MENGOPTIMALKAN PERAN GURU DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL SISWA DI MASA PANDEMI MELALUI TEKNOLOGI PIKIRAN PADA FORUM GURU PENDIDIKAN AGAMA BUDDHA SUMATERA UTARA

Ong Cin Siu, Lamirin, Lisniasari, Darsono
ongcinsiu@bodhidharma.ac.id, lamirin@bodhidharma.ac.id,
lisniasari@bodhidharma.ac.id, darsonodarsonojayasasana52@gmail.com
STAB Bodhi Dharma

Abstrak

Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah untuk mengoptimalkan peran guru dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi melalui teknologi pikiran pada Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera Utara. Ketidaksiapan guru dalam kegiatan belajar mengajar di masa pandemi Covid-19 telah mempengaruhi kesehatan mental siswa yang kini belajar secara virtual (daring). Upaya mengenalkan teknologi pikiran sebagai salah satu cara guru dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi dilaksanakan melalui kegiatan seminar, serta pengadaan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yang dilaksanakan secara virtual untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan kegiatan PkM. Berdasarkan hasil kegiatan seminar, serta perbandingan hasil tes awal dan tes akhir virtual, diketahui bahwa teknologi pikiran dapat mengoptimalkan peran guru yang tergabung dalam Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera Utara dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: peran guru, kesehatan mental siswa di masa pandemi, teknologi pikiran.

PENDAHULUAN

Pandemi *Corona Virus Disease* (COVID-19) masih terus mewabah di seluruh dunia dan telah banyak mempengaruhi sektor kehidupan manusia. Indonesia sendiri merupakan salah satu negara yang ikut merasakan dampak daripada penyebaran COVID-19, sedangkan sektor kehidupan manusia yang dimaksudkan adalah pendidikan. Kegiatan belajar mengajar dalam sektor pendidikan semula berlangsung secara tatap muka. Namun Sebagai dampak status pandemi COVID-19 di Indonesia, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) mengeluarkan surat edaran nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19, tertanggal 24 Maret 2020 yang dipertegas dengan surat edaran dari Sekretaris Jenderal Kemendikbud tentang Pedoman

Penyelenggaraan Belajar dari Rumah (BDR) dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19. Keduanya mengatur BDR agar tetap dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa selama masa pandemi. (Tim Peneliti Satgas Penanggulangan COVID-19 IPK Indonesia, 2021:2).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Tim Peneliti Satgas Penanggulangan COVID-19 IPK Indonesia (2021:9), pemerintah dan seluruh pemangku kepentingan diminta untuk menunda pembelajaran tatap muka dan melanjutkan pembelajaran BDR hingga tingkat infeksi COVID-19 kurang dari 5% sesuai rekomendasi *World Health Organization* (WHO). Pemerintah dan seluruh pemangku kepentingan yang meliputi siswa, guru dan pendamping belajar anak (orang tua atau wali) perlu memberikan perhatian dan berupaya meningkatkan kesehatan mental warga belajar saat menjalani BDR, karena pandemi COVID-19 merupakan disrupsi besar terhadap kehidupan dan menjadi sumber stres yang dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat.

Guru sebagai salah satu pemangku kepentingan di masa pandemi juga harus mempunyai kesiapan mengajar. Ketidaksiapan guru dalam mengajar menyebabkan pembelajaran virtual yang telah membatasi siswa untuk beraktivitas dan berinteraksi secara sosial dapat menyebabkan pembelajaran memicu menurunnya kesehatan mental, yakni komponen utama dalam perkembangan anak yang mampu mendorong anak-anak untuk belajar, tumbuh dan menjalani kehidupan yang sehat dan produktif (Siti dan Umi, 2020:117). Hal ini selaras dengan sabda Sang Buddha dalam Girimānanda Sutta (AN 10.60) bahwa tubuh adalah sarang dari berbagai macam penyakit, sehingga saat seseorang mengalami sakit sementara ia ingin agar tidak memperoleh sakit, ia akan semakin menderita karena tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Buddha juga bersabda dalam (Sallatha Sutta; SN 36.6) bahwa penderitaan sakit jasmani diibaratkan seperti seseorang yang jantungnya tertusuk belati. Lebih dari itu, terasa seperti tertusuk dua belati di jantungnya saat batinnya turut menderita karena sakit tersebut. Bisa dikatakan bahwa, penderitaan seseorang yang sakit akan berlipat ganda saat batinnya juga turut menderita. Orang-orang yang diliputi kekotoran batin (*khīṇāsava*) sulit untuk menikmati kesehatan batin bahkan untuk sesaat (Bhikkhu Ratandhiro, 2020).

Seorang guru kemudian harus tetap belajar sepanjang hidupnya dengan membaca berbagai tulisan ilmiah, selalu mengikuti perkembangan terkini dan mengikuti berbagai *seminar Daring* maupun seminar. Salah satu caranya adalah dengan mengoptimalkan peran guru dalam membangun kesehatan mental siswa melalui teknologi pikiran. Teknologi pikiran atau neurosains merupakan sistem pendidikan baru yang mempelajari tentang sistem kerja syaraf (Aminul, 2015:284). Guru harus mengupayakan berbagai hal dalam transfer ilmu pengetahuan guna mencapai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diadakanlah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tujuan untuk mengoptimalkan peran guru dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi melalui teknologi pikiran pada Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera Utara.

METODE KEGIATAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan oleh Tim PkM Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha STAB Bodhi Dharma Medan pada Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera Utara berupa kegiatan seminar oleh pemateri, serta tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yang dilaksanakan secara virtual (daring) guna mencegah penyebaran lebih lanjut daripada *Corona Virus Disease* (COVID-19) di masa pandemi dengan tidak menimbulkan keramaian.

Adapun perlatan yang dibutuhkan terdiri atas: (1) Proses administrasi; (2) Data-data peserta seminar; (3) Materi seminar; (4) Tes awal dan tes akhir berupa tautan *Google Form*; (5) Jaringan listrik dan internet; serta (6) Akun *Zoom* berbayar.

Kegiatan PkM ini adalah berupa kegiatan seminar yang diadakan secara virtual. Selain itu, setiap peserta akan mengisi angket *Google Form* terkait pengadaan tes akhir untuk mengetahui efektivitas dan penentuan tercapai atau tidaknya tujuan daripada pengadaan PkM, yakni mengoptimalkan peran guru dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi melalui teknologi pikiran pada Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera Utara melalui perbandingan hasil tes awal sebelumnya, serta menjadi acuan penerapan teknologi pikiran oleh guru dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi maupun dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan analisis situasi diawali penyiapan berkas sebagaimana prosedur administrasi STAB Bodhi Dharma Medan, Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera Utara maupun institusi pemateri berupa: (1) Surat tugas Tim PkM dan surat persetujuan pelaksanaan PkM, pendataan peserta seminar, serta pengadaan tes awal berupa angket *Google Form* untuk mengetahui gambaran kesehatan mental siswa di masa pandemi menurut guru yang tergabung dalam Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera Utara dan menjadi pengukur efektivitas program PkM; dan (2) Penyiapan surat permohonan kepada pemateri.

Sosialisasi mencakup diskusi antara Tim PkM Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha STAB Bodhi Dharma Medan dengan pemateri dan pengurus Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera Utara mengenai *rundown* acara seminar dan tujuan kegiatan PkM, yakni mengoptimalkan peran guru dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi melalui teknologi pikiran pada Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera Utara.

Seminar Virtual kegiatan PkM ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran guru dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi melalui teknologi pikiran pada Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera Utara. *Seminar Daring* pengoptimalan peran guru dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi melalui teknologi pikiran diadakan dalam bentuk seminar virtual melalui aplikasi *Zoom* pada hari jumat tanggal 30 Juli 2021 di rumah masing-masing. *Seminar Daring* kemudian diakhiri dengan pengadaan tes akhir berupa angket *Google Form* yang akan diisi oleh peserta seminar mengenai pelaksanaan seminar teknologi pikiran. Pengadaan tes akhir dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas kegiatan PkM. Caranya adalah dengan membandingkan hasil tes awal dan tes akhir.

Berdasarkan hasil pengadaan kedua tes tersebut yang telah dianalisis, diketahui bahwa terdapat pengoptimalan peran guru dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi sebagaimana tujuan daripada kegiatan PkM ini. Guru-guru yang tergabung dalam Forum Guru Pendidikan Agama Buddha Sumatera

Utara yang telah mengikuti kegiatan seminar telah mengetahui bahwa guru mata pelajaran Pendidikan Agama Buddha dapat pula berkontribusi dalam membangun kesehatan mental siswa melalui penerapan teknologi pikiran selam proses belajar mengajar berlangsung. Hasil tes ini juga dapat menjadi acuan bagi pengembangan lebih lanjut daripada kegiatan seminar dengan topik terkait di masa mendatang berdasarkan kritikan dan masukan dari peserta seminar. Beberapa catatan yang diharus diperhatikan adalah sebagai berikut.

Di masa pandemi ini terdapat banyak berita hoax. Ini merupakan akibat daripada kemajuan teknologi. Banyak berita dapat tersebar dengan cepat, terlepas dari benar maupun salahnya. Hal ini kemudian memicu peningkatan kecemasan di kalangan masyarakat. Efek mental yang sakit dalam Sallatha Sutta. Untuk itu, pikiran tidak boleh sakit. Karena di masa pandemi pun, ada banyak peluang yang masih bisa dicoba. Hal ini terbukti dengan keberadaan orang-orang dengan mental kuat justru bisa menjadi kaya di masa pandemi. Adapun rujukan Sutta mengenai kesehatan mental adalah Roga Sutta.

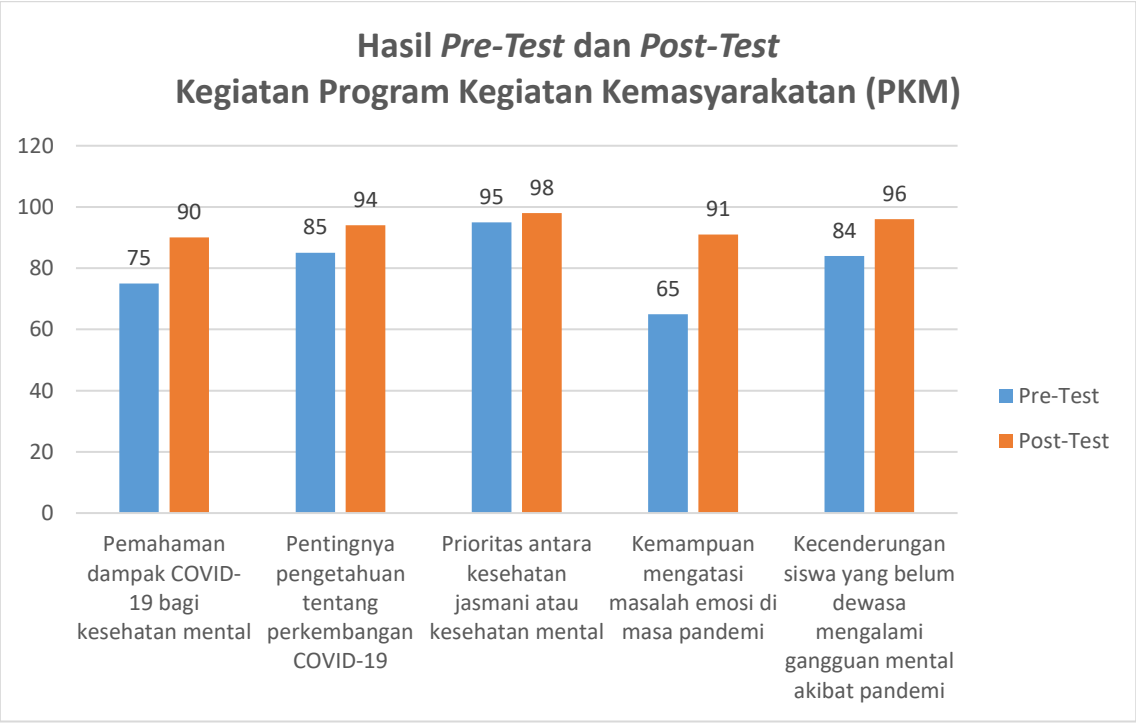
Semua informasi berada di pikiran bawah sadar manusia. Pikiran bawah sadar berisi informasi yang tidak diungkapkan. Contohnya adalah mata yang terbiasa melihat ke atas pintu yang biasanya dipasang jam dinding terlebih dahulu, padahal jam dindingnya ternyata mendadak dipindahkan. Adapun 5 jalur untuk memperoleh informasi adalah keberadaan figur penting yang menyampaikan informasi, repetisi ide yang dilakukan secara berulang-ulang, ide yang bersifat emosional, identifikasi kelompok yang mengungkapkan informasi, serta relaksasi pikiran. Relaksasi pikiran inilah yang disebut sebagai meditasi dalam agama Buddha. Dengan pikiran yang rileks, informasi akan lebih mudah masuk ke dalam otak, sehingga sangat efektif digunakan dalam kegiatan pembelajaran oleh siswa.

Maps of Emotion manusia pada umumnya, mulai dari perasaan bahagia hingga senang. Mengenai peran 4 kebenaran mulia (*Cattari Ariya Saccani*) dalam mengatasi persoalan, sehingga seseorang di masa pandemi seperti ini harus mencari referensi yang tepat untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Pandemi sangatlah berdampak terhadap seluruh aspek kehidupan manusia, salah satunya adalah sektor pendidikan. Sebagai guru, apa yang harus dilakukan?

Setiap guru hendaknya harus mengetahui bahwa otak anak-anak bagaikan spons kering yang dapat menyerap berbagai informasi yang diberikan kepadanya. hasil riset Masaru Emoto mengenai air, di mana pada *slide* terdapat sebuah gambar yang di dalamnya terdiri atas 3 botol berisi nasi yang telah ditutup. Botol dengan kata-kata yang baik ternyata bertahan lebih lama, dibandingkan botol yang diberikan kata-kata kasar maupun yang tidak diberikan kata-kata. Berdasarkan hal itu, diketahui bahwa kata-kata sangat mempengaruhi mahluk hidup yang terdiri atas begitu banyak air.

Indikator Keberhasilan

Hasil implementasi kegiatan PKM dengan tujuan untuk mengoptimalkan peran guru Pendidikan Agama Buddha dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi melalui teknologi pikiran telah tercapai. Hal ini dapat diketahui berdasarkan hasil perbandingan antara hasil jawaban peserta kegiatan PKM dalam angket *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* sendiri sudah diberikan kepada setiap peserta pada awal kegiatan PKM diberlangsungkan, sedangkan *post-test* diberikan kepada setiap peserta pada akhir kegiatan PKM. Berikut adalah grafik yang menunjukkan perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* kegiatan PKM ini:



Berdasarkan uraian grafik tersebut, diketahui bahwa terdapat peningkatan pemahaman terhadap kesehatan mental di masa pandemi virus COVID-19. Beberapa aspek yang digunakan untuk mengukur hal tersebut adalah; (1) Pemahaman dampak COVID-19 bagi kesehatan mental; (2) Pentingnya pengetahuan tentang perkembangan COVID-19; (3) Prioritas antara kesehatan jasmani atau kesehatan mental; (4) Kemampuan mengatasi masalah emosi di masa pandemi; serta (5) Kecenderungan siswa yang belum dewasa mengalami gangguan mental akibat pandemi. Seluruh aspek yang dimaksudkan mengalami peningkatan, sehingga dapat dinyatakan bahwa tujuan PKM ini telah tercapai sebagaimana mestinya.

Guru Pendidikan Agama Buddha dalam hal ini telah menunjukkan perannya dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi melalui berbagai aktivitas positif untuk membangun pola pikir sehat yang dapat menjaga kesehatan mental siswa. Perannya dapat dioptimalkan melalui pengaturan pola pikir dan melakukan aktivitas yang positif di masa pandemi dengan tetap mematuhi prosedur kesehatan (prokes), seperti menjaga kesehatan jasmani dengan berolahraga dan mengonsumsi makanan bergizi, bermeditasi, membaca buku dan paritta, berdoa dan bersyukur, menjaga komunikasi dengan orang-orang tersayang, serta tetap dapat menyaring berbagai informasi. Mayoritas peserta kemudian memilih meditasi sebagai salah satu aktivitas menenangkan di masa pandemi. Beberapa peserta juga telah menjadi tahu bahwa Ratana Sutta dan Salattha Sutta merupakan rujukan Buddhis yang sangat mendukung upaya untuk menjaga kesehatan mental setiap umat Buddha di masa pandemi. Selain itu, peserta seminar yang sebagian besar merupakan guru Pendidikan Agama Buddha telah mengetahui beberapa paritta yang mampu memberikan ketenangan bagi siswa di masa pandemi COVID-19. Mayoritas peserta kemudian memilih paritta Ratana Sutta sebagai salah satu sutta yang mampu memberikan ketenangan di masa pandemi.

Evaluasi

Angket dibuat dengan menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban 1-4 (1= sangat tidak puas; 2 = tidak puas puas; 3 = puas; 4 = sangat puas). Angket ini menggunakan google form diberikan kepada 100 peserta kegiatan namun yang

berikan umpan balik sebanyak 76 peserta. Hasil yang diperoleh dari kegiatan

No	Uraian	Jumlah	Rata-rata	Keterangan
1	Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini sesuai dengan kebutuhan masyarakat disaat pandemi Covid-19	76	3,6	Sangat Puas
2	Materi yang disampaikan dalam kegiatan PKM sangat dibutuhkan oleh masyarakat saat pandemi Covid-19	76	3,6	Sangat Puas
3	Keterkaitan hubungan antara materi yang disajikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat	76	3,6	Sangat Puas
4	Kejelasan dari pemaparan materi yang disampaikan Narasumber dan Tim Pengabdian	76	3,6	Sangat Puas
5	Program PKM telah memberikan bekal kepada Guru untuk membantu Kesehatan peserta didik	76	3,5	Sangat Puas
6	Pelaksanaan program PKM dalam upaya pemberian edukasi kepada masyarakat mengenai Covid-19 dan upaya pencegahannya	76	3,5	Sangat Puas
7	Pelaksanaan program PKM dapat meningkatkan keterampilan Guru untuk membantu Kesehatan peserta didik	76	3,7	Sangat Puas

evaluasi ini dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. Tingkat Kepuasan Masyarakat terhadap kegiatan PKM

Berdasarkan hasil evaluasi tingkat kepuasan guru Pendidikan Agama Buddha maka dapat disimpulkan bahwa guru Pendidikan Agama Buddha sangat puas dengan kegiatan PKM yang telah dilaksanakan. Adapun rata-rata kepuasan yaitu sebesar 3,56-3,71. Hasil menunjukkan bahwa penggunaaan metode seminar memberikan nilai optimal dalam peningkatan pengetahuan guru Pendidikan Agama Buddha.

Selain itu juga dilaksanakan analisis kepuasan peserta seminar sebagai sasaran utama dalam kegiatan pengabdian yang akan dilaksankan. Hal ini dimaksudkan untuk memperoleh masukan terkait kebutuhan mereka dalam rangka

penyusunan program yang akan datang. Keseluruhan proses evaluasi ini dimaksudkan untuk mengukur ketercapaian tujuan dari program pengabdian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), dapat disimpulkan bahwa teknologi pikiran dapat mengoptimalkan peran guru dalam membangun kesehatan mental siswa di masa pandemi maupun setelah masa pandemi berakhir nantinya selama proses belajar mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

Bhikkhu Ratandhiro. *Sehat di Era New Normal*. Dhammacakk: Website Resmi Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya. Minggu, 7 Juni 2020. https://www.dhammacakka.org/index.php/937gQqe403s-h_a/?channel=ceramah&mode=detailbd&id=1097

Fatimah, Siti dan Mahmudah, Umi (2020). *Bagaimana E-Learning Mempengaruhi Kesehatan Mental Siswa Di Masa Pandemi Covid-19: Sebuah Studi Empiris*. Dwija Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik 4(1), hlm 114-124. https://jurnal.uns.ac.id/jdc/article/download/41991/28116

Fitri, Ruqoyyah (2017). *Metakognitif Pada Proses Belajar Anak Dalam Kajian Neurosains*. Jurnal Pendidikan Volume 2 Nomor 1 Tahun 2017 e-ISSN: 2557-6891, hlm 44-52.

Gunawan, Adi W. 2012. *Hypnosis – The Art of Subsconcious Communication: Meraih Sukses dengan Kekuatan Pikiran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Makhroji, M., Hasby, H., & Nursamsu, N. (2020). Pelatihan Pembuatan Sabun Cuci Tangan Cair untuk Pencegahan Penularan COVID-19 di Desa Matang Teupah. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *4*(2), 29-38.

Rozali, Yuli Asmi, Sitasari, Novendawati Wahyu dan Lenggogeni, Amanda (2021). *Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic*. Jurnal Abdimas Volume 7 Nomor 2, hlm 109-113.

Tim Peneliti Satgas Penanggulangan covid-19 IPK Indonesia. 2020. *Gambaran Kondisi Psikologi Siswa di Indonesia pada Masa Pandemi COVID-19: Analisis Berdasarkan Cara Pembelajaran dan Jenjang Pendidikan*. Yogyakarta: Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Indonesia.

Wathon, A. (2016). Neurosains dalam pendidikan. Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi, 14(1), 284-294.

Wijoyo, H. (2020). Socialization Of The Accreditation Asessment System (SISPENA) Of The National Accreditation Board For Early Childhood Education (PAUD)

And Non Formal Education (PNF) In Bengkalis, Riau Province. Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 103-111.

Wijoyo, H. (2021). Persepsi Mahasiswa Tentang Aplikasi Chatting Signal. Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis, 3(1), 153-156.

Wijoyo, H. (2021). Strategi Pemasaran UMKM di masa pandemi. Insan Cendekia Mandiri.

Wijoyo, H., & Akbar, I. R. (2021). Strategi Usaha Menengah Kecil Dan Mikro Bertahan Di Era Pandemi-19. Economics, Business and Management Science Journal, 1(1), 40-46.

Wijoyo, H., & Haudi, H. (2021, January). PENYULUHAN TEKNIK PEMASARAN KERUPUK RASA JENGKOL "DONG DONG SNACK" PEKANBARU. In PROSIDING SENANTIAS: Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (Vol. 1, No. 1, pp. 643-650).

Wijoyo, H., Cahyono, Y., Ariyanto, A., & Wongso, F. (2020). Digital economy dan pemasaran era new normal. Insan Cendekia Mandiri.

Wijoyo, H., Limakrisna, N., & Suryanti, S. (2021). The effect of renewal privacy policy whatsapp to customer behavior. Insight Management Journal, 1(2), 26-31.

Wijoyo, Hadion and Akbar, Mada Faisal and Safii, Abdul Rahman and Prasada, Dodi and Yusuf, Ade and Sudarsono, Agus and Widiyant, W., The Effect of Tax Stimulus during the COVID-19 Pandemic in Improving the Performance of Taxpayers (May 27, 2021).