

WEBINAR PENDAMPINGAN ANAK BELAJAR DARI RUMAH DAN PELATIHAN MINDFULNESS UNTUK ADAPTASI KEBIASAAN BARU DI KOTA PADANG

Tri Rahayuningsih¹, Rozi Sastra Purna², Diny Amenike³, Septi Mayang Sari⁴,
Siska Oktari⁵, Izzanil Hidayati⁶, Yantri Maputra⁷ dan Nila Anggreiny⁸

¹Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas
Email: trirahayuningsih@med.unand.ac.id

²Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas
Email: rozisastrapurna@med.unand.ac.id

³Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas
Email: dinyamenike@med.unand.ac.id

⁴Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas
Email: septimayangsarry@med.unand.ac.id

⁵Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas
Email: siskaoktari@med.unand.ac.id

⁶Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas
Email: izzanilhidayati@med.unand.ac.id

⁷Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas
Email: yantrimaputra@med.unand.ac.id

⁸Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas
Email: nilaanggreiny@med.unand.ac.id

ABSTRACT

The prolonged quarantine during the Covid-19 pandemic has an impact on negative emotions, and psychological problems that arise when children have to learn from home such as boredom and decreased motivation to learn. Parents as learning companions for their children experienced fatigue. Therefore, Department of Psychology, Andalas University, holded community service activities in the form of online workshops using technological media (webinars) to increase mental health knowledge in the fields of education, community and family in facing the COVID-19 pandemic as a manifestation readiness to enter a new normal era. The purpose of this service program is for the people of Padang, especially when accompanying children while learning from home during the COVID-19 pandemic, namely helping teachers, students, parents and the public meet health protocols and stay happy, and prevent COVID-19 cases in both sector education and family. This activity consisted of learning from home mentoring and mindfulness training for teenagers. Children need socio-emotional competence to stay focused and creative when learning from home. The evaluation of these educational activities was identified through a survey after the webinar. The questionnaire link was provided on Zoom Application during the event. The result of this activity was knowledge about mental health for teachers, students and parents in dealing with children and adolescents during the COVID-19 pandemic.

Keywords: COVID-19 pandemic, adaptation to new habits, webinars, home learning accompaniment, mindfulness

ABSTRAK

Karantina berkepanjangan selama pandemi covid-19 berdampak pada emosi negatif, dan masalah psikologis yang muncul ketika anak harus belajar dari rumah seperti kebosanan, dan menurunnya motivasi belajar. Orang tua sebagai pendamping belajar anak pun mengalami kelelahan. Oleh karena itu, Program Studi Psikologi Universitas Andalas mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa workshop dalam bentuk daring menggunakan media teknologi (webinar) untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental di bidang pendidikan, sosial masyarakat, dan keluarga dalam menghadapi pandemi COVID-19 sebagai bentuk kesiapan memasuki era normal baru. Tujuan program pengabdian ini adalah untuk masyarakat kota Padang khususnya saat mendampingi anak belajar dari rumah selama pandemi COVID- 19 yaitu membantu guru, siswa, wali murid, dan masyarakat umum memenuhi protokol kesehatan dan tetap merasa bahagia, serta mencegah kasus COVID- 19 di sektor pendidikan dan keluarga melalui pelatihan mindfulness. Kegiatan ini terdiri dari pelatihan pendampingan belajar dari rumah dan mindfulness untuk anak-remaja. Anak perlu kompetensi sosio-emosional agar tetap fokus dan kreatif selama belajar dari rumah. Evaluasi kegiatan edukasi ini diketahui melalui survei setelah acara webinar. *Link* kuisioner diberikan di media Zoom saat acara berlangsung. Hasil dari kegiatan ini adalah pengetahuan tentang kesehatan mental pada guru, siswa, dan orang tua dalam menghadapi anak-anak dan remaja selama masa pandemi COVID-19.



Kata kunci: pandemi COVID-19; adaptasi kebiasaan baru; webinar, pendampingan belajar dari rumah, pelatihan mindfulness

1. PENDAHULUAN

Diawal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu coronavirus jenis baru (SARS-CoV-2) dan penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Diketahui, asal mula virus ini berawal dari Wuhan, Tiongkok. Ditemukan pada akhir Desember 2019. Sampai saat ini sudah dipastikan terdapat 184 negara yang telah terjangkit virus satu ini. (CSSE John Hopkins University, 2020). Penyebaran COVID-19 terjadi cepat dan meluas karena dapat menular melalui kontak dari manusia ke manusia. Hingga saat ini, berita seputar COVID-19 masih menjadi perhatian utama semua negara untuk waspada dan tetap siaga menghadapi COVID-19 yang belum ditemukan obat dan vaksinnnya.

Karantina adalah salah satu dari beberapa langkah kesehatan masyarakat untuk mencegah penyebaran penyakit menular dan memiliki dampak psikologis yang cukup besar bagi mereka yang terkena dampak dengan melakukan jarak sosial, pembatalan pertemuan massal, dan penutupan sekolah. Efek negatif psikologis dari masa karantina selama wabah Covid-19 termasuk gejala stres pasca-trauma, kebingungan, dan kemarahan. Stresor durasi karantina yang lebih lama menimbulkan ketakutan akan infeksi, frustrasi, kebosanan, persediaan kebutuhan dan informasi yang tidak memadai, kerugian finansial, serta stigma negatif. Beberapa peneliti telah menyarankan strategi jangka panjang. Dalam situasi di mana karantina dianggap perlu, pemerintah harus mengkarantina individu tidak lebih dari yang dipersyaratkan, memberikan alasan yang jelas untuk karantina dan informasi tentang protokol, serta memastikan kecukupan pasokan disediakan agar tidak terjadi perilaku belanja berlebihan. Efek sosial dan ekonomi dari karantina, termasuk kesehatan mental harus dievaluasi secara empiris dan dimasukkan ke dalam model masa mendatang. Modeling hiburan, tempat rekreasi, dan penutupan sistem transportasi massal juga akan berguna dalam upaya selanjutnya, seperti halnya efek penutupan berbagai jenis lembaga untuk durasi yang berbeda.

Masa karantina mandiri di rumah saja sudah berakhir bagi sebagian besar orang. Ekonomi mulai berjalan dan perkantoran sudah mulai beroperasi kembali. Kini kita akan menghadapi era baru yang disebut new normal atau normal baru. Dikutip dari laman resmi Setneg.go.id, di Indonesia sendiri sudah dilakukan berbagai persiapan untuk menerapkan prosedur standar tatanan baru di sarana publik termasuk untuk para pekerja dan sekolah. Dibutuhkan proses adaptasi secara cepat untuk dapat bertahan di situasi yang terus berubah seperti saat ini. Untuk di sektor pendidikan, protokol kesehatan yang diterapkan lebih banyak butuh faktor pendukung karena resiko terlalu besar jika sekolah kembali dibuka sementara pandemi corona masih ada. Dengan meningkatnya kasus COVID-19 yang sudah ditetapkan oleh WHO sebagai pandemi global dan meningkatnya kasus infeksi COVID-19 khususnya di Indonesia, penerapan era normal baru di sekolah masih perlu dikaji secara matang agar tidak berdampak buruk pada siswa. Belajar dari rumah dianggap sebagai salah satu solusi walaupun sudah memasuki era normal baru. Meski begitu, peran orang tua akan bertambah karena harus menemani anak belajar, masalah penggunaan media teknologi, dan kesejahteraan psikologis anak bisa terganggu. Di sekolah, anak dapat berinteraksi dengan teman sebaya dan menerima pendidikan dengan layak. Namun kini anak-anak harus terpapar gadget dan kurang berinteraksi secara tatap muka, tentu dapat mengganggu proses tumbuh kembang dan pendidikan. Masalah yang ditemukan selama pandemi menurut siswa yaitu: pembelajaran online tidak menyenangkan, minimnya interaksi sosial, kekerasan anak dan masalah psikologis meningkat (Fitriyani, 2020).

Beberapa sosialisasi tentang memasuki era normal baru ini masih banyak belum mencapai sasaran yang tepat di kelompok masyarakat. Selain karena faktor peraturan pemerintah yang belum diketahui kelompok masyarakat bagaimana penerapannya di berbagai sektor, di ranah pengambil kebijakan di berbagai instansi juga belum banyak mengkaji ulang penerapannya. Sebagai institusi pendidikan, Universitas Andalas sudah tanggap darurat akan hal ini termasuk ke dalam bencana non alam. Oleh karena itu, program studi psikologi di bawah fakultas kedokteran bersama civitas akademiknya akan terus berupaya memberikan keilmuannya bagi masyarakat, untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental sebagai persiapan memasuki era normal baru.

Diketahui banyak orang tua merasa terbebani dengan kegiatan belajar dari rumah, terutama orang tua yang bekerja di luar rumah. Padahal orang tua berperan menciptakan suasana positif di rumah untuk menjaga motivasi belajar anak. Perlu strategi saat mendampingi anak agar tetap merasa bahagia di masa pandemi. Adaptasi merupakan proses penyesuaian. Penyesuaian dari individu, kelompok, maupun unit sosial terhadap norma-norma, proses perubahan ataupun suatu kondisi yang diciptakan. Tujuan Adaptasi: 1) Menghadapi tuntutan keadaan secara sadar 2) Menghadapi tuntutan keadaan secara realistis 3) Menghadapi tuntutan keadaan secara obyektif 4) Menghadapi tuntutan keadaan secara rasional. Salah satunya melalui pelatihan mindfulness pada anak dan remaja, sehingga komunikasi dengan orang tua berjalan efektif karena kondisi yang lama di rumah dan terintegrasi dengan kegiatan belajar. Melalui mindfulness, anak akan fokus dan konsentrasi, juga bagi remaja akan meningkatkan kesadaran sosio-emosionalnya. Oleh karena itu, webinar ini hadir sebagai sarana edukasi masyarakat di Kota Padang khususnya.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Nama kegiatan ini adalah Pengabdian Masyarakat Prodi Psikologi FK Unand Skema Tanggap Darurat Bencana Non Alam 2020 – Webinar peningkatan pengetahuan kesehatan mental masyarakat Kota Padang dalam menghadapi pandemi COVID-19 untuk kesiapan era normal baru. Kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan dalam bentuk daring menggunakan media teknologi (webinar) melalui Aplikasi Zoom. Peningkatan pengetahuan kesehatan mental di bidang pendidikan, sosial masyarakat, dan keluarga dalam menghadapi pandemi COVID-19 sebagai kesiapan adaptasi kebiasaan baru yang diterapkan melalui pelatihan pendampingan belajar dari rumah dan mindfulness untuk anak-remaja. Kegiatan edukasi ini berlangsung pada tanggal 29 Agustus 2020 dari jam 09.00 – 13.00 dengan persiapan selama satu bulan sebelum acara. Panitia dosen dan mahasiswa menyebarkan pamflet melalui media sosial dengan menyertakan link pendaftaran melalui aplikasi google form. Kemudian mengundang peserta kembali lewat email dan mengirimkan link Zoom. Sertifikat dikirim melalui email setelah peserta mengisi form evaluasi dari link yang diberikan saat sesi webinar berlangsung. Hasil kuisioner direkap dan diolah datanya sebagai hasil dari evaluasi kegiatan pengabdian ini.

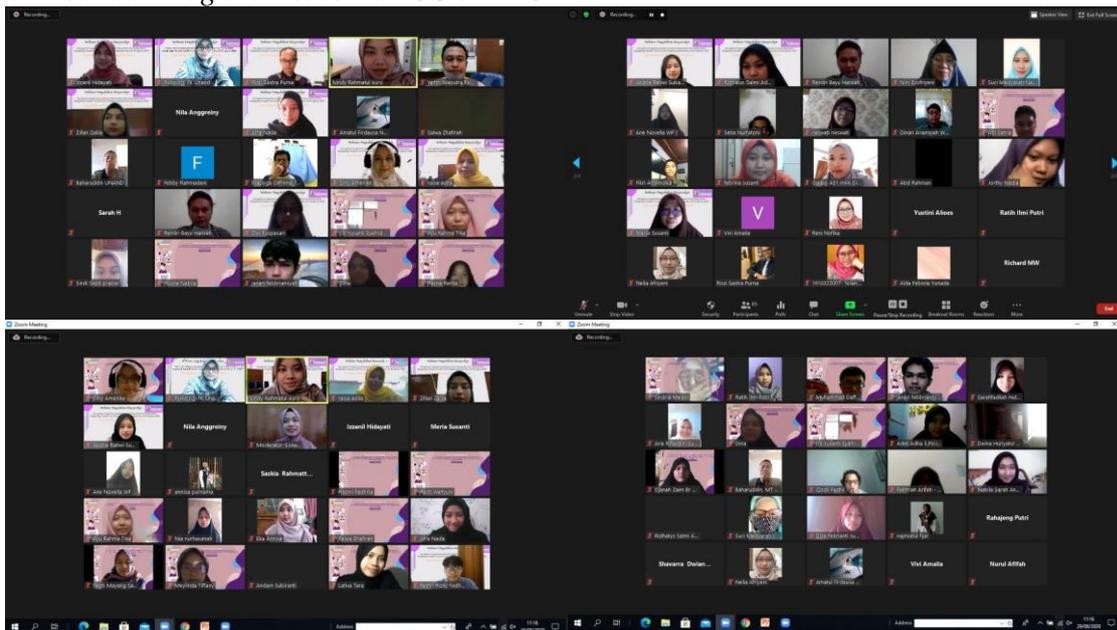
Tahap menanamkan mindfulness pada anak yakni secara Self, system, awareness, integration and life. termasuk mindfulness of the breath (pernafasan), body sensations, dan gerakan, sama halnya dengan mindful hearing, tasting, smelling, seeing, and touching. Anak bisa diminta tepuk tangan, mengusap perut, bermain busa sabun, dan berjalan kaki, kemudian merasakan hangatnya tangan atau perutnya, untuk melatih kesadaran anak. Mindfulness bagi remaja dapat mengurangi stress, terutama pada masa puber dan gangguan belajar. Ketika remaja mindful, dia akan merasakan pikiran dan tubuhnya terkoneksi, bisa mengetahui penyebab stress, dan memberi perhatian atau respon yang tepat sebagai solusi permasalahannya. Latihannya bisa melalui mindful eating, sadar benda kecil di sekitar, mengerjakan tugas sekolah, berjalan sambil meditasi, dan menghitung hela nafas. Manfaat yang akan dirasakan, atensi anak akan lebih meningkat, remaja pun lebih tenang,

karena mampu menyadari apa yang terjadi, khususnya situasi pandemi covid-19 yang mengharuskan belajar dari rumah (Mukti et al., 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam beberapa kegiatan pengabdian masyarakat semenjak pandemi COVID-19 telah banyak menggunakan media Zoom untuk memberi edukasi dalam bentuk seminar atau yang biasa disebut webinar (Nurohmah et al., 2020). Senada dengan kegiatan tersebut, telah dilakukan kegiatan webinar kepada masyarakat dengan jumlah responden 69 orang dengan latar belakang yang berbeda oleh Prodi Psikologi fakultas Kedokteran UANND. Kegiatan ini dilaksanakan bertujuan untuk memberikan pengetahuan agar bisa menghadapi pandemi COVID-19. Kegiatan webinar ini dapat dilihat dari gambar berikut ini:

Gambar 1
Pelaksanaan Kegiatan Webinar COVID-19



Webinar secara umum merupakan sebuah seminar yang dilakukan secara online atau dalam jaringan internet. Pelaksanaan webinar tentang pembelajaran jarak jauh ini serta materi-materi edukasi yang telah dipaparkan oleh para pakar pembicara yang ahli dibidangnya masing-masing sudah pernah dilakukan di beberapa kampus (Mariam et al., 2020). Sebelumnya, penulis juga telah membuat form evaluasi webinar (Rahayuningsih et al., 2020). Hasil kegiatan ini pun diperoleh dari enam pernyataan dalam bentuk kuisioner online yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Pernyataan yang diberikan ke responden

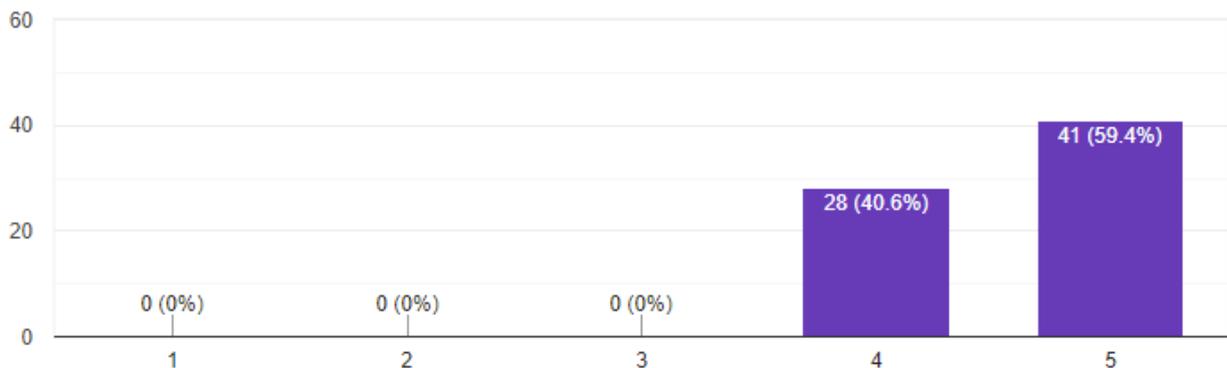
No.	Pernyataan
1.	Narasumber menyampaikan materi sesuai harapan
2.	Materi yang dibicarakan sesuai dengan kebutuhan saya sehari-hari
3.	Konsep acara yang disajikan sangat menarik
4.	Acara diselenggarakan dengan baik
5.	Materi yang disampaikan dapat saya implementasikan
6.	Narasumber yang memberikan sesuai dengan harapan saya

3.1 Narasumber menyampaikan materi sesuai harapan

Evaluasi hasil pelatihan salah satunya melalui penilaian terhadap kecakapan narasumber (Asyari et al., 2020). Hasil webinar ini dapat dijelaskan bahwa dari pernyataan yang diberikan memperoleh hasil 41 (59,4%) bahwa responden menyatakan Narasumber menyampaikan materi sesuai harapan sudah sangat bagus dari 69 responden. Berikut ini dapat dilihat dari Gambar 2.

Gambar 2

Narasumber menyampaikan materi sesuai harapan

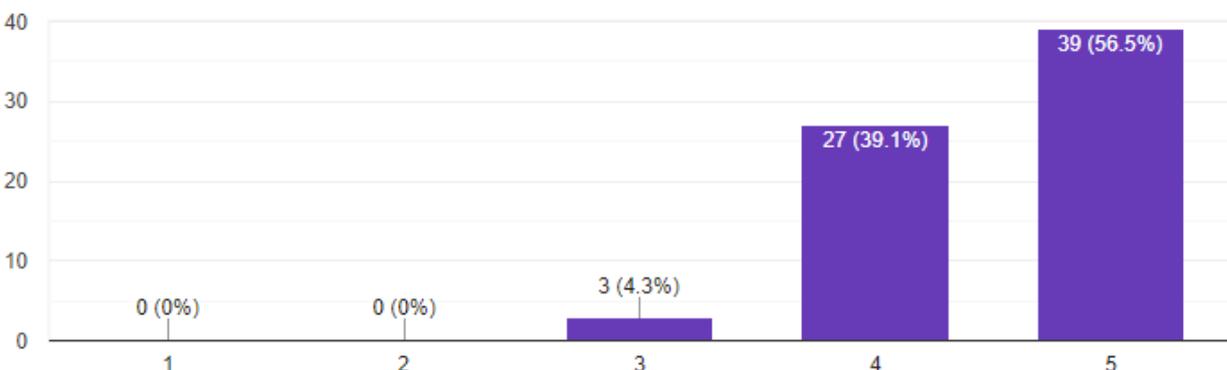


3.2 Materi yang dibicarakan sesuai dengan kebutuhan saya sehari-hari

Hasil kemampuan peserta terhadap penguasaan materi (Hasbahuddin & Ilham, 2018) dapat diukur melalui aitem pernyataan ke-2 yang memperoleh hasil 39 responden (56,5%) menyatakan materi yang dibicarakan sesuai dengan kebutuhan peserta sehari-hari sudah sangat bagus dari 69 responden. Berikut ini dapat dilihat dari Gambar 3.

Gambar 3

Materi yang dibicarakan sesuai dengan kebutuhan saya sehari-hari



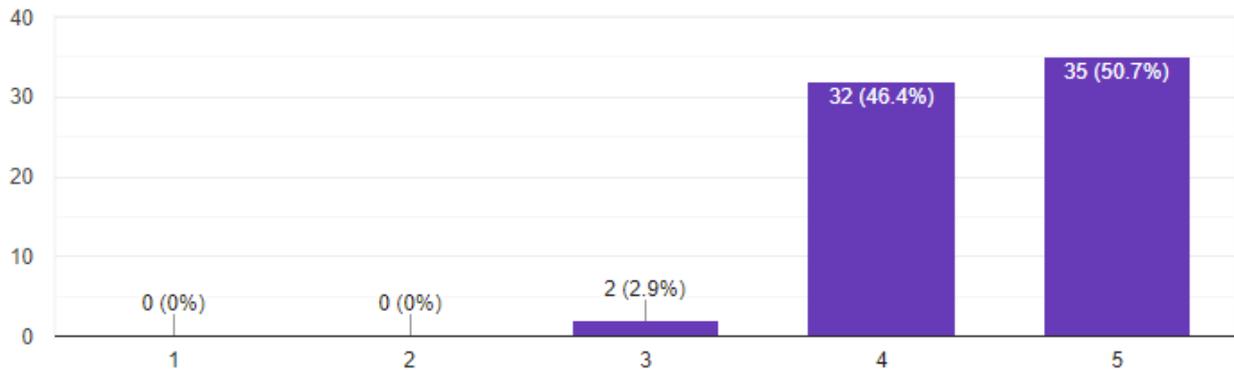
3.3 Konsep acara yang disajikan sangat menarik

Hasilnya dapat dijelaskan bahwa dari pernyataan ke 3 yang diberikan telah memperoleh hasil 35 (50,7%) responden sangat bagus dari 69 responden. Berikut ini dapat dilihat dari Gambar 4.



Gambar 4

Konsep acara yang disajikan sangat menarik

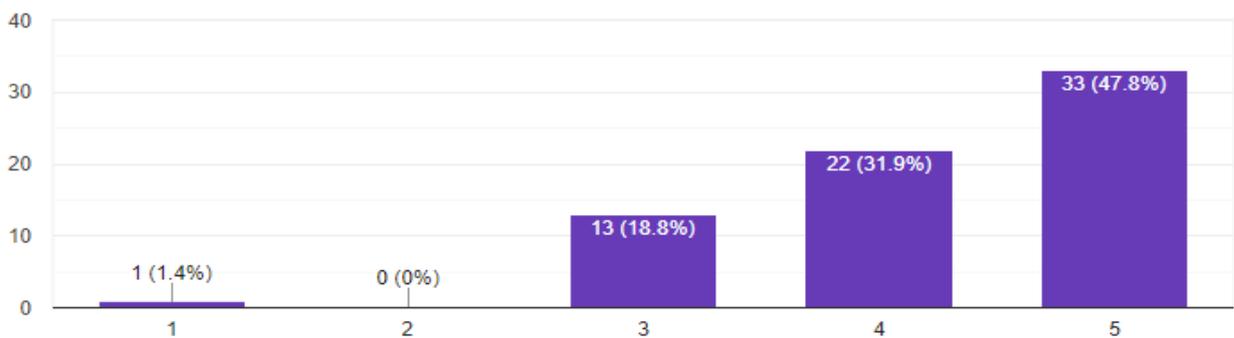


3.4 Acara diselenggarakan dengan baik

Hasilnya dapat dijelaskan bahwa dari pernyataan ke 4 yang diberikan telah memperoleh hasil 33 (47,8%) responden sangat bagus dari 69 responden. Berikut ini dapat dilihat dari Gambar 5.

Gambar 5

Acara Diselenggarakan Dengan Baik

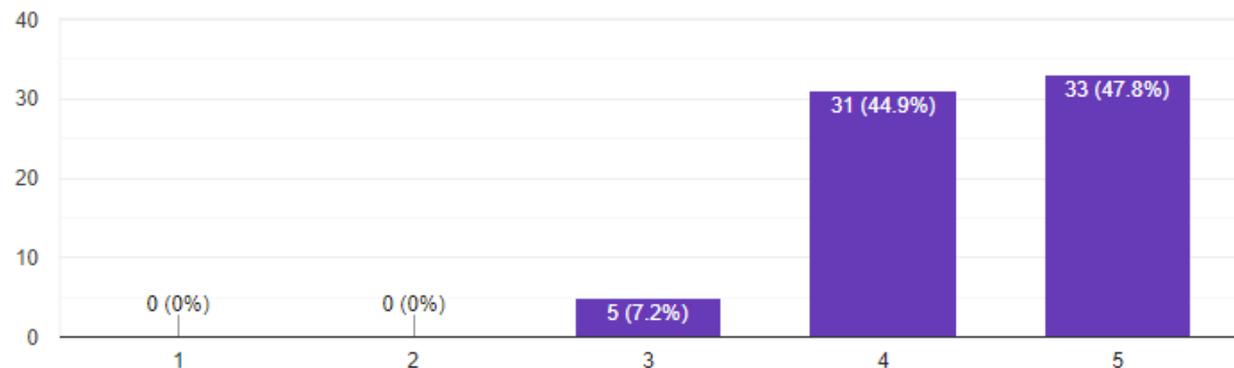


3.5 Materi yang disampaikan dapat saya implementasikan

Hasilnya dapat dijelaskan bahwa dari pernyataan ke 5 yang diberikan telah memperoleh hasil 33 (47,8%) responden sangat bagus dari 69 responden. Berikut ini dapat dilihat dari Gambar 6.

Gambar 6

Materi yang disampaikan dapat saya implementasikan

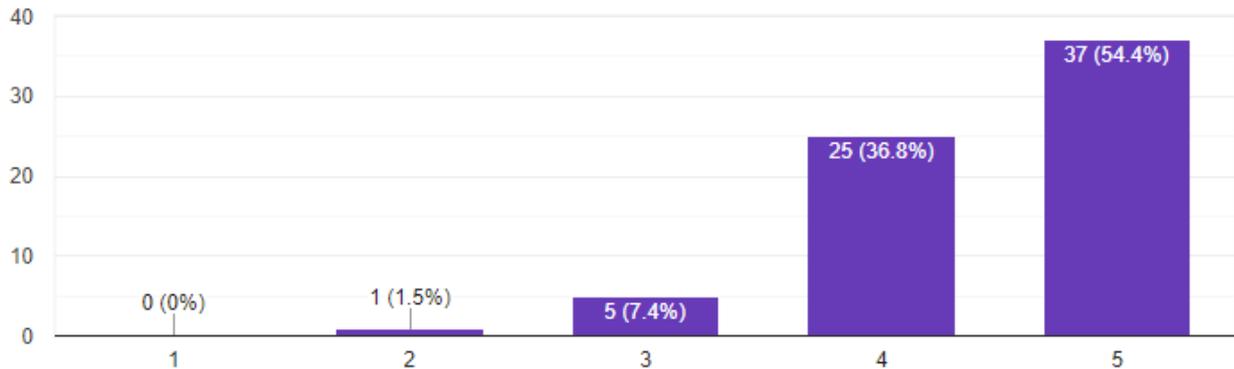


3.6 Narasumber yang memberikan sesuai dengan harapan saya

Hasilnya dapat dijelaskan bahwa dari pernyataan ke 6 yang diberikan telah memperoleh hasil 33 (47,8%) responden sangat bagus dari 69 responden. Berikut ini dapat dilihat dari Gambar 7.

Gambar 7

Narasumber yang memberikan sesuai dengan harapan saya



4. KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar responden yang terlibat dalam pengabdian ini berpendapat bahwa kegiatan ini sangat bernilai positif dan sangat bermanfaat dalam menghadapi pandemic COVID-19 yang terjadi pada saat ini. Hasil positif ini dapat dilihat dari gambar yang telah dijelaskan sebelumnya, dimana dengan enam pernyataan yang diberikan seluruhnya bernilai sangat bermanfaat. Saran dan pendapat yang disampaikan oleh masyarakat adalah perlunya kegiatan ini dilanjutkan di waktu yang akan datang.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih disampaikan kepada UPKI Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, khususnya unit pengabdian tanggap darurat bencana yang telah memberikan pendanaan pada kegiatan pengabdian ini sehingga berjalan lancar. Juga kepada Prodi Psikologi FK UNAND yang telah memberikan dukungan untuk menyukseskan acara. Kepada rekan-rekan tim dosen dan para mahasiswa terimakasih juga atas kerjasama dan bantuannya.

REFERENSI

- Asyari, H., Rusman N, T., & Riyana, A. (2020). Evaluasi program pelatihan guru di pusdiklat tenaga teknis pendidikan dan keagamaan kementerian agama republik Indonesia. *Tadbir: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan*, 4(1), 67. <https://doi.org/10.29240/jsmp.v4i1.1441>
- Biegel, G. M. (2009). *The stress reduction workbook for teens: Mindfulness skills to help you deal with stress*. A Division of New Harbinger Publication
- Burdick D. (2014). *Mindfulness skill for kids and teens*. Pesi Publishing and Media
- Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Sari, M. Z. (2020). Motivasi belajar mahasiswa pada pembelajaran daring selama pandemik covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 6(2), 165-175.
- Kemendikbud. (2020). Surat Keputusan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (Covid- 19).
- Kinder, W. (2019). *Calm: Mindfulness for kids*. DK Publishing



-
- Mariam, R. S., Hidayat, M. F., & Utami, I. I. S. (2020). Antisipasi penurunan keterampilan sosio-emosional pelajar saat pandemik COVID-19. *Educivilia: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2), 97. <https://doi.org/10.30997/ejpm.v1i2.2832>
- Mukti, D., & Wimbari, S. (2020). Pengaruh pelatihan meditasi mindfulness terhadap atensi selektif pada siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 6(1), 30–46. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>
- Nilcison, D., Ayers, H. (2004). *Adolescent problems*. David Fulton Publishers
- Nurohmah, R., Aini, N., Kholik, A., & Maryani, N. (2020). Literasi media digital keluarga di tengah pandemi COVID-19. *Educivilia: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2), 159. <https://doi.org/10.30997/ejpm.v1i2.2834>
- Rahayuningsih, T., Armalita, R., Nasa, A. F., Afriyeni, N., Puspasari, D., Mafaza, Sembiring, L. S., & Amalia, V. (2020). Webinar dukungan sosial dan pelatihan resiliensi untuk produktifitas kerja pada adaptasi kebiasaan baru pada pandemi Covid-19 di kota Padang. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Dengan Tema "Kesehatan Modern Dan Tradisional."*
- Salmiati, Hasbahuddin, & Bakhtiar, M. I. (2018). Pelatihan Konselor Sebaya Sebagai Strategi Pemecahan Masalah Siswa. *MATAPPA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan Konselor Sebaya Sebagai Strategi Pemecahan Masalah Siswa*. 1(1). <https://doi.org/10.31100/matappa.v1i1.117>
- Willard, C., & Saltzman, A. (2015). *Teaching mindfulness skills to kids and teens*. Guilford Press