



Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Guru di Masa Pandemi

Fitriyanti Sulaiman¹, Muhammad Junaedi Mahyuddin², M Yunus Sudirman³, Irmayanti Pratiwi⁴, Masnawati Masse⁵

¹²³⁴⁵Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Enrekang, Jalan Jenderal Sudirman No 17, Enrekang, Sulawesi Selatan, Kode Pos 91711, Indonesia
e-mail: phippydjarot@gmail.com, tommuanemandar@gmail.com, myunus@unimen.ac.id

Abstract: The Covid-19 pandemic has forced many people from all age groups in various countries to adapt to new norms/habits that can interfere with individual mental health. The impact of Covid-19 that hit Indonesia made teachers and students feel anxious, many people lost their jobs due to the declining economy, and had to be confined to their rooms during the lockdown, all of which were threatened with a decline in mental health. This community service project aims to educate the general public, especially teachers, about the importance of maintaining mental health, both during and after the epidemic (next life). Through mental health seminars, the success of the program is evaluated using a survey methodology and a mental health questionnaire. It can be concluded that the teacher's ability to overcome mental health problems is influenced by the availability of information and knowledge about mental health.

Keywords: teacher, mental health, COVID 19

Abstrak: Pandemi Covid-19 telah memaksa banyak orang dari semua kelompok umur di berbagai negara untuk beradaptasi dengan norma/kebiasaan baru yang dapat mengganggu kesehatan mental individu. Dampak Covid – 19 yang melanda Indonesia membuat Guru dan siswa merasa cemas, masyarakat banyak kehilangan pekerjaan akibat perekonomian yang terus terpuruk, serta harus terkurung di rumah selama *lockdown*, semuanya terancam mengalami penurunan kesehatan mental. Proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat umum, khususnya para guru tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, baik selama maupun setelah epidemi (kehidupan selanjutnya). Melalui seminar kesehatan mental, keberhasilan program ini dievaluasi dengan menggunakan metodologi survei dan kuesioner kesehatan mental. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan guru dalam mengatasi masalah kesehatan mental dipengaruhi oleh ketersediaan informasi dan pengetahuan tentang kesehatan mental.

Kata Kunci: covid 19, kesehatan mental, guru

PENDAHULUAN

Kabupaten Enrekang merupakan salah satu daerah yang kaya akan kebudayaan, terletak di Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia. Kabupaten Enrekang memiliki luas wilayah 1.786,01 km² dan berpenduduk sebanyak ± 190.579 jiwa (Ismaya et al., 2021). Dari segi sosial budaya, masyarakat Enrekang memiliki kekhasan tersendiri, hal tersebut disebabkan karena kebudayaan Enrekang (Massenrempulu) berada diantara kebudayaan Bugis, Mandar dan Tana Toraja (Jasad & Shuhufi, 2020). Bahasa daerah yang digunakan

secara garis besar terbagi atas tiga bahasa dari tiga rumpun etnik yang ada di Massenrempulu', yaitu bahasa Duri, Enrekang dan Maiwa (Ismaya et al., 2021).

Dari aspek pendidikan, masyarakat Kabupaten Enrekang mayoritas memiliki kesadaran akan pentingnya suatu pendidikan. Setiap tahunnya siswa yang mendaftar disekolah selalu bertambah, oleh karena itu pemerintah harus bisa memberikan sarana dan prasarana yang baik untuk menunjang pendidikan. Jumlah sekolah yang ada di Kabupaten Enrekang mulai dari TK sampai SMA pada tahun 2020/2021 berjumlah 153 unit, SD 220 unit, SMP 46 unit, dan SMA 17 unit. Dari banyaknya sekolah tersebut kami memilih SMPN 1 Enrekang sebagai tempat pelaksanaan sosialisasi pengabdian Masyarakat yang berjudul Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Guru di masa pandemi.

Masyarakat pada umumnya belum banyak yang memahami akan pentingnya kesehatan mental (Alfansuri et al., 2021; Rozali et al., 2021). Meskipun demikian, mengingat semakin pesatnya arus urbanisasi dan adanya kemajuan dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi serta pengaruh lingkungan di media massa. Maka masyarakat pada umumnya dan di sekolah pada khususnya harus segera disosialisasikan mengenai pentingnya kesehatan mental bagi guru untuk menghindari stress, konflik, kekecewaan, ketegangan, ketakutan dan sebagainya (Karyanti & Aminudin, 2019).

Sekolah adalah salah satu lembaga yang mempunyai peranan penting terhadap perkembangan Kesehatan mental anak (Wardhani, 2017). Hal ini karena interaksi anak dengan guru di sekolah cukup intensif dan berlangsung lama (Syarif et al., 2021). Maka sekolah tidak hanya berfungsi untuk mencerdaskan, melainkan juga membentuk watak/kepribadian anak. Sekolah dapat menjadi sumber stress bagi anak dan akan mengacaukan perkembangan kepribadian anak (Sonia & Apsari, 2020). Kesehatan mental dalam sekolah haruslah ditegakkan, untuk itu fungsi guru memegang peranan yang sangat penting disamping faktor-faktor yang lain (Sopian, 2016). Dalam dunia pendidikan anak, peran orang tua dan sekolah tidaklah berdiri sendiri-sendiri melainkan berpasangan, komunikasi antara orang tua dan guru sangat penting (Mahyuddin et al., 2022). Maka dalam kegiatan Sosialisasi Pengabdian Masyarakat akan dipaparkan mengenai pentingnya kesehatan mental bagi guru di masa pandemi.

Pandemi menyebabkan krisis kesehatan mental (Levani et al., 2021). Pandemi tidak hanya berdampak pada aspek sosial dan ekonomi, tetapi juga pada aspek psikologis (Sudirman et al., 2022). Banyaknya berita korban yang terpapar Covid-19, menjadi sumber stres bagi masyarakat khususnya pada aspek kesehatan mentalnya (Sudirman et al., 2022). Ridlo (2020) dalam hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa, sejak era pandemic

masalah kesehatan mental telah meningkat di Negara Indonesia. Menurut penelitian Ikatan Dokter Spesialis Penyakit Jiwa Indonesia yang melibatkan 2.364 responden dari 34 provinsi, 31% di antaranya tidak mengalami gangguan psikologis dan 69% mengalami gangguan jiwa (Hakim, 2020).

Tujuan dari kesehatan mental adalah untuk mencapai keselarasan sejati antara proses mental untuk menciptakan keselarasan antara individu, lingkungan, dan diri sendiri. Kesehatan mental mendorong pertumbuhan manusia beradab yang mampu mengatasi semua hambatan dalam hidup (Levani et al., 2021). Seorang ahli kesehatan bernama Merriam Webster menggambarkan kesehatan mental sebagai keadaan psikologis dan emosional yang baik di mana orang dapat menggunakan kemampuan kognitif dan emosionalnya dalam berinteraksi di lingkungan komunitasnya dan memenuhi kebutuhan dasarnya. Keadaan mental dari berbagai individu tidak dapat dibandingkan (Alfansuri et al., 2021). Oleh karena itu, kesehatan mental sangat penting karena berdampak pada potensi seseorang serta potensi keluarga, lingkungan, dan komunitasnya. Individu dapat menjalankan tugasnya sehari-hari jika berada dalam kesehatan mental yang baik.

Agar kesehatan mental seseorang mencapai potensi maksimalnya, Federasi Kesehatan Mental Dunia menegaskan bahwa komunitas dan individu harus berkontribusi (Kurniawan & Sulistyarini, 2016). Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, dan keduanya saling berkaitan. Keadaan kesehatan mental seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Kepribadian, kesehatan fisik, kedewasaan, kesehatan psikologis, keragaman, pandangan hidup, nilai kehidupan, dan keseimbangan mental adalah beberapa contoh kualitas internal. Norma sosial, ekonomi, politik, dan budaya adalah contoh faktor eksternal. Namun faktor yang paling signifikan adalah faktor internal. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengambil tindakan dengan meningkatkan kesadaran di kalangan masyarakat umum mengenai kesehatan mental melalui seminar sosialisasi Kesehatan mental.

METODE

Program Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dalam bentuk seminar dengan peserta kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru, dan staff SMPN 1 Enrekang yang berjumlah 55 orang. Program ini dilakukan secara luring dengan durasi selama satu hari di aula SMPN 1 Enrekang. Pada akhir acara para peserta diberikan kuesioner yang mengukur pengetahuan tentang kesehatan mental dan kepuasan dari peserta seminar. Instrument yang digunakan dalam program ini berupa kuesioner yang disusun untuk mengukur

seberapa efektif program ini terhadap pembentukan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mentalnya. Instrumen yang lain adalah polling sebagai pendamping kuesioner pertama. Polling dilakukan untuk mengukur kepuasan para peserta dalam mengikuti Program Pengabdian Masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data dengan alat statistik menunjukkan bahwa responden menganggap program pengabdian masyarakat sangat menarik. Selanjutnya peserta mengatakan bahwa sudah dilaksanakan dengan baik. Peserta sangat antusias dan tertarik mengikuti kegiatan tersebut. Berdasarkan data, 80% peserta memberikan penilaian yang sangat tinggi terhadap penyampaian materi. Dari sebaran hasil jajak pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kesadaran peserta akan pentingnya menjaga kesehatan mental khususnya di masa pandemi sangat meningkat. Kesimpulan ini selanjutnya didukung oleh nilai peserta dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. Rata – rata peserta menjawab dengan benar pertanyaan dengan tingkat respon 90%. Menjaga kesehatan mental seseorang dengan cara makan makanan sehat dan bergizi secara teratur sangat penting untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.

Pemahaman yang didasarkan pada kesadaran menyeluruh akan pentingnya kesehatan mental individu dapat membantu para guru dalam mengambil keputusan untuk melindungi kesehatan mental individu. Individu yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental lebih mampu meningkatkan kualitas hidupnya di masa depan, serta memiliki kapasitas berpikir yang jernih, produktif, tidak mudah tersinggung, dan mampu mengambil keputusan yang tepat. Partisipan yang tidak memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan mental lebih cenderung merasa putus asa, tidak berdaya, rendah diri, tidak berharga, dan memiliki kualitas hidup yang buruk.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Levani et al., (2021) tentang hubungan antara persepsi pasien terhadap penyakitnya dengan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara persepsi pasien terhadap penyakitnya dengan tingkat kecemasan. Hasil uji statistik yang telah dilakukan dan didukung oleh sejumlah temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh peserta dapat membantu pembentukan pola pikir atau persepsi yang baik tentang bagaimana masyarakat akan bereaksi terhadap COVID- 19 yang dapat berdampak pada kesehatan mentalnya. Diharapkan para peserta setelah mengikuti program seminar ini, memiliki kesadaran yang lebih baik tentang manfaat menjaga kesehatan mental dan asupan nutrisi harian dalam meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis

SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah di uraikan, dapat di simpulkan bahwa program pengabdian masyarakat yang telah dilakukan cukup efektif dan berhasil mencapai tujuan. Hasil evaluasi menunjukkan peserta merasa puas dan dapat memahami materi dengan baik. Materi yang diberikan sangat sesuai dengan kebutuhan peserta saat ini. Kemampuan peserta dalam mengelola kondisi kesehatan mental dipengaruhi oleh aksesibilitas informasi dan tingkat pemahaman mereka tentang kesehatan mental. Persentase peserta dalam memahami materi sangat tinggi dan merasa tujuan program telah tercapai.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfansuri, F. N., Aini, R. Q., Nurkapid, M., & Wulandari, A. T. (2021). Kesiapan Pembelajaran Tatap Muka Dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Akibat Pembelajaran Daring. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 345–362.
- Hakim, R. L. (2020). Perkembangan Mindset dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Bagi Mahasiswa Terdampak Covid-19. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2).
- Ismaya, I., Musdalifah, M., Firdiani, D., Busa, Y., Haliq, M. I., Irsan, I., Lubis, A. S., & Mawar, M. (2021). Literatur Konten Lokal dan Kebudayaan Kabupaten Enrekang. *Maspul Journal Of Community Empowerment*, 3(1), 27–32.
- Jasad, U., & Shuhufi, M. (2020). Pesan Dakwah dalam “Sipangngingaran” di Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang. *Washiyah: Jurnal Kajian Dakwah Dan Komunikasi*, 1(3).
- Karyanti, M. P., & Aminudin, S. P. (2019). *Cyberbullying & Body Shaming*. Penerbit K-Media.

- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2016). Komunitas SEHATI (Sehat Jiwa dan Hati) sebagai intervensi kesehatan mental berbasis masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112–124.
- Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. (2021). Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. *Proceeding Umsurabaya*.
- Mahyuddin, M. J., Sulaiman, F., Sudirman, M. Y., Riska, R., & Yanti, Y. (2022). Application of Role Playing Techniques to Increase Students' Learning Motivation in the New Normal Period. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 7731–7740.
- Ridlo, I. A. (2020). *Pandemi Covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia*.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109–113.
- Sonia, G., & Apsari, N. C. (2020). Pola Asuh Yang berbeda-beda dan Dampaknya Terhadap Perkembangan Kepribadian Anak. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 128–135.
- Sopian, A. (2016). Tugas, peran, dan fungsi guru dalam pendidikan. *Raudhah Proud To Be Professionals: Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 1(1), 88–97.
- Sudirman, M. Y., Kurniawan, N. A., Putri, S. N. J., Aiman, U., & Saputra, R. (2022). *Konseling KIPAS: Konseling Intensif Progesif Adaptif Dan Sktruktur Dalam Mereduksi Trauma Penyintas Covid-19*. 389–398.
- Syarif, I., Elihami, E., Buhari, G., Samad, I. S., & Wahyuni, S. (2021). Penguatan Pendidikan dan Budaya Literasi di Masa Pandemi Covid-19 Melalui WorkshopBimtek PLP Mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Enrekang. *Maspul Journal Of Community Empowerment*, 3(1), 61–68.
- Wardhani, R. D. K. (2017). *Peran kesehatan mental bagi guru dalam proses belajar mengajar di sekolah*. 1(2).