



Wahana Visi
INDONESIA

BUKU SAKU

DUKUNGAN PSIKOSOSIAL BAGI GURU & SISWA TANGGUH

DI MASA PANDEMI COVID-19



BUKU SAKU

DUKUNGAN PSIKOSOSIAL BAGI GURU & SISWA TANGGUH DI MASA PANDEMI COVID-19

Penulis

Saskia Rosita Indasari
Adhimas Wahyu Agung Wijaya
Melliana Layuk
Marthen S Sambo
Mega Indrawati

Peninjau

Frieda Mangunsong
Mega Indrawati

Desain dan Tata Letak

Marthen S Sambo, Saskia Rosita Indasari

Ucapan terima kasih atas dukungan

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Direktorat Guru dan Tenaga Kependidikan
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

© Wahana Visi Indonesia, Agustus 2020.

Dokumen ini bebas untuk dikaji, diabstraksikan, diperbanyak dan diterjemahkan baik sebagian maupun keseluruhannya, namun tidak dapat diperjualbelikan maupun digunakan untuk tujuan komersil.

Untuk kutipan: Wahana Visi Indonesia (2020). Buku Saku Dukungan Psikososial Bagi Guru & Siswa Tangguh di Masa Pandemi Covid-19. Tangerang Selatan: WVI

Daftar Isi

Daftar Isi	2
Daftar Singkatan	3
Sambutan (Kemdikbud)	4
Sekapur siri:	5
“Bersatu untuk Saling Melindungi dan Mendukung Kesehatan Mental Diri dan Sesama”	5
Kata Pengantar (Kak Mega)	6
Bagian I. Pendahuluan	7
A. Pandemi Covid-19 dan dampaknya terhadap pendidikan di Indonesia	7
B. Dampak pandemi Covid-19 terhadap kesejahteraan psikososial guru dan siswa.....	7
Bagian II. Pemberian Dukungan Psikososial untuk Mengatasi Situasi Krisis pada Siswa dan Guru	10
A. Dampak krisis, stres, dan kesiapan belajar mengajar	10
B. Faktor ancaman (risiko) dan pelindung (protektif) proses pemulihan.....	11
C. Dukungan Psikososial.....	13
Bagian III. Dukungan Psikologis Awal (DPA) untuk Guru dan Siswa di Masa Pandemi Covid-19 ..	17
A. Dukungan Psikologis Awal (DPA).....	17
Bagian IV. Program Intervensi Dukungan Psikososial Guru & Siswa di Masa Pandemi Covid-19 ..	21
Tahapan implementasi program dukungan psikososial di sekolah.....	21
Teknik-teknik DPA untuk anak.....	23
Daftar Pustaka	26

Daftar Singkatan

Singkatan	Kepanjangan
3T	Tertinggal, Terdepan, Terluar
APD	Alat Perlindungan Diri
BdR	Belajar dari Rumah
COVID-19	Corona Virus Disease 2019
CTPS	Cuci Tangan Pakai Sabun
DPA	Dukungan Psikologis Awal
HIMPSI	Himpunan Psikologi
K3S	Kelompok Kerja Kepala Sekolah
KKG	Kelompok Kerja Guru
KKPS	Kelompok Kerja Pengawas
MGMP	Musyawarah Guru Mata Pelajaran
NTT	Nusa Tenggara Timur
PJJ	Pembelajaran Jarak Jauh
PKK	Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga
PKTA	Penghapusan Kekerasan Terhadap Anak
PSBB	Pembatasan Sosial Berskala Besar
PSS	Psikososial Support
WA	WhatsApp
WVI	Wahana Visi Indonesia

Sambutan (Kemdikbud)

Di masa pandemi ini, guru, anak, dan orang tua pun mau tidak mau berubah dan berinovasi dalam pola mengajar dan belajar. Pola pendidikan yang umumnya dilakukan secara konvensional dengan tatap muka di sekolah, kini dilakukan di rumah. Cara mengajar dan belajar yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka di kelas, kini diharapkan dapat melakukan pembelajaran secara daring ataupun luring dengan memanfaatkan teknologi yang ada. Beberapa guru yang selama ini belum beradaptasi dengan teknologi, mau tidak mau harus belajar kembali menggunakan teknologi. Hal ini berlaku tidak hanya di kota-kota besar tetapi juga guru-guru di wilayah 3T (terdalam, terluar, tertinggal) yang belum terjangkau oleh internet. Kemudian, anak yang biasanya rata-rata menghabiskan waktu minimal 5 jam di sekolah, kini mereka harus tetap di rumah selama 24 jam dengan interaksi fisik yang terbatas dengan teman sebaya atau orang lain di luar rumah. Orang tua yang selama ini sibuk bekerja di luar rumah, kini harus membagi waktu dan energi mereka antara bekerja dengan mendampingi anak belajar di rumah.

Dalam semangatnya untuk terus mengajar siswa, terkadang ada tantangan yang dialami guru dalam mengelola PJJ (Pendidikan Jarak Jauh) dan berkomunikasi dengan orang tua. Guru, siswa, dan juga orang tua masih mengalami beberapa kendala karena sama-sama sedang beradaptasi dengan kenormalan baru ini. Guru belajar beradaptasi mengajar dengan kurikulum K13, kurikulum darurat atau berinovasi secara mandiri. Sebagian guru juga adalah orang tua yang memiliki anak yang masih perlu didampingi selama anak belajar dari rumah. Siswa yang beradaptasi dengan pelajaran-pelajaran di tahun ajaran baru dan akses untuk berkomunikasi dengan guru atau teman sebaya pun tidak sebebas saat sebelum pandemi, lalu masih adanya keterbatasan terhadap akses belajar sehingga lingkungan belajar peserta didik kurang kondusif.

Buku Saku Dukungan Psikososial untuk Guru dan Siswa Tangguh di Masa Pandemi Covid-19 ini semoga dapat semakin mendorong guru dan peserta didik beradaptasi secara cepat dan akhirnya dapat meningkatkan kesiapan belajar siswa dan juga meningkatkan semangat mengajar guru. Dukungan psikososial ini diperlukan untuk membantu guru dan siswa agar sama-sama siap menjalani pembelajaran dengan metode yang baru. Buku ini dapat menjadi salah satu alternatif pelengkap dari buku panduan Pengembangan Model Dukungan Psikologis Awal bagi Pendidikan Anak dan Remaja Kemendikbud tahun 2018. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi setiap lembaga dan satuan pendidikan dalam mengembangkan program atau kegiatan yang dapat mendukung proses pemulihan guru dan siswa di masa pandemi ini. Mari para guru terus bergerak maju dan berinovasi dalam pemenuhan kebutuhan anak yaitu pemenuhan pendidikan berkualitas dalam segala situasi.

Jakarta, Agustus 2020
Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI



Dr. Iwan Syahril, Ph.D

Sekapur sirih:

“Bersatu untuk Saling Melindungi dan Mendukung Kesehatan Mental Diri dan Sesama”

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Kasih karena atas Rahmat-Nya penyusunan **Buku Saku Dukungan Psikososial Bagi Guru dan Siswa Tangguh di Masa Pandemi COVID-19** dapat diselesaikan. Tidak terasa sudah hampir 5 bulan pemerintah menerapkan kebijakan pembatasan fisik (*physical distancing*) dan menutup sekolah dengan tujuan memutus rantai penyebaran COVID-19 di Indonesia. Kebijakan ini menjadi dasar penyelenggaraan program Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau lebih populer dengan istilah BdR (Belajar dari Rumah). Seluruh aktivitas belajar yang biasanya dilaksanakan secara tatap muka, kini berpindah secara daring melalui berbagai *platform* yang disediakan pemerintah maupun swasta.

Pengalaman menjalani BdR memberikan kesan beragam bagi para guru, orang tua dan siswa di seluruh Indonesia. Hal ini tidak terlepas dari tantangan-tantangan yang hadir dalam proses pelaksanaannya, seperti ketersediaan akses dan sarana/prasarana, keterampilan dalam penggunaan teknologi, keterbatasan dalam interaksi fisik, serta pengelolaan waktu dan energi dalam pendampingan belajar. Penyesuaian terhadap berbagai tantangan tersebut mungkin dapat dilakukan dengan mudah oleh sebagian pihak, namun pada sebagian lainnya bisa saja memicu permasalahan terkait dengan kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis. Hal ini selanjutnya dapat memengaruhi performa dan kualitas pengajaran guru serta menghambat pemenuhan hak siswa atas kualitas pendidikan yang memadai, kesempatan tumbuh kembang yang optimal, kesempatan berkreasi dan berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat. Di sisi lain, relasi antara guru, siswa dan orang tua pun rentan menjadi terhambat, kurang harmonis atau tidak berjalan efektif.

Dengan tujuan mencegah dan/atau meminimalisir terjadinya risiko hambatan dalam berbagai hal yang berpengaruh pada kesehatan mental para pemangku pendidikan ini; beberapa ahli dan praktisi di bidang psikologi dan pendidikan yang tergabung dalam tim penulis dari Wahana Visi Indonesia berinisiatif menyusun panduan yang memuat informasi mengenai pemberian dukungan psikososial bagi guru, siswa dan orang tua. Diharapkan buku ini dapat menjadi pedoman dalam penyelenggaraan BdR guna mendukung efektivitas belajar serta membangun ketangguhan guru, siswa dan orang tua di tengah situasi kenormalan baru yang menuntut fleksibilitas terhadap perubahan. Mari terus berdoa untuk pemulihan Indonesia dan dunia, dengan bersatu untuk saling melindungi dan mendukung kesehatan mental masing-masing. Jangan lupa jaga jarak, pakai masker, cuci tangan, dan tetap sehat.

19 Agustus 2020

Prof. Dr. Frieda Maryam Mangunsong-Siahaan, M.Ed., Psikolog

Kata Pengantar: **Mega Indrawati (Ketua Tim Pendidikan WVI)**

Dalam perspektif kebencanaan, situasi pandemi ini dapat dikatakan sebagai bencana non alam yang mengakibatkan beragam jenis kehilangan, mulai dari kehilangan nyawa dari kerabat, kehilangan kebebasan bersosialisasi atau rekreasi karena adanya pembatasan jarak fisik (physical distancing) dan pembatasan wilayah, kehilangan penghasilan, hingga kehilangan rasa aman. Pandemi COVID-19 yang mempengaruhi pola kehidupan masyarakat termasuk pola pendidikan ini menimbulkan dampak secara khusus pada guru dan juga siswa di seluruh Indonesia.

Guru dan siswa sama-sama terisolir dan beraktivitas dalam kondisi tidak ideal. Tidak hanya menimbulkan tekanan pada siswa tetapi situasi pandemi yang mengakibatkan berlakunya metode pendidikan menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) juga membuat guru memiliki kerentanannya sendiri.

Meski sudah ada beberapa panduan dari pemerintah, saat ini guru masih terus berproses untuk dapat beradaptasi dengan cepat. Hal ini membawa potensi menempatkan guru ke dalam kondisi rawan secara sosial dan emosional dengan berbagai tuntutan yang diemban oleh guru, termasuk guru yang juga punya peran ganda (orang tua, penyangga ekonomi keluarga, dll).

Buku Saku Dukungan Psikososial untuk Guru dan Siswa Tangguh di Masa Pandemi Covid-19 yang dikembangkan WVI ini diharapkan dapat menjadi salah satu dukungan psikososial bagi guru dan nantinya untuk siswa agar semua warga sekolah dapat terus sejahtera terutama secara mental dan juga sosial. WVI mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, khususnya Direktorat Guru dan Tenaga Kependidikan, Ibu Prof. Frieda Mansong dan Fakultas Psikologi UI, para guru, orang tua dan siswa di wilayah dampingan WVI yang sudah menginspirasi buku ini, para mitra pemerintah dan NGO/LSM pegiat pendidikan, rekan-rekan di WVI, dan juga berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga buku ini bisa memberikan angin segar baru di tengah pandemi ini. Salam sehat dan tangguh!

Jakarta, Agustus 2020



Mega Indrawati
Ketua Tim Pendidikan – Wahana Visi Indonesia

Bagian I. Pendahuluan

A. Pandemi Covid-19 dan dampaknya terhadap pendidikan di Indonesia

Penyebaran virus Covid-19 telah dinyatakan sebagai pandemi karena tidak hanya satu wilayah tapi virus ini telah menyebar secara luas di dunia. Terhitung per 11 Juli 2020, kasus terkonfirmasi positif Covid-19 mencapai angka 12,286,264 jiwa di seluruh dunia (<https://covid19.who.int/>). Sedangkan kasus terkonfirmasi positif di Indonesia di tanggal yang sama mencapai angka 74,018 jiwa (<https://covid19.go.id>). Lebih dari 91% populasi siswa dunia telah dipengaruhi oleh penutupan sekolah karena pandemic Covid-19 (UNESCO). Sejak bulan Maret 2020 dimana angka kasus persebaran Covid-19 semakin meningkat di Indonesia, pemerintah menetapkan arahan untuk bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan beribadah dari rumah. Situasi dan kebijakan ini berdampak di setiap lini dan aspek kehidupan masyarakat, termasuk pendidikan. Berdasarkan data dari Kemdikbud RI, sejak diterapkannya program belajar dari rumah (BdR) di seluruh Indonesia, maka sebanyak di 534.630 Satuan Pendidikan di Indonesia ditutup untuk melakukan kegiatan belajar mengajar secara tatap muka. Diperkirakan terdapat 68.729.037 siswa dan 4.183.591 guru yang melakukan BdR sebagai dampak dari pandemi Covid-19.

Di masa pandemi ini, guru, anak, dan orang tua pun mau tidak mau dituntut untuk berubah sesuai dengan situasi yang ada. Pola pendidikan yang umumnya dilakukan secara konvensional dengan tatap muka di sekolah, kini dilakukan di rumah. Cara mengajar dan belajar yang selama ini umumnya masih dilakukan guru secara tatap muka di kelas, kini siswa dan guru diharapkan dapat melakukan pembelajaran secara daring ataupun luring dengan memanfaatkan teknologi yang ada. Guru-guru yang selama ini belum melek teknologi, mau tidak mau harus berlatih agar lebih melek teknologi. Hal ini berlaku tidak hanya di kota-kota besar tetapi juga guru-guru di wilayah 3T (terdalam, terluar, tertinggal) yang belum terjangkau oleh internet. Kemudian, anak yang biasanya rata-rata menghabiskan waktu minimal 5 jam di sekolah, kini mereka harus tetap di rumah selama 24 jam dengan interaksi fisik yang terbatas dengan teman sebaya atau orang lain di luar rumah. Orang tua yang selama ini sibuk bekerja di luar rumah, kini harus membagi waktu dan energi mereka antara bekerja dengan mendampingi anak belajar di rumah. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI mengeluarkan surat edaran no.15 tahun 2020 tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran covid-19. Dalam pedoman ini guru mempunyai tugas utama berkomunikasi dengan orang tua peserta didik, membuat RPP, memastikan proses pembelajaran berjalan dengan lancar, merekap tugas siswa, mengajarkan pendidikan kecakapan hidup dan mengajarkan kegiatan rekreasional.

Berdasarkan hasil survei kebutuhan cepat yang dilakukan oleh WVI kepada 943 anak di 9 provinsi, 35 Kab/Kota, 251 Desa/Kelurahan dampingan WVI pada bulan Mei 2020, terdapat sekitar 68% partisipan yang mempunyai akses terhadap pembelajaran jarak jauh (PJJ) karena beberapa keterbatasan seperti konektivitas, kualitas internet atau terbatasnya program dari sekolah. Pembelajaran yang diakses oleh siswa adalah menggunakan luring sebanyak 41% dan daring sebanyak 30% (aplikasi sebanyak 10% dan WA sebanyak 20%). Sebanyak 53% siswa merasa senang belajar di rumah tetapi ada sekitar 42,6% lebih setuju pembelajaran dilaksanakan dari sekolah.



Gambar: Pendampingan belajar langsung dengan mengunjungi siswa secara berkelompok

B. Dampak pandemi Covid-19 terhadap kesejahteraan psikososial guru dan siswa

Dalam perspektif kebencanaan, situasi pandemi ini dapat dikatakan sebagai bencana non alam yang mengakibatkan beragam jenis kehilangan, mulai dari kehilangan nyawa dari kerabat, kehilangan kebebasan

bersosialisasi atau rekreasi karena adanya pembatasan jarak sosial (*physical distancing*) dan pembatasan wilayah, kehilangan penghasilan, hingga kehilangan rasa aman. Pandemi Covid-19 yang mempengaruhi pola kehidupan masyarakat termasuk pola pendidikan ini menimbulkan dampak secara khusus pada guru dan juga siswa di seluruh Indonesia. Hasil kaji cepat yang dilakukan oleh WVI bulan Mei 2020 pada 943 anak di 9 provinsi, 35 kabupaten/kota, 251 desa menemukan adanya beberapa kerentanan pada anak atau siswa akibat pandemi ini.

a. Siswa kesulitan mengakses pembelajaran jarak jauh dan penurunan performa akademik

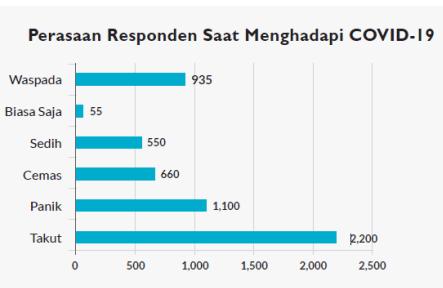
Hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal seperti: 1) siswa yang bersekolah tidak memiliki akses belajar jarak jauh (32%), 2) siswa tidak bisa mengatur waktu belajar (37%), 3) siswa kesulitan memahami pelajaran, 4) anak tidak memahami instruksi guru (21%). Keterbatasan akses pembelajaran daring terutama di wilayah 3T erat disebabkan karena minimnya akses sinyal, internet, dan gawai pintar atau laptop yang memadai untuk dipakai dalam pembelajaran daring. Tak hanya terkendala di pembelajaran daring, anak-anak di wilayah 3T juga sebagian terbatas akan kepemilikan buku teks dan bahan bacaan sehingga mereka tidak dapat mengejar materi ajar ataupun mendapatkan bahan bacaan berkualitas di rumah, belum lagi suasana di rumah yang kurang kondusif untuk konsentrasi belajar. Selain itu selama masa BdR, tak jarang ditemui adanya siswa, orang tua, bahkan guru yang menganggap bahwa masa-masa awal BdR sebagai masa libur sehingga siswa tidak terkondisikan untuk belajar selama di rumah. Dari sisi guru, masih banyak guru yang kesulitan mengajar secara daring. Sebagian besar guru di daerah 3T mengajar menggunakan metode luring misalnya kunjungan ke rumah (termasuk di antaranya menggunakan buku paket pelajaran) dan menggunakan radio (WVI, 2020). Beberapa guru menggunakan aplikasi Whatsapp/WA dalam proses pembelajaran, tetapi sangat jarang guru yang menggunakan teknologi/aplikasi dalam pembelajaran dikarenakan beberapa daerah belum mempunyai akses internet. Orang tua berpenghasilan rendah pun cenderung kurang terlibat dalam kegiatan belajar anak-anak karena keterbatasan pengetahuan dan kesibukan dalam mencari penghasilan daripada orang tua dalam keluarga berpenghasilan menengah ke atas. Keterbatasan yang dimiliki baik dari siswa, orang tua maupun guru ini membuat siswa semakin rentan tidak mendapatkan haknya dalam pendidikan di masa pandemi ini.



Bantuan buku kegiatan rekreasional kepada siswa PAUD

b. Siswa mengalami tekanan sosial emosional

Tekanan sosial emosional yang dimaksud yaitu kondisi psikologis dan sosial anak yang terdampak karena pandemi meliputi emosi takut dan cemas yang berlebihan terhadap situasi saat ini, rasa bosan karena terus di rumah dan tidak bisa bermain bebas atau bertemu secara fisik dengan teman sebaya, dan tidak dapat melakukan hobi, ekstrakurikuler atau kegiatan rekreasional lainnya di luar rumah. Sebanyak 34% siswa merasa takut tertular virus dan 15% siswa merasa tidak aman karena COVID-19. Selain itu, terdapat pula sumber stres terkait prestasi atau akademis dan juga kekhawatiran akan kondisi ekonomi orang tua. Terbukti adanya 35% siswa yang khawatir ketinggalan pelajaran dan 10% siswa khawatir tentang penghasilan orang tua dan kekurangan makanan. Sumber stres ini akan berdampak tidak baik jika derajatnya di atas ambang toleransi siswa dan berlangsung terus-menerus tanpa



ditindaklanjuti secara tepat. Sejalan dengan temuan WVI di lapangan, survei aliansi PKTA Nasional tahun 2020 juga menemukan bahwa belajar dari rumah (BdR) juga memberikan pengaruh sosial dan emosional bagi anak. Sebanyak 40% siswa merasa bosan belajar di rumah dan 10% merasa tidak senang dengan proses belajar di rumah (WVI, 2020).

c. **Siswa mengalami kekerasan verbal dan fisik baik, termakan berita hoax, bekerja menopang ekonomi keluarga**

Dikutip dari makalah kebijakan merdeka belajar (WVI, 2020), disebutkan bahwa sebanyak 29–66% akses internet tidak dalam pengawasan berkala oleh orang tua. Di masa BdR ini, frekuensi yang makin sering dalam penggunaan media daring beresiko terpaparnya informasi bohong dan penggunaan daring tanpa pengawasan orang tua membuat anak rentan terpapar pornografi, kekerasan online, dan kecanduan game.

Pengalaman yang dialami anak-anak di wilayah pedalaman, orang tua yang memiliki pendidikan rendah (lulusan SD/SMP) dan kebutuhan kelanjutan ekonomi dengan panen di kebun membuat anak memilih untuk membantu orang tua bekerja daripada memenuhi Belajar dari Rumah. Bekerja untuk membantu orang tua cenderung ditemui pada anak-anak yang orang tuanya hanya bekerja di sektor informal dan mengandalkan penghasilan harian sehingga mereka pun kesulitan memenuhi kebutuhan hidup dan tak berpotensi membuat anak ikut bekerja (berjualan, menggarap kebun di ladang atau sawah, dll).

d. **Siswa berisiko menderita penyakit infeksi lainnya karena air, kebersihan, dan sanitasi yang buruk**

Siswa dapat mengalami kondisi yang cukup rentan karena tidak memiliki asupan gizi yang cukup. Hal ini karena pandemi berdampak pada ekonomi rumah tangga. The United Nation World Food Program menyatakan akan ada penambahan angka malnutrisi 20% secara global. Dari data kaji cepat Wahana Visi Indonesia, 45% dari rumah tangga menyatakan berkurangnya pendapatan terkait dengan penyelenggaraan PSBB di beberapa tempat. Selain itu sekitar 53% partisipan menyatakan tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi mereka selama pandemi dan hanya 40% responden yang menyatakan kebutuhan nutrisi mereka terpenuhi dengan baik.

Guru dan siswa sama-sama terisolir dan beraktivitas dalam kondisi tidak ideal. Tidak hanya menimbulkan tekanan pada siswa tetapi situasi pandemi yang mengakibatkan berlakunya metode pendidikan menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) juga membuat guru memiliki kerentanannya sendiri.

a. **Guru kebingungan menjalankan perannya melakukan PJJ**

Guru di perkotaan masih mendapatkan pelatihan terkait pembelajaran daring namun demikian guru di daerah mengalami kesulitan untuk mendapatkan dukungan. Dukungan yang dilakukan tergantung dari inisiatif yang diberikan oleh pemerintah daerah.

b. **Kesulitan ekonomi**

Covid-19 juga berdampak pada pendapatan guru dimana 5 dari 10 guru mengalami kesulitan keuangan (data sekunder Save the Children rapid analysis). Secara langsung terkait gaji, guru-guru honorer atau guru komite adalah pihak yang secara ekonomi dari segi pendapatan terimbas. Misalnya, di wilayah NTT misalnya secara umum, iuran komite yang tersendat karena tidak ada kegiatan tatap muka di sekolah selama pandemi, membuat guru-guru komite tidak mendapatkan gaji seperti sebelumnya (wawancara dengan Kadis P&K NTT, Juni 2020)

Kemendikbud mengeluarkan surat edaran no.15 tahun 2020 tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran covid-19. Dalam pedoman ini guru mempunyai tugas utama berkomunikasi dengan orang tua peserta didik, membuat RPP, memastikan proses pembelajaran berjalan dengan lancar, merekap tugas siswa, mengajarkan pendidikan kecakapan hidup dan mengajarkan kegiatan rekreasional. Namun demikian, guru juga terdampak secara langsung dengan covid-19 yang menyebabkan mereka harus beradaptasi dengan cepat yang memungkinkan guru dalam kondisi rawan secara sosial dan emosional dengan banyaknya tuntutan yang dibebankan kepada guru.

Bagian II. Pemberian Dukungan Psikososial untuk Mengatasi Situasi Krisis pada Siswa dan Guru

A. Dampak krisis, stres, dan kesiapan belajar mengajar



Gambar: Pendampingan belajar luring dalam kelompok kecil

Situasi krisis adalah peristiwa yang sedang terjadi (atau diperkirakan) mengarah pada situasi tidak stabil dan berbahaya yang memengaruhi individu, kelompok, komunitas, atau seluruh masyarakat (id.wikipedia.org). di situasi pandemic covid-19, berbagai dampak positif dan juga negatif di dunia pendidikan ini telah menjadi sebuah kenormalan baru (*new normal*) yang mau tidak mau harus dihadapi dan dilewati oleh para guru, siswa, dan juga orang tua. Tidak hanya orang dewasa, siswa pun dapat mengalami stres atau tekanan psikologis yang wajar muncul saat seseorang berada dalam kondisi tidak menyenangkan/krisis. Pada siswa, stres bisa ditunjukkan melalui ekspresi emosi seperti menangis pada anak usia 0-3 tahun atau perilaku tidak adaptif lainnya seperti agresif atau tantrum (melampiaskan kemarahan atau luapan emosi secara berlebihan pada usia tertentu

karena ada keinginan atau kebutuhan yang tidak terpenuhi). Menghadapi situasi baru juga dapat memicu stres, terlebih jika anak belum memiliki kesiapan untuk menghadapinya. Misal, anak tidak siap mengikuti pembelajaran di tahun ajaran baru secara daring atau lewat aplikasi di komputer/gawai pintar lainnya sehingga terus-terusan menolak ikut belajar daring bersama teman-teman dan guru.

Baik pada orang dewasa maupun anak, stres tidak selalu memberi dampak negatif. Apabila direspon dengan baik dan didukung oleh lingkungan sosial terdekatnya, anak pun akan belajar untuk menghadapi situasi baru dan tatkala terduga dengan lebih siap. Selain itu, jika anak mengalami dan berhasil mengatasi stres, maka akan membentuk resiliensi (kemampuan bangkit) pada anak yang menjadi modal saat ia menghadapi tantangan-tantangan dalam hidup di kemudian hari. Anak memiliki bekal karena ia sudah pernah menghadapi tantangan atau situasi serupa sebelumnya, apalagi jika ia punya pengalaman berhasil mengatasi tantangan tersebut. Sementara itu, dampak negatif dari stres karena berada dalam situasi krisis pandemi Covid-19, reaksi psikologis yang muncul secara umum cukup beragam, yaitu:

Fisik	Kognitif	Emosi	Sosial	Spiritual
<ul style="list-style-type: none">• Tegang• Pusing• Mual• Jantung berdebar• Keringat dingin• Kesulitan tidur• Mudah mengompol• Mimpi buruk, dll	<ul style="list-style-type: none">• Sering muncul pikiran negatif• Bingung• Konsentrasi menurun• Mudah lupa• Berpikir tidak rasional• Sulit mengambil keputusan	<ul style="list-style-type: none">• Khawatir• Cemas• Takut• Marah• Kecewa• Sedih, duka• Putus asa• Mati rasa	<ul style="list-style-type: none">• Mudah curiga• Perundungan• Muncul stigma• Menarik diri• Meningkatnya konflik dengan anggota keluarga atau teman	<ul style="list-style-type: none">• Penghayatan dan pemaknaan iman• Pola ibadah yang berubah

Reaksi di atas adalah hal yang umum terjadi dan ditemui oleh masyarakat dari segala jenjang usia dan latar belakang suku, agama, sosial ekonomi. Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda satu sama lain dan hal tersebut bersifat amat wajar muncul di situasi krisis. Pada situasi krisis, otak manusia memproses situasi krisis sebagai bentuk ancaman yang secara naluriah akan dihindari (*flight*) atau dihadapi (*fight*). Di masa pandemi ini pun, wajar sekali apabila guru dan siswa menampilkan beberapa perilaku di atas. Namun jika reaksi ini tidak dikelola dan dibiarkan akan dapat mengganggu kesejahteraan psikososial mereka dan akhirnya mempengaruhi kesiapan dan kemampuan untuk belajar atau melakukan kegiatan-kegiatan positif yang dapat mengoptimalkan tumbuh kembangnya. Misalnya, siswa yang salah satu anggota keluarganya terpapar virus

Covid-19 membuatnya mendapat perlakuan kurang menyenangkan, mendapat stigma dan dikucilkan oleh lingkungan sekitar, bahkan di media sosial pun ia mendapatkan perundungan karena dipicu oleh pemberitaan yang tidak benar. Situasi penuh tekanan ini berpotensi membuat anak merasa minder atau menarik diri dari lingkungan sosial sekalipun secara virtual, cemas berlebihan sehingga sering marah-marah, dan sulit sekali berkonsentrasi serta memahami pelajaran selama belajar dari rumah. Kondisi krisis yang memicu stres pada siswa berpengaruh signifikan terhadap kesiapan belajar siswa dan juga performa akademis (Heo & Han, 2018). Secara psikologis dan juga medis, saat merasa stres dan guru maupun siswa dikuasai oleh emosi yang intens, maka hormon stres bernama kortisol akan mendominasi di otak dan menghambat kemampuan berpikir seseorang. Fungsi otak bagian depan (*prefrontal cortex/PFC*) yang berfungsi untuk berpikir kritis, membuat perencanaan dan menemukan solusi, mengelola emosi, dan attensi menjadi terhambat karena didominasi oleh hormon stres atau kortisol. Akibatnya, ia jadi sulit untuk berpikir secara jernih dan rasional, sulit memusatkan perhatian (atentif), dan sulit untuk memecahkan masalah yang ada (Heo & Han, 2018; Sprenger, 2011; Lloyd, 2012 dalam www.evokelearning.ca/; Willis, 2014 dalam <https://www.edutopia.org/>).

B. Faktor ancaman (risiko) dan pelindung (protektif) proses pemulihan

Kondisi krisis pandemi Covid-19 mempengaruhi kehidupan hampir semua guru dan siswa di Indonesia tetapi dampak yang dialami oleh setiap orang dapat berbeda-beda. Tingkat keparahan dan juga proses pemulihan pun berbeda-beda. Faktor ancaman artinya segala hal di dalam dan di luar diri seseorang yang memperparah risiko atau membuat proses pemulihan semakin lama dan sulit. Sementara faktor pelindung/protektif artinya segala hal di dalam dan luar diri seseorang yang meminimalisir dampak dan membuat proses pemulihan bisa lebih cepat.

Faktor Ancaman (risiko)

- *Exposure pada kejadian bencana/pandemi.* Baik anak maupun orang dewasa, dapat menjadi lebih tertekan jika mereka melihat gambar-gambar atau berita tentang Covid (jumlah pasien yang terjangkit atau meninggal dunia) secara terus-menerus di media ataupun perangkat komunikasi yang ada di sekitar. Bagi anak, jika orang tua mengizinkan anak-anak menonton televisi atau menggunakan Internet di mana gambar atau berita tentang pandemi atau peristiwa lain yang tidak menyenangkan diperlihatkan, maka orang tua harus bersama mereka dan memberikan penjelasan. Ini untuk membatasi pemaparan anak terhadap informasi yang memicu kecemasan secara berlebihan.
- *Tingkat keparahan terpapar virus Covid-19.* Status kesehatan terkait Covid-19 dapat mempengaruhi seberapa intens seseorang merasa terpuruk dan seberapa cepat proses pemulihannya karena tidak hanya kondisi psikis tetapi juga ada kondisi fisik yang mempengaruhi. Anak dan orang dewasa dengan status pasien terkonfirmasi positif Covid-19, pasien dengan pengawasan (PDP), orang dengan pengawasan (ODP), orang tanpa gejala (OTG) ataupun orang dalam kondisi sehat tetapi memiliki kerabat atau keluarga yang meninggal dunia atau terpapar virus ini akan membutuhkan proses pulih yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang tidak terlalu terpapar dengan virus ini baik secara langsung ataupun tidak langsung.
- *Riwayat trauma sebelumnya.* Anak-anak yang lebih sering terpapar peristiwa traumatis lebih mengembangkan reaksi stres traumatis.
- *Ketidadaan pendampingan dan dukungan dari orang-orang terdekat* (orang tua, keluarga, tetangga, teman sekelas, teman bermain, teman sebaya, sanak saudara). Anak yang tidak didampingi oleh orang tua atau orang terdekat di rumah berisiko kesulitan mengelola stres yang dihadapi selama masa belajar dari rumah atau melakukan pembelajaran jarak jauh yang efektif. Kesulitan memahami pelajaran, kebutuhan emosi yang tidak terpenuhi dari orang terdekat dapat mendorong munculnya perilaku yang tidak adaptif (perilaku menyimpang atau perilaku yang tidak sehat) yang justru akan membuat proses pembulihian terhambat. Selain itu anak-anak juga kehilangan relaksi fisik dengan teman-teman sebaya dan teman bermain sehingga ada kebutuhan emosi dan sosial yang hilang.
- *Tuntutan akademis yang tidak realistik dan tidak ditunjang dengan akses serta fasilitas belajar.* Adanya akses dan fasilitas belajar, termasuk akses terhadap fasilitas kesehatan dan perlindungan membuat seseorang merasa aman dan merasa terbantu untuk mampu menjalani situasi baru ataupun situasi yang sulit selama pandemi.
- *Keterampilan sosial dan emosional.* Seseorang yang sebelum bencana atau pandemi sudah memiliki keterampilan sosial emosional yang cukup matang sesuai usia, akan terbantu untuk lebih resilien di masa yang sulit. Misal, anak yang sudah terbiasa mengungkapkan perasaannya kepada orang lain dan terlatih

mengelola emosinya dengan tepat akan dapat berkomunikasi dan meminta bantuan dengan lebih mudah kepada orang di sekitarnya. Anak atau orang dewasa yang sudah memiliki kemampuan regulasi diri (mengelola diri, mengelola tugas secara mandiri) akan terbantu untuk lebih mudah mengatur waktu dan mengisi waktu dengan cukup efektif selama belajar dari rumah atau mengajar jarak jauh.

- **Kesehatan dan gizi.** Kondisi kesehatan fisik anak yang tidak baik termasuk juga asupan gizi yang kurang akan membuat anak semakin rentan dan penghambat untuk pulih lebih banyak dibandingkan dengan anak yang sehat secara fisik dan asupan gizinya cukup. Anak yang dalam kondisi sakit atau lemah fisik harus mengerahkan energinya untuk sembuh secara medis dan juga mengatasi tekanan mental (stres) yang dialami. Asupan gizi berperan penting terhadap perkembangan otak anak yang merupakan pusat dari berbagai kemampuan anak terkait resiliensi, seperti memahami situasi dan informasi, berpikir obyektif, memecahkan masalah, dan mengelola emosi. Oleh karena itu, kesehatan fisik dan asupan gizi yang tidak baik dapat menghambat proses pemulihan seseorang.

Faktor Pelindung (Protektif)

- Kepribadian dan mekanisme pemulihan alami. Anak-anak dan orang dewasa yang memiliki konsep diri yang positif akan lebih tangguh dalam menghadapi situasi kekacauan karena bencana, termasuk pandemi ini. Sejalan dengan hal tersebut, di dalam buku Pengembangan Model Dukungan Psikologis Awal (Kemdikbud, 2018) dijelaskan bahwa masing-masing anak memiliki mekanisme pemulihan alami yang secara otomatis akan mereka lakukan ketika menghadapi masalah. Mekanisme ini terbentuk dan berjalan melalui kedekatan hubungan antara anak dengan lingkungan di sekitarnya, serta pengalaman yang sudah ia miliki sebelumnya dalam menghadapi masalah. Anak yang memiliki hubungan akrab dan dekat dengan berbagai pihak di lingkungan sekitarnya, cenderung mampu mengatasi dan mengelola masalah yang sedang dihadapi dengan baik. Selain itu, mereka juga tidak merasa kesepian karena selalu merasa terhubung dengan lingkungan disekitarnya, termasuk lingkungan satuan pendidikan. Anak yang memiliki hubungan dekat dengan lingkungan satuan pendidikan tempat ia belajar juga cenderung menunjukkan prestasi akademik yang baik sehingga membuat anak lebih merasa mampu untuk menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi.
- Resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit di masa krisis atau masa yang sulit. Hampir serupa dengan poin di atas, pengalaman yang menyenangkan di masa kanak-kanak dan keterampilan sosial emosional atau regulasi diri yang berkembang baik akan membuat anak ataupun orang dewasa lebih tangguh/resilien menghadapi segala perubahan dan tantangan di masa pandemi ini.
- Reaksi keluarga. Pada anak-anak, reaksi mereka dipengaruhi dari apa yang mereka lihat dari orang dewasa di sekitar mereka. Ketika orang tua dan pengasuh menghadapi situasi bencana/krisis/pandemi dengan tenang dan penuh percaya diri, anakpun akan tenang dan merasa mampu mengatasi situasi ini. Demikian pula orang dewasa, dalam hal ini guru. Reaksi rekan kerja terutama kepala sekolah dapat mempengaruhi bagaimana guru merasa mampu atau optimis menjalani pendidikan di masa kenormalan baru.
- Faktor Budaya. Budaya masyarakat yang saling peduli dan saling mendukung akan membuat anak dan orang dewasa lebih terlindung dari trauma dan stres. Budaya yang ada di masyarakat serta pola interaksi di komunitas juga memiliki cara untuk merespons, memulihkan, dan menyembuhkan dari pengalaman traumatis, melalui tradisi dan ritual yang ada.

Berbagai faktor ancaman dan pelindung/protektif ini aspek-aspek psikososial yang perlu diperhatikan, dikembangkan, dan diberdayakan dalam pemberian dukungan psikososial sehingga dapat membantu orang dewasa dan juga anak agar tangguh di masa kenormalan baru ini.

Rumus mempercepat proses resiliensi/pemulihan

Setiap orang memiliki proses pemulihan yang berbeda-beda, tergantung dari seberapa kuat faktor penghambat (risiko) dan juga faktor pelindungnya (protektif). Untuk mempercepat proses pemulihan/resiliensi (R) seseorang, maka faktor risiko (FR) perlu dikurangi dan faktor pelindung (FP) perlu ditingkatkan atau paling tidak keduanya seimbang:

$$(R = FP \geq FR)$$

Dalam mengupayakan pemulihan, sasarnya adalah memberdayakan sumber daya internal di diri individu siswa atau guru serta juga meningkatkan ketahanan keluarga dan sekolah untuk mendukung kesehatan mental dan fisik peserta didik sehingga



termotivasi untuk belajar. Untuk itu, setiap keluarga dan juga sekolah perlu memetakan kedua faktor yang ada pada anak dan guru.

C. Dukungan Psikososial

APA ITU PSIKOSOSIAL?

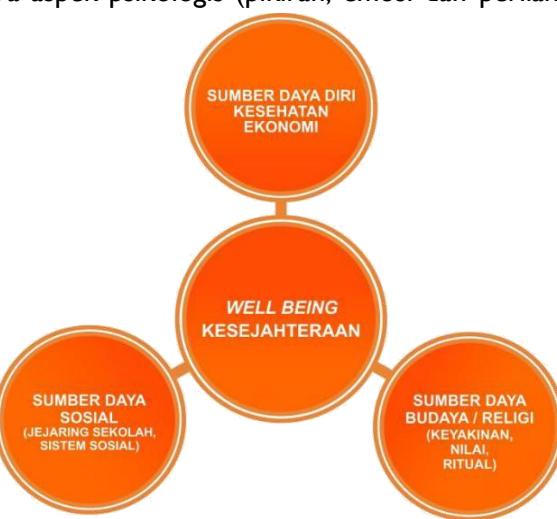
Dalam kata "psikososial" terdapat 2 konsep utama, yaitu: "psiko" dan "sosial".

Psiko = keadaan pikiran dan jiwa seseorang. Mencakup berbagai aspek seperti perasaan, pemikiran, keyakinan dan kepercayaan, sikap dan nilai-nilai yang dimilikinya.

Sosial = hubungan seseorang dengan orang lain atau lingkungan sekitarnya.

Mencakup interaksi (hubungan) dia dengan orang lain, sikap dan nilai-nilai sosial yang dimiliki (budaya) dan pengaruh lingkungan sosial seperti keluarga, teman, sekolah dan komunitas

Istilah "psikososial" menyiratkan adanya hubungan yang sangat erat antara faktor psikologis dan sosial. Faktor psikologis meliputi emosi dan perkembangan kognitif, serta faktor sosial yang terkait dengan hubungan dengan orang lain dan komunitas di sekitarnya. Psikososial menekankan pada kedekatan hubungan antara aspek psikologis (pikiran, emosi dan perilaku) dengan pengalaman sosial (relasi sosial, tradisi dan budaya).



Kesejahteraan psikososial dibentuk oleh faktor internal yang interaktif dengan lingkungan sosialnya, dan juga dipengaruhi oleh faktor eksternal lain seperti mata pencarian, tempat tinggal dan kesehatan fisik, seperti yang ditunjukkan pada model di samping ini.

Mengukur Kesejahteraan Psikososial

Indikator ekonomi ataupun kesehatan (fisik dan mental) cukup mudah distandardkan dan diukur, tetapi indikator psikososial sangatlah beragam, setiap kelompok masyarakat memiliki standar yang berbeda. Kita perlu mendapatkan standar yang mereka miliki untuk mengukur kesejahteraan mereka. Sejauh ini cara terbaik untuk

mengidentifikasi indikator kesejahteraan psikososial adalah melalui diskusi dengan penduduk yang terkena dampak. Mengadakan diskusi kelompok terarah, melakukan wawancara dengan informan kunci dan melakukan pengamatan pada masyarakat untuk mengumpulkan informasi, dan melibatkan masyarakat untuk menentukan parameter kesejahteraan. Masyarakat dapat menentukan sendiri apakah seseorang sejahtera atau belum dan apa indikator yang menunjukkan suatu komunitas sudah sejahtera/pulih, seperti misalnya harapan untuk masa depan, perilaku tolong menolong, memecahkan masalah, partisipasi dalam kegiatan sosial dan lain sebagainya.

APA ITU DUKUNGAN PSIKOSOSIAL & TUJUANNYA?

Dukungan psikososial didefinisikan sebagai suatu proses untuk memfasilitasi terbangunnya kesejahteraan atau *well being* pada seseorang dengan menggunakan sumberdaya yang pada diri individu itu sendiri dan juga sumberdaya yang ada pada komunitasnya atau lingkungan sosialnya.

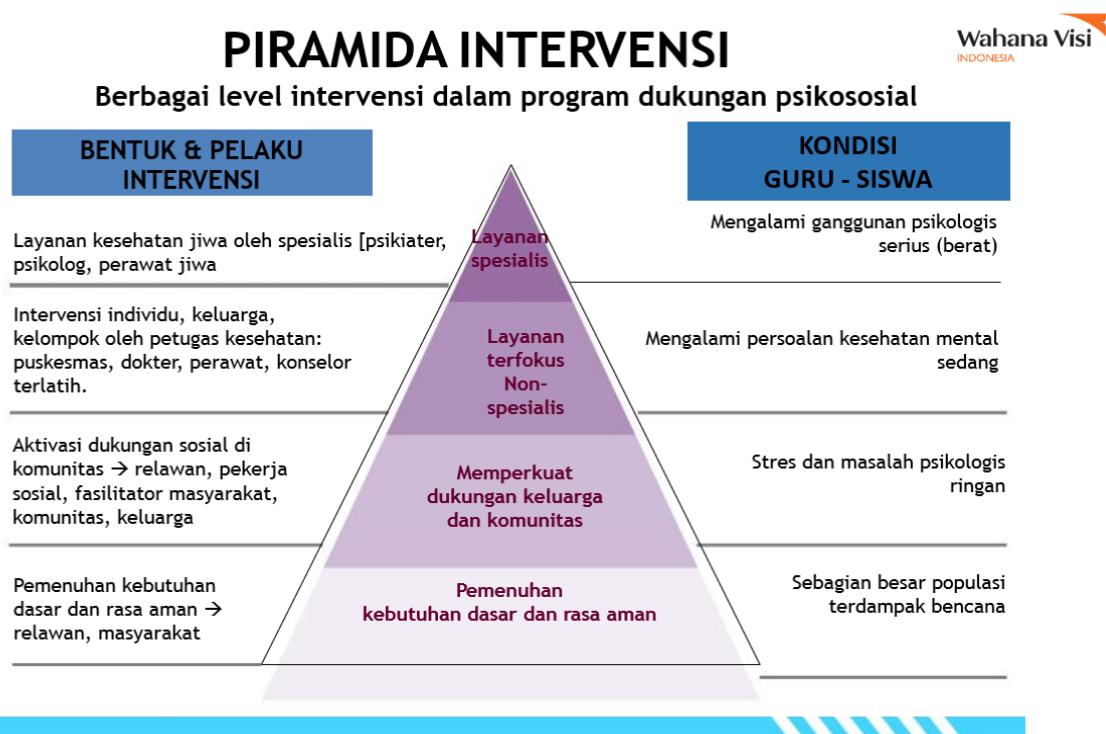
Adapun tujuan dari dukungan psikososial yaitu:

1. Meminimalisir dampak fisik, psikologis dan sosial yang diakibatkan oleh bencana atau situasi krisis
2. Mendorong kesejahteraan individu dan masyarakat
3. Mendorong kemampuan individu/masyarakat untuk dapat beradaptasi secara positif terhadap perubahan yang terjadi pasca bencana atau situasi krisis
4. Menumbuhkan kemampuan individu/masyarakat untuk bertahan dan bangkit (resiliensi) dengan nilai-nilai serta kapasitas yang ada. Masyarakat dalam hal ini mencakup seluruh warga sekolah, keluarga, masyarakat di lingkungan sekitar anak hingga pemerintah setempat dan media
5. Memulihkan/mendorong terciptanya relasi yang positif di masyarakat (*support system* dan relasi di antara masyarakat)

Dari ketiga poin di atas, disimpulkan bahwa dukungan psikososial didefinisikan sebagai Bantuan yang diberikan dengan menggunakan sumber daya yang ada di dalam diri individu dan lingkungan sosial budayanya (keluarga, komunitas, sekolah) untuk menciptakan kesejahteraan (well-being) dan memfasilitasi terbangunnya resiliensi (daya bangkit) dari dampak situasi krisis yang dialaminya sehingga dapat kembali melanjutkan hidup ("the new normal"). Melalui penghargaan akan kemandirian, harkat dan kemampuan diri dalam mengatasi masalah oleh individu dan komunitas, dukungan psikososial membangun kembali modal sosial yang ada pada masyarakat untuk pertumbuhan individu yang ada di dalamnya. Dukungan psikososial pada guru dan anak adalah suatu proses dengan menggunakan sumber daya sosial, budaya dan diri untuk menciptakan kesejahteraan atau *well being* dan memfasilitasi terbangunnya resiliensi pada guru dan anak supaya mereka mampu melewati situasi krisis dan memiliki daya lenting untuk menghadapi masalah serupa di masa mendatang.

PIRAMIDA KEBUTUHAN DAN BENTUK INTERVENSI PSIKOSOSIAL

Piramida dukungan psikososial adalah gambaran kebutuhan psikososial yang secara global dibuat dalam empat tingkatan, semakin tinggi tingkatannya menunjukkan semakin spesifik kebutuhan, semakin sedikit yang



membutuhkan dan semakin membutuhkan keahlian dalam menyediakannya.

Penjelasan (Kuriake, 2018):

Tingkat pertama, dukungan psikososial terwujud sebagai pemenuhan kebutuhan dasar yang meliputi makanan, kesehatan, tempat tinggal dan keamanan. Akses terhadap pembelajaran di masa pandemi juga menjadi kebutuhan dasar siswa dan guru di masa pandemi.

Tingkat kedua, dukungan psikososial terwujud dalam terciptanya sistem sosial di masyarakat yang berfungsi dengan positif. Kegiatan komunitas, ritual budaya, rutinitas kegiatan, serta berfungsi kembali tatanan sosial adalah kebutuhan pada tahap ini.

Tingkat ketiga, bentuk dukungan sosial ditujukan kepada orang yang mengalami dampak atau gangguan psikis yang lebih parah dari yang lainnya, yakni mereka yang mengalami gangguan pada tingkat menengah. Dukungan ini diberikan kepada penyintas yang mengalami kecemasan, kesedihan mendalam, gangguan tidur, gelisah dan kuatir yang intensif.

Tingkat keempat, pada tahap ini dukungan psikososial ditujukan kepada orang atau komunitas yang mengalami gangguan psikis yang parah. Dukungan psikososial pada tahap ini dilakukan oleh psikolog klinis ataupun psikiatris dalam bentuk terapi psikologis dan farmakologis.

Dukungan psikososial harus direncanakan dengan baik untuk seluruh komunitas, oleh karena itu dibutuhkan proses asesmen sebelum memilih melalukan suatu program. Program harus mampu membedakan dan mengidentifikasi kebutuhan penyintas maupun sumber daya yang mereka miliki. Program dukungan psikososial yang sesuai dengan kebutuhan dan sumber daya penyintas akan memberikan dampak pemulihan yang bagus. Selain itu, koordinasi dengan berbagai pihak dan lembaga atau pemangku kepentingan adalah hal penting yang harus dilakukan dalam melakukan dukungan psikososial di tengah situasi krisis. Koordinasi antar lembaga pemberi bantuan sangat diperlukan, untuk mengurangi tumpang tindih program, pemberi bantuan ataupun penerima manfat. Setelah adanya Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), koordinasi psikososial pada fase emergensi bencana alam dilakukan oleh Direktorat Pengungsian BNPB, dan dapat didelegasikan kepada kementerian/dinas lain dan di tingkat kabupaten/kota, dukungan psikososial di satuan pendidikan dikoordinasi oleh Pos Pendidikan.

Pemilihan model yang tepat tergantung pada kebutuhan dan sumber daya, konteks dan peluang yang tersedia. Pendekatan tidak harus kaku pada satu model, tetapi dapat saja menjadi fleksibel. Mungkin satu model dipilih di awal program, tetapi dengan berjalanannya waktu dapat berganti model lainnya, karena kebutuhan dalam masyarakat yang didampingi sudah berubah. Kebutuhan psikososial berubah setiap saat, dan penting untuk memastikan bahwa intervensi yang dipilih selalu relevan.

SIAPA SAJA WARGA SEKOLAH YANG MEMBUTUHKAN DUKUNGAN PSIKOSOSIAL?

Guru, siswa, dan orang tua yang terdampak langsung dengan virus Covid-19 sebagai kasus suspek, kasus *probable*, kontak erat, kasus konfirmasi ataupun orang sehat yang juga terdampak dengan adanya pandemi ini.

PRINSIP PEMBERIAN DUKUNGAN PSIKOSOSIAL PADA ANAK

1. Sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak (memperhatikan faktor pelindung & penghambat). Ada asesmen yang dilakukan sebagai dasar untuk menentukan bentuk dukungan atau program dukungan psikososial apa yang tepat untuk diberikan. Asesmen sederhana dilakukan dengan Mengamati perubahan sikap dan perilaku siswa atau guru yang menjadi sasaran penerima bantuan lalu cari tahu informasi yang lebih akurat dengan mendengarkan kesulitan atau situasi yang dialami oleh orang yang membutuhkan dukungan psikososial.
2. Memanfaatkan sumber daya yang ada pada siswa, orang tua/keluarga, sekolah, dan masyarakat
3. Kerjasama (komunikasi intens, terbuka) antara guru dengan orang tua untuk menjadi teman bagi anak
4. Melibatkan partisipasi aktif anak. Anak sedapat mungkin dilibatkan dalam proses penentuan program dukungan psikososial oleh sekolah atau orang tua dengan cara diberi ruang atau kesempatan untuk anak mengutarakan keinginan dan harapannya serta ide-ide kegiatan yang dapat dilakukan sebagai bentuk dukungan psikososial bagi mereka, bahkan bagi guru dan orang tua mereka.
5. Tidak mendiskriminasi seseorang dengan latar belakang apapun

BAGAIMANA MENENTUKAN BENTUK PROGRAM PSIKOSOSIAL YANG TEPAT?

Pemilihan model yang tepat tergantung pada kebutuhan dan sumber daya, konteks dan peluang yang tersedia. Pendekatan tidak harus kaku pada satu model, tetapi dapat saja menjadi fleksibel. Mungkin satu model dipilih di awal program, tetapi dengan berjalanannya waktu dapat berganti model lainnya, karena kebutuhan dalam masyarakat yang didampingi sudah berubah.

The Inter-Agency Network on Education in Emergency (INEE), membuat Standar Minimum untuk Pendidikan dalam Keadaan Darurat, Krisis dan Rekonstruksi Awal. Meskipun standar minimum ini terkait dengan pendidikan, standar ini relevan karena banyak aktivitas psikososial dilakukan melalui sektor pendidikan. Standar Minimum INEE juga memberikan contoh tentang bagaimana meningkatkan ketahanan psikososial melalui pendidikan.

Penelitian awal atau asesmen situasi dan kebutuhan harus dilakukan sebagai salah satu kegiatan yang direncanakan. Data yang dikumpulkan digunakan untuk mengukur indikator kesejahteraan psikososial untuk kegiatan psikososial yang direncanakan. Indikator yang sama diukur pada interval waktu yang berbeda dengan menggunakan alat yang sama. Oleh karena itu, kajian semacam ini memberikan analisis dampak intervensi psikososial, melihat secara khusus apakah perubahan yang diharapkan telah tercapai.

CONTOH KEGIATAN DUKUNGAN PSIKOSOSIAL GURU DAN SISWA

Kegiatan dukungan psikososial yang dapat dilakukan ke guru ataupun siswa dengan melibatkan orang tua juga bisa seperti berikut ini:



- Memfasilitasi terpenuhinya kebutuhan dasar dan kesehatan, misalnya menyediakan alat-alat perlindungan diri (APD) untuk guru dan siswa, menyediakan fasilitas cuci tangan pakai sabun (CTPS) sederhana, dan makanan sehat untuk siswa dengan keluarga yang terdampak secara ekonomi dan kesulitan memberi asupan bergizi untuk anak.
- Kehadiran orang dewasa atau orang lain dapat menjadi dukungan yang signifikan bagi seseorang yang sedang berada dalam situasi sulit. Hadir atau dapat berarti secara fisik dan juga virtual untuk benar-benar mendengarkan secara aktif dan atentif ("here and now") atas keluh kesah atau cerita, berempati, menenangkan, dan memberikan pendapat apabila diminta/dibutuhkan.
- Menjadi penyebar informasi yang bertanggung jawab, tidak ikut menyebarkan berita bohong (hoaks) sehingga dapat memberikan informasi yang valid dan pengetahuan yang relevan dengan kebutuhan guru dan siswa untuk tetap sehat, selamat dan berdaya menghadapi situasi krisis ini.
- Mengembalikan rutinitas atau kegiatan-kegiatan rutin yang sebelum situasi krisis biasa dilakukan oleh anak dan juga guru. Rutinitas baru dapat dilakukan baik secara daring ataupun tatap muka langsung dengan memperhatikan protokol kesehatan. Misalnya, kebiasaan membaca 15 menit dapat dilakukan serentak di rumah masing-masing atau secara virtual, ibadah bersama siswa dan guru secara virtual atau dalam kelompok kecil. Mengembalikan rutinitas membuat anak merasa aman (secure) karena situasi yang ada terasa cukup familiar dengannya.
- Melakukan kegiatan rekreasional bersama keluarga di rumah atau berkumpul bersama dalam kelompok kecil sesuai protokol keselamatan ataupun secara virtual. Guru dan siswa dapat merancang kegiatan-kegiatan yang menyenangkan, menyegarkan, dan saling menyemangati satu sama lain. Misal, senam bersama secara virtual atau bersama keluarga di rumah, melakukan proyek bersama teman-teman dengan memanfaatkan teknologi, berkirim surat untuk memenuhi rasa rindu siswa dan guru, membuat kuis, lomba-lomba atau #challenge yang seru, dll)
- Dukungan psikososial di atas dapat dilakukan oleh setiap orang yang sudah dikapasitasi tentang pemberian dukungan psikososial. Sementara untuk kondisi atau kebutuhan yang spesifik dan tidak dapat ditangani oleh masyarakat awam, maka rujukan menjadi intervensi yang dapat dilakukan. Rujukan dilakukan agar guru dan siswa atau masyarakat mendapatkan layanan professional, seperti psikolog, psikiater, dokter atau tenaga kesehatan, dan tenaga professional lainnya.

Bagian III. Dukungan Psikologis Awal (DPA) untuk Guru dan Siswa di Masa Pandemi Covid-19

A. Dukungan Psikologis Awal (DPA)

DPA atau dukungan psikologis awal biasa dikenal juga dengan istilah *Psychological First Aid (PFA)*. DPA merupakan satu-satu bentuk dukungan psikososial. DPA merupakan serangkaian keterampilan dasar yang praktis dan bertujuan untuk mengurangi dampak negatif stres, mencegah timbulnya gangguan kesehatan mental yang lebih buruk yang disebabkan oleh bencana atau situasi kritis, dan memperkuat proses pemulihan.

Dukungan psikologis awal dianalogikan seperti pertolongan pertama yang diberikan untuk menyelamatkan nyawa seseorang di dunia kesehatan. Jika ada seseorang yang hampir tenggelam di kolam renang dan berhasil ditarik keluar dari kolam, maka pertolongan pertama yang umumnya diberikan adalah memompa dada atau memberikan napas buatan hingga air yang tertelan itu keluar dan orang tersebut selamat. Untuk melakukan hal tersebut tentunya dibutuhkan pengetahuan dan juga keterampilan agar bantuan yang diberikan betul-betul dapat menolong dan bukan justru memperparah keadaan orang yang dibantu. Pada konteks kesehatan mental, setelah seseorang mengalami suatu peristiwa sulit atau traumatis, proses bercerita pada orang lain tentang penghayatan yang dirasakan akan membantu orang tersebut untuk mengurangi tekanan psikologis yang dirasakannya sehingga tidak terjadi gangguan psikologis yang lebih berat (dalam Cahyono, 2015).

DPA dilakukan dengan beberapa asumsi (dalam Cahyono, 2015), yaitu: 1) orang yang memerlukan dukungan mampu melakukan hal sederhana untuk membuat keadaannya menjadi lebih baik dan mencegah terjadinya gangguan psikologis yang lebih berat, 2) tidak semua orang yang mengalami situasi sulit membutuhkan layanan professional (dirujuk ke ahli), 3) setiap orang secara alamiah memiliki ketangguhan/resiliensi dan belum tentu semua orang yang mengalami krisis akan mengalami gangguan psikologis, 4) tidak semua orang yang mengalami situasi sulit atau pandemi seperti ini bisa mendapatkan layanan profesional baik secara individual maupun kelompok, apalagi masyarakat di daerah 3T yang minim tenaga kesehatan mental, termasuk minimnya guru Bimbingan Konseling di satuan pendidikan jenjang SD sehingga keterbatasan akses layanan profesional ini membuat tidak semua kasus dapat ditangani secara langsung.

DPA DIBERIKAN KEPADA DAN OLEH SIAPA?

Merujuk pada gambar Piramida Dukungan Psikososial di bab II, DPA diberikan kepada siapa saja yang membutuhkan dukungan karena tekanan psikis yang dialami (stres, dll), baik itu siswa, guru, tenaga pendidikan, bahkan kepala sekolah. DPA dapat diberikan secara individual maupun berkelompok.

DPA dapat dilakukan oleh siapapun yang telah memperoleh pelatihan keterampilan dalam memberikan bantuan DPA, dalam hal ini para pihak di satuan pendidikan termasuk juga peserta didik yang memberikan pertolongan kepada teman sebayanya. Namun demikian perlu diperhatikan bahwa mereka yang memberikan bantuan (teman sebaya, guru, kepala sekolah, pekerja sosial) pun rentan mengalami masalah psikologis ketika menjalankan tugasnya sehingga mereka membutuhkan dukungan juga (Cahyono, 2015; Kemdikbud, 2018). Oleh karena itu dalam buku ini, program dukungan psikososial yang diberikan oleh guru kepada siswa, maka guru harus terlebih dulu dibekali dan diperkuat faktor pelindungnya sebelum membantu siswa-siswi mereka.

KAPAN & DIMANA DPA DILAKUKAN?

Bantuan DPA diberikan secara langsung dan sesegera mungkin terhadap mereka yang membutuhkan bantuan baik secara tatap muka langsung maupun komunikasi jarak jauh. Di masa pandemi ini, DPA secara tatap muka langsung harus mengikuti protokol yang berlaku apabila dilakukan secara individual maupun berkelompok. DPA juga dapat dilakukan secara daring, dengan telepon atau bahkan lewat surat-menyurat. Prinsipnya ialah siswa atau guru yang membutuhkan bantuan tidak menyimpan tekanan emosi atau stres tersebut secara berlarut-larut yang dampaknya justru bisa lebih buruk.

DPA dapat dilakukan di kelas, lingkungan sekolah, posko, rumah, atau halaman. Yang penting adalah saat peserta didik atau guru mengalami situasi sulit dan guru maupun teman sebaya ada yang sudah memiliki keterampilan DPA, maka DPA dapat dilakukan di lingkungan mana saja yang dirasa aman. Hal penting yang perlu diperhatikan yaitu, jika DPA dilakukan secara individual oleh guru dan siswa maka kegiatan perlu memperhatikan aspek perlindungan anak, salah satunya dilakukan di ruang yang tidak tertutup rapat sehingga masih bisa diamati dari luar untuk mencegah tindakan kekerasan.

BAGAIMANA MELAKUKAN DPA?

Ketika sedang menghadapi situasi sulit, seringkali peserta didik menjadi lebih sensitif saat berinteraksi dengan orang lain. Pemberian bantuan yang tidak sesuai dengan kebutuhan atau disampaikan dengan cara yang tidak tepat dapat membuat situasi yang tidak nyaman antara yang memberikan bantuan dan yang dibantu. Modul DPA Kemdikbud (2018) memberikan kerangka tentang langkah-langkah dalam memberikan DPA pada siswa:

a. Langkah persiapan

Memahami situasi dengan mengumpulkan informasi awal mengenai kondisi psikologis siswa dan membangun hubungan yang hangat serta bersahabat agar anak yang dibantu merasa nyaman dan aman.

Jika satuan pendidikan sudah memiliki sistem pencatatan atau pelaporan kasus peserta didik, data tersebut dapat menjadi dilihat kembali dalam perspektif kesejahteraan psikologis dan sosial peserta didik sebagai referensi pijakan dalam menentukan intervensi yang tepat. Namun, jika sekolah tidak memiliki arsip tersebut, memahami situasi siswa dapat dilakukan dengan **mengamati perubahan perilaku dan performa belajar siswa**. Amatilah siswa yang saat proses belajar mengajar mengalami:

- kesulitan mengelola emosinya, menjadi lebih agresif/kasar/lebih pemurung
- menolak untuk melakukan kegiatan rutinitas seperti belajar jarak jauh atau belajar kembali ke sekolah
- mengalami sakit secara fisik atau terlihat lesu, pucat, lusuh
- sulit berkomunikasi atau berinteraksi dengan guru dan teman sebaya
- orang tua mengeluhkan kemunduran sikap atau perkembangan pada anak selama pandemi adanya unggahan status di media sosial yang tidak biasa atau mengisyaratkan kondisi tertekan, prestasi akademis atau kemampuan belajar yang menurun jika dibandingkan dengan sebelum pandemi dan pembelajaran jarak jauh berjalan
- gejala stres lainnya yang dijelaskan dalam Bab I

b. Langkah inti

Guru dapat melakukan pengamatan secara massal kepada seluruh peserta didik di kelasnya. Namun, guru juga dapat mendahulukan siswa yang terganggu psikososialnya berdasarkan hasil penelusuran informasi awal. Untuk memahami situasi peserta didik, siswa dapat diminta untuk mengisi lembar Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan Diri Anak (*Strength Difficulties Questionnaire/SDQ*) sehingga guru dapat memetakan kondisi serta kebutuhan psikologis dan sosial siswa. Lembar Kekuatan dan Kesulitan diri yang terlampir di Bab Lampiran dapat diisi oleh siswa saat memulai tahun ajaran baru atau saat sekolah persiapan memulai pembelajaran tatap muka di sekolah. Untuk siswa kelas kecil yang belum lancar membaca, dapat dibantu dengan guru atau orang tua, dengan catatan situasi pengisian harus dibuat senyaman mungkin agar anak merasa nyaman dan bebas menyampaikan situasinya kepada orang dewasa yang mendampingi.

Dalam pedoman DPA dari Kemdikbud (2018) dijelaskan bahwa kuesioner ini merupakan alat identifikasi dini singkat yang terdiri dari 25 pernyataan dan digunakan untuk mengukur permasalahan anak secara :

1. Emosional.
2. Hubungan dengan Teman Sebaya.
3. Perilaku Mengganggu.
4. Hiperaktif dan tidak fokus.
5. Ketidakpedulian.

Hasil kuesioner ini pun dapat menjadi acuan bagi kita untuk memberikan rujukan ke pihak yang berwenang agar peserta didik dapat mengatasi masalah yang sedang ia hadapi dengan tepat dan cepat dan mencegah masalah berkembang lebih jauh. Kuesioner dan panduan pengisian yang berisikan penghitungan skor serta interpretasi dapat dilihat di lampiran (Kemdikbud, 2018).

Identifikasi dini ini adalah juga bagian dari pemberian dukungan psikososial awal. Oleh karena itu, penting untuk melakukan

I. **3M** yaitu: 1) Mengamati atau memperhatikan, 2) Mendengarkan, dan 3) Menghubungkan.

Mengamati atau memperhatikan

Guru dapat mengamati bagaimana siswa mengisi dan meresponi setiap pertanyaan yang ada saat proses pengisian kuesioner. Amatilah respon verbal (tutur kata), gestur/bahasa tubuh dan juga reaksi emosi siswa. Guru juga perlu memperhatikan suasana atau tempat yang digunakan dalam proses bersama siswa. Jika tempat dirasa kurang kondusif karena berisik, banyak siswa lain yang mengalihkan perhatian, atau di tempat yang dirasa mengancam atau tidak nyaman bagi siswa, maka guru perlu mencari tempat yang lebih kondusif untuk siswa. Misal, di kelas secara bergantian antara siswa satu dengan siswa lainnya apabila asesmen dilakukan secara individual.

Mendengarkan aktif

Mendengarkan aktif artinya benar-benar hadir bagi lawan bicara kita, memperhatikan sepenuhnya pesan yang coba sedang disampaikan baik secara lisan maupun dari eksresi dan bahasa tubuhnya. Menyediakan waktu untuk mendengarkan masalah yang dialami sisw adalah hal penting perlu dilakukan. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain:

- Posisi duduk atau berdiri yang setara dengan lawan bicara (sama-sama duduk atau jika siswa berdiri maka guru merendahkan posisi tubuh agar lebih sejajar)
- Memberikan perhatian melalui perkataan dan perbuatan yang tidak menyakiti, menghakimi atau menyenggung perasaan
- Berbicaralah dengan jelas dan mudah dimengerti peserta didik.
- Terima kondisi mereka apa adanya. Bersiaplah dengan segala macam luapan emosi yang dicurahkan tanpa menyanggah atau mengkonfrontasi. Selain respon lisan, bahasa tubuh memainkan peranan sangat penting untuk orang yang sedang dalam situasi sulit merasa diterima.

Menghubungkan

Pada tahap ini, tugas guru maupun teman sebaya yang memberikan DPA adalah memberikan bantuan kepada peserta didik agar dapat berpartisipasi aktif untuk menyelesaikan masalah dengan merencanakan tindakan yang diperlukan. Adapun aktivitas yang dapat dilakukan dalam langkah ketiga ini adalah:

- Mengenali potensi dan sumber dukungan yang dimiliki anak, membantu mencari informasi tentang dukungan yang diperlukan, menghubungkan peserta didik dengan sumber dukungan yang dimiliki, mendampingi proses mengelola masalah sekaligus merencanakan tindakan lanjutan.
- Hargai orang yang membutuhkan pertolongan dan jangan memaksa apabila orang tersebut belum siap meukan hal-hal yang kita harapkan dapat membantu proses pemulihannya. Hindari memberi nasihat yang bertubi-tubi. Cobalah untuk lebih banyak memberikan kesempatan pada mereka untuk mengekspresikan diri dan merefleksikan situasi yang dialami. Bersikap jujur dan terbuka dalam menyampaikan maksud dan tujuan serta meresponi dengan bahasa yang jelas dan mudah dimengerti.
- Hal yang tak kalah penting yaitu: Jadilah contoh nyata dalam keseharian terutama jika orang dewasa sedang memberikan pertolongan pertama psikologis (DPA) kepada anak. Misalnya, ketika mengajarkan anak untuk mengekspresikan dan menceritakan emosinya, ada baiknya jika guru pun memberi contoh dan membiasakan diri menceritakan emosi yang dirasakan kepada siswa.

Perhatikan! (Kemdikbud, 2018)

- DPA **BUKAN** usaha yang memaksa peserta didik untuk memberikan informasi secara detil mengenai masalah yang dihadapi

- DPA **BUKAN** bentuk terapi atau konseling.
- DPA **BUKAN** tindakan untuk mendiagnosis gangguan psikologis.

KETERAMPILAN YANG DIBUTUHKAN DALAM MELAKUKAN DPA

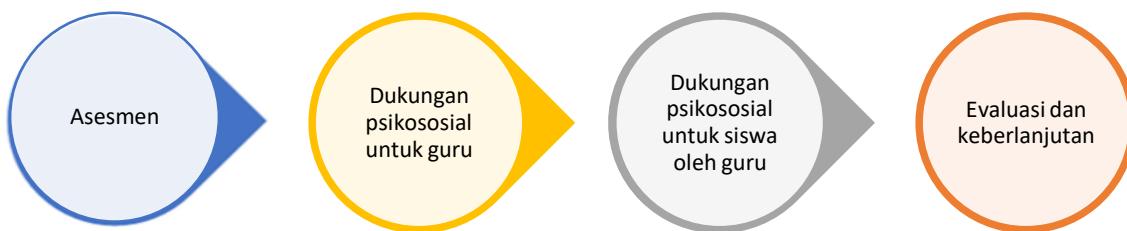
- Hadir utuh sadar penuh (empati, mendengar aktif), komunikasi, mempertahankan fokus
- Integritas. Jujur, dapat dipercaya, menghormati privasi, memberikan informasi akurat
- Fleksibel menyesuaikan dengan nilai budaya, fleksibel dalam membangun sinergi bantuan

Bagian IV. Program Intervensi Dukungan Psikososial Guru & Siswa di Masa Pandemi Covid-19

Bab ini akan membahas tentang gambaran sebuah program dukungan psikososial dan DPA dirancang di sekolah untuk mendukung kesiapan belajar siswa. Dukungan psikologis awal kepada siswa ini diberikan oleh guru kelas, guru Bimbingan Konseling, atau kepala sekolah sehingga tenaga pendidik harus terlebih dahulu dibekali agar mereka juga dapat memulihkan diri atau tangguh di masa kenormalan baru ini, serta memiliki keterampilan untuk memberikan pertolongan yang tepat kepada peserta didik yang membutuhkan.

Tahapan implementasi program dukungan psikososial di sekolah

Secara garis besar, ada 4 (empat) tahapan yang perlu dilakukan agar program dukungan psikososial di sekolah tepat sasaran dan memberdayakan sumber daya yang dimiliki oleh warga sekolah.



- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|---|---|---|---|--|--|
| ➤ Identifikasi kebutuhan apa yang hilang dari guru dan anak/siswa di masa pandemi ini (identifikasi sumber stres) | ➤ Pemetaan sumber daya yang ada di masyarakat yang ada di komunitas/desa/daerah untuk diberdayakan sebagai support system (cth: KKG, MGMP, PKK, Kelompok persekutuan agama, kelompok anak, kelompok baca, karang taruna, kader, dll termasuk lokasi untuk posko pemberian dukungan psikososial) | ➤ Pemetaan proporsi guru dan siswa yang bisa | ☑ “Care for Caregiver”. Sesi pembekalan psikososial untuk guru. membantu guru untuk pulih dan berdaya (resilien) sebelum menolong peserta didik, disesuaikan dengan konteks religius yang ada | ☑ Pembekalan tentang DPA (situasi anak di masa darurat pandemik, Materi: Mengenali kekuatan dan kelemahan guru, open mind peran guru di masa pandemi guru dilatih mengenali emosi sendiri, mengkomunikasikan emosi, DPA untuk diri sendiri | ☑ Membangun support system untuk guru (layanan call | ❖ Sesi pembekalan psikososial dan DPA untuk anak kepada guru, pembekalan teknik-teknik dan media melakukan DPA untuk anak, edukasi karakteristik anak dan metode DPA yang sesuai dengan karakteristik tersebut. | ❖ Rencana tindak lanjut: merancang kegiatan sekolah sebagai bentuk dukungan psikososial kepada guru dan siswa, merancang rencana pemberian DPA kepada siswa dengan melibatkan partisipasi orang tua dan siswa | ❖ Simulasi/microteaching pemberian DPA secara | ❖ Pelibatan orang tua dalam perencanaan dan pelaksanaan program dukungan psikososial, melibatkan orang tua saat akan mengintervensi anak yang membutuhkan DPA, mengkomunikasikan cara-cara yang dilakukan guru di sekolah agar dapat diterapkan juga oleh orang tua di rumah. | ❖ Kegiatan psikososial/DPA diberikan secara konsisten agar anak menemukan pola kebiasaan baru, dan sekolah juga menemukan pola baru yang mendukung psikososial guru dan siswanya | ❖ Ada umpan balik dari orang tua dan siswa |
|---|---|--|---|--|---|---|---|---|---|--|--|

akses daring & luring (gawai, jaringan)	center lewat SMS/WA group/kelompok kecil atau <i>support group</i> , supervisi kepala sekolah)	berkelompok agar dapat saling belajar dan memberikan umpan balik	terhadap program/intervensi yang diberikan sekolah
---	--	--	--

Di masa pandemi ini, penerapan jaga jarak menjadi salah satu keunikan yang perlu diperhatikan agar metode asesmen, intervensi, supervisi dan evaluasi dapat tetap efektif dan aman mengikuti protokol kesehatan yang berlaku.

- Asesmen untuk mengidentifikasi atau memetakan kondisi siswa dan guru serta sumber daya yang dimiliki oleh warga sekolah dapat dilakukan secara daring. Misalnya menggunakan aplikasi *Google Form* dimana dinas atau sekolah membuat form singkat tentang sumber stres atau tekanan yang dialami guru dan siswa, termasuk juga tentang sumber daya yang ada di masyarakat, komunitas, sekolah, dan keluarga. Hal ini juga berlaku jika siswa diminta untuk mengisi lembar Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan Diri Anak (*Strength Difficulties Questionnaire/SDQ*), sekolah dapat melakukannya secara daring jika orang tua dirasa siap atau mumpuni mendampingi siswa mengisi lembar tersebut atau siswa di tingkat pendidikan menengah hingga atas dapat mengisinya secara mandiri asalkan instruksi pengisian dibuat dengan bahasa yang mudah dipahami. Dalam PJJ saat guru berkunjung ke rumah-rumah, terutama di wilayah 3T yang metode ini masih dirasa efektif oleh sekolah, maka guru dapat melakukan asesmen ini secara langsung baik satu per satu siswa maupun dalam kelompok kecil. Hasil asesmen yang dilakukan guru, dikumpulkan dan diolah bersama dalam rapat sekolah yang dipimpin oleh kepala sekolah. Temuan atau isu yang serupa dari beberapa sekolah di satu wilayah dapat disatukan dalam wadah KKG atau K3S atau juga KKPS dan apabila ada dukungan psikososial yang melibatkan dukungan dari dinas atau pemerintah setempat, maka hasil pemetaan ini dapat disampaikan dan diajukan ke dinas melalui pengawas atau wadah kelompok kerja tadi.
- Pembekalan psikososial untuk guru dan tenaga kependidikan (“*Care for Caregiver*”). Pembekalan untuk guru perlu dilakukan sebelum guru dibekali tentang bagaimana mereka menolong anak-anak atau peserta didik mereka. Sesi ini dapat dilakukan secara daring berupa workshop 1 hari dan dilakukan dengan metode yang interaktif meskipun secara virtual. Oleh karena itu, persiapan workshop perlu dilakukan dengan matang sehingga guru atau peserta dapat mempersiapkan tempat di lokasi masing-masing agar kondusif dan konsentrasi saat mengikuti workshop. Tak hanya tempat, guru-guru pun perlu menyiapkan perangkat/gawai yang memadai dan material pendukung seperti alat mewarnai, kertas, dan lainnya sesuai materi yang akan dibagikan kepada mereka. Lembar pre test dan post test Apabila memungkinkan untuk dilakukan secara tatap muka, perhatikan protokol kesehatan seperti menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun di tempat kegiatan, jumlah partisipan dan waktu pelaksanaan tidak seharian, penggunaan masker dan jarak duduk/berdiri pun diatur. Ruangan yang dipakai pun harus berventilasi cukup agar sirkulasi udara baik. Pada tahap ini, penting untuk guru mengalami proses pulih atau mendapatkan dukungan psikologis awal sehingga guru mengenali emosi dan tekanan yang dirasakan, dibekali keterampilan untuk mengelola emosi dan mengumpulkan kekuatan dari dalam diri sehingga guru merasa berdaya/mampu, serta memanfaatkan sumber daya yang ada di diri dan lingkungan sekitar untuk menghadapi situasi krisis yang dihadapi.
- Pembekalan psikososial untuk anak oleh guru. Setelah guru mendapatkan penguatan dan pembekalan, guru dapat dibekali tentang bagaimana mengenali kebutuhan psikososial siswa, melakukan beberapa teknik sederhana sebagai bentuk dukungan psikologis awal kepada siswa, serta menyusun rencana tindak lanjut untuk mengembangkan aktivitas yang dapat memperkuat faktor pelindung (protektif) siswa. Selama pandemi, cara guru melakukan DPA disesuaikan dengan kondisi sekolah dan wilayah. Jika guru akan memberikan DPA di rumah siswa ataupun di sekolah, maka perlu untuk mengkomunikasikan dan mendapat persetujuan dari orang tua siswa sehingga guru juga dapat melibatkan orang tua sejak awal proses hingga akhirnya dukungan kepada anak diteruskan oleh keluarga di rumah. Beberapa teknik DPA untuk anak dijelaskan pada sub bagian di berikut.
- Evaluasi dan keberlanjutan. Tujuan dari pemberian dukungan psikososial ini adalah membentuk pola perilaku yang baru yang lebih sehat pada anak dan juga guru. tidak hanya sehat secara fisik

tetapi juga sehat secara mental (emosi, pikiran) sehingga baik guru maupun siswa dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan optimal. Mirip seperti penguatan karakter siswa yang sudah diupayakan sekolah-sekolah selama ini, mendukung proses pemulihan guru dan siswa juga butuh kerjasama dari berbagai pihak, lingkungan yang mendukung, serta pembiasaan. Kerjasama sekolah dengan orang tua menjadi salah satu kunci karena teknik-teknik pengenalan diri, mengelola emosi dan mengekspresikan diri yang difasilitasi oleh guru kepada siswa di sekolah perlu juga diperkuat oleh orang tua saat di rumah. Evaluasi kondisi anak dilakukan bersama antara guru, orang tua dan siswa.

Teknik-teknik DPA untuk anak

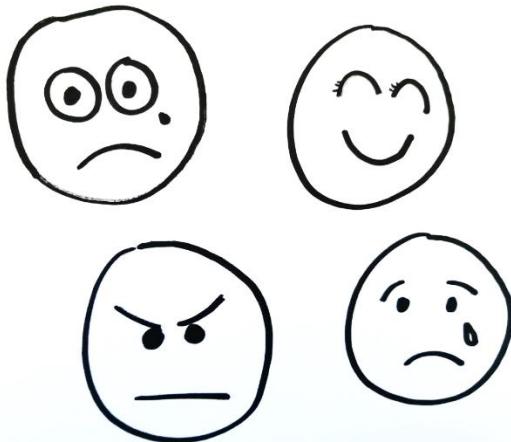
Anak-anak pada umumnya memerlukan media untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan keinginannya secara aman tanpa merasa terancam atau takut dinilai dibandingkan jika mereka ditanya-tanya dan harus bercerita sendiri secara lisan maupun tulisan.

1. Ventilasi emosi

Tujuan:

Membantu siswa mengeluarkan tekanan psikologis yang disadari/tidak disadari dalam diri sehingga tidak terus dipendam dan menimbulkan gangguan mental yang lebih parah ke depannya

“Kartu emosi”



Tujuan:

- Anak dapat mengenali beberapa emosi dasar
- Anak tahu apa gejolak emosi yang terjadi pada dirinya saat berada pada situasi-situasi tertentu
- Anak tahu cara mengungkapkan perasaannya kepada orang lain

Cara :

- Gunakan kartu-kartu 4 emosi dasar untuk anak prasekolah atau kartu dengan emosi yang lebih beragam untuk anak yang lebih besar.
- Alat : bisa pakai kartu emosi atau buat sendiri di kertas lalu gambar emoticon dengan spidol hitam/biru yang netral warnanya.
- Minta anak untuk memilih salah satu kartu emosi yang menggambarkan suasana hatinya pada situasi tertentu (misal: saat ini, saat bermain dengan teman, saat mendengar suara air besar, saat gempa, saat tidur di dalam rumah, dll)

(Iswardani, 2016)

“Eksprezi Bebas”



Cara :

- Anak diberi kesempatan untuk menggambar secara bebas dengan menggunakan kuas cat, crayon, atau alat warna lainnya dengan warna, bentuk dan tema gambar yang dibebaskan pada anak. Dorong anak untuk berani memilih dan menuangkan atau mencoret-coret sesukanya.
- Beri kesempatan minimal 15 menit untuk anak berkreasi dengan warna/warna yang ada
- Beri kesempatan anak untuk menceritakan bentuk gambar yang mereka buat

2. Psikoedukasi emosi

Tujuan: memberi wawasan pada anak agar ia mengenali gejolak emosinya. Anak diberi penjelasan tentang apa itu emosi, ragam emosi dan apa saja situasi yang menyebabkan kita merasakan emosi tertentu, bagaimana reaksi tubuh saat kita mengalami emosi tertentu, bagaimana mengekspresikan emosi secara tepat dan mengkomunikasikannya kepada orang lain agar orang lain memahami apa yang ia rasakan. Penjelasan ini dapat menggunakan peraga atau visualisasi video, cerita bergambar, dan media visual lainnya.

3. Stabilisasi Emosi/Relaksasi

Tujuan: memberi keterampilan pada anak untuk mampu mengontrol atau meredakan emosi yang sedang meledak-ledak sehingga emosi mereka terkendali dan dapat berespon secara lebih adaptif. Relaksasi juga berarti melakukan cara untuk meredakan ketegangan pada otot tubuh dan membuat tubuh terasa lebih nyaman atau relaks. Misalnya, menarik napas dalam dan mengatur pernapasan, meminum air putih, duduk atau mencari tempat berpijak atau bersandar untuk menenangkan diri, membayangkan tempat yang aman dan menyenangkan, dan seterusnya.

“Pernapasan Perut/Pernapasan Diafragma”

Pada tipe pernafasan ini, udara masuk ke dalam paru-paru dimana kemudian udara seolah-olah dialirkan ke dalam perut. Secara alami, pernafasan perut dapat memberi pengaruh yang positif pada kondisi psikologis.

Tujuan: Pernafasan perut membuat kita mampu untuk tetap bernafas secara normal, sementara oksigen yang dialirkan di dalam darah berada dalam tingkatan yang lebih optimal (Kemenppa, 2019).

Cara melakukan pernafasan perut:

- 1) Untuk pertama kali (belajar), letakkan telapak tangan di atas perut
- 2) Tarik nafas melalui hidung
- 3) Bayangkan aliran udara yang masuk melalui hidung mengalir mengisi perut. Bila dilakukan dengan benar, telapak tangan akan ter dorong oleh perut.
- 4) Untuk anak dapat dikatakan “bayangkan perutmu membesar seperti balon”
- 5) Hembuskan nafas secara perlahan.
- 6) Lakukan beberapa kali sampai merasa lebih nyaman.

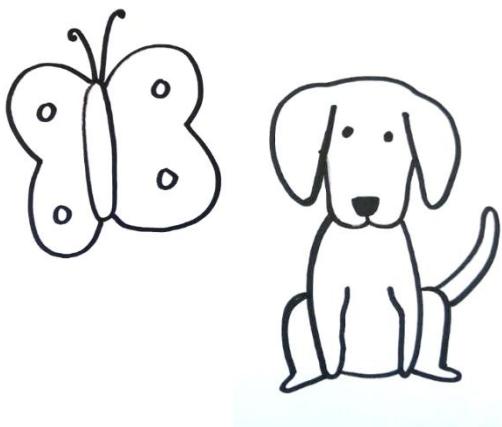
“Safe place” (tempat aman dan menyenangkan)

Tujuan: membantu anak merasa aman dan tenang karena membayangkan tempat yang familiar dan mendatangkan perasaan aman serta nyaman.

Cara:

- 1) Minta anak untuk duduk relaks dan senyaman mungkin
- 2) Minta kepada mereka untuk membayangkan satu tempat yang membuat mereka merasa aman, tenang dan nyaman (bisa alam terbuka, ruang di rumah, dll)
- 3) Setelah anak menemukan tempat tersebut, minta anak untuk kembali membayangkan dan secara bertahap ajak anak untuk merasa santai, merelekskan tekanan otot dan menikmati perasaan senang/aman yang muncul
- 4) Jika anak mau, dapat ajak mereka untuk membayangkan sambil memejamkan mata, sambil mengatur napas

4. Mengumpulkan kekuatan dan keberhargaan diri “Binatang Kesukaanku”



Tujuan:

- Anak mengenali bahwa hewan yang mereka suka pasti memiliki sifat positif dan kelebihan
- Anak terbantu untuk mengenali dan berani menyampaikan kekuatan/kelebihan yang mereka miliki

Cara:

- Minta anak untuk menggambar salah satu binatang kesukaannya. Jika anak tidak bisa menggambar, anak bisa disediakan gambar beberapa binatang lalu ia memilih 1
- Anak menulis 3 sifat atau kelebihan dari binatang tersebut. Jika belum bisa menulis, anak bisa menyebutkan saja
- Jelaskan bahwa tak hanya binatang yang punya kekuatan dan kelebihan tapi anak juga punya kekuatan/kelebihan. Mintalah anak menggambar diri dan menuliskan 3 kekuatan/hal yang ia suka dari dirinya

Daftar Pustaka

- Bergland, Christopher. (2013). Cortisol: Why the "Stress Hormone" Is Public Enemy No.1. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-athletes-way/201301/cortisol-why-the-stress-hormone-is-public-enemy-no-1>. Diakses tanggal 10 Juni 2020
- Heo, J., Han, S. Effects of motivation, academic stress and age in predicting self-directed learning readiness (SDLR): Focused on online college students. *Educ Inf Technol* 23, 61–71 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10639-017-9585-2>
- HIMPSI (2020). Panduan Layanan Psikologi dalam Masa Tanggap Darurat Covid-19 bagi Psikolog, Sarjana Psikologi, Asisten Psikolog Dan Praktisi Psikologi
- Jr, George & Phillips, Suzanne & Kane, Dianne & Feldman, Daryl. (2006). Introduction to and Overview of Group Psychological First Aid. Brief Treatment and Crisis Intervention. 6. 130-136. 10.1093/brief-treatment/mhj009.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). *Pengembangan Model Dukungan Psikologis Awal bagi Pendidikan Anak dan Remaja*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kemendikbud
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). Surat Edaran Sesjen No 25 tahun 2020. Kemendikbud
- Kementerian Perempuan dan Perlindungan Anak. (2019). Buku Panduan Dukungan Psikososial Bagi Anak Korban Bencana Alam. Kemenppa
- Kharismawan, Kuriake. (2018). Dukungan Psikososial Bagi Anak yang Berhadapan Dengan Krisis. Modul pelatihan dukungan psikososial untuk Wahana Visi Indonesia. Tangerang: WVI
- Kohrt, Brandon. (2018). Who benefits from psychosocial support interventions in humanitarian settings?. Article in *The Lancet Global Health* April 2018 (<https://www.researchgate.net/publication/323817465>)
- Spilt, J. L., Koomen, H. M. Y., Thijs, J. T., & Van der Leij, A. (2011). Teacher Wellbeing: The Importance of Teacher–Student Relationship. *Educational Psychology Review*, vol.23, 457-477
- Sprenger, Jeff. (January 2011). Stress and Coping Behaviors Among Primary School Teachers (Master's Thesis, East Carolina University). Retrieved from the Scholarship. (<http://hdl.handle.net/10342/3548>)
- Wahana Visi Indonesia (2020). *Makalah Kebijakan: Merdeka Belajar: Merdeka Bagi Anak-anak Paling Rentan (Dari temuan Mendengarkan Suara Anak atas Tanggapan darurat Covid-19)*. Tangerang: WVI
- Wahana Visi Indonesia (2020). *Pandemi COVID-19 dan Pengaruhnya terhadap Anak Indonesia* Tangerang: WVI
- Wahana Visi Indonesia (2020). *Modul Pelatihan Dukungan Psikososial untuk Gereja*. Tangerang: WVI
- Whitaker, Lou & Brian, J. (tanpa tahun). Stress: How Teachers Can Help Their Students Cope. <https://meteoreducation.com/stress-part-2/>. Diakses tanggal 6 Juni 2020
- Willis, Judy. (2014). Brain-Based Learning: The Neuroscience Behind Stress and Learning. <https://www.edutopia.org/blog/neuroscience-behind-stress-and-learning-judy-willis>. Diakses tanggal 6 Juni 2020
- World Vision. (2011). *Psychological First Aid Field Guide*

WAHANA VISI INDONESIA

Jakarta

Jl. Graha Bintaro GB/GK 2 No.9
Pondok Aren, Tangerang Selatan
Telp. +62 21 2977 0123

Gedung 33
Jl. Wahid Hasyim 33
Jakarta 10340
Telp. +62 21 390 7818

Surabaya

Margorejo Indah 3/C 116
Surabaya 60238
Telp. +62 31 847 1335