

MENTAL HEALTH PADA PANDEMIC COVID 19 BAGI GURU DI SMAN 1 KREMBUNG SIDOARJO

Yandika Fefrian Rosmi, Achmad Nuryadi, Mulyono, I Gede Darma Utamayasa, Bayu Akbar Harmono, Riga Mardhika

*Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia

*Email: yandika@unipasby.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Kata kunci: Mental Health, Pandemic, Covid 19, Guru</p> <p>Diterima: 05-07-2022 Disetujui: 13-07-2022 Dipublikasikan: 25-07-2022</p> <p>Keywords: Mental Health, Pandemic, Covid 19, Teacher</p>	<p>Pengabdian masyarakat melalui kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman Guru SMAN 1 Krembung tentang penitngnnya mental Health. Kegiatan ini diikuti oleh 65 peserta dari gabungan karyawan dan Guru SMAN 1 Krembung. Metode pelaksanaan Kegiatan meliputi 4 tahapan 1). Observasi, 2). Pelaksanaan Kegiatan, 3). Ketercapaian Kegiatan, dan 4). Evaluasi. Kegiatan pelaksanaan pelatihan/workshop telah dilakukan dengan baik, terlihat dari antusiasme peserta pelatihan baik saat penyampaian materi pelatihan maupun pada saat diskusi. Keberhasilan pelatihan juga ditunjukan dari peningkatan nilai rata-rata pretest dan nilai posttest yaitu dengan nilai 65.5 untuk nilai pretest dan 75.5 untuk penilai posttest.</p> <hr/> <p>Abstact</p> <p>Community service through this training activity aims to provide teachers with an understanding of the importance of mental health at SMAN 1 Krembung. This activity was attended by 65 participants from a combination of employees and teachers of SMAN 1 Krembung. The method of implementing the activity includes 4 stages 1). Observation, 2). Implementation of Activities, 3). Activity Achievement, and 4). Evaluation. The training/workshop implementation activities have been carried out well, as can be seen from the enthusiasm of the training participants both during the delivery of training materials and during discussions. The success of the training was also aimed at increasing the average pretest and posttest scores, with a score of 65.5 for the pretest score and 75.5 for the posttest assessor.</p>

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merubah kebiasaan kebanyakan orang. Seakan tersadar bahwa pola hidup sehat merupakan hal yang penting (Sufa, 2017). Geliat komunitas-komunitas olahraga menjadi sangat sering terlihat. Menandakan tingkat kesadaran akan perubahan pola hidup sehat semakin tinggi. Di sisi lain meningkatnya kesadaran tentang pola hidup sehat bisa menjadi boomerang apabila edukasi terkait dengan ilmu pola hidup sehat tidak dimiliki. Tentu ini menjadi tantangan yang harus dijawab stakeholder melihat kesenjangan tersebut. Tidak hanya itu, permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan di Indonesia yaitu juga begitu penting adalah terkait dengan Mental health (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Mental health merupakan isu yang juga hangat diperbincangkan pada pandemic ini di mana pandemic covid 19 banyak sekali merubah tatanan kehidupan (Rachman, 2022). Hal tersebut yang akhirnya membuat masyarakat menjadi terganggu Kesehatan mentalnya.

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Rozali et al., 2021). Inti dari kesehatan mental sendiri adalah lebih pada keberadaan dan pemeliharaan mental yang sehat (Sinarsi et al., 2022). Akan tetapi, dalam praktiknya seringkali kita temui bahwa tidak sedikit praktisi di bidang kesehatan mental lebih banyak menekankan perhatiannya pada gangguan mental daripada mengupayakan usaha-usaha mempertahankan kesehatan mental itu sendiri.

Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan (Dewi, 2012). Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Paradigma yang ingin ditekankan pada mata kuliah Kesehatan Mental ini adalah bahwa sebetulnya setiap individu memiliki kebutuhan untuk menjadi sehat secara mental, hidup dan berfungsi optimal dalam kesehariannya meskipun mereka memiliki keterbatasan fisik maupun mental (seperti: cacat tubuh, sakit kronis, mantan pecandu atau penderita gangguan mental).

Materi kali ini, meskipun masih jauh dari sempurna mencoba mengajak peserta untuk mengusahakan diri menciptakan atmosfer yang positif dalam diri masing masing dan keluarga agar mampu menjaga kesehatan mentalnya, Hal terbaik untuk mempertahankan mental yang sehat bukanlah suatu hal yang istimewa, kecuali pembiasaan diri. Dalam

pengabdian masyarakat ini mengajak peserta untuk setahap demi setahap memupuk kebiasaan tersebut.

Besar harapan bagi tim pengabdian masyarakat apabila hal-hal berikut: berpikir positif, menyadari siapa diri kita dan setiap perilaku adalah pilihan sadar kita berdasar informasi yang didapat, menyadari tujuan hidup kita akan selalu terarah pada kenyamanan, dan mencoba untuk bertumbuh seiring dengan kedewasaan, menyadari bahwa seringkali ada hal-hal yang tidak menyenangkan yang harus kita lalui terlebih dahulu sebelum mendapatkan kenyamanan yang kita harapkan; maka kita akan mengurangi peluang untuk mengalami gangguan mental. Mengapa hanya berkurang? bahwa perlu kita sadari juga bahwa gangguan mental dan permasalahan terkait masih dapat terjadi pada diri kita akibat ketidakseimbangan kimia tubuh atau gangguan pada sistem saraf pusat kita. Menjadi bahagia adalah pilihan kita, tetapi untuk menuju ke sana diperlukan kebiasaan positif, pemahaman akan diri dan kendali atas hal tersebut, keharmonisan dengan lingkungan, dan rasa tanggung jawab terhadap segala sesuatu yang kita lakukan setiap waktu.

Fenomena kesenjangan yang ada tentu mengharuskan merubah paradigma bagi banyak orang dalam bidang *Healthy Lifestyle* mengingat issue tentang kesehatan sudah tertuang dalam *Sustainable Development Goals (SDGs) urutan 3*.



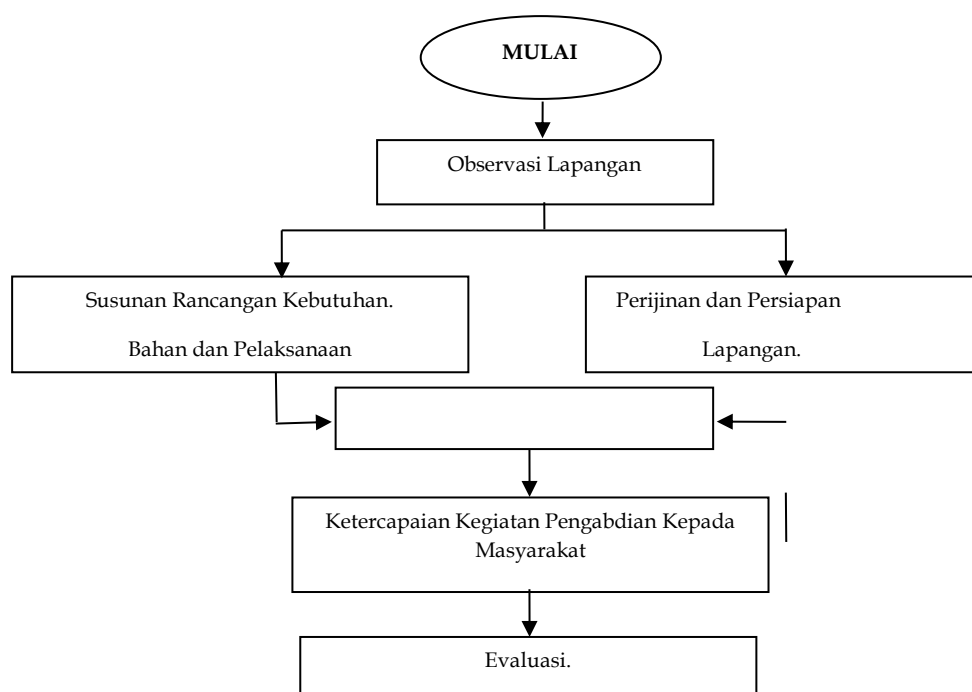
Gambar 1. *Sustainable Development Goals*

Sumber: <http://sdgsindonesia.or.id/>

Melihat fakta-fakta di atas tentu memerlukan upaya nyata untuk meminimalisir kesenjangan yang ada. Hal ini tentu sangat mengkhawatirkan apabila tidak dilakukan upaya-upaya tertentu untuk keperluan edukasi. Salah satunya yang ditawarkan yaitu dengan melibatkan perguruan tinggi dalam proses edukasi. Edukasi bisa diimplementasikan melalui pengabdian masyarakat.

METODE

Dalam proses kegiatan pengabdian masyarakat ini diperlukan suatu solusi untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang dihadapi bagi kelompok mitra seperti yang sudah diterangkan di atas, maka dalam hal diperlukan metode untuk diterapkan dalam proses kegiatan, Adapun metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dijelaskan dalam Gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Metode Pelaksanaan Kegiatan

1. Observasi Lapangan

Pada tahapan observasi lapangan ini yang dilakukan adalah memetakan sekolah mana saja yang memiliki potensi untuk dijadikan tempat pengabdian masyarakat. Selanjutnya dari beberapa sekolah yang menjadi potensi kemudian dipilih salah satu dan ditentukan sebagai lokasi pelaksanaan workshop. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan tema "Mental Health Pada Pandemic Covid 19" telah dilaksanakan. Kegiatan ini diawali dengan kegiatan observasi dengan tujuan untuk menetakan Sekolah yang menjadi potensi tempat pelaksanaan pelatihan. Penentuan tempat dipilih berdasarkan kriteria tertentu berkaitan dengan factor teknis dan non teknis. Berdasarkan hasil observasi ditentukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bertempat di SMAN 1 Krembung. Kelompok sasaran dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) ini adalah guru di SMAN 1 Krembung. Kondisi profil

kelompok sasaran memberikan gambaran bahwa guru merupakan element penting dalam pembawa pesan kepada masyarakat, sehingga dalam pengabdian masyarakat ini guru menjadi subjek awal yang diberikan pelatihan supaya selanjutnya dapat membantu menginformasikan terkait dengan materi pelatihan terhadap masyarakat.

Tabel 1. Bidang Garap, Sasaran, dan Potensi sasaran

No	Bidang Garap dan Sasaran	Potensi
1	Menetapkan strategi yang tepat untuk memberikan pemahaman terhadap pentingnya melakukan penyuluhan mental health kepada guru di SMAN 1 Krembug	Sebagian besar guru belum melihat isu kesehatan mental merupakan isu yang serius.
2	Perlu diadakan pelatihan bagaimana memahami bahaya mental health.	Selama ini sebagian besar masyarakat belum melaksanakan dan mewujudkan secara nyata terkait treatment Kesehatan mental
3	Menetapkan strategi yang tepat untuk memberikan pemahaman terhadap pentingnya menanamkan Kesehatan menatal minimal untuk diri.	Sebagian besar masyarakat khususnya para guru belum sepenuhnya menyadari bahwa isu terkait mental health merupakan isu yang penting dan diabaikan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) bertempat di SMA Negeri 1 Krembung, Kabupaten Sidoarjo, Provinsi Jawa Timur. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk Pelatihan/Workshop dengan diawali dengan Pemaparan materi, diskusi dan workshop dengan pendampingan para Dosen saat kerja kelompok. Sasaran sebagai peserta pelatihan adalah Seluruh Guru dan Karyawan SMA Negeri 1 Krembung. Pelatihan dilaksanakan 13 Januari 2022 sampai 13 Februari 2022 berjumlah 65 peserta. Sebelum dilakukan pelaksanaan tim pengabdian masyarakat Prodi Pendidikan Jasmani terlebih dahulu melakukan upaya perizinan terhadap Kepala Sekolah SMAN 1 Krembung dengan berkirin Surat. Setelah diberikan izin kemudian tim dan pihak sekolah menentukan jadwal pelaksanaan dan teknis pelaksanaan kegiatan.

3. Ketercapaian Kegiatan

Capaian kegiatan pelaksanaan pelatihan/workshop dapat dinilai dari beberapa hal antara lain: Keaktifan peserasta dalam tanya jawab, diskusi, kritik. Selain itu capaian workshop juga dilihat dari pemahaman peserta terkait dengan materi workshop dan implementasi lanjutan dari workshop.

4. Evaluasi

Evaluasi kegiatan workshop ini dilakukan dengan metode FGD yang dilakukan antara tim dosen dan peserta workshop.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan “Mental Health Pada Pandemic Covid 19” dibagi menjadi beberap pelaksanaan antara lain:

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Sub Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Covid 19	Penyampaian materi tentang Menetapkan strategi yang tepat untuk memberikan pemahaman terhadap pentingnya olahraga meningkatkan imun di era pandemi	12 Januari 2022 Pukul 08.00-15.00	Telah selesai
2	Penyuluhan Mental Health	Menetapkan strategi yang tepat untuk memberikan pemahaman terhadap pentingnya melakukan penyuluhan mental health kepada guru di SMAN 1 Krembug		

Kegiatan pelatihan dilaksanakan dengan dihadiri oleh seluruh karyawan dan Guru langsung di tempat pelatihan sejumlah 65 peserta.





Gambar 3. Dokumtasi Kegiatan

Secara umum, pelaksanaan kegiatan pelatihan/workshop berlangsung dengan baik. Sebagaimana disampaikan di atas kegiatan ini disampaikan dalam bentuk Pemaparan materi, diskusi, dan pendampingan kelompok berlangsung dari jam 08.00 sampai 15.00 WIB.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang Peningkatan Menetapkan strategi yang tepat untuk memberikan pemahaman terhadap pentingnya melakukan penyuluhan mental health telah dilaksanakan secara luring, Pada pelaksanaannya pemateri menyampaikan pentingnya pengetahuan tentang memberikan pemahaman terhadap pentingnya melakukan penyuluhan mental health dan dijelaskan berbagai contoh kegiatan atau aktifitas yang bertujuan untuk memberikan pemahaman terhadap pentingnya melakukan penyuluhan mental health.

Kegiatan PPM ini berjalan dengan lancar terlihat dari jumlah peserta di setiap kegiatan dan kesediaan guru di SMAN 1 Krembung Sidoarjo untuk mengikuti kegiatan PPM sampai selesai. Para guru SMAN 1 Krembung Sidoarjo juga berharap jika nantinya kegiatan ini selalu berkesinambungan karena kegiatan yang dilakukan oleh Tim Dosen Program Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya adalah salah satu kegiatan yang sangat menunjang dalam memberi wawasan untuk pentingnya melakukan penyuluhan mental health serta dapat digunakan guru untuk mentransfer wawasan kesehatan tersebut kepada siswa siswinya.

Keberhasilan kegiatan pelatihan/workshop “Mental Health Pada Pandemic Covid 19 bagi Guru SMAN 1 Krembung” juga dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* sebagai berikut.

Tabel 3. *Pretest* dan *posttest*

	N (Peserta)	Rata- rata
<i>Pretest</i>	65	65.5
<i>Posttes</i>	65	75.5

Berdasarkan hasil perhitungan perolehan nilai peserta pada pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan perlakuan pelatihan terhadap pemahaman tentang *Mental health*.

KESIMPULAN

Kegiatan pelaksanaan pelatihan/workshop telah dilakukan dengan baik, terlihat dari antusiasme peserta pelatihan baik saat penyampaian materi pelatihan maupun pada saat diskusi. Keberhasilan pelatihan juga ditunjukkan dari peningkatan nilai rata-rata pretest dan nilai posttest yaitu dengan nilai 65.5 untuk nilai *pretest* dan 75.5 untuk nilai *posttest*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Badiah, L. I., Jauhari, M. N., & Sambira, S. (2020). Peningkatan Keterampilan Guru Paud Dalam Menyusun Program Pembelajaran Individual Anak Berkebutuhan Khusus Di PAUD Permata Bunda. *SPEED Journal: Journal of Special Education*, 3(2), 95-100.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. LPPMP Universitas Diponegoro.
- Hadi, S., Pitoyo, B., Erik, C., Rosmi, Y., Nuryadi, A., Mulyono, M., Rangga, B., & Airlangga, O. (2021). Talent Scouting sebagai Pengarah pada Kegiatan Positif melalui Penyelenggaraan Turnamen Bola Voli. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 131-138. <https://doi.org/10.30653/002.202161.696>.
- Jauhari, M. N., Mambela, S., & Zakiah, Z. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas adaptif di Sekolah Luar Biasa. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(1), 63-70.
- Rachman, P. A. (2022). MENTAL BAIK SAAT PANDEMIK. *Jejak Pemikiran Pemuda Indonesia Tentang Kesehatan Mental Dan Covid-19*, 54.
- Rosmi, Y., Mardhika, R., Hadi, S., Rohman, U., Sumardi, S., & Nuryadi, A. (2020). Pembelajaran Water Rescue sebagai Tanggap Awal Keselamatan Menghadapi Banjir bagi Karang Taruna Kecamatan Benjeng, Kabupaten

Gresik. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(3), 672-680.

<https://doi.org/10.30653/002.202053.540>.

Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109-113.

Sinarsi, S., Pardede, J. A., Marpaung, J. K., & Wiratma, D. Y. (2022). KETERAMPILAN DAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL KADER POSYANDU REMAJA BAGI ANAK DIDIK PEMASYARAKATAN DI LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK KELAS 1 MEDAN. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 164-173.

Sufa, S. A. (2017). Tren gaya hidup sehat dan saluran komunikasi pelaku pola makan food combining. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1(7), 105-120.