

Jurnal Pendidikan Agama Kristen REGULA FIDEI

Volume 7 | Nomor 1 | Maret 2022

Kompetensi Sosial Guru dalam Pengelolaan Kesehatan Mental Siswa sebagai Upaya Optimalisasi Pembelajaran di Masa Post-Pandemi

Setya Budi Tamtomo¹, Fereddy Siagian²

¹Sekolah Tinggi Teologi Berita Hidup, Karanganyar

²Akademi Maritim Cirebon

Email korespondensi: fredysiagian81@gmail.com

Abstract: *The purpose of this study is to analyze and provide a theological reflection on the social competence of teachers in managing students' mental health as an effort to optimize learning in the post-covid-19 pandemic. This research was carried out using quantitative methods using an effectiveness description analysis technique. The effectiveness description is used for effectiveness used between people/subjects who take action with the intended target. The research subjects were Christian students who were enrolled in State Junior High Schools in Surakarta, totaling 569 students were used as samples. The results show that in the post-covid-19 pandemic, face-to-face learning has created stress on Christian students in Surakarta City. From the results of the research, there is a role of social competence of Christian Religious Education teachers and Budi Pekerti in managing students' mental health. In order for students' mental health to be maintained, teachers need to provide correct guidance, understanding, and knowledge about mental health. For students with good mental health, learning activities in the post-pandemic period can run optimally.*

Keywords: *social competence; mental health; learning; post-covid-19 pandemic*

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan memberikan refleksi teologis terhadap kompetensi sosial guru dalam pengelolaan kesehatan mental siswa sebagai upaya optimalisasi pembelajaran di masa post pandemi covid-19. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan Teknik analisis deskripsi keefektifan. Dekripsi keefektifan berfungsi untuk efektivitas digunakan antara orang/subyek yang melakukan tindakan dengan sasaran yang dituju. Subyek penelitian adalah siswa Kristen yang terdaftar di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kota Surakarta yang berjumlah 569 siswa digunakan sebagai sampel. Hasilnya menunjukkan bahwa di masa post pandemi Covid-19 pembelajaran tatap muka telah menimbulkan stress pada peserta didik kristiani di Kota Surakarta. Dari hasil penelitian adanya peran kompetensi sosial guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti dalam mengelola kesehatan mental siswa. Agar kesehatan mental siswa tetap terjaga, guru perlu memberikan bimbingan, pemahaman dan pengetahuan yang benar tentang kesehatan mental. Siswa dengan kesehatan mental yang baik maka kegiatan pembelajaran di masa post pandemi dapat berjalan secara optimal.

Kata Kunci: kompetensi sosial; kesehatan mental; pembelajaran; post pandemi covid-19

PENDAHULUAN

Pada masa pandemi Covid-19, pola pembelajaran yang biasa dilakukan dalam kelas berganti dengan pola belajar secara online. Evi Deliviana, dkk. menjelaskan dalam penelitiannya bahwa “Pemerintah juga menetapkan kebijakan Work from Home (WFH) bagi para pegawai serta kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan sistem daring bagi seluruh tingkatan pelajar di Indonesia mulai dari tingkat dasar, menengah, atas, hingga tingkat perguruan tinggi.”¹ Langkah strategis yang diambil pemerintah bukanlah perkara mudah untuk bisa dilaksanakan diberbagai tempat di Indonesia. Khususnya bagi siswa baru, tentu sedikit banyak sangat berat dikarenakan belum sempat mengenal situasi dan kondisi sekolahnya. Sedangkan bagi siswa lama, yang terbiasa belajar tatap muka dan berkumpul dengan teman sebayanya, dipaksa harus belajar di rumah tanpa bertemu dengan teman sebaya. Pembelajaran online sebagai salah satu kebijakan pemerintah dalam mencegah penyebaran virus covid-19, juga menimbulkan dampak negatif. Putri Ayu Fitria dan Desma Yuliadi Saputra mengutip sebuah penelitian Yikealo “Diketahui 71% Mahasiswa di Eritrea Institute Of Techonology cenderung mengalami stress tingkat sedang. Dimana Stresor yang mengakibatkan stress adalah fasilitas belajar yang kurang memadai sebesar 40,7%, kesulitan belajar dalam jangka waktu yang lama sebesar 32,5%, tugas banyak dan beban akademik sebesar 23,5%.”² Ini berarti bahwa dengan diselenggarakannya pembelajaran di era pandemi memicu stress tersendiri bagi peserta didik.

Sekarang ini bangsa Indonesia sedang menghadapi era peralihan dari masa pandemi Covid-19 menjadi endemi Covid-19. Endemi adalah penyakit yang terjadi serta menjadi karakteristik di wilayah tertentu, sehingga masa peralihan ini dapat disebutkan dengan masa post pandemi Covid-19. Pada masa post pandemi Covid-19 ini juga memunculkan berbagai problematik sebagai dampak pelaksanaan pembelajaran selama Pandemi Covid-19. Hadi Warsito, dkk. menjelaskan bahwa persepsi peserta didik terhadap pembelajaran online yakni merasa kesepian dan tidak mampu berbagi perasaan dengan teman sebaya serta pembelajaran online yang kurang efektif, kurang sistematis dan kurang terorganisir seperti pembelajaran konvensional.³ Permasalahan pembelajaran yang timbul selama masa pandemi ini memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap konsentrasi, stress dan kesehatan mental peserta didik.

Stress merupakan salah satu gangguan tubuh yang dapat menimbulkan respon alami berupa rasa cemas. Rasa cemas yang dialami seseorang berdampak secara fisik berupa detak jantung bertambah, napas dan ketegangan otot yang meningkat serta

¹Evi Deliviana, dkk. *Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia, Jurnal Selaras (Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan), Volume 3, Nomor 2, November 2020, e-ISSN: 2621-0614/p-ISSN: 2621-0606, p. 130

²Putri Ayu Fitria dan Desma Yuliadi Saputra, *Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal*. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Serang Banten, Jurnal Riset Kesehatan Nasional, Volume 4, Nomor 2, November 2020, e-ISSN: 2548-6144, p-ISSN: 2580-6173, p. 61

³Hadi Warsito, dkk. *Pembelajaran Online Pasca Pandemi Covid-19: Identifikasi Masalah Pembelajaran Daring*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, e-ISSN 2621-2978; p-ISSN 2685-9394, Volume 5 Nomor 1, Februari, 2022, 81

adanya rasa sakit kepada ataupun gejala lainnya. Dampak lain yang dirasakan oleh orang adalah pada terganggunya kesehatan mental. Kembali Putri menegaskan dalam penelitiannya bahwa “terdapat hubungan antara dampak pembelajaran daring dengan kesehatan mental mahasiswa. Semester awal perkuliahan merupakan semester peralihan dari pendidikan menengah beralih pada pendidikan tinggi. Perubahan sistem pembelajaran yang secara mendadak pada mahasiswa semester awal menimbulkan beban stress psikologi karena diharuskan beradaptasi dengan situasi yang begitu cepat.”⁴ Beban belajar dan tugas-tugas pembelajaran tatap muka terbatas telah memicu beban kesehatan mental seorang pelajar.

Kesehatan mental sangat penting bagi kehidupan seseorang guna mengontrol emosi dan tindakannya selain mengatasi stress yang muncul pada diri seseorang. Yuli Asmi Rozali, dkk. menjelaskan dalam penelitiannya bahwa perlunya pengetahuan peserta didik dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan mental di masa post pandemi ini.⁵ Ini berarti urgensi pengetahuan dan perilaku menjaga kesehatan mental menjadi pokok pikiran utama bagi setiap pengajar di masa Post Pandemi covid-19 supaya siswa memiliki perilaku yang tetap terjaga. Karena dengan memiliki kesehatan mental yang baik membuat seseorang berpikir secara baik dan focus perhatiannya menjadi terarah.

Dalam rangka menjaga kesehatan mental pelajar yang diakibatkan dilaksanakan pembelajaran di masa Post Pandemi covid-19, dengan cara melalui pendekatan pribadi seorang guru. Kemampuan guru dalam melakukan pendekatan pribadi didukung oleh kompetensi sosial guru itu sendiri. Boucher menjelaskan sekilas bahwa “Kompetensi sosial yakni kemampuan mengelola hubungan kemasyarakatan dilakukan dengan berbagai keterampilan, kecakapan sehingga mampu menyelesaikan masalah yang terjadi.”⁶ Dengan demikian diharapkan kompetensi guru diharapkan menjadi sebuah solusi terbaik dalam menjaga kesehatan mental setiap pelajar. Terlebih lagi guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti yang memiliki peran penting dalam penanaman nilai-nilai moralitas bagi siswa akan memberikan kontribusi langsung dalam menjaga kesehatan mental siswa.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, penulis hendak menganalisis kompetensi sosial guru dalam pengelolaan kesehatan mental siswa sebagai upaya optimalisasi pembelajaran di masa post pandemi Covid-19. Dengan mengetahui kompetensi sosial diharapkan guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti mampu mengambil langkah konkret membantu siswa dalam menjaga kesehatan mental di masa post-pandemi Covid-19.

⁴Fitria dan Saputra, *Ibid.*, 64

⁵Yuli Asmi Rozali, Novendawati Wahyu Sitasari, Amanda Lenggogeni, *Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi*, Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta Jalan Arjuna Utara Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta, Jurnal Abdimas Volume 7 Nomor 2, Januari 2021, p. 112

⁶Michelle Dawn Boucher, *Social Competence Education for Pre-Service Teachers*, (California State University: Sacramento, 2012), p. 7

METODE

Penelitian ini mengambil lokasi kota Surakarta dengan subyek penelitian adalah yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah siswa Kristen yang terdaftar di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kota Surakarta yang berjumlah 569 siswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskripsi keefektifan. Mulyasa menjelaskan efektivitas digunakan untuk menunjukkan kesesuaian antara orang/subyek yang melakukan tindakan dengan sasaran yang dituju.⁷ Dengan kata lain efektivitas erat hubungannya dengan terlaksananya tugas pokok guru terhadap pencapaian tujuan, ketetapan waktu dan partisipasi aktif dari anggota.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket, observasi dan dokumentasi. Bungin mengatakan bahwa metode angket atau metode kuesioner adalah serangkaian pertanyaan yang disusun secara sistematis untuk diisi oleh responden.⁸ Teknik pengumpulan data dengan metode angket kuesioner yang digunakan adalah angket tertutup, yakni responden hanya memilih jawaban yang telah disediakan oleh peneliti.

Teknik pengumpulan data selanjutnya dengan metode observasi secara sistematis. Teknik observasi dilaksanakan guna mengamati perubahan fenomena sosial yang tumbuh dan berkembang yang kemudian dapat dilakukan penilaian atas perubahan tersebut.⁹ Teknik pengumpulan data yang terakhir adalah dengan metode dokumentasi. Arikunto menjelaskan “Dokumentasi diartikan barang-barang tertulis.”¹⁰ Dalam metode dokumentasi, peneliti berupaya menyelidiki dokumen seperti buku induk, agenda guru dan dokumen lain-lainnya.

Data yang telah dikumpulkan akan dianalisa dengan menggunakan analisis deskripsi keefektifan dalam penelitian ini untuk mengetahui implementasi nilai-nilai kompetensi sosial guru dalam pengelolaan kesehatan mental siswa sebagai upaya optimalisasi pembelajaran di masa post pandemi covid-19. Untuk mengetahui tingkat efektivitas kompetensi sosial guru menurut persepsi siswa dapat dilakukan melalui uji statistik deskriptif. Melalui pengujian ini setiap skor penilaian dalam bentuk rata-rata maupun tiap subyek, menunjukkan tinggi rendahnya skor penilaian merupakan persepsi siswa terhadap efektif atau tidaknya kompetensi guru dalam pengelolaan kesehatan mental siswa.

Sugiyono menjelaskan nilai rata-rata persepsi siswa terhadap pertanyaan dalam angket kuesioner diteliti berdasarkan skala likert.¹¹ Apabila angket menggunakan lima option maka skor tertinggi 20 dengan rentang skor terendah adalah 4 maka didapatkan kategorisasi efektivitas sebagai berikut:

⁷E. Mulyasa, *Manajemen Berbasis Sekolah*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), p.82

⁸ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya)* (Jakarta: Kencana, 2017), 133.

⁹Joko Subagyo, *Metode Penelitian dari Teori dan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), p. 63.

¹⁰Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), 72

¹¹Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis* (Bandung: Alfabeta, 1999), p. 98

Tabel 1. Kategori Efektivitas Kompetensi Sosial Guru

Interval	Kategori
1,0 – 1,8	Sangat Tidak Efektif
> 1,8 – 2,6	Tidak efektif
> 2,6 – 3,4	Netral
> 3,4 – 4,2	Efektif
> 4,2 – 5,0	Sangat Efektif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kompetensi Sosial Guru

Dalam pendidikan formal secara umum yang menjadi faktor paling dominan adalah guru sebab bagi kebanyakan siswa guru seringkali dijadikan tokoh teladan dalam pembelajaran. Untuk dapat menjadi teladan bagi siswa, guru wajib memiliki perilaku kompetensi yang memadai seperti yang diamanatkan dalam Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 menyebutkan empat kompetensi kepribadian guru, yakni Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Profesional, dan Kompetensi Sosial.

Kompetensi sosial guru adalah “Kemampuan guru dalam berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan siswa, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/wali siswa dan masyarakat sekitar.”¹² Kompetensi sosial memainkan peran fungsi jiwa sebagai perangkat internal diri, untuk dapat memaknai dibalik kenyataan yang dialami selama interaksi berlangsung. Pada masa sekarang guru bukan hanya dituntut cerdas secara intelektual semata melainkan juga memiliki kecerdasan sosial dan kecerdasan emosi sebagai bagian dari anggota masyarakat. Melalui kecerdasan sosial dan kecerdasan emosi, seorang guru akan memiliki kemampuan bekerja sama, berempati dan pengendalian diri yang menonjol.

Pengelolaan Kesehatan Mental Siswa

Secara sederhana kesehatan adalah kondisi seseorang yang merasakan sejahtera secara batin, baik psikologis, emosional dan/ataupun secara sosial. Istilah kesehatan mental diartikan oleh Rozali diartikan dengan “Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya.”¹³ Dengan kata lain seseorang dikatakan memiliki kesehatan mental apabila dapat mengembangkan kemampuan kognisi dan emosi pada saat berinteraksi dengan komunitasnya dan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

Kesehatan mental siswa dalam menjalani kegiatan belajar online disaat pandemi Covid-19 perlu mendapatkan perhatian. Dalam kegiatan pembelajaran di masa pandemi Covid-19, mayoritas siswa mengalami rasa kurang nyama. Adanya perubahan cara belajar di kelas yang radikal secara mendadak, kendala akses internet ataupun kebutuhan kuota belajar yang tinggi, terbatasnya sarana belajar di rumah dapat

¹²Farida Sarimaya, *Sertifikasi Guru* (Bandung:Yrama Widya, 2008), p. 22

¹³Rozali, *Op.cit.*, 110

mengakibatkan terganggunya kesehatan mental siswa. Hal ini dapat diperhatikan dimana sebanyak 292 siswa Kristen (52,3%) yang duduk di bangku SMP Negeri se-Kota Surakarta menyatakan mengalami kondisi tidak dapat berpikir secara jernih akibat tugas online yang terlalu banyak. Sedangkan sisanya 277 siswa Kristen (48,7%) menyatakan masih bisa berpikir secara jernih.

Selain kondisi tersebut, sebanyak 245 siswa Kristen (43,1%) menyatakan seringkali mudah lelah dalam menyelesaikan tugas-tugas tatap muka terbatas, sedangkan sisanya 324 siswa Kristen (56,9%) menyatakan kondisi yang biasanya dalam menyelesaikan tugas tatap muka terbatas. Apabila memperhatikan temuan data di lapangan, terdapat kondisi yang memperlihatkan terhadap kondisi kesehatan mental siswa Kristen di kota Surakarta yang cenderung mengalami gangguan. Rata-rata setengah dari siswa Kristen yang sedang menjalani pembelajaran tatap muka terbatas di SMP Negeri kota Surakarta sedang mengalami gangguan kesehatan mental akibat belajar tatap muka terbatas yang dilaksanakan secara bersamaan dengan pembelajaran online. Hal sejalan diungkapkan oleh Siti Fatimah dan Umi Mahmudah dalam penelitiannya mengatakan “Koefisien regresi dari variabel e-learning (X1) adalah sebesar 0,859 yang mengindikasikan bahwa setiap kenaikan 1 poin pada e-learning maka kesehatan mental siswa juga ikut naik sebesar 0,859 poin ketika semua variabel yang lain adalah konstan.”¹⁴ Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara e-learning dengan kesehatan mental siswa selama pandemi Covid-19. Maksudnya bahwa proses pembelajaran tatap muka terbatas yang dimodifikasikan dengan pembelajaran online apabila dilakukan secara terus menerus sebagai stimulus yang dapat menurunkan kesehatan mental siswa.

Guna mendukung pembelajaran tatap muka terbatas di masa post pandemi Covid-19 maka sangat perlu peranan guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti dalam pengelolaan kesehatan mental siswa Kristen. Dari hasil Analisa data yang berhasil dikumpulkan dapat didekripsikan dalam bentuk distribusi frekuensi skor seperti tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Persepsi Siswa Terhadap Efektivitas Kompetensi Sosial

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Valid Percent
Sangat Tidak Efektif	1,0 – 1,8	-	0,0%
Tidak efektif	1,8 – 2,6	-	0,0%
Netral	2,6 – 3,4	5	0,9%
Efektif	3,4 – 4,2	68	12,0%
Sangat Efektif	4,2 – 5,0	496	87,2%
	-	569	100,0%

Berdasarkan tabel 2 diatas, diperoleh data bahwa terdapat 496 siswa atau 87,2% memiliki persepsi terhadap kompetensi sosial guru sangat efektif dalam pengelolaan kesehatan mental siswa. Selain itu terdapat 68 siswa atau 12,0% memiliki persepsi

¹⁴Siti Fatimah dan Umi Mahmudah, *How E-Learning Affects Students' Mental Health During Covid-19 Pandemic: An Empirical Study*, DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik, e-ISSN: 2581-1835, p-ISSN: 2581-1843, Volume 4, Nomor 1, Agustus 2020, p. 121

terhadap kompetensi sosial efektif dalam pengelolaan kesehatan mental siswa, sedangkan sisanya 5 siswa atau 0,9% memiliki persepsi netral terhadap kompetensi sosial guru.

Dalam pengelolaan kesehatan mental siswa sangat penting sekali terhadap kelancaran pembelajaran tatap muka terbatas yang dimodifikasi dengan pembelajaran online. Guru harus memainkan peran kompetensi sosialnya supaya dapat menjadi suritauladan bagi anak didiknya. Kompetensi sosial guru dipengaruhi seberapa kuatnya hubungan pribadi guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti dengan Tuhan. Dengan kompetensi sosialnya, guru akan memberikan bimbingan kepada siswa membentuk kecerdasan sosial dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Refleksi Teologi: Upaya Optimalisasi Pembelajaran Di Masa Post-Pandemi

Pada masa post pandemi Covid-19 pembelajaran dilaksanakan sepenuhnya melalui tatap muka terbatas sehingga guru perlu memberikan bimbingan kepada siswa dalam mengelola kesehatan mentalnya. Upaya guru dalam pengelolaan kesehatan mental siswa adalah melaksanakan amanat yang Tuhan perintahkan dalam Surat 3 Yohanes 1:2. Surat 3 Yohanes 1:2 firman Tuhan mengatakan “Saudaraku yang kekasih, aku berdoa, semoga engkau baik-baik dan sehat-sehat saja dalam segala sesuatu, sama seperti jiwamu baik-baik saja.” Tuhan menghendaki kehidupan orang percaya bukan hanya mengalami berkat secara jasmani semata melainkan juga melainkan berkat-berkat lainnya. Sebab berkat Tuhan melalui karya penebusan Kristus akan memenuhi kebutuhan orang percaya secara jasmani dan rohani. Robert Jamieson, A. R. Fausset dan David Brown menjelaskan makna yang terkandung dalam ajaran 3 Yohanes 1:2 bahwa “Rasul Yohanes merindukan kesehatan jasmani Gayus diatas kesehatan jiwanya, tetapi yang perlu diperhatikan terlebih dahulu adalah kesehatan mental/spiritualnya.”¹⁵ Seorang guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti sudah semestinya memahami bahwa kesehatan mental sangatlah penting sama seperti kesehatan jasmani.

Firdaus menjelaskan dalam penelitiannya bahwa “Kesehatan mental menyangkut soal kualitas dan kebahagiaan hidup umat manusia. Tanpa kesehatan mental yang baik maka manusia tidak mungkin akan mendapatkan kebahagiaan dan kualitas sumber daya manusia yang bermutu.”¹⁶ Guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti memberikan bimbingan kepada siswanya didalam memelihara kesehatan mentalnya, yang diawali dari bagaimana seharusnya menjaga kesehatan mental. Siswa dibimbing untuk mengetahui tanda-tanda kesehatan mentalnya sedang kondisi terganggu ataupun dalam kondisi yang baik. Pengetahuan demikian akan menumbuhkan perilaku siswa dalam mengendalikan stress sehingga dapat mengoptimalkan pembelajaran di masa post pandemi Covid-19. Sejalan dengan pendapat Rozali bahwa “Pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental dalam diri siswa dapat meningkatkan perilaku menjaga kesehatan mentalnya. Dimana siswa yang memiliki informasi benar tentang kesehatan

¹⁵Robert Jamieson, A. R. Fausset, and David Brown, *Commentary Critical and Explanatory on the Whole Bible*, vol. 2 (Oak Harbor, WA: Logos Research Systems, Inc., 1997), 540.

¹⁶Firdaus, *Spiritualitas Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental Yang Hakiki*, Jurnal Al-Adyan, Volume XI, Nomor 1, Januari – Juni 2016, p. 20

mentalnya mampu meningkatkan kualitas hidup di masa akan datang. Seorang siswa dengan kesehatan mental yang baik akan berpikir tenang, positif dan mampu mengambil keputusan dengan benar, menghargai segala kemampuan yang dimilikinya, termotivasi untuk mengembangkan gaya hidup yang lebih baik, dan mau bekerja keras serta tidak mudah putus asa di dalam menghadapi situasi kondisi dalam kehidupannya.”¹⁷

Guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti selain memberikan bimbingan akan pentingnya kesehatan mental juga perlu melaksanakan kegiatan-kegiatan yang bersifat pengelolaan kesehatan mental. Kegiatan pengelolaan kesehatan mental yang seharusnya dilaksanakan bagi siswa di masa post pandemi Covid-19 adalah berupa penanaman perilaku takut akan Tuhan melalui kegiatan ibadah secara online. Kegiatan ibadah dilakukan secara terbatas sebulan sekali yang dibimbing oleh guru Pendidikan Agama dan Budi Pekerti. Firdaus menjelaskan dalam penelitiannya bahwa “Dalam beberapa kasus yang dijumpai rata-rata penderita kejiwaan disembuhkan melalui pendekatan agama. Melalui hal ini memberikan bukti kongkret bahwa manusia adalah makhluk yang ber-Tuhan sehingga pada saat batin manusia sedang menghimpit maka akan menemukan jawaban dari permasalahan melalui hubungan kepada Tuhan.”¹⁸

Dalam pengamatan didapati 587 siswa (92,8%) menyatakan setuju adanya kegiatan ibadah terbatas selama masa post pandemi, sedangkan 48 siswa (7,6%) menyatakan tidak setuju dengan alasan masa khawatir terhadap virus Covid-19. Dari 587 siswa yang menyatakan setuju, dimana sebanyak 569 siswa (96,9%) merasakan manfaatnya dalam mengikuti kegiatan ibadah terbatas di kelas dikarenakan hal tersebut dapat membentuk perilaku berserah kepada kehendak Tuhan selama masa post pandemi Covid-19. Sedangkan sisanya sekitar 18 siswa (3,1%) menganggap hal biasa saja apabila mengikuti kegiatan ibadah terbatas di kelas.

Firman Tuhan yang tertulis dalam Surat 1 Timotius 4:8 mengatakan “Latihan badani terbatas gunanya, tetapi ibadah itu berguna dalam segala hal, karena mengandung janji, baik untuk hidup ini maupun untuk hidup yang akan datang.” Rasul Paulus memberikan pengajaran kepada Timotius akan pentingnya ibadah melalui penggambaran dalam teks aslinya “σωματικὴ γυμνασία πρὸς ὀλίγον”¹⁹ (sumatikei gymnasia pros oligon) yang oleh LAI diterjemahkan literal dengan arti Latihan badani terbatas gunanya. Istilah “γυμνασία” *physical exercise* (Latihan fisik).²⁰ Yang secara umum latihan fisik ini dilakukan oleh seorang atlet atau olahragawan. Namun apabila memperhatikan dengan seksama yang dimaksudkan oleh Paulus, tentu bukan merujuk pada latihan badani seorang atlet. Jamieson, dkk. menjelaskan bahwa “Paulus tidak menyangkal jikalau berpuasa dan berpantang guna mencapai manusia batiniah melalui perbuatan lahiriah memiliki manfaat. Namun kehidupan rohani/batiniah seseorang tidaklah dapat diukur dari perbuatan-perbuatan lahiriahnya. Rasul Paulus menunjukkan bahwa latihan badani seperti berpuasa ataupun pantang memiliki sedikit manfaat

¹⁷Rozali, *Op.cit.*, 112

¹⁸*Ibid.*, p. 22

¹⁹Michael W. Holmes, *The Greek New Testament: SBL Edition* (Lexham Press; Society of Biblical Literature, 2011–2013), 1 Ti 4:8.

²⁰Alexander Souter, *A Pocket Lexicon to the Greek New Testament* (Oxford: Clarendon Press, 1917), 57.

apabila dibanding dengan ibadah. Karena latihan ibadah menuntut orang percaya pada hidup berkenan dihadapan Tuhan, baik itu dalam iman maupun dalam perbuatan orang percaya.”²¹ Untuk itu guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti perlu membimbing kesehatan mental siswanya melalui ibadah-ibadah yang dilakukan secara rutin disela-sela kesibukan dalam pembelajaran tatap muka terbatas. Dengan demikian penanaman perilaku takut akan Tuhan melalui kegiatan ibadah terbatas di kelas merupakan program pengelolaan kesehatan mental bagi siswa guna optimalisasi pembelajaran daring di masa post pandemi Covid-19.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian adanya peran kompetensi sosial guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti dalam mengelola kesehatan mental siswa sebagai upaya optimalisasi pembelajaran di masa post pandemi covid-19. Selanjutnya pembelajaran tatap muka terbatas yang dilaksanakan di masa post pandemi Covid-19 memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik, sehingga akan mengurangi kelancaran guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti dalam memberikan materi pembelajaran. Perubahan metode pembelajaran secara online menjadi pembelajaran tatap muka terbatas memberikan tekanan yang memicu tingkat stress bagi siswa yang dapat mengganggu kesehatan mental siswa.

Agar kesehatan mental siswa tetap terjaga maka seorang guru Pendidikan Agama Kristen dan Budi Pekerti perlu memberikan bimbingan, pemahaman dan pengetahuan yang benar tentang kesehatan mental. Dengan diketahuinya kesehatan mental, siswa dapat melakukan tindakan upaya pencegahan terganggu kesehatan mentalnya, baik melalui mempererat hubungan pribadi dengan Tuhan ataupun meningkatkan kualitas ibadah hidupnya. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang terpelihara akan terhindari dari tekanan hidup yang dapat mengakibatkan stress sehingga selama dilaksanakan kegiatan pembelajaran terbatas dapat berjalan secara optimal.

Dalam melaksanakan penelitian ini, penulis memahami adanya keterbatasan penelitian yakni penelitian ini belum membahas perihal upaya pemulihan pembelajaran yang dilaksanakannya dengan kurikulum merdeka mengajar di era post pandemi. Untuk itu, sangatlah penting sekali apabila dalam penelitian selanjutnya perlu adanya penelitian tentang kurikulum merdeka mengajar bagi pendidikan Pendidikan Agama Kristen ataupun Teologi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada guru PAK dan Budi Pekerti serta siswa siswi Kristiani di SMP Negeri se-Kota Surakarta yang memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian. Terima kasih kepada bapak Fereddy Siagian yang telah memberikan masukan dalam pengolahan data dan beberapa diskusi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006.

²¹Robert Jamieson, A. R. Fausset, dan David Brown, *Op.cit.*, 413.

- Boucher, Michelle Dawn. *Social Competence Education for Pre-Service Teachers*, California State University: Sacramento, 2012.
- Deliviana, Evi. *Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia, Jurnal Selaras (Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan), Volume 3, Nomor 2, November 2020 (129 – 138), e-ISSN: 2621-0614/p-ISSN: 2621-0606
- Fatimah, Siti. dan Mahmudah, Umi., *How E-Learning Affects Students' Mental Health During Covid-19 Pandemic: An Empirical Study*, DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik, e-ISSN: 2581-1835, p-ISSN: 2581-1843, Volume 4, Nomor 1, Agustus 2020, halaman 114-12
- Fitria, Putri Ayu. dan Saputra, Desma Yuliadi. *Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal*. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Serang Banten, Jurnal Riset Kesehatan Nasional, Volume 4, Nomor 2, November 2020, Halaman 60-66, e-ISSN: 2548-6144, p-ISSN: 2580-6173
- Firdaus, Spiritualitas Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental Yang Hakiki, Jurnal Al-Adyan, Volume XI, Nomor 1, Januari – Juni 2016.
- Holmes, Michael W. *The Greek New Testament: SBL Edition*, Lexham Press; Society of Biblical Literature, 2011–2013.
- Jamieson, Robert., Fausset, A. R., and Brown, David *Commentary Critical and Explanatory on the Whole Bible*, vol. 2, Oak Harbor, WA: Logos Research Systems, Inc., 1997.
- Mulyasa, E. *Manajemen Berbasis Sekolah*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004.
- Rozali, Yuli Asmi., Sitasari, Novendawati Wahyu., Lenggogeni, Amanda., *Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic*, Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta Jalan Arjuna Utara Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta, Jurnal Abdimas Volume 7 Nomor 2, Januari 2021, halaman 109 – 113
- Subagyo, Joko. *Metode Penelitian dari Teori dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Sarimaya, Farida. *Sertifikasi Guru*, Bandung: Yrama Widya, 2008.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta, 1999.
- Souter, Alexander. *A Pocket Lexicon to the Greek New Testament*, Oxford: Clarendon Press, 1917.
- Warsito, Hadi. Dkk. *Pembelajaran Online Pasca Pandemi Covid-19: Identifikasi Masalah Pembelajaran Daring*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, e-ISSN 2621-2978; p-ISSN 2685