

MEMBERI PENGUATAN PADA GURU MENERAPKAN *MINDFUL BREATHING* DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 DI SD INKLUSI JALAN SEI PETANI NO. 19, MEDAN

Sri Milfayetty^{*1}, Utami Nurhafsari Putri²

^{1,2}Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Medan
Email: milfayetty@unimed.ac.id

Abstrak

Pemerintah Indonesia memberlakukan sistem pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Hal ini menuntut guru beradaptasi dengan lebih cepat, kreatif, dan inovatif agar bisa mendidik siswanya melalui jarak jauh. Beberapa keluhan gurunya adanya kesulitan beradaptasi dengan teknologi, keterbatasan fasilitas, kesulitan interaksi dengan anak didik, sulit mengontrol pembelajaran di rumah, banyaknya peserta didik yang apatis, kurang termotivasi dan belum mampu belajar secara mandiri, serta kurangnya kesadaran dan sulitnya bekerjasama dengan pihak lain termasuk orangtua anak didik. Para guru juga merasa kehabisan ide dan kreativitas dalam mengajar, kesulitan membagi waktu antara kepentingan akademik dan kepentingan pribadi, sehingga kehilangan waktu “memberi jeda” atau mengistirahatkan diri dari berbagai aktivitas mengajar. Kehadiran beban dan keterbatasan yang cukup besar ini menjadi sumber stres bagi para guru. Dengan demikian, diberikan penguatan kepada guru untuk menghadapi situasi dengan teknik berbasis *mindfulness* yaitu teknik *mindful breathing*. Metode yang dipakai adalah metode *workshop* berupa psikoedukasi dan pelatihan teknik *mindful breathing*. Selanjutnya peserta mempraktekkannya di kehidupan sehari-hari selama empat minggu dan kemudian memberikan *feedback* terkait dampak mempraktekkan teknik tersebut. Hasil pendampingan menunjukkan bahwa peserta mendapatkan energi positif, merasa lebih tenang, tidak gelisah dan mulai fokus untuk menghadapi situasi yang saat ini sedang dihadapi. Setiap mengalami pikiran negatif, peserta langsung menerapkan teknik *mindful breathing*, para peserta merasa lebih mudah untuk mengontrol diri dan lebih fokus dalam menghadapi peserta didik selama pandemi covid-19. Berdasarkan hasil ini, dikemukakan pemberian penguatan pada guru menggunakan teknik *mindful breathing* efektif dalam membantu guru menghadapi situasi pembelajaran selama pandemi covid-19.

Kata Kunci: guru; inklusi; bakat; covid-19; *mindfulness*

PENDAHULUAN

Sejak masa pandemi covid-19 sekolah mengalami situasi yang berbeda dari sebelumnya. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan Surat Edaran No. 4/2020 tanggal 24 Maret 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease atau Covid-19. Surat Edaran ini memiliki beberapa poin terkait penyesuaian proses belajar mengajar selama masa karantina, diantaranya UN yang ditiadakan dan tidak menjadi syarat untuk seleksi masuk Perguruan Tinggi, Ujian Sekolah tidak harus memenuhi standar capaian kelulusan untuk

meluluskan siswa, penilaian kelulusan dapat dilakukan di luar ujian resmi nasional yang dapat diambil dari nilai lima semester terakhir, dan diberlakukannya. Proses belajar dari rumah yang dilakukan dalam bentuk jarak jauh atau dalam jaringan (daring).

Pembelajaran daring difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup diantaranya pengetahuan mengenai pandemi covid-19. Aktivitas pembelajaran dapat bervariasi antar siswa sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan

akses/fasilitas belajar dirumah. Secara umum, pendidikan di Indonesia di masa pandemi covid-19 sangat bergantung dengan efektivitas pembelajaran daring yang dilakukan oleh guru dan anak didik. Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan tanpa melakukan tatap muka melalui *platform* yang telah tersedia, yaitu media elektronik serta perangkat lunak yang tersedia dalam media yang digunakan. Chandrawati (2010) menyatakan bahwa *Electronic-Learning (E-learning)* adalah suatu proses pembelajaran jarak jauh dengan cara menggabungkan prinsip-prinsip didalam proses suatu pembelajaran dengan teknologi. Menurut Michael, (2013), *e-learning* adalah pembelajaran yang disusun ialah dengan tujuan menggunakan suatu sistem elektronik atau juga komputer sehingga mampu untuk mendukung suatu proses pembelajaran. *E-learning* adalah suatu sistem pembelajaran yang digunakan sebagai sarana ialah sebagai proses belajar mengajar yang dilaksanakan tanpa harus bertatap muka dengan secara langsung antara pendidik dengan peserta didik (Ardiansyah, dalam Nur Hayati, 2020). Dengan demikian, pembelajaran daring dapat juga dikatakan sebagai E-learning sebagaimana telah disampaikan beberapa ahli.

Pembelajaran daring dapat menjadi sangat efektif, khususnya bagi para peserta yang lebih dewasa dan memiliki motivasi kuat untuk mengejar kesuksesan dan mampu belajar mandiri. Pembelajaran daring memiliki beberapa manfaat yakni lebih fleksibel dalam hal waktu dan tempat, memberi kesempatan belajar mandiridan efisiensi biayabaik dalam hal administrasi, transportasi, dan akomodasi. Selain itu, keunggulannya adalah memberi kemudahan dalam berkomunikasi tanpa dibatasi jarak, tempat, dan waktu, peserta didik mampu melihat kembali proses belajar mengajar karena memiliki rekam jejak digital, dapat mengakses beragam informasi dari internet, diskusi dapat dilakukan dalam jumlah peserta yang banyak sehingga menambah ilmu pengetahuan dan wawasan yang lebih luas, meningkatkan partisipasi aktif peserta didik, serta dapat pula meningkatkan

kemampuan menampilkan informasi dengan perangkateknologi informasi, dimana dengan perangkat biasa sulit dilakukan (Riadi,2014; Pranoto, dkk, 2009; Nur Hayati, 2020).

Kebijakan ini ternyata tidak hanya berlaku pada peserta didik yang lebih dewasa tetapi berlaku juga bagi pembelajaran di SD, meskipun dalam variasi yang cukup beragam. Beberapa kendala pelaksanaannyaadalah kurangnya interaksi antara pendidikan dan peserta didik atau bahkan dengan sesama peserta didik itu sendiri, sulit terbentuknya nilai dalam proses pembelajaran karena terbatasnya interaksi yang terjalin, kecenderungan mengabaikan aspek akademik atau aspek sosial, ada pula kecenderungan untuk mendorong aspek bisnis/komersial. Selain itu, proses pembelajaran lebih mengarah kepada pelatihan dibandingkan pendidikan. Proses belajar menjadi sulit bagi peserta didik yang kurang termotivasi ataupun memiliki kendala fasilitas yang memadai seperti akses internet, sinyal, ketersediaan listrik, telepon, dan komputer/laptop. Adanya istilah gagap teknologi baik bagi pendidik maupun peserta didik sehingga sulit beradaptasi dalam menggunakan teknologi sebagai penunjang pembelajaran jarak jauh/daring. (Pranoto, dkk, 2009; Nur Hayati, 2020) Selain itu, adanya kendala kesehatan terkait radiasi dan kelelahan bagi mata karena terlalu sering melihat layar HP/laptop.

Proses pembelajaran daring menjadi kurang kondusif, kurang efektif, memberi dampak kelelahan baik secara psikologis,biologis, material. Sehingga pembelajaran daring dapat pula menurunkan tingkat keberhasilan dalam proses belajar-mengajar. Hal ini tidak hanya berdampak pada peserta didik, namun juga berdampak besar pada kondisi para guru. Terlebih lagi adanya tuntutan cepat beradaptasi bagi para guru baik secara fisik maupun mental terkait pembelajaran daring.

Terdapat beberapa keluhan para guru, seperti : kesulitan beradaptasi dengan teknologi, adanya keterbatasan fasilitas,

kesulitan interaksi dengan peserta didik, sulit mengontrol kelas agar lebih kondusif, banyaknya peserta didik yang apatis, kurang termotivasi, belum mampu belajar secara mandiri, serta kurangnya kesadaran dan sulitnya bekerjasama dengan pihak lain termasuk orangtua peserta didik. Selain itu, para guru juga kehabisan ide dan kreativitas dalam mengajar, kesulitan membagi waktu antara kepentingan akademik dan kepentingan pribadi, serta kehilangan waktu “memberi jeda” atau mengistirahatkan diri dari berbagai aktivitas mengajar. Belum lagi adanya tuntutan dari pihak sekolah terkait keperluan administrasi dan juga permasalahan keuangan. Para pengajar mengaku mendapat stressor lebih banyak selama melaksanakan pembelajaran daring.

Kondisi mental dan kesejahteraan psikologis pengajar di SD Negeri Percobaan yang berlokasi di Jalan Sei Petani No.19, Kelurahan Merdeka Kecamatan Medan Baru Kota Medan Provinsi Sumatera Utara juga memiliki permasalahan yang sama. Terlebih lagi para pengajar di SD Negeri Percobaan ini memiliki tuntutan lebih dibanding pengajar di SD lain. Hal ini dikarenakan Sekolah Dasar (SD) ini merupakan sekolah yang memberikan layanan pendidikan bagi anak Cerdas Istimewa dan Berbakat Istimewa. Penyelenggaraan program tersebut merupakan sebuah konsekuensi tujuan pendidikan untuk memberikan pelayanan pada peserta didik sesuai dengan kebutuhan, kemampuan dan kondisi serta kebutuhan lingkungannya.

Kehadiran beban dan keterbatasan yang cukup besar bagi para guru akan menjadi sumber stres bagi para guru. Salah satu metode intervensi yang dikembangkan dan dapat menurunkan stres adalah *Mindfulness-Based-Stress Reduction (MBSR)* yang dikembangkan pada tahun 1979 oleh Jon Kabat-zinn. MBSR adalah pendekatan berbasis *mindfulness* yang mengajarkan individu cara menjaga dirinya dengan baik dan hidup lebih sehat serta lebih adaptif. Fokus utama perhatiannya diarahkan pada pengembangan pemahaman seseorang

akan tubuh, pikiran, serta interaksi tubuh dan pikiran yang mengarah pada kemunculan *insight* terkait kondisi mental dan fisik diri sendiri (Kabat Zinn, 1996). Teknik ini sudah terbukti efektif pada individu yang mengalami stres, termasuk *caregiver skizofrenia* (Putri, dkk., 2017)

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah diidentifikasi di atas, dilaksanakan pendampingan untuk membantu para guru SD Negeri inklusi Sei Petani ini menerapkan salah satu teknik *mindfulness* yang bernama *mindful breathing*. Hal ini bertujuan untuk membantu para guru dalam menghadapi masalahnya yang bersumber dari stressor masa pandemi dalam melaksanakan tugasnya menghadapi anak didik selama pembelajaran dimasa pandemi covid-19 .

METODE PELAKSANAAN

Persoalan sekolah mitra yang dibantu di dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberi penguatan kepada 30 orang guru dalam menghadapi proses pembelajaran selama pandemi covid-19. Khususnya dalam pengelolaan diri terkait beban/*stressor* yang muncul akibat pembelajaran semasa pandemi covid-19. Model pendekatan yang dilaksanakan adalah supervisi pendampingan lanjutan. Pendampingan ini merupakan pendampingan lanjutan karena para guru sebelumnya sudah diperkenalkan dengan teknik pernafasan melalui konsep visualisasi kreatif yang melibatkan imajinasi. Sehingga pendampingan lanjutan ini dilakukan dengan metode *workshop* yang berisikan psikoedukasi dan lanjutan teknik *mindful breathing*. Para peserta sudah memiliki pengalaman mempraktekkan teknik yang berkaitan dengan teknik pernafasan, sehingga pelaksanaan pendampingan kali ini berfokus pada pemberian waktu kepada peserta untuk menerapkan teknik *mindful breathing* kedalam kehidupan sehari-hari. Setelah empat minggu mempraktekkannya, para guru diminta untuk memberikan *feedback* terkait hasil pelaksanaan praktek teknik *mindful breathing* yang telah diajarkan pada saat *workshop*. Diharapkan kedepannya para

guru bisa menerapkan teknik *mindful breathing* secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, khususnya selama pembelajaran di masa pandemi covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- 1) Pelaksanaan Kegiatan Pendampingan
Kegiatan pendampingan dengan metode *workshop* dilakukan pada hari Sabtu, 22 Agustus 2020, pada pukul 08.00 – 13.00. Kegiatan ini dihadiri guru SD Sei Petani yang berjumlah 30

orang. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan ketua kegiatan PKM, dilanjutkan materi terkait pendampingan sebelumnya yaitu materi *creative art* sebagai tambahan penguasaan *skill* guru ketika mengajar, dilanjutkan psikoedukasi terkait fenomena dan kondisi pembelajaran saat ini, dan kemudian pemberian psikoedukasi secara singkat terkait *mindfulness* dan praktek penerapan salah satu teknik nya yaitu *mindful breathing*.



Gambar 1. Foto Pelaksanaan Pembukaan oleh Ibu Milfayetty



Gambar 2. Foto Pelaksanaan psikoedukasi



Gambar 3. Foto Peserta Melaksanakan Praktek Teknik *Mindful Breathing*

2) Pelaksanaan *feedback* dari peserta
Pelaksanaan *feedback* dilakukan pada hari
Selasa, tanggal 22 September 2020 yang
dilakukan secara daring (melalui *whatsapp*
group). Setelah beberapa minggu dari
pelaksanaan *workshop*, para peserta
diminta untuk memberikan *feedback*

terkait penerapan teknik *mindful breathing*
dalam kehidupan sehari-hari, dalam
bentuk tertulis yang dibagikan ke peserta
melalui *whatsapp group*. Berikut gambar
hasil *feedback* peserta yang menunjukkan
dampak positif setelah melaksanakan
teknik *mindful breathing*:

2. Nama : Eva
Kesimpulan :
Selama saya mengikuti pembelajaran pengelolaan kelas saya merasa bersyukur mendapat pengetahuan dan cara berfikir untuk mengatasi berbagai macam masalah dengan salah satunya cara yaitu menarik nafas dan melatihnnya. Jadi, sikap kita bisa lebih terarah dan tidak emosional. Lebih bertindak positif dalam mengatasi masalah.

3. Nama : Indah Sinaga
a. Berfikir, pengetahuan
Adanya cara berfikir membuat pengetahuan saya semakin bertambah. Bagaimana caranya untuk mengatasi
b. Merasa
Saya merasa lebih tenang dan bahagia setelah melakukan gerakan penarikan napas (Rileks)
c. Bersikap
Melakukan tindakan yang terpuji.
d. Bertindak
Dalam hal melakukan apapun, sebaiknya harus dengan hati – hati.
e. Bertanggung jawab
Memahami manusia sebagai makhluk susila dan tinggi rendahnya akhlak yang dimiliki.

Gambar 4. Sample hasil *feedback* peserta terkait pelaksanaan teknik *mindful breathing*

Berdasarkan hasil *feedback* tertulis,
terlihat bahwa peserta merasa lebih tenang
karena memiliki cara untuk meghadapi
permasalahan. Ketika berhadapan dengan
situasi yang membuatnya merasa tidak
nyaman. Peserta merasa lebih positif,
merasa lebih bersyukur, lebih terarah dan
tidak emosional, lebih tenang dan merasa
lebih bahagia setelah melakukan teknik
mindful breathing. Hal ini juga didukung
melalui beberapa pernyataan peserta

selama pelaksanaan *workshop*. Para guru
merasa lebih yakin karena merasa
memiliki cara untuk menghadapi anak
didiknya di kemudian hari. Meskipun pada
awalnya merasa kebingungan dalam
menerapkannya, namun setelah mendapat
penjelasan, para peserta menyadari betapa
pentingnya teknik tersebut untuk
memfokuskan diri terhadap apa yang
sedang dilakukan tanpa harus diganggu
oleh pikiran-pikiran negatif yang muncul.

Teknik ini juga mengingatkan peserta terhadap “jeda kehidupan” berupa nafas yang telah diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa, sehingga dapat meningkatkan wujud syukur di dalam diri mereka. Hal ini juga sejalan dengan hasil observasi selama pelaksanaan *workshop*. Terlihat perubahan perilaku pada peserta sebelum dan sesudah dilaksanakannya praktek *mindful breathing*. Pada awalnya, peserta terlihat gelisah, sering melihat *handphone*, terlihat tidak fokus, cenderung berbisik-bisik dengan rekan sebelahnya, dan terlihat mengerjakan pekerjaan lain. Hal ini mereka lakukan saat sebelum dilaksanakannya praktek *mindful breathing*. Namun, sesaat setelah pelaksanaan praktek *mindful breathing*, terlihat perubahan posisi dan postur tubuh oleh para peserta. Mereka menjadi duduk lebih tenang, tegak, santai, tidak lagi berbicara dengan rekan sebelahnya, fokus melihat kearah pemateri, dan seketika suasana kelas menjadi lebih hening dan kondusif. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan teknik *mindful breathing* sejak awal merupakan teknik yang sederhana, mudah dilaksanakan, mudah dipahami, dan mudah pula untuk dirasakan oleh para peserta. Terlebih lagi para peserta sudah mendapat pendampingan sebelumnya, sehingga memudahkan proses pelaksanaan pendampingan lanjutan.

KEBERLANJUTAN PROGRAM

Penyerapan ilmu dan teknik yang ditransfer melalui kegiatan ini dapat dipraktekkan secara terus menerus baik dalam lingkup akademik maupun pribadi. Dengan demikian guru-guru yang telah mendapatkan penguatan dalam menghadapi polemik pembelajaran selama masa pandemi covid-19, mampu tetap fokus, tenang, dan terjaga Kesehatan mentalnya, meskipun tengah berada dalam situasi yang memiliki banyak tuntutan. Hal ini dapat dipadukan dengan pembelajaran pada pendampingan sebelumnya terkait *creative art*, sehingga pelaksanaan pembelajaran akademik terpadu dengan pengembangan diri serta pengembangan peserta didik di era pandemi covid-19, sehingga teknik *mindful breathing* ini dapat diterapkan terus menerus sehingga

menjadi kebiasaan rutin. Para peserta pun dapat mengajarkan teknik tersebut kepada rekan kerjanya yang lain ataupun dapat diterapkan kepada anak didik dengan penyampaian yang lebih sederhana dan disesuaikan dengan penerimanya.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa: supervisi pendampingan dan *workshop* yang dilakukan terhadap sekolah mitra menunjukkan hasil bahwa program layanan yang dilaksanakan bersama sekolah mitra menunjukkan dampak positif. Para guru lebih memahami ketika memikirkan masalah dari pikiran negatif akan menambah permasalahan lain, sehingga perlu fokus kepada kondisi saat ini dengan pikiran positif. eknik *mindful breathing* memberikan dampak berupa ketenangan dan rasa syukur yang membuat kondisi mental menjadi lebih positif. Penerapan teknik *mindful breathing* tergolong sederhana dan mudah serta dapat dilakukan setiap saat, sehingga menjadi teknik yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kesehatan mental pendidik. Kegiatan ini secara umum telah membantu para guru mengontrol diri sehingga lebih siap menghadapi berbagai proses selama pandemi covid-19. Keberlanjutan program ini dapat dilakukan dengan menyosialisasikannya kepada guru-guru di sekolah lain dan memadukannya *creative art* dalam rancangan pembelajaran selama covid-19. Memberi pemahaman bahwa anak didik sama lelahnya dengan para pendidik, sehingga pra guru dapat menggunakan teknik ini untuk membantu peserta didik menghadapi situasi negatif selama pandemik covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation. What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. In Y. Haruki & M. Suzuki (Eds.), Comparative and psychological

- study on meditation (pp. 161–170). Delft, Netherlands: Eburon Publishers.
- [2] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- [3] Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- [4] Milfayetty, Sri., et. al. 2014. Manajemen Networking Konseling di SMA. Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat. Universitas Negeri Medan.
- [5] Milfayetty, Sri. 2016. Creative Art Play dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan. Playscope.
- [6] Milfayetty, Sri., et. al. 2017. Model Creative Art dalam Bermain Clay untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Kemandirian Anak. *Proceedings International Psychology, Education Counseling & Social Work Conference*. Medan, Indonesia.
- [7] Milfayetty, Sri. 2017. The Innovative Model of Counselors Collaboration in Alleviating The Student's Character. Ponte.
- [8] Milfayetty, Sri. Innovation in Teaching and Learning Through Creative Art Model. *European Journal Social Sciences Education and Research*
- [9] Milfayetty, Sri. 2018. Multidimensional Model in Counseling to Improve Students Self Confidence. *International Journal of Research in Counseling of Education*.
- [10] Milfayetty, Sri 2019. Memberi Penguatan Kepada Guru Dalam Mengatasi Permasalahan pada Anak Cerdas Berbakat di SD Negeri Percobaan Medan. *Jurnal Nasional Vokasi* diterbitkan Oktober 2019 Vol 3 Nomor 2 di laman <http://e-jurnal.pnl.ac.id/index.php/vokasi>.
- [11] Milfayetty, Sri. Penguatan Kemampuan Guru Melalui Teknik *Creative Art* Mengentaskan Masalah pada Anak Cerdas Berbakat di SD Negeri Percobaan Medan. Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat tahun 2019 (lppm.unimed.ac.id)
- [12] Putri, dkk (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Caregiver Informal Skizofrenia*. Tesis. Depok: Universitas Indonesia.
- [13] Stahl, Bob & Goldstein, Elisha., (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Amerika Serikat: New Hurbinger Publications, Inc.
- [14] Sendy, Victoria. (2010). *Religiusitas, Mindfulness, dan Psychological Well-Being pada Umat Katolik di Jakarta*. Tesis. Depok: Universitas Indonesia.