

MEMBANGUN PENDIDIKAN BERKUALITAS DI ERA PANDEMI

Asep Solikin, M. Fatchurahman, Chandra Anugrah
Putra, Dwi Sari Usop, Fathul Zannah, Ilham dan
Darwin Putera, Bulkani

Editor
Ngainun Naim



MEMBANGUN PENDIDIKAN BERKUALITAS DI ERA PANDEMI

Copyright © Asep Solikin, dkk. 2021

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Editor : Ngainun Naim
Layout : Ahmad Fahrudin
Desain cover : Diky M. Fauzi
xii + 259 hlm : 14 x 20,5 cm
Cetakan Pertama, Juli 2021
ISBN: 978-623-97674-0-2

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

SATU PRESS

Jl. Mayor Sujadi Timur No. 46 Tulungagung

Telp/Fax: 0355-321513/321656/081216178398

Email: jain.tulungagung.press@gmail.com

Kata Pengantar Editor

Kompleksitas Persoalan Pendidikan di Tengah Pandemi Covid-19

Pandemi Covid-19 telah meluluhlantakkan kehidupan manusia di seluruh dunia. Sejak virus itu menyebar ke berbagai tempat, kehidupan berubah drastis. Rasanya tidak ada yang tidak mengalami perubahan.

Sungguh tidak mudah menghadapi perubahan yang sedemikian mendadak dan drastis. Tidak sedikit yang mengalami kegoncangan. Kepanikan terasa di mana-mana. Seiring waktu, realitas ini juga menghadirkan berbagai kreativitas dan kesigapan. Pandemi tidak hanya disesali dan dikutuk tetapi dihadapi secara kritis-konstruktif.

Dalam kondisi terdesak, kreativitas biasanya memang muncul. Lewat berbagai renungan, analisis, dan berbagai penelitian dimunculkan berbagai strategi dan solusi menjalani kehidupan di era pandemi ini. Bagaimana pun pandemi telah hadir. Ia tidak mungkin untuk dihindari atau ditolak. Aspek yang paling logis adalah bagaimana menghadapinya secara arif sembari terus menjalani kehidupan secara kreatif.

Dunia pendidikan termasuk yang menerima dampak besar dari pandemi ini. Interaksi intensif dalam bentuk tatap muka antara guru dan siswa menjadi tidak mungkin lagi untuk dilakukan secara maksimal. Interaksi tersebut berpotensi menimbulkan penyebaran virus. Tradisi belajar

tatap muka selama berabad-abad harus diganti dengan belajar secara daring.

Sampai sejauh ini pembelajaran daring—selain memberikan banyak kelebihan—juga menghadirkan setumpuk persoalan yang rumit. Persoalan tersebut terkait aspek teknis sampai aspek substansi. Persoalan demi persoalan semakin hari semakin rumit dan belum terurai secara jelas.

Pandemi, sampai buku ini akan terbit, belum juga menunjukkan tanda-tanda akan berakhir. Justru di bulan Juli 2021 menunjukkan peningkatan yang semakin luar biasa. Hal ini berarti dunia pendidikan tetap akan berjalan secara daring dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

Buku ini berisi pemikiran para dosen dari Universitas Muhammadiyah Palangka Raya. Di tengah pandemi yang belum jelas ujungnya, buku ini memberikan kontribusi pemikiran terhadap dunia Pendidikan di Indonesia. Tulisan demi tulisan di buku ini menawarkan perspektif penting dan mencerahkan.

Asep Solikin lewat tulisan bertajuk “Pendidikan Spiritualitas Islam dalam Membangun Kualitas Individu pada Masa Pandemi Covid-19” menjelaskan secara substansial tentang pendidikan spiritualitas Islam. Manusia sesungguhnya memiliki relasi yang erat dengan aspek spiritual. Spiritualitas yang matang membuat seseorang mampu menghadapi dinamika kehidupan yang kompleks. Namun demikian bukan berarti spiritualitas bisa tumbuh dengan sendirinya tanpa bimbingan. Pada titik inilah pendidikan menjalankan peranan yang signifikan.

Tulisan M. Fatchurahman berjudul “Metode Perolehan Kesehatan Mental dalam Islam (Sebuah Implementasi

Bimbingan Pribadi Sosial di Masa Pandemi Covid-19). Sebagaimana terbaca dalam judulnya, tulisan ini mengulas persoalan kesehatan mental akibat pandemi. Tidak sedikit orang yang tidak siap menghadapi realitas yang semacam ini sehingga mentalnya mengalami gangguan. Artikel yang ditulis oleh M. Fatchurrahman ini menawarkan strategi untuk memperoleh kesehatan mental.

Senada dengan tulisan M. Fatchurrahman adalah tulisan Dwi Sari Usop. Dengan tulisan berjudul "*Self Healing* dan Kebahagiaan Menghadapi Efek Covid-19", Dwi Sari Usop menjelaskan bahwa mereka yang menghadapi persoalan psikologis karena Covid-19 harus diobati. Bagaimana caranya? Bacalah artikel Dwi Sari Usop. Anda akan menemukan banyak penjelasan yang gamblang dan bermanfaat.

Era pandemi mengharuskan pembelajaran dilaksanakan secara daring. Jika sebelum pandemi banyak sekolah yang melarang siswanya menggunakan HP, di era pandemi justru HP menjadi kebutuhan. Pembelajaran daring mengharuskan siswa menggunakan gadget agar pembelajaran bisa berjalan. Tulisan Chandra Anugrah Putra yang berjudul "Optimalisasi Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran" mengulas secara konstruktif tentang strategi demi strategi yang bisa dilakukan agar pembelajaran daring bisa berjalan secara maksimal. Chandra Anugrah Putra mengajak kita semua untuk optimis menghadapi realitas dan tidak hanya berkeluh-kesah tanpa Tindakan.

Ada banyak aplikasi di gadget yang memudahkan untuk melaksanakan pembelajaran. Aplikasi tersebut awalnya tidak khusus untuk Pendidikan tetapi bisa dimanfaatkan untuk kepentingan Pendidikan. Salah satu aplikasi tersebut adalah telegram. Ilham Darwin Putra lewat artikel bertajuk

“Memberdayakan Aplikasi Telegram dalam Memberikan Edukasi Mengenai Investasi Saham” menarik disimak. Telegram ternyata bukan hanya alat komunikasi tetapi juga media pembelajaran yang cukup efektif. Tentu kapasitas dan kreativitas pengelolanya yang cukup menentukan.

Bagaimana merancang pembelajaran secara daring ini? Tulisan Bulkani sangat penting untuk dibaca. Lewat tulisan berjudul “Merancang Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Evaluasi Pendidikan”, Bulkani menguraikan secara baik tentang merancang pembelajaran daring. Tahap demi tahap diuraikan secara terperinci. Bagi pembaca yang berprofesi sebagai dosen bisa menjadikan tulisan Bulkani ini sebagai rujukan.

Tulisan demi tulisan di buku ini bermuara pada ikhtiar untuk membangun pendidikan berkualitas. Ada sangat banyak ide, gagasan, dan pemikiran yang terangkai dalam setiap tulisan. Kontribusi—apa pun bentuknya—sangat penting untuk kemajuan Pendidikan Indonesia.

Tulungagung, 15 Juli 2021

Editor

Ngainun Naim

Daftar Isi

Kata Pengantar..... iii

Daftar Isi..... vii

**Pendidikan Spiritualitas Islam dalam Membangun
Kualitas Hidup Individu pada Masa Pandemi
Covid-191**

Dr. Asep Solikin, M.A

**Metode Perolehan Kesehatan Mental dalam Islam
(Sebuah Implementasi Bimbingan Pribadi Sosial
di Masa Pandemi Covid-19)..... 21**

M. Fatchurahman

**Optimalisasi Teknologi Gadget Sebagai Media
Pembelajaran 45**

Chandra Anugrah Putra

**Self Healing dan Kebahagiaan Menghadapi Efek
Covid-19 69**

Dwi Sari Usop, M.Si

**Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Tematik
melalui Konteks Merdeka Belajar 95**

Fathul Zannah

**Pemberdayaan Aplikasi Telegram dalam
Memberikan Edukasi Mengenai Investasi Saham 111**

Ilham Darwin Putera

**Merancang Pembelajaran Daring pada Mata
Kuliah Evaluasi Pendidikan..... 127**

Bulkani

Pendidikan Spiritualitas Islam dalam Membangun Kualitas Hidup Individu pada Masa Pandemi Covid-19



Dr. Asep Solikin, M.A

Universitas Muhammadiyah Palangka Raya

A. Pengantar

Penghujung tahun 2019 di Wuhan, China terjadi sebuah pemberitaan yang sangat menggegerkan dunia. Merebak satu virus yang di kemudian hari menjadi wabah yang mengglobal dan menjangkiti hampir sebagian penduduk bumi. Media-media internasional menyebut Wuhan sebagai episentrum atau *ground zero*, di tengah teka-teki apakah benar pasien nol berasal dari sana. Bahkan sempat menjadi kota mati, kota hantu, dan beragam julukan negatif lainnya melekat di kota Wuhan, China, kala virus corona mulai

merebak dari sana. Stigma negatif bahkan tidak hanya melekat di kotanya saja, tapi juga sampai ke warga atau pendatang yang bermukim dari sana (Kompas.com - 01/09/2020).

Penyakit ini disebabkan oleh koronavirus sindrom pernapasan akut berat 2 (SARS-CoV-2 atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*). Virus ini menyebar melalui percikan (*droplets*) dari saluran pernapasan yang dikeluarkan saat sedang batuk atau bersin. (Centers for Disease Control and Prevention: 2020)

Sebuah rilis panjang dari Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit RI mengatakan bahwa pada 31 Desember 2019, WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada tanggal 7 Januari 2020, Cina mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (*Coronavirus Disease, Covid-19*). Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia/*Public Health Emergency of International Concern* (KKMMD/PHEIC). Penambahan jumlah kasus Covid-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar negara. Sampai dengan 3 Maret 2020, secara global dilaporkan 90.870 kasus konfirmasi di 72 negara dengan 3.112 kematian (CFR 3,4%).

Berdasarkan bukti ilmiah, Covid-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet, tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien Covid-19

termasuk yang merawat pasien Covid-19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapa pun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Selain itu, menerapkan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat.

Dahsyatnya dampak pandemi ini pada akhirnya meluluhlantakan sebagian besar kekuatan suatu negeri yaitu ekonomi dan kesehatan. Setidaknya Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati (Hanif Gusman. 2020) mengatakan, pandemi virus corona membuat seluruh sektor ekonomi terpukul. Saat ini, hanya aktivitas ekonomi yang beralih ke online digital yang bisa bertahan menghadapi tantangan. Dalam pandangannya pandemi virus corona setidaknya memberi tiga dampak besar bagi perekonomian Indonesia. Pertama, membuat konsumsi rumah tangga atau daya beli jatuh sangat dalam. Padahal konsumsi rumah tangga mencapai 60% penopang ekonomi. Kedua dengan adanya ketidakpastian, investasi ikut melemah, mereka terhenti akibat Covid-19. Ketiga seluruh dunia, mengalami pelemahan ekonomi sehingga membuat ekspor Indonesia ke beberapa negara tujuan terhenti. Sektor perekonomian Indonesia juga turut terdampak akibat Covid-19. Kebijakan yang lebih ketat di masa pandemi seperti pembatasan aktivitas masyarakat di area publik, pembatasan bepergian, hingga kebijakan bekerja dari rumah membuat aktivitas perekonomian terganggu.

Selain itu, dampak Covid-19 juga sangat mempengaruhi kesehatan psikologis masyarakat secara luas. Kondisi yang mencekam menghadirkan sebuah suasana ketakutan dan kekhawatiran yang pada akhirnya memicu kondisi psikologis yang kompleks pada setiap orang. Salah satunya adalah kondisi seseorang dalam suasana stress yang berlebihan ketika menyikapi pandemi Covid-19. Bahkan kondisi stress seseorang semakin meningkat karena semakin banyaknya orang yang meninggal. Pengumuman yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan ke-Daruratan Internasional pada 30 Januari 2020 diikuti dengan pernyataan sebagai 'pandemi' pada 11 Maret 2020, justru semakin memicu stress di tengah-tengah masyarakat. Karena pengumuman itu juga mensiyalir bahwa saat ini belum ada pengobatan atau vaksin yang tersedia untuk Covid-19. Vaksin masih dalam proses pengembangan. Jumlah orang yang terinfeksi dan mereka yang meninggal meningkat dari hari ke hari (Lu, Stratton, & Tang, 2020; Sohrabi et al., 2020).

Kesusahan dan kecemasan adalah reaksi normal terhadap situasi yang mengancam dan tidak terduga seperti pandemi corona virus. Kemungkinan reaksi yang berhubungan dengan stres sebagai respons terhadap pandemi corona virus dapat mencakup perubahan konsentrasi, iritabilitas, kecemasan, insomnia, berkurangnya produktivitas, dan konflik antar pribadi, tetapi khususnya berlaku untuk kelompok yang langsung terkena dampak, misalnya tenaga profesional kesehatan. Selain ancaman oleh virus itu sendiri, tidak ada keraguan bahwa tindakan karantina yang dilakukan di banyak negara ternyata juga memiliki efek psikologis negatif, semakin

meningkatkan gejala stres. Tingkat keparahan gejala sebagian tergantung pada durasi dan luas karantina, perasaan kesepian, ketakutan terinfeksi, informasi yang memadai, dan stigma, pada kelompok yang lebih rentan termasuk gangguan kejiwaan, petugas kesehatan, dan orang dengan status sosial ekonomi rendah (S. Brooks, Amlôt, Rubin, & Greenberg, 2020).

Pada akhirnya, setiap orang memiliki masalahnya sendiri dalam menyikapi dan menghadapi pandemi Covid-19. Namun yang dilakukan itu baru standar yang berkaitan dengan pencegahan fisik agar tidak tertular dari virus tersebut. Hal ini tampak pada pola dan gencarnya upaya tindakan pencegahan untuk mengurangi kemungkinan infeksi antara lain tetap berada di rumah, menghindari bepergian dan beraktivitas di tempat umum, sering mencuci tangan dengan sabun dan air selama minimum 20 detik, tidak menyentuh mata, hidung, atau mulut dengan tangan yang tidak dicuci, serta mempraktikkan higiene pernapasan yang baik. (*www.cdc.gov (dalam bahasa Inggris). Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat. 3 Februari 2020. Diakses tanggal 12 Februari 2020*).

CDC merekomendasikan untuk menutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin dan menggunakan bagian dalam siku jika tidak tersedia tisu. Mereka juga merekomendasikan higiene tangan yang tepat setelah batuk atau bersin. Strategi pembatasan fisik diperlukan untuk mengurangi kontak antara orang yang terinfeksi dengan kerumunan besar seperti dengan menutup sekolah dan kantor, membatasi perjalanan, dan membatalkan pertemuan massa dalam jumlah besar. Selain

itu, perilaku pembatasan fisik juga meliputi menjaga jarak dengan orang lain sejauh 6 kaki (sekitar 1,8 meter). (*Parker-Pope, Tara "Deciding How Much Distance You Should Keep". The New York Times*)

Perihal pencegahan tersebut setidaknya sudah mampu memberikan kebaikan bagi individu dan yang lainnya dari proses penularan virus tersebut. Namun ada dimensi lain yang terlupakan yaitu bagaimana kesehatan mental dan psikologis juga menjadi perhatian yang harus sudah diseriuisi. Hal ini menjadi penting, karena spiritualitas yang mantap dan matang akan memberikan sebuah rasa ketenangan dan pada akhirnya akan mampu melewati perjalanan pandemi ini dalam keoptimisan yang tinggi bukan dalam suasana yang mencekam yang membuat tubuh dan jiwa malah mengalami sakit akut. Membangun kecerdasan spiritualitas adalah dengan meningkatkan kualitas diri dalam kebaikan mental dan rasa kesadaran serta keinsafan akan kasih sayang Tuhan pada dirinya. Sehingga dengan demikian akan menghadirkan kebaikan dan ketentraman diri.

B. Pembahasan

Ada banyak cara dan pandang dalam memahami spiritualitas. Sebagian memahami bahwa spiritualitas adalah agama. Padahal sesungguhnya kedua hal tersebut sangat berbeda. Ketika seseorang merasa dan memiliki prinsip "sadar" siapa diri sebenarnya, di mana tempat berada di alam semesta dan ke manakah tujuan hidup akan berakhir, berarti seseorang telah memulai untuk memasuki wilayah spiritualitas. Kecerdasan spiritual memiliki kekuatan untuk mentransformasi kehidupan dan bahkan

dapat mengubah realitas kehidupan fisik di sekitarnya. Ada sebuah kisah menarik tentang hakikat kecerdasan spiritual sebagai berikut:

Pada suatu sore menjelang malam, ada tiga orang tua yang sedang berdiri di depan pintu sebuah rumah. Ketiganya kelihatan seperti sedang dalam perjalanan jauh. Meskipun demikian tidak tampak tanda kelelahan atau kegetiran dari raut muka mereka. Beberapa saat kemudian keluarlah seorang wanita dari dalam rumah tersebut. Melihat ketiga orang tua tersebut, wanita ini menjadi iba dan mempersilahkan mereka untuk masuk ke rumah dan makan malam bersama dengan keluarga di rumah tersebut.

Salah satu dari ketiga orang tua tersebut menjawab, "Perkenalkan nama saya adalah WEALTH (yang berarti kekayaan), dia bernama SUCCESS (yang berarti kesuksesan), dan teman saya yang satu lagi bernama LOVE (yang artinya kasih). Kami tidak dapat masuk bersama-sama ke dalam rumah. Anda harus memilih siapa di antara kami yang Anda undang untuk masuk ke dalam?"

Kemudian si wanita masuk kembali ke dalam rumah dan menceritakan kejadian tersebut kepada suaminya. "Sudah jelas bagi kita untuk mengundang WEALTH ke dalam rumah. Karena dengan kekayaan kita dapat memiliki segalanya di dunia ini," kata sang suami. Tetapi sang istri lebih memilih SUCCESS untuk dapat menikmati kehidupan di dunia ini. Tiba-tiba anak mereka yang berumur sebelas tahun menimpali, "Mengapa kita tidak

*memilih **LOVE**, sehingga kita bisa saling mengasihi dan menciptakan kedamaian dalam kehidupan kita.”*

Akhirnya mereka sepakat untuk mengundang LOVE. Ketika sang isteri menyampaikan hal tersebut kepada ketiga orang tua tadi, maka masuklah LOVE ke dalam rumah. Tetapi kemudian kedua orang tua yang lain juga mengikutinya masuk ke dalam rumah. Bertanyalah wanita itu, “Kami hanya mengundang LOVE, mengapa kalian berdua juga mau masuk ke dalam rumah kami? Bukankah kalian berkata bahwa kalian tidak dapat masuk bersama-sama ke dalam rumah?” Salah satu dari orang tua itu menjawab, “Jika kalian mengundang saya, WEALTH atau teman saya, SUCCESS, dua orang dari kami akan tetap tinggal di luar. Tetapi karena Anda mengundang LOVE, maka kami berdua harus ikut ke dalam. Kemana pun LOVE pergi kami akan mengikutinya.”

Whereever there is love, there is also wealth and success. Kisah ini menunjukkan bahwa seorang anak kecil dapat memperlihatkan kecerdasan spiritual yang tinggi. Jelas bagi kita bahwa sang anak lebih cerdas secara spiritual, karena mengetahui manakah yang lebih penting antara kekayaan, kesuksesan dengan cinta kasih.

Lantas, apakah kecerdasan spiritual itu? Kata spiritual memiliki akar kata spirit yang berarti roh. Kata ini berasal dari bahasa Latin, ‘spiritus’, yang berarti napas. Spiritual berarti pula segala sesuatu di luar tubuh fisik, termasuk pikiran, perasaan, dan karakter. Kecerdasan spiritual berarti kemampuan seseorang untuk dapat mengenal dan memahami diri sepenuhnya sebagai makhluk spiritual

maupun sebagai bagian dari alam semesta. Dengan memiliki kecerdasan spiritual berarti seseorang dapat memahami sepenuhnya makna dan hakikat kehidupan yang dijalani dan ke manakah akan pergi. Jika merujuk pada agama, pada awal penciptaan manusia, Tuhan meniupkan roh atau napas kehidupan kepada manusia. Berarti roh adalah sesuatu yang membuat hidup. Menjadi cerdas spiritual berarti mampu melalui batasan atau sekat-sekat tersebut dan menemukan siapa diri yang sebenarnya serta tujuan kehidupan. Menjadi cerdas spiritual berarti lebih memahami diri sebagai makhluk spiritual yang murni, penuh kasih, suci, dan memiliki semua sifat-sifat ilahi.

Spiritualitas sesungguhnya merupakan kebutuhan tertinggi dari makhluk hidup. Ahli jiwa menyebutnya sebagai kebutuhan dan pencapaian tertinggi seorang manusia. Maslow menemukan bahwa, tanpa memandang suku atau asal-usul seseorang, setiap manusia mengalami tahap-tahap peningkatan kebutuhan atau pencapaian dalam kehidupannya. Kebutuhan tersebut meliputi: Kebutuhan fisiologis (*Physiological*), meliputi kebutuhan akan pangan, pakaian, tempat tinggal maupun kebutuhan biologis. Kebutuhan keamanan dan keselamatan (*Safety*), meliputi kebutuhan akan keamanan kerja, kemerdekaan dari rasa takut ataupun tekanan, keamanan dari kejadian atau lingkungan yang mengancam. Kebutuhan rasa memiliki, sosial dan kasih sayang (*Social*), meliputi kebutuhan akan persahabatan, berkeluarga, berkelompok, interaksi dan kasih sayang. Kebutuhan akan penghargaan (*Esteem*), meliputi kebutuhan akan harga diri, status, prestise, respek dan penghargaan dari pihak lain. Kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization*), meliputi kebutuhan untuk memenuhi

keberadaan diri (*self fulfillment*) melalui memaksimalkan penggunaan kemampuan dan potensi diri. (Abraham H. Maslow. 1994)

Terlihat bahwa kebutuhan manusia berdasarkan pada urutan prioritas, dimulai dari kebutuhan dasar, yang banyak berkaitan dengan unsur biologis, dilanjutkan dengan kebutuhan yang lebih tinggi, yang banyak berkaitan dengan unsur kejiwaan, dan yang paling tinggi yaitu aktualisasi diri tersebutlah yang dimaksud dengan kebutuhan spiritual. Hal ini berlaku jika seluruh kebutuhan fisiologis dan kejiwaan seseorang tercapai, ia dapat mencapai tahap perkembangan tertinggi yaitu, aktualisasi diri.

Maslow mendefinisikan aktualisasi diri sebagai sebuah tahapan spiritualitas seseorang, di mana seseorang berlimpah dengan kreativitas, intuisi, keceriaan, sukacita, kasih, kedamaian, toleransi, kerendah-hatian, serta memiliki tujuan hidup yang jelas, dan misi untuk membantu orang lain mencapai tahap kecerdasan spiritual ini. Menurut Maslow, pengalaman spiritual adalah *peak experience, plateau – the farthest reaches of human nature*. Pengalaman spiritual adalah puncak tertinggi yang dapat dicapai oleh manusia serta merupakan peneguhan dari keberadaannya sebagai makhluk spiritual. Pengalaman spiritual merupakan kebutuhan tertinggi manusia. Bahkan Maslow menyatakan bahwa pengalaman spiritual telah melewati hierarki kebutuhan manusia, *going beyond humanness, identity, self-actualization, and the like.*"

C. Memahami Aplikasi Spiritualitas

Setiap agama di dunia ini mengajarkan prinsip-prinsip dan teknik-teknik untuk mencapai kecerdasan spiritual atau aktualisasi diri. Seseorang sering kali justru menganggap ritual atau ibadah sebagai tujuan bukan sebagai cara. Melakukan ibadah sebagai sebuah kewajiban yang harus dilakukan, karena jika tidak takut akan menerima hukuman dari Tuhan (azab dan neraka), dan jika melakukan akan menerima pahala dan surga. Menjalankan ibadah agama dengan motivasi karena ketakutan (*fear motivation*) menunjukkan kecerdasan spiritual yang paling bawah, dilanjutkan dengan motivasi karena hadiah (*reward motivation*) sebagai kecerdasan spiritual yang lebih baik. Tingkatan ketiga adalah motivasi karena memahami bahwa seseorang yang membutuhkan untuk menjalankan ibadah agama (*internal motivation*), dan tingkatan kecerdasan spiritual tertinggi adalah ketika seseorang menjalankan ibadah agama karena mengetahui keberadaan diri sebagai makhluk spiritual dan kebutuhan untuk menyatu dengan Sang Pencipta berdasarkan kasih (*love motivation*).

Upaya meningkatkan kecerdasan spiritual secara pasti akan dilewati oleh setiap orang. Setidaknya, kecenderungan untuk mencapai fase itu. Paling tidak ada lima hal yang diajarkan oleh agama untuk membantu meningkatkan kecerdasan spiritual yaitu:

Pertama, iman atau keyakinan. Dalam Islam hal ini adalah syahadat. Seseorang harus menyadari dan meyakini bahwa dirinya adalah ciptaan Tuhan dan memiliki potensi yang luar biasa untuk menjadi dan memiliki apa pun yang diharapkan. Potensi dan peluang yang tidak terbatas inilah yang harus dieksplorasi dan dikembangkan dalam rangka

mewujudkan impian-impian serta misi hidup bagi sesama dan dunia pada umumnya.

Kedua, ketenangan dan keheningan, yaitu suatu upaya ritual untuk menurunkan frekuensi gelombang otak sehingga mencapai alpha (relaks) sampai tahap meditatif pada keheningan yang dalam. Semua agama mengajarkan cara untuk bersembahyang dan meditasi. Dalam Islam adalah shalat, yang sebenarnya merupakan tahap di mana otak kita membutuhkan istirahat untuk mencapai kejernihan dan ketenangan. Sembahyang lima waktu merupakan kebutuhan untuk memasuki frekuensi gelombang otak yang rendah, untuk mencapai kecerdasan yang lebih tinggi, kreativitas, intuisi dan tuntunan Ilahi. Pada frekuensi rendah juga terjadi peremajaan sel-sel tubuh (rejuvenation) sehingga kita menjadi lebih sehat dan awet muda.

Ketiga, pembersihan diri, berupa detoksifikasi yaitu pembuangan racun-racun. Semua agama mengenal puasa. Karena puasa merupakan sebuah proses bagi tubuh untuk membersihkan dari segala racun-racun dan sisa pembuangan metabolisme tubuh, serta memberi waktu bagi tubuh untuk beristirahat. Jadi terlihat jelas bahwa berpuasa adalah kebutuhan mutlak seseorang untuk memelihara kesehatannya, selain bahwa puasa membantu untuk mencapai ketenangan (frekuensi gelombang otak yang rendah) sehingga dapat mencapai kesadaran tertinggi (*superconsciousness*). Oleh karena itu dalam Islam dikenal juga lailatul qadar. Suatu tahapan meditatif ketika seseorang mencapai supra-sadar. Artinya seseorang telah melalui tahap pemurnian dan menemukan keberadaan spiritualitasnya. Ketika tahap pembersihan diri tercapai,

maka umat Islam merayakannya sebagai Idul Fitri atau kembali ke fitrah (sebagai makhluk spiritual yang suci dan murni).

Keempat, beramal dan mengucapkan syukur (*Charity and Gratitude*). Beramal bukan untuk kebutuhan orang lain semata. Justru butuh untuk melakukan amal karena terbukti dalam penelitian bahwa rasa iba dan kasih sayang menstimulasi pembentukan hormon yang meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan. Beramal dan mengucapkan syukur adalah sebuah pernapasan rohani, yang jika tidak dilakukan maka akan mati secara spiritual. Dalam arti semakin tidak dapat mencapai tahapan aktualisasi diri atau pemenuhan diri yang sempurna, dalam Islam dikenal sebagai zakat.

Kelima, penyerahan diri secara total. Ini adalah tahapan tertinggi dalam perjalanan spiritualitas seseorang, yaitu ketika dirinya sudah tidak punya rasa khawatir terhadap apa yang akan terjadi. Dirinyaa memiliki rasa pasrah secara total kepada Tuhan, karena sebagai makhluk spiritual, dirinya telah mencapai penyatuan dengan sang Pencipta.

D. Pendidikan Spiritualitas Islam dalam Membangun

Kualitas Hidup Individu

Tidak dapat dipungkiri, kondisi saat ini pada akhirnya siapapun tidak dapat menghindari dampak pandemi Covid-19. Virus ini menjangkiti tanpa pandang siapa yang akan terkena, dari yang paling berani sampai yang paling takut, berhati-hati dan ceroboh, serta pejabat maupun rakyat. Ketakutan dan kecemasan pada akhirnya merasuk pada siapa saja. Prinsip dasarnya adalah setiap muslim

pada setiap kondisi dan waktu ketika menghadapi berbagai wabah dan musibah adalah senantiasa memohon perlindungan kepada Allah SWT dalam memecahkan dan menanggulangi hal tersebut. Wabah dan musibah sepatutnya disikapi dengan berdiri di atas ketentuan yang sejalan dengan syari'at, prinsip agama yang baku, rasa khauf (takut) kepada Allah *Ta'ala* dan merasakan pengawasan-Nya. Maka spiritualitas Islam mengajarkan lima hal dan menjadi cara paling efektif dalam menghadapi serta menyikapi virus tersebut. Pendidikan sekaligus pembelajaran spiritualitas Islam tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan spiritualitas pertama; Husnudzan dan Tawakal

Islam mengajarkan bahwa tidak ada bencana apapun yang ditimpakan kecuali atas kehendak-Nya. Begitu pula siapa-siapa yang akan dilindungi. Seluruh urusan berada di tangan-Nya, tunduk pada pengaturan dan pemeliharaan-Nya. Apa yang dikehendaki Allah untuk terjadi, pasti terjadi. Dan apa yang tidak dikehendaki-Nya untuk terjadi, pasti takkan terjadi. Tak ada pelindung melainkan Allah semata. Beberapa firman Allah menggambarkan konsep tawakal antara lain:

“Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah, dan setiap orang yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” QS. At-Taghabun ayat 11

“Jika Allah hendak mendatangkan kemudharatan kepadaku, apakah berhala-berhalamu itu dapat menghilangkan kemudharatan itu, atau jika Allah hendak memberi rahmat kepadaku, apakah mereka dapat menahan rahmatNya? Katakanlah, ‘Cukuplah Allah bagiku’. Kepada-Nyalah bertawakkal orang-orang yang berserah diri.” QS. Az-Zumar ayat 38:

Dalam sebuah hadits Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam pernah bersabda, *“Ketahuilah seandainya seluruh manusia berkumpul untuk memberikan suatu manfaat pada dirimu, niscaya mereka tidak akan mampu memberikannya kecuali sekadar manfaat yang telah ditetapkan Allah bagimu. Demikian pula seandainya seluruh manusia berkumpul untuk menimpakan suatu mudharat, niscaya mereka tidak akan mampu menimpakannya kecuali sekadar mudharat yang telah ditetapkan Allah atas dirimu. Pena catatan telah terangkat dan lembaran-lembaran takdir telah mengering.”* [HR. at-Tirmidzi]

b. Pendidikan spiritualitas kedua; Taat

Merawat taat atas perintah Allah SWT dengan melaksanakan berbagai perkara yang diperintahkan dan menjauhi segala larangan-Nya menjadi sebab diturunkannya perlindungan, keselamatan, dan penjagaan Allah kepada hamba di dunia dan akhirat.

Hadits Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam dalam sabdanya, *“Jagalah Allah, niscaya Allah akan menjagamu. Jagalah Allah, niscaya engkau menjumpai pertolongan Allah ada di hadapanmu”*. [HR. At-Tirmidzi]

“Seluruh urusan orang beriman itu begitu menakjubkan, karena pasti berujung pada kebaikan. Dan hal itu hanya terjadi pada diri orang beriman. Jika mengalami hal yang menyenangkan, dia bersyukur dan itu merupakan kebaikan. Dan jika mengalami hal yang menyedihkan, dia bersabar dan hal itu pun merupakan kebaikan.”[HR. Muslim]

c. *Pendidikan spiritualitas ketiga; Ikhtiar*

Agama Islam mengajarkan kepada para pemeluknya untuk melakukan ikhtiar yang maksimal dalam menghadapi wabah, misalnya dengan berobat manakala terkena wabah.

Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, *“Setiap orang yang memakan tujuh butir kurma ‘ajwah di pagi hari, niscaya tidak akan terganggu oleh racun dan sihir di hari itu”*. [HR. Al-Bukhari]

Setiap orang yang mengucapkan di setiap pagi dan setiap sore dzikir, ‘Bismillahilladzi Laa Yadhuru Ma’asmih Syai’un Fil Ardhi Wa Laa Fissamaa’i Wahuwas Samii’ul ‘Alim’ sebanyak tiga kali, niscaya tidak akan ada yang mampu membahayakannya.” [HR. At-Tirmidzi]

d. *Pendidikan spiritualitas keempat; Sabar*

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun”. Mereka itulah yang mendapat

keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Rabb mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

Allah Ta'ala menguji para hamba-Nya agar Dia mendengarkan keluhan, permintaan, do'a, kesabaran, dan ridha mereka terhadap apa yang ditetapkan Allah. Dia melihat bagaimana sikap para hamba-Nya ketika ditimpa musibah yang menguji iman mereka, Dia pun mengetahui mana dari mereka yang jujur dalam menyikapi musibah dan niat dalam hati mereka, sehingga setiap hamba memperoleh balasan sesuai dengan apa yang diniatkan. Itulah mengapa setiap orang yang ditimpa dengan penyakit, cacat, harta yang minim, dan musibah yang lain, berkewajiban untuk mengharapkan pahala di sisi Allah ketika diuji dengan berbagai kesempitan tersebut. Dia berkewajiban menghadapinya dengan sabar dan ridha agar mampu memetik keberuntungan dengan memperoleh pahala orang-orang yang bersabar. Dan bagi setiap orang yang diberi keselamatan hendaknya memuji Allah Ta'ala agar memperoleh keberuntungan dengan memperoleh pahala orang-orang yang bersyukur." QS. Al Baqarah ayat 155-157:

e. Pendidikan spiritualitas kelima; senantiasa memuji Allah SWT

"Sesungguhnya aku memuji Allah dalam empat hal ketika diriku ditimpa musibah. Pertama, aku memuji-Nya karena musibah ini tidak lebih besar dari apa yang menimpa. Kedua, aku memuji-Nya karena menganugerahkan kesabaran padaku dalam menghadapinya. Ketiga, aku memuji-Nya karena

membimbingku untuk mengucapkan istirja' (ucapan innaa lillahi wa innaa ilaihi raaji'uun) demi mengharapakan pahala. Keempat, aku memuji-Nya karena tidak menjadikan musibah itu terjadi pada agamaku."

E. Penutup

Spiritualitas sebagaimana konsep dasarnya merupakan bagian dari esensi dan kualitas kesejatan individu. Seseorang dengan kualitas spiritualitas yang baik akan lebih survive daripada orang dengan tingkat spiritualitas yang rendah. Kecerdasan spiritual seseorang dianggap sebagai kemampuan untuk mengenal dan memahami diri sepenuhnya sebagai makhluk spiritual maupun sebagai bagian dari alam semesta, maka akan dapat menemukan arah dan kebermaknaan pada kehidupannya.

Pendidikan spiritualitas Islam pada akhirnya menjadi salah satu sumbangsih dalam membekali dan menyiapkan individu agar kuat dan tangguh dalam menghadapi pandemi yang belum jelas kapan akan berakhir. Ketidakjelasan itulah yang pada akhirnya membuat individu menjadi rentan dan labil. Spiritualitas datang memberikan kepastian dalam upaya secara ruhani dan menguatkan mental untuk menghadapi wabah.

Kepustakaan

- Abraham H. Maslow. 1994. Motivasi dan Kepribadian (Teori Motivasi dengan Pendekatan hierarki Kebutuhan Manusia). PT PBP, Jakarta
- Al-Albani, M.S. (2006). Shahih Sunan Tirmidzi (Seleksi Hadits Shahih Dari Kitab Sunan Tirmidzi Buku: 2). Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad bin Ismail, Ensiklopedia Hadits; Shahih al-Bukhari 1, Terj. Masyhar dan Muhammad Suhadi, Jakarta: Almahira, Cet. I, 2011
- Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya dengan transliterasi, Departemen Agama RI, Semarang: PT. Karya Toha Putra, t.t.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine
- Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) - Transmission". Centers for Disease Control and Prevention*
- Departemen Agama RI. 2005. Al Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: PT.Syaamil Cipta Media.
- Hanif Gusman, "Enam Bulan COVID-19 RI: Sektor Kesehatan & Ekonomi Masih Buruk"
- Lu, H., Stratton, C. W., & Tang, Y.-W. (2020). Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan, China: The mystery and the miracle. Journal of Medical

|Membangun Pendidikan Berkualitas di Era Pandemi

Virology, 92(4), 401-402.
<https://doi.org/10.1002/jmv.25678>

Parker-Pope, Tara Deciding How Much Distance You Should Keep". The New York Times

<https://www.liputan6.com/bisnis/read/4292763/sri-mulyani-corona-beri-3-dampak-besar-ke-ekonomi-indonesia>

www.cdc.gov Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat.

www.hopkinsmedicine.org

**Metode Perolehan Kesehatan Mental
dalam Islam
(Sebuah Implementasi Bimbingan
Pribadi Sosial di Masa Pandemi
Covid-19)**



M. Fatchurahman

Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

A. Pengantar

Sebuah media mensinyalir bahwa dunia pasca mewabahnya Covid-19 mengakibatkan dampak psikologis yang sangat luar biasa bagi masyarakat dunia. Mengutip BBC News Indonesia, Covid-19 telah meningkatkan kecemasan banyak orang. Para ahli memperingatkan bahwa sebagian kecil orang bisa mengalami masalah kesehatan mental yang berkepanjangan, lebih lama dari pandemi itu sendiri (BBC News Indonesia: 2020)

Bahkan, dalam rilisnya mencontohkan kehidupan sosial Susan Kemp sebelum Covid-19 cukup aktif. Namun sejak April 2020, ia hanya lima kali meninggalkan apartemennya di dekat Stockholm, karena merasakan kecemasan sosial dan perilaku obsesif terkait kuman. Ia menjadi ketakutan saat naik transportasi umum, waspada dengan kebersihan alat makan, dan merasa tak nyaman ketika melihat gambar sel virus corona. Ditambah lagi dengan perasaan kekecewaan yang sangat bahwa dirinyaa mengalami kemunduran dan ketakutan kalau nantinya butuh waktu bertahun-tahun untuk kembali ke jalur yang benar. Banyak orang menjadi sedikit lebih cemas selama Covid-19. Namun pengalaman Kemp menunjukkan bahwa untuk sebagian orang, pandemi dapat memicu atau memperburuk masalah kesehatan mental yang jauh lebih serius.

Bahkan lebih jauh, dalam BBC News Indonesia memperlihatkan bagaimana para psikolog merasa khawatir dengan kondisi semacam ini, dan kemungkinan suasana ini akan bertahan dalam jangka panjang. Mengutip Steven Taylor, penulis *The Psychology of Pandemics*, dan profesor psikiatri di University of British Columbia, BBC merilis penelitiannya bahwa untuk 10 hingga 15% minoritas yang malang, hidup tidak akan kembali normal karena dampak pandemi pada kesejahteraan mental mereka. Selain itu, Australia's Black Dog Institute, sebuah organisasi penelitian kesehatan mental independen terkemuka, juga menyuarakan keprihatinan tentang banyaknya minoritas yang akan terpengaruh oleh kecemasan jangka panjang.

Merasa tenang dengan apa yang sedang dihadapi adalah merupakan komponen dasar dari kebutuhan setiap individu. Bahkan seluruh kepentingan seseorang akan

menjadi hambatan jika salah satu kebutuhan dasarnya, baik yang merasa tenang dan atau nyaman tidak terpenuhi.

Kenyamanan merupakan suatu keadaan seseorang merasa sejahtera atau nyaman baik secara mental, fisik maupun sosial (Keliat, Windarwati, Pawirowiyono, & Subu, 2015). Kenyamanan (Keliat dkk., 2015) dapat dibagi menjadi tiga yaitu; *Pertama* kenyamanan fisik yang didefinisikan sebagai rasa sejahtera atau nyaman. *Kedua* kenyamanan lingkungan yakni rasa sejahtera atau rasa nyaman yang dirasakan di dalam atau dengan lingkungannya. *Ketiga* kenyamanan sosial yakni keadaan rasa sejahtera atau rasa nyaman dengan situasi sosialnya.

Pemenuhan rasa nyaman, aman dan jauh dari kecemasan menjadi skala prioritas pemenuhan untuk saat ini. Potter & Perry (2006) dalam Iqbal Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015 rasa nyaman merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan ketentraman (kepuasan yang dapat meningkatkan penampilan sehari-hari), kelegaan (kebutuhan yang telah terpenuhi), dan transenden.

Proses pemenuhan dari perwujudan rasa nyaman tersebut terlihat dalam empat aspek yaitu fisik, sosial, psikospiritual dan lingkungan. Secara keseluruhan dari keempat aspek itu mengalami gangguan dan terkoyak akibat dampak Covid-19. Kecemasan saat ini terjadi dengan tampak ketakutan pada kondisi fisik yang secara kesehatan menurun akibat kualitas imun tubuh yang menurun. Bahkan lebih dahsyat lagi, lingkungan saat ini menjadi menakutkan untuk melakukan interaksi sosial dalam upaya aktualisasi diri. Pada akhirnya kualitas kehidupan

seseorang menjadi terganggu dan kesehatan mental pun ikut menurun.

Beberapa kajian memperlihatkan contoh-contoh yang mendetail tentang gangguan tersebut, antara lain gangguan rasa nyaman mempunyai batasan karakteristik yaitu ansietas, berkeluh kesah, gangguan pola tidur, gatal, gejala distress, gelisah, iritabilitas, ketidakmampuan untuk relaks, kurang puas dengan keadaan, menangis, merasa dingin, merasa kurang senang dengan situasi, merasa hangat, merasa lapar, merasa tidak nyaman, merintih, dan takut (Keliat dkk., 2015).

Kondisi ini pada akhirnya mendorong setiap orang untuk menghadapi dengan cara yang sebaik mungkin agar dapat survive dan bisa kembali pada kondisi semula, walaupun Badan Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi bahwa Covid-19 tidak mungkin hilang dan akan terus ada selama ada kehidupan. Sehingga mau tidak mau umat manusia harus bisa hidup berdampingan secara damai. Pandemi Covid-19 membuat seluruh dunia harus beradaptasi dengan perubahan dan rutinitas baru.

Berangkat dari kondisi tersebut, maka menjadi sehat secara mental psikologis memerlukan sebuah upaya dan perhatian maksimal. Hal itu pada akhirnya menjadi upaya utama dalam masa pandemik seperti saat sekarang ini.

B. Pembahasan

Kondisi pandemi yang melanda hampir satu tahun ini mengakibatkan berbagai gangguan psikologis antara lain cemas, takut dan depresi. Beberapa media internasioanal menyebut beberapa negara mengalami guncangan

setidaknya pada dimensi ekonomi, sosial, dan mental. Jumlah kematian yang meningkat menimbulkan semacam ketakutan kolektif berlebih sehingga mengalami depresi massal. Maka diperlukan semacam penguatan dan pemantapan yang menggiring orang secara perlahan agar keluar dari kondisi mencekam ini. Mental yang sehat sesungguhnya berkaitan dengan kualitas diri dalam menghadapi masalah.

Hanna Djumhana Bastaman (2005) menyebut empat pola yang ada dalam kesehatan mental. *Pertama* pola simtomatis, yaitu pola yang berkaitan dengan gejala dan keluhan, gangguan atau penyakit nafsiyah. *Kedua* pola penyesuaian, yaitu pola yang berkaitan dengan keaktifan seseorang dalam memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri. *Ketiga* pola pengembangan diri yang berkaitan dengan kualitas khas insani seperti kreatifitas, produktivitas, kecerdasan, tanggung jawab, dan sebagainya. *Keempat* pola agama, yaitu pola yang berkaitan dengan ajaran agama. Kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk melaksanakan ajaran agama secara baik dan benar dengan landasan keimanan dan ketakwaan.

Pada pola keempat itulah kemudian menjadi semacam perhatian serius untuk membuat agama sebagai jalan keluar mengatasi kondisi yang mencekam ini. Ada satu pandangan yang luhur tentang bagaimana agama memandang kondisi saat ini adalah cara Tuhan menguji umatnya. Kitab suci Al-Qur'an dijelaskan bagaimana Islam sudah memperlihatkan bahwa Allah menguji umatnya dengan ketakutan yang membuat depresi dan frustrasi sambil memberi kabar gembira kepada mereka yang sabar, yaitu golongan yang mampu survive. Hanya orang dengan

kesehatan mental yang baik yang mampu menghadapi kondisi apapun dan segera mencari jalan keluar terbaik dalam panduan Tuhan.

“Maka Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (Q.S Al Baqarah ayat 155-157)

Oleh karena itu, setidaknya ada beberapa pandangan dalam mengungkap tanda-tanda kesehatan mental dari para ahli. Muhamad Mahmud (1984) misalnya. Ia memberikan gambaran dengan jelas pendapatnya tentang kesehatan mental. Menurutnya terdapat sembilan macam tanda-tanda kesehatan mental yaitu:

1. Kemapanan (as-Sakinah), ketenangan (al-Thumaninah), dan rileks (ar-rahah). Kondisi mental yang tenang dan tentram dapat digambarkan dalam tiga bentuk; *Pertama* adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zamannya; *Kedua* kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat seperti ketakutan dan kemiskinan; Dan *ketiga* kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan. Sebab setiap ada kesulitan pasti akan datang kemudahan.

2. Memadai (al-Kifayah) dalam beraktivitas. Seseorang yang mengenal potensi, keterampilan dan kedudukan secara baik maka ia dapat bekerja dengan baik pula, dan hal itu merupakan bagian dari kesehatan mentalnya.
3. Menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menerima keadaan sendiri, baik kondisi fisik, kedudukan, potensi, maupun kemampuannya, karena keadaan itu merupakan anugerah dari Allah SWT untuk menguji kualitas manusia, baik anugerah yang bersifat fitri maupun anugerah yang diusahakan keberadaannya. Dan tandanya terdapat kesediaan diri untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan orang lain, sehingga ia mampu bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain seperti mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai diri sendiri.
4. Adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri. Artinya, kesehatan mental seseorang ditandai dengan kemampuan untuk memilah-milah dan mempertimbangkan perbuatan yang akan dilakukannya. Jika perbuatan itu semata-mata untuk kepuasan seksual, maka jiwa harus dapat menahan diri. Namun jika untuk kepentingan ibadah atau takwa kepada Allah SWT maka harus dilakukan sebaik mungkin.
5. Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama. Tanggung jawab menunjukkan kematangan diri seseorang, sekaligus sebagai tanda-tanda kesehatan mentalnya.

6. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menembus kesalahan yang diperbuat. Berkorban berarti kepedulian untuk kepentingan bersama dengan cara memberikan sebagian kekayaan atau kemampuannya. Sedang menebus kesalahan artinya sadar dan berani menanggung risiko terhadap kesalahan yang diperbuat sehingga ia senantiasa memperbaiki dirinya agar tidak mengulangi di masa yang akan datang.
7. Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik, yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi. Hal ini dapat dikatakan sebagai kesehatan mental karena, masing-masing pihak merasa hidup tidak sendiri. Apabila ia ditimpa musibah maka yang lain ikut membantunya. Apabila ia mendapatkan keluasaan rizki maka yang lain ikut menikmatinya. Pergaulan hidupnya dilandasi oleh sikap saling percaya, menyampungkan rasa curiga dan sikap jelek lainnya.
8. Memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat diraih secara baik. Keinginan yang tidak masuk akal akan membawa seseorang ke jurang angan-angan, lamunan, kegilaan, dan kegagalan. Keinginan yang terwujud dapat memperkuat kesehatan mental. Keinginan yang baik adalah keinginan yang dapat mencapai keseimbangan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.
9. Adanya rasa kepuasan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam menyikapi atau menerima nikmat yang diperoleh. Kepuasan dan kebahagiaan dikatakan sebagai tanda-tanda kesehatan mental, sebab individu merasa sukses, telah terbebas dari segala beban, dan terpenuhi kebutuhan hidupnya. Kriteria kepuasan atau

kebahagiaan batin seseorang tidak semata-mata disebabkan terpenuhinya kebutuhan material, namun terdapat penyebab lain yang lebih hakiki, yaitu kebutuhan meta-material seperti kebutuhan akan spiritual.

Melihat tanda tanda kesehatan mental yang diurai pada konsep tersebut maka kondisi pada saat ini akan lebih ringan untuk dihadapi dengan satu penyadaran diri sepenuhnya kepada kematangan spiritual dan kekuatan psikologis. Secara implementatif, Sepi Indriati (2020) memberikan beberapa kiat untuk menjaga kesejahteraan psikologis pada masa pandemi ini, antara lain;

1. Sadari. Segera sadari dan belajar untuk menerima kenyataan. Saat ini sudah bukan saatnya untuk mengingkari kenyataan, panik dan menganggap kondisi ini akan segera berlalu atau bersikap 'denial' terhadap kenyataan yang terjadi. Bisa jadi kita hidup dengan Covid-19 untuk beberapa bulan atau tahun mendatang atau bahkan selamanya. Seperti kita hidup berdampingan dengan jenis virus atau bakteri penyakit lainnya selama ini. Sebaiknya kita bersikap tidak menolak atau panik. Dengan menyadari dan menerima kehadirannya akan membuat kita lebih bisa berfikir apa yang akan kita lakukan selanjutnya. Jangan bikin hidup kita menjadi tidak bermanfaat dengan hal-hal yang tidak produktif dan mengingkari kenyataan.
2. Kenali. Cari tahu lebih detail tentang covid-19, mulai dari mengenal apa itu Covid-19 (definisi, gejala dan cara penularan), cara mencegah penyebarannya, bagaimana protokol kesehatan dan implementasinya dalam

kehidupan sehari-hari, sampai berbagai tips terkait keamanan pangan, meningkatkan daya tahan tubuh sampai bagaimana berbelanja secara online. Berbagai informasi tersebut dengan mudah bisa didapatkan secara daring. Memahami fakta yang akurat dan benar tentang Covid-19 akan membuat Anda terhindar dari stres berlebih. Memakai masker, jaga jarak dan cuci tangan merupakan gaya hidup baru yang kita temui saat ini dan mendatang.

3. Kontrol emosi. Alihkan pikiran negatif ke hal-hal yang positif yang menimbulkan semangat dan menumbuhkan kreatifitas. Keseimbangan emosi sangat diperlukan agar kita tetap tenang di tengah situasi yang penuh dengan ketidakpastian. Selain itu, keseimbangan emosi juga turut menentukan kesehatan fisik kita. Untuk mencapai keseimbangan emosi, yang perlu kita lakukan adalah mengidentifikasi perasaan kita tanpa melakukan penghakiman, tanpa menolak namun harus di kelola. Salah satu bagian terpenting agar sukses beradaptasi dengan new normal adalah menerima kenyataan bahwa hal ini juga baru bagi semua orang.
4. Stay connected. Sebagai makhluk sosial, usahakan tetap terhubung secara sosial dengan teman-teman dan handai taulan. Gawai kini amat memudahkan manusia modern untuk terhubung dengan sesamanya, untuk mencari informasi tentang apapun. Usahakan membangun komunikasi untuk mendiskusikan hal-hal positif dan membangun energi, dan tidak melulu mengenai pademi. Bercerita akan meringankan beban perasaan dan ini merupakan cara terbaik untuk menyehatkan mental kita.

5. Pilih pilih informasi. informasi yang membanjiri media sosial dari berbagai sumber sering kali membuat masyarakat tidak bisa memilah berita yang benar dan berita hoaks, sehingga membuatnya menjadi stres dan cemas. Sangat disarankan bagi masyarakat untuk dapat memilah dan memilih informasi yang akan dibaca. Pilih informasi dari situs-situs resmi misalnya dari WHO, Kemenkes, gugus tugas, dan batasi membaca atau mencari informasi terkait Covid-19. Dua kali dalam sehari sudah cukup untuk memenuhi rasa ingin tahu kita. Mengetahui informasi lain yang saat ini sedang berkembang juga perlu kita lakukan. Misalnya mengikuti webinar tentang cara meningkatkan ekonomi keluarga di tengah pandemi, kewirausahaan, dan sebagainya. Hal ini akan menyeimbangkan fungsi dan kerja otak kita.
6. Aktifitas fisik. Kesehatan tubuh perlu dijaga dengan berolahraga ringan secara teratur. Anda bisa melakukan beberapa aktivitas seperti latihan pernapasan, stretching, yoga, atau meditasi. Berbagai penelitian memperlihatkan hubungan positif antara stres dan aktivitas fisik. Semakin rutin Anda beraktivitas fisik, maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki. Aktivitas fisik dan olahraga terbukti berperan penting dalam manajemen stres karena dapat menurunkan kadar hormon stres seperti adrenalin dan kortisol dalam tubuh. Pada saat yang sama, aktivitas fisik juga menstimulasi produksi endorfin yang memberikan perasaan rileks. Beberapa aktifitas fisik yang juga dapat dilakukan misalnya bebersih rumah dan lingkungan atau pekerjaan rumah lainnya. Di samping sehat fisik kepuasan juga akan kita dapatkan. Selalu kenakan

masker dan jaga jarak saat beraktifitas di area publik dan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir.

7. Istirahat cukup dan bersantai. Jangan lupa gunakan waktu kerja di rumah untuk beristirahat dan bersantai dengan keluarga. Berikan diri Anda waktu untuk bersantai. Lakukan beberapa aktivitas lain yang Anda sukai. Aktivitas favorit atau hobi dapat membantu mengalihkan perhatian Anda yang selalu terfokus pada pandemi dan pada pekerjaan yang dilakukan dari rumah. Berkebun, menjahit, bermain bersama keluarga merupakan alternatif yang menyehatkan dan mempererat hubungan dalam keluarga.
8. Konsumsi makanan yang seimbang. Mulailah untuk mengkonsumsi jenis-jenis makanan yang mengandung berbagai unsur nutrisi untuk tubuh dan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Kembali ke bahan makanan segar, bukan hanya makanan olahan. Terasa merepotkan memang, namun nikmatilah prosesnya dan belajar cara pengolahannya dari berbagai sumber yang dengan mudah kita dapatkan. Maka bonus kebahagiaan dan kepuasan akan kita dapatkan. Cukupi kebutuhan air sesuai standar berat tubuh untuk mendapatkan metabolisme tubuh yang baik.
9. Tingkatkan kualitas kehidupan spiritual. Dalam situasi yang tidak pernah di prediksi masyarakat saat ini. Sebagai orang yang beragama meningkatkan intensitas dan kualitas dalam beribadah merupakan hal yang sangat membantu untuk meningkatkan ketenangan. Ketimbang menyalahkan situasi atau penentu kebijakan misalnya, mengelola kehidupan psikologis dengan

meningkatkan kehidupan spiritual akan meningkatkan kedamaian hati.

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (2020), memberikan panduan yang komprehensif dalam menghadapi pandemi ini dengan menyusun Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19). Setidaknya panduan itu mengatur dan mencegah proses penularan virus. Berdasarkan bukti yang tersedia, Covid-19 ditularkan melalui kontak dekat dan droplet, bukan melalui transmisi udara. Orang-orang yang paling berisiko terinfeksi adalah mereka yang berhubungan dekat dengan pasien Covid-19 atau yang merawat pasien Covid-19. Tindakan pencegahan dan mitigasi merupakan kunci penerapan di pelayanan kesehatan dan masyarakat. Langkah-langkah pencegahan yang paling efektif di masyarakat meliputi:

1. Melakukan kebersihan tangan menggunakan hand sanitizer jika tangan tidak terlihat kotor
2. Cuci tangan dengan sabun jika tangan terlihat kotor;
3. Menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut;
4. Terapkan etika batuk atau bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas bagian dalam atau tisu, lalu buanglah tisu ke tempat sampah;
5. Pakailah masker medis jika memiliki gejala pernapasan dan melakukan kebersihan tangan setelah membuang masker;
6. Menjaga jarak (minimal 1 m) dari orang yang mengalami gejala gangguan pernapasan.

Lebih dari itu, bahkan Direktorat Kemahasiswaan Universitas Indonesia (2020) memberikan panduan yang komprehensif tentang proses pencegahan tersebut yaitu;

Pertama, kapan harus cuci tangan menggunakan air dan sabun?

1. Saat secara kasat mata tangan terlihat kotor.
2. Setelah menggunakan toilet.
3. Setelah batuk atau bersin.
4. Setelah kontak dengan orang yang sakit.
5. Sebelum, saat, dan setelah menyiapkan makanan.
6. Sebelum makan dan setelah makan.
7. Setelah menggunakan toilet.
8. Setelah bersentuhan dengan hewan atau membersihkan kotoran hewan.

Kedua, bagaimana cara cuci tangan yang baik?

1. Basahi tangan dengan air bersih dan mengalir selama 20 detik.
2. Gunakan sabun dengan kandungan antiseptik.
3. Gosok telapak tangan, punggung tangan, dan sela-sela jari.
4. Bersihkan bagian bawah kuku, bisa dengan menggosokkan ujung-ujung kuku di telapak tangan secara bergantian.
5. Bilas dengan air bersih mengalir.
6. Keringkan dengan handuk, tisu, udara atau dianginkan.

Ketiga, bagaimana cara menggunakan hand sanitizer yang baik?

1. Cari hand sanitizer yang berbahan dasar alkohol minimal 60 persen.
2. Teteskan hand sanitizer ke kedua tangan.
3. Gosok sela-sela jari serta bagian bawah kuku.
4. Gosok tangan hingga hand sanitizer kering.

Keempat, perlukah memakai masker?

1. Dalam kondisi sehat, Anda hanya perlu masker saat menangani pasien bergejala Covid-19.
2. Gunakan masker saat sering bersin atau batuk-batuk.
3. Jangan gunakan masker lebih dari satu kali.
4. Buang masker jika sudah dilepaskan, jangan lupa rusak maskernya dan jangan disimpan untuk dipakai ulang.

Kelima, bagaimana cara menjaga imunitas tubuh?

1. Mengonsumsi protein lebih banyak (dada ayam, kacang-kacangan, ikan).
2. Mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak.
3. Tidur cukup (8 jam).
4. Rutin berolahraga.
5. Pastikan air putih tercukupi (minimal 2 liter sehari).
6. Minum campuran jahe, kunyit, temulawak dan rempah-rempah lainnya.

Beberapa kajian, pedoman, panduan, proses dan sejenisnya memberikan semacam cara dan upaya bagaimana ketakutan dan kecemasan itu dapat ditanggulangi pada masa pandemi Covid-19. Perihal di atas sangat terkait dengan upaya secara aplikatif yang kemudian secara nyata memberikan kontribusi nyata pada

menghadirkan rasa tenang bagi orang yang mengalami kondisi kecemasan pada wabah ini.

C. Metode Perolehan dan Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Islam

Dalam literatur Islam yang berkembang, setidaknya terdapat tiga pola yang mengungkap perolehan dan pemeliharaan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Pertama takhalli dan tajalli, kemudian metode syari'ah, tariqoh, hakikoh, ma'rifat, dan yang terakhir metode Iman, Islam, Ihsan.

Setidaknya, Rasul sendiri pernah memberikan gambaran bahwa beliau mengajarkan tiga metode perolehan dan pemeliharaan kesehatan mental. Pada kondisi ini penulis menyebutnya sebagai prinsip iman, imun, aman dalam menghadapi pandemi. Seluruhnya sesungguhnya sudah dilakukan dalam beberapa contoh aplikasi nyata dalam menghadapi pandemi Covid-19.

1. Metode Imaniah (Iman)

Iman memotivasi individu untuk selalu hidup dalam kondisi sehat, baik jasmani dan ruhani. Kesehatan jasmani diperoleh melalui pengetahuan dan penerapan hukum-hukum kauni, sedang kesehatan rohani diperoleh melalui hukum-hukum qur'ani. Dengan iman seseorang memiliki tempat bergantung, tempat mengadu, dan tempat memohon apabila ditimpa problema atau kesulitan hidup, baik yang berkaitan dengan fisik maupun psikis.

Setiap orang yang memiliki keimanan yang baik akan lebih mudah dalam menghadapi kenyataan hidup, apapun itu. Pandemi ini bagi seorang beriman akan dihadapi dengan ringan oleh seorang yang beriman karena merasa yakin bahwa Allah berada di balik ini semua. Keyakinan keberimanannya disandarkan pada teks-teks suci kalam ilahi. Seorang mukmin akan memiliki kesehatan mental dengan keyakinan yang baik dengan apa yang terjadi. Bahwa setiap mukmin wajib meyakini dan mengimani, apa-apa saja yang terjadi di langit dan di bumi dan di antara keduanya dan diseluruh alam semesta ini tidak lepas dari kehendak Allah. Adanya kehidupan, kematian, penciptaan, pemberian rizki, wabah penyakit, gempa, banjir, peperangan, pembunuhan, dan apa saja yang terjadi semua berjalan dengan kehendak Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Ada beberapa ayat yang menunjukkan bagaimana semua kejadian kalau dikembalikan kepada prinsip-prinsip keimanan, keyakinan dan kepercayaan kepada Allah maka tidak ada ketakutan dalam dirinya atas segala kejadian, sehingga kesehatan mentalnya bisa tetap terjaga. Beberapa penguat panduan firman dapat dijadikan sebagai motivasi metode tersebut antara lain:

"Dan kunci-kunci semua yang ghaib ada pada-Nya; tidak ada yang mengetahui selain Allah. Allah mengetahui apa yang ada di darat dan di laut. Tidak ada sehelai daun pun yang gugur yang tidak diketahui-Nya. Tidak ada sebutir biji pun dalam kegelapan bumi dan tidak pula sesuatu yang basah atau yang kering, melainkan semua tertulis dalam Kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh)." Q.S. Al-An'am:59

“Katakanlah (Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman.” Q.S. At-Taubah: 51

“Tidak ada sesuatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah; dan barangsiapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” Q.S. At-Taghabun: 11

Dari tiga surat dalam kalam Allah tersebut dapat dijadikan sebagai sandaran yang dapat menghadirkan ketenangan. Manusia akan merasa lebih siap dalam menghadapi kenyataan yang menyakitkan seperti wabah pandemi Covid-19 ini. Bagi orang mukmin wabah ini adalah kehendak Allah, dan perbuatan Allah tidak ada yang sia-sia. Semuanya adalah yang terbaik, maka tidak akan ada keburukan kecuali Allah menghendaki ada kebaikan yang terkandung di dalamnya.

2. Metode Islamiah (Imun)

Realisasi metode Islam dapat membentuk kepribadian muslim yang mendorong seseorang untuk hidup bersih, suci, dapat menyesuaikan diri dalam setiap kondisi. Kondisi seperti ini merupakan syarat mutlak bagi terciptanya kesehatan mental. Metode ini mengajarkan kepada setiap orang Islam agar selalu memperhatikan dirinya dalam menjaga diri dengan cara berobat dan melakukan vaksinasi dalam mencegah penyakit atau virus yang akan menjangkiti dirinya. Cara pengobatan penyakit yang diajarkan dalam syariat Islam

mencakup dua jenis; terapi preventive (pencegahan) dan terapi kurative (penyembuhan). Beberapa penguatan sabda Nabi menunjukkan dan mengajarkan hal demikian antara lain;

“Allah tidak menurunkan penyakit melainkan pasti menurunkan obatnya.” H.R Al-Bukhari no. 5678

“Setiap penyakit ada obatnya, jika suatu obat itu tepat (manjur) untuk suatu penyakit, maka penyakit itu akan sembuh dengan izin Allah ‘Azza wa Jalla.” H.R Muslim no. 2204

“Sesungguhnya Allah menciptakan penyakit dan obatnya, maka berobatlah dan janganlah berobat dengan (obat) yang haram.” H.R Ad-Dulabi

3. Metode Ihsaniah (Aman)

Metode ini apabila dilakukan dengan benar maka akan membentuk kepribadian muhsin yang senantiasa berbuat baik menjadi tujuan utama kehidupannya. Semua bentuk yang mendatangkan kebaikan maka akan menjadi perbuatan yang senantiasa dilakukan. Metode ini adalah bentuk perilaku yang menjadi kebaikan dan menghadirkan rasa aman bagi dirinya dan juga bagi orang lain. Bahkan konsep menjaga diri untuk tidak saling menulari jauh sebelum kejadian hari ini sudah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW. Hal ini terlihat dari beberapa riwayat antara lain;

“Dari Usamah bin Zaid Radhiyallahu ‘anhu, dari Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam, beliau bersabda: “Apabila kalian mendengar wabah tha’un melanda suatu negeri, maka janganlah kalian memasukinya. Adapun apabila

penyakit itu melanda suatu negeri sedang kalian ada di dalamnya, maka janganlah kalian keluar dari negeri itu.”
H.R. Muttafaqun ‘alaihi

“Tha’un ialah adzab yang Allah turunkan kepada siapa yang Dia kehendaki, dan bahwasannya Allah menjadikannya sebagai rahmat bagi kaum mukminin. Tidak seorangpun yang terserang penyakit tha’un kemudian dia tetap diam di daerahnya dengan sabar dan mengharap ganjaran dari Allah, dia mengetahui bahwa tidak ada yang menyimpannya kecuali apa yang telah Allah tetapkan baginya, kecuali dia akan mendapat ganjaran seperti orang yang mati syahid.” HR. Al-Bukhari:no. 3474, 5734, 6619, Ahmad (IV/252), dan an-Nasaa-i no. 7483.

“Tha’un adalah semacam azab (siksaan) yang diturunkan Allah kepada Bani Israil atau kepada umat yang sebelum kamu. Maka apabila kamu mendengar penyakit tha’un berjangkit di suatu negeri, janganlah kamu datang ke negeri itu. Dan apabila penyakit itu berjangkit di negeri tempat kamu berada, janganlah kamu keluar dari negeri itu untuk melarikan diri daripadanya.” HR. Al-Bukhari:3473 dan Muslim: 2218

D. Penutup

Seluruh indikator kesehatan mental itu sangat erta kaitannya dengan prinsip-prinsip kemapanan (as-Sakinah), ketenangan (al-Thuma’ninah), dan rileks (ar-Rahah). Memadai (al-Kifayah), adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri, kemampuan untuk memikul tanggung jawab. Maka metode perolehan kesehatan mental

yang sudah dijelaskan di atas sangat erat kaitanya dengan iman, imun dan aman. Metode yang kemudian dijelaskan dengan konsep Iman (iman), Islam (imun) dan Ihsan (aman).

Metode Ihsan (aman), konsep metode ini jika dilakukan dengan penuh dan kemampuan memikul tanggung jawab untuk memelihara atau menjaga diri dalam interaksi sosialnya. Metode ini dilakukan dengan cara memperhatikan protokol kesehatan yang memungkinkan mendapatkan rasa aman baik individual maupun sosial yaitu upaya memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak dalam berinteraksi. Perilaku ini pada akhirnya menjadi cara efektif agar seseorang mendapatkan rasa aman pada dirinya dari orang lain, dan rasa aman pada orang dari perilaku individu yang peduli akan tanggung jawabnya.

Metode Islam (imun) adalah cara terbaik dengan melakukan al-Kifayah, yaitu memadai diri sendiri dengan melakukan pengobatan dan vaksinasi sehingga kalau keduanya dilakukan dengan baik, maka setiap individu memiliki mental yang sehat karena hadirnya rasa ketenangan (al-Thumaninah), dan rileks (ar-Rahah).

Metode Iman (iman) adalah kemungkinan metode yang belum menjadi perhatian dalam upaya membendung dan menyelesaikan dampak pandemi ini. Hal ini karena sulitnya kriteria yang dapat dijadikan protokol sebagaimana protokol kesehatan pada pelaksanaan metode islam dan ihsan. Oleh karena itu, metode iman sesungguhnya menjadi upaya yang juga menjadi perhatian bersama dalam upaya

|Membangun Pendidikan Berkualitas di Era Pandemi

mempertahankan diri menjadi pribadi yang sehat mentalnya.

Kepustakaan

Abu Husain Muslim bin Al Hajjaj, Shahih Muslim, jilid I, Beirut, Dar al Fikr.1990.

Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya dengan transliterasi, Departemen Agama RI, Semarang: PT. Karya Toha Putra,t.t.

Ahmad Abi Adirrahman bin suaib Ali An-Nasa'i, Sunan An-Nasa'i, (Riyad: Maktabah Al- Ma'arif. tt).

Ahmad, Imam bin Hanbal, Musnad Ahmad bin Hanbal. al-Qahirah:dar al-hadis,

Al-Ja'fi, Imam Abi Abdillah Muhammad bin Ismail Ibnu Ibrahim bin Maghirah bin Bardazibah al-Bukhari, Shahih al-Bukhari, Beirut-Lebanon: Darul Kitab al-'Ilmiyah, Juz I, 1992

Bastaman, Hanna Djumhana. 2005. Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19). Revisi ke-3 2020

Departemen Agama RI. 2005. Al Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: PT. Syaamil Cipta Media.

Keliat, B. A., Dwi Windarwati, H., Pawirowiyono, A., & Subu, A. (2015). Nanda International Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2015-2017 Edisi 10. (T. H. Herdman & S. Kamitsuru, Eds.) (edisi 10). Jakarta: EGC.

Mubarak, Wahit Iqbal., Lilis Indrawati., & Joko Susanto. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (hlm. 3-24). Jakarta: Salemba Medika.

Mahmud, Muhammad Mahmud, (1984) Ilm al-nafs al-Ma'asbir fi Dhaw'I al-Islam, Jeddah:Dar al-Syuru.

Sepi Indriati (2020), Menjaga kesejahteraan psikologis di Era New Normal

<https://www.ui.ac.id/pencegahan-covid-19.html>

<https://www.alodokter.com/ketahui-cara-untuk-mencegah-penularan-virus-corona>

<https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-54808663>

<https://almanhaj.or.id/14789-sikap-seorang-muslim-terhadap-wabah-virus-corona.html>

Optimalisasi Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran



Chandra Anugrah Putra

Universitas Muhammadiyah Palangka Raya

A. Pengantar

Pembelajaran efektif adalah pembelajaran di mana siswa memperoleh keterampilan yang spesifik, pengetahuan dan sikap serta menjadi pembelajaran yang disenangi siswa. Intinya bahwa pembelajaran dikatakan efektif apabila terjadi perubahan-perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Reiser Robert, 1996). Pembelajaran efektif juga akan melatih dan menanamkan sikap demokratis bagi siswa. Pembelajaran efektif juga dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga memberikan kreatifitas siswa agar mampu belajar dengan

potensi yang sudah mereka miliki yaitu dengan memberikan kebebasan dalam melaksanakan pembelajaran dengan cara belajarnya sendiri. Di dalam menempuh dan mewujudkan tujuan pembelajaran yang efektif, maka perlu dilakukan sebuah cara agar proses pembelajaran yang diinginkan tercapai. Untuk meningkatkan cara belajar yang efektif perlu adanya bimbingan dari guru.

Suasana pembelajaran yang efektif, siswa dapat belajar dengan baik dalam suasana yang efektif. Siswa dapat belajar dengan baik dalam suasana yang wajar, tanpa tekanan sehingga dapat merangsang siswa untuk belajar. Madri M. dan Rosmawati menulis bahwa terjadinya proses pembelajaran itu ditandai dengan dua hal yaitu, (1). Siswa menunjukkan keaktifan, seperti tampak dalam jumlah curahan waktunya untuk melaksanakan tugas ajar dan (2). Terjadi perubahan perilaku yang selaras dengan tujuan pengajaran yang diharapkan.

Sebagai guru kita dapat melaksanakan, mengembangkan secara kreatif, dan menciptakan suatu pembelajaran di kelas menjadi lebih hidup dan bermakna. Dalam menciptakan kondisi yang baik, hendaknya guru memperhatikan dua hal yaitu, (1). Kondisi internal yang ada pada diri siswa itu sendiri, misalnya kesehatan, keamanannya, ketentramannya, kemudian yang selanjutnya (2). Kondisi eksternal yaitu kondisi yang ada di luar pribadi manusia, umpamanya kebersihan, penerangan serta keadaan lingkungan fisik yang lain. Untuk dapat belajar yang efektif diperlukan lingkungan fisik yang baik dan teratur, misalnya ruang belajar harus bersih, tidak ada bau yang dapat mengganggu konsentrasi belajar, ruangan cukup terang, tidak gelap dan tidak mengganggu mata. Sarana yang

cukup juga diperlukan dalam belajar untuk menunjang kondisi pembelajaran yang efektif. Maka perlu dilakukan langkah-langkah berikut ini; (1). Melibatkan siswa secara aktif, (2). Menarik minat dan perhatian siswa, (3). Membangkitkan motivasi siswa, (4). Memberikan pelayanan individu siswa, (5). Menyiapkan dan menggunakan berbagai media dalam pembelajaran.

Penggunaan gadget pada anak saat pandemi Covid-19 sebenarnya mendatangkan sejumlah manfaat positif, kendati dalam praktiknya anak perlu didampingi saat sedang belajar jarak jauh maupun saat berada di rumah. Anak memang harus tetap dibatasi dalam penggunaan gadget, meskipun sangat diperlukan untuk melakukan kegiatan belajar jarak jauh dengan guru sekolah.

Belajar merupakan kebutuhan primer bagi semua orang karena kita tidak dapat hidup tanpa ilmu. Ada pepatah mengatakan “Kejarlah ilmu walau sampai ke negeri China”. Pepatah ini membuktikan bahwa kita dituntut untuk mencari ilmu sebanyak mungkin tanpa mengenal jarak dan usia. Untuk menunjang pendidikan yang baik dibutuhkan beberapa sarana pendidikan yang memadai. Saat ini telah diciptakan beberapa gadget yang bertujuan untuk mempermudah dan mempercepat proses pembelajaran. Gadget dilihat dari istilah, berasal dari bahasa Inggris, yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus seperti android, iphone, blackberry, netbook, ipad, laptop, dan lain-lain.

Gadget adalah sebuah benda (alat atau barang elektronik) teknologi kecil yang memiliki fungsi khusus, tetapi sering disesuaikan sebagai inovasi atau barang baru.

Gadget selalu diartikan lebih tidak biasa atau didesain secara lebih pintar dibandingkan dengan teknologi normal pada masa penemuannya. Gadget biasa disebut dengan gizmos. Gadget adalah suatu atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang memiliki nilai guna. Gadget dirancang secara berbeda dan lebih canggih.

Teknologi semakin maju sesuai dengan perkembangan zaman. Gadget sebagai alat teknologi yang banyak diminati, juga mengalami perkembangan. Pada era globalisasi ini jenis, fitur, maupun bentuk gadget sudah beragam, misalnya saja komputer (termasuk laptop dan desktop), handphone, video games, gadget seperti PSP, video gadget seperti MP4, audio gadget seperti iPods dan kamera. Perkembangan teknologi yang terdapat pada gadget dari masa ke masa begitu menakjubkan dari bentuk yang sederhana samapai tercipta bentuk yang luar biasa.

Perkembangan gadget dewasa ini sangat luar biasa. Bahkan penggunaannya pun sudah merambah jauh ke desa termasuk menghilangkan batas usia pemakainya. Gadget sendiri bisa menggambarkan kecanggihan piranti elektronik yang terus berkembang. Bisa dikatakan gadget sebenarnya adalah alat komunikasi multifungsi. Bisa dipakai untuk menelepon, menulis pesan, menulis catatan, permainan, mengirim email, dan sebagainya. Semakin multifungsi, semakin kerenlah gadget tersebut. Termasuk dalam jenis ini adalah laptop dan handphone.

Perkembangan teknologi dari waktu ke waktu mengalami perubahan yang signifikan. Perkembangan teknologi terlihat jelas bahwa sebelum adanya gadget atau teknologi canggih banyak media komunikasi yang ada dan

digunakan oleh masyarakat. Media komunikasi itu seperti media cetak, radio, film, televisi, komputer, sistem televisi kabel, satelit dan sebagainya. Teknologi itu telah diadopsi dan masuk ke seluruh penjuru dunia. Perkembangan peralatan komunikasi telah ada sejak jaman prasejarah dengan menggambar di gua-gua sekitar 22.000 tahun sebelum masehi. Datangnya teknologi komunikasi baru, ditandai dengan meningkatnya jumlah dan berbagai macam teknologi yang berbasis pada teknologi elektronika. Dan yang lebih penting adalah bagaimana media baru tersebut berfungsi dan menjadi pertukaran informasi. Alam interaktif mungkin dibuat oleh elemen komputer yang terhubung menjadi jaringan dan didukung peralatan seperti satelit. (Noegroho, Agoeng : 2010)

Perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat teknologi menjadi salah satu kebutuhan yang harus dimiliki oleh manusia, untuk membantu penyelesaian suatu masalah yang dihadapi. Salah satu perkembangan teknologi yang saat ini muncul yaitu teknologi berbentuk gadget. Perkembangan gaya hidup masyarakat yang lebih menyukai kepraktisan mulai memunculkan gadget. Istilah gadget makin dikenal seiring dengan perkembangan gaya hidup yang trendi, praktis dan canggih.

Gadget adalah istilah yang berasal dari Bahasa Inggris untuk merujuk pada suatu piranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang berguna bagi manusia. Gadget merupakan perangkat teknologi dengan desain yang pintar. Istilah gadget yang berarti perangkat yang praktis memang cocok untuk saat ini, terhitung sejak diperkenalkannya produk-produk yang memiliki tingkat mobilitas tinggi. Bahkan gadget saat ini

terus dikembangkan menjadi salah satu fasilitas komunikasi yang dikemas dalam ukuran yang semakin kecil. Supaya lebih mudah dibawa, ringan dan tidak membutuhkan banyak tempat.

B. Narasi Pandemi Covid-19 di Indonesia

Delapan bulan sudah Indonesia menghadapi pandemi. Selama periode tersebut telah lebih dari 440.000 masyarakat Indonesia terpapar Covid-19, dan lebih dari 14.000 di antaranya meninggal dunia. Kehidupan sosial pun berubah, sehingga seluruh masyarakat mau tidak mau harus bisa beradaptasi. Jika menilik ke belakang, Coronavirus Disease 19 atau Covid-19 yang menjadi cikal bakal pandemi ini pertama kali muncul di Wuhan, Tiongkok, pada Desember 2019. Penyebabnya adalah virus corona jenis baru yang disebut SARS Cov-2. Virus ini menyerang saluran pernapasan dan menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan.

Dalam tempo yang relatif singkat, virus ini menyebar ke berbagai daerah lainnya di Tiongkok, kemudian ke negara-negara lain. Setelah hampir 2 bulan menjadi wabah, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 30 Januari 2020 pun menyatakan darurat global terhadap virus corona. Pada saat itu, Covid-19 sudah menyebar luas ke banyak negara.

Di Indonesia, kasus pertama Covid-19 terkonfirmasi pada 2 Maret 2020. Hanya dalam tempo 8 hari, yakni pada tanggal 10 April 2020, penyebarannya telah meluas di 34 provinsi di Indonesia. Sampai dengan Senin, 9 November 2020, atau 8 bulan setelah Covid-19 tersebut masuk ke

dalam negeri, jumlah kasus terpapar Covid-19 di Indonesia sudah mencapai 440.569 kasus.

Dari keseluruhan kasus tersebut, sebanyak 372.266 atau 84,4 persen di antaranya telah dinyatakan sembuh atau terbebas dari Covid-19. Sementara itu, sebanyak 14.689 pasien atau 3,33 persen dari keseluruhan kasus positif telah meninggal dunia.

Upaya pengendalian terhadap penyebaran Covid-19 telah dilakukan pemerintah dengan menerapkan kebijakan pembatasan sosial. Salah satunya kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diatur dalam Peraturan Pemerintah No. 21/2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19. Kemudian, beleid itu diturunkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No. 9/2020 tentang Pedoman PSBB. Kegiatan PSBB menegaskan kembali tentang pembatasan-pembatasan aktivitas sosial. Hal itu karena Covid-19 tergolong mudah menular, khususnya melalui interaksi yang dekat antar orang ke orang. Selain di Jakarta, pelaksanaan PSBB dilakukan hampir di kota-kota besar di Indonesia.

Pada masa PSBB, masyarakat diimbau untuk tidak bepergian, kecuali jika sangat diperlukan. Hal ini terutama berlaku di tempat-tempat umum yang berpotensi menimbulkan keramaian seperti pusat perbelanjaan, transportasi publik, tempat peribadatan, juga fasilitas kesehatan. Pada masa pembatasan ini, fasilitas layanan kesehatan pun mengurangi layanan kesehatan pasien umum (pasien non Covid-19) agar fokus dalam

memberikan layanan pasien yang terpapar Covid-19 serta untuk mengurangi risiko penularan di fasilitas kesehatan.

Tidak dapat dipungkiri situasi seperti ini berdampak besar pada kehidupan masyarakat, terutama perekonomian. Oleh karena itu, pemerintah berusaha mencari alternatif dengan melakukan relaksasi PSBB secara bertahap untuk bisa menyelamatkan ekonomi. Inisiatif inilah yang lebih dikenal dengan masa adaptasi kebiasaan baru. Masa adaptasi kebiasaan baru diartikan sebagai perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal di tengah pandemi. Masa adaptasi kebiasaan baru ini dapat didefinisikan sebagai suatu tatanan baru yang memungkinkan masyarakat hidup 'berdampingan' dengan Covid-19. Masyarakat dapat melaksanakan aktivitasnya seperti biasa, tetapi dengan mengikuti protokol kesehatan, demi menghindari penularan virus dan penyebaran pandemi.

Hadirnya perangkat gadget ini tentunya menjadi salah satu penghilang rasa penat bagi manusia. Karena gadget berisi media yang berbentuk audio maupun visual. Semua itu terwujud berkat perkembangan teknologi yang sedemikian pesat. Sehingga konsep masa depan cenderung dibuat sepraktis mungkin agar para pengguna gadget dapat mengaplikasikannya walau dalam kondisi mobilitas tinggi. Contoh-contoh dari gadget di antaranya telepon pintar (smartphone) seperti iphone dan blackberry, serta netbook (perpaduan antara komputer portabel seperti notebook dan internet).

Keberadaan gadget bisa sangat menantang bagi para guru dan siswa. Tidak hanya memiliki harapan berubah

untuk para guru, tetapi siswa juga diharapkan untuk belajar lebih banyak. Menggunakan gadget di kelas, seperti iPod, SmartBoards dan perangkat elektronik digital, memenuhi daftar tumbuh standar teknologi dan mempersiapkan siswa untuk hidup di luar kelas. Kebanyakan sistem sekolah memiliki standar teknologi tertentu sebagai pedoman untuk mengetahui capain belajar siswa dalam satu tahun akademik.

Sementara standar berbeda memiliki orientasi agar siswa saat ini menjadi lebih akrab dengan teknologi. Bahkan banyak sekolah menawarkan sistem pelatihan guru yang efektif untuk menerapkan penggunaan berbagai gadget seperti SmartBoards, Mimios dan Whiteboard Interaktif. Sistem sekolah menginvestasikan banyak uang ke perangkat ini untuk mendorong dan memotivasi pendidik untuk membuat pelajaran interaktif dan menarik. Dorongan untuk menggabungkan standar teknologi ke dalam kurikulum sistem sekolah digunakan untuk persiapan di kehidupan nyata. Karena masyarakat menjadi lebih berteknologi maju, sistem sekolah harus mengikuti tren untuk lebih mempersiapkan siswa untuk hidup di luar sekolah.

C. Adaptasi Pendidikan dengan Media Baru

Kata media berasal dari bahasa Latin, 'medius' yang secara harafiah berarti tengah, perantara pengantar. Gerlach & Ely (1971) mengatakan bahwa media apabila di pahami secara garis besar manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, ketrampilan atau sikap. Dalam pengertian ini, guru, buku teks dan lingkungan sekolah

merupakan media . Gagne (1970) mengatakan media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang untuk belajar. Briggs (1970) menerangkan bahwa media adalah alat fisik yang dapat menyajikan peran serta merangsang siswa untuk belajar.

Batasan lain menurut para ahli di AECT (Association of Education and Communication technology,1977) memberi batasan tentang media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi. Menurut Asosiasi Pendidikan Nasional (national education association/NEA) media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audio visual serta peralatannya. Media hendaknya dapat di manipulasi, dapat dilihat ,didengar dan dibaca.

Menurut arief S. Sadiman dkk (2007:17) secara umum media pembelajaran mempunyai kegunaan sebagai berikut: 1). Memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu berdifat verbalitas (dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan belaka); 2). Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan biaya indera; 3). penggunaan media pembelajaran secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif siswa; 4). Dengan sifat yang unik pada tiap siswa ditambah lagi dengan lingkungan dan pengalaman yang berbeda, sedangkan kurikulum dan materi pendidikan ditentukan sama untuk setiap siswa, maka guru akan banyak mengalami kesulitan bila semuanya itu harus diatasi sendiri. Apalagi bila latar belakang antara siswa dan guru juga berbeda. Masalah ini dapat diatasi dengan media pembelajaran yaitu dengan kemampuannya dalam memberikan perangsang yang sama, memberi pengalaman yang sama, dan memicu persepsi yang sama.

Hamalik dalam Dr. Azhar arsyad (2010:15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Levie and lents dalam Dr. Azhar arsyad (2010:16) mengemukakan empat fungsi media pembelajaran, khususnya media visual, yaitu fungsi atensi, fungsi afektif, fungsi kognitif dan fungsi kompensatoris.

D. Perhatian Guru Terhadap Pemanfaatan Gadget

Pada saat ini siswa sudah mengenal teknologi mulai dari handphone yang tidak berkamera dan selalu di bawa ke sekolah, smartphone yang disimpan di rumah dan diaktifkan setelah pulang sekolah, Ipad, Ipod, PSP, Iphone bahkan laptop. Artinya, siswa sudah tidak asing dengan keberadaan gadget. Gadget menjadi kebutuhan siswa karena fungsi dan macam-macam fitur yang disediakan. Kebutuhan ini terutama dalam hal sosialisasi dan update berita terkini. Gadget di kalangan mereka juga tidak lepas dari keberadaan sosial media dan perkembangan internet lainnya. Dominansi facebook, twitter, email, blog, atau youtube menjadi bagian yang tak kalah pentingnya dalam kehidupan mereka.

Gadget ini bisa menjadi modal bagi guru dalam mengembangkan kreatifitasnya mengajar. Pola mengajar yang paling tepat bagi siswa di era digital ini adalah dengan mengajaknya belajar dalam dunianya, yaitu dunia digital. Untuk itu, gadget menjadi hal yang mudah untuk digunakan dalam pembelajaran. Justru, guru sebaiknya

tidak lari dari dunia siswa yang dipenuhi teknologi jika ingin tetap didengar dan diperhatikan. Masuklah ke dunia siswa sehingga bisa mendampingi mereka menggunakan gadget dengan bijak.

Ada tantangan baru bagi para guru dari melesatnya perkembangan dunia teknologi informatika dan alat elektronik seperti gadget, yaitu bagaimana guru bisa memanfaatkan gadget untuk mengoptimalkan pembelajaran di kelas. Karena suka atau tidak suka, murid kita besar di era digital, sehingga para guru sebisa mungkin menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi. Diperlukan kreatifitas bagi guru untuk memanfaatkan gadget yang dimiliki oleh murid-muridnya agar bermanfaat dan tidak disalahgunakan. Guru dapat mencegah dampak buruk penggunaan gadget.

Sangat banyak sekali yang dapat dilakukan guru dalam memanfaatkan teknologi gadget ini, yaitu guru bisa memanfaatkan gadget untuk sarana dan prasarana pembelajaran seperti penggunaan laptop dan internet untuk mencari bahan ajar tambahan seperti video, gambar, artikel, dan kegiatan ilmiah sederhana yang dapat dipraktekan dalam menunjang materi pembelajaran. Bisa juga guru memanfaatkan gadget dan internet sebagai sarana pemberian tugas dan pengumpulan tugas murid. Seperti dengan menggunakan jejaring sosial yang sudah populer dikalangan murid seperti facebook, twitter, blog atau yang lainnya.

Dalam memanfaatkan sosial media ini ada catatan khusus untuk guru, di mana guru harus memahami sosial media yang hendak digunakan dan juga mudah untuk

dipahami oleh semua murid. Ada nilai tambah dari pemanfaatan sosial media ini. Guru juga dapat memantau murid dalam menggunakan sosial media, bukan overprotective juga terhadap murid, tapi guru bisa lebih mengontrol hal-hal yang memang belum waktunya untuk diketahui anak atau dari konten-konten tidak mendidik. Selain itu guru juga bisa memanfaatkan handphone yang berkamera untuk memotret hasil karya praktikum dan prosesnya. Gambar-gambar ini bisa digunakan untuk melengkapi laporan praktikum. Bisa juga handphone yang memiliki perekam suara atau video untuk merekam dialog drama.

Guru modern tidak cukup hanya bisa menggunakan teknologi terbaru, namun juga harus bisa membangun rasa senang belajar yang kemudian memunculkan daya pikir kritis dan jiwa kreatif siswanya. Di sisi lain kehadiran serba *high tech* ini tidak lantas menjadikan mereka robot-robot digital yang bisu, angkuh, dan egois. Untuk itu tugas guru tetap memberikan *human touch* yang membuat anak-anak tetap santun, berempati dan berjiwa sosial. Para guru juga harus tetap mendampingi dan mengarahkan muridnya agar dapat memanfaatkan teknologi secara sehat demi masa depan yang lebih baik untuk kemajuan dan perkembangan pembelajaran dan pendidikan.

Gadget berkaitan dengan media pembelajaran berbasis ICT, oleh sebab itu biasanya terhubung dengan internet. Penggunaan internet sangat menunjang penggunaan gadget ini. Penggunaan gadget bisa terdiri dari beberapa cara. Apakah gadget tersebut digunakan sebagai tambahan dari pembelajaran konvensional, penunjang atau justru pengganti dalam model pembelajaran.

1. Gadget sebagai tambahan dalam pembelajaran.

Misalnya seorang guru pelajaran biologi memberikan materi tentang pencernaan. Materi tersebut sudah dijelaskan guru di kelas. Namun jika belum jelas, siswa boleh mengakses di web-web yang telah di rekomendasikan oleh guru. Sifat pembelajaran ini tidak wajib dilakukan oleh siswa. Jika dirasa perlu sebagai tambahan ilmu maka siswa dianjurkan untuk mencari.

Model pembelajaran gadget seperti ini sering diterapkan di pendidikan kita. Dengan masih adanya keterbatasan teknologi informasi di daerah-daerah sehingga setiap siswa mempunyai kemampuan berbeda dalam hal teknologi. Semisal ada siswa yang tidak mempunyai gadget, jadi tidak bisa mengakses. Walaupun tidak bisa mengakses di internet, siswa masih mendapatkan ilmu dari guru di kelas.

2. Gadget sebagai penunjang dalam kegiatan pembelajaran.

Gadget dapat menunjang dalam pembelajaran. Misalnya pelajaran sejarah, guru memberikan tugas untuk mencari materi di internet tentang sejarah kerajaan Islam di Indonesia. Maka hal ini bisa dikatakan salah satu penunjang pembelajaran. Siswa menjadi aktif mencari tugas di internet tidak hanya aktif di media sosial saja. Contoh lainnya adalah ketika guru memberikan tugas yang harus dikerjakan ada di blog atau web guru, sehingga siswa harus browsing dan mengunduh tugas tersebut. Hal ini bermanfaat untuk guru dan juga siswa. Guru bisa menghemat waktu ajar, sedangkan siswa mendapatkan tugas yang bisa diakses kapanpun. Pembelajaran gadget ini banyak diterapkan juga di pendidikan kita. Guru memberi tugas untuk

mencari di internet, atau tugas yang ada di web guru. Biasanya sekolah-sekolah yang menggunakan model seperti ini, akses internetnya mudah didapat. Setidaknya jika siswa tidak punya gadget di daerahnya masih dapat akses internet seperti wifi atau warnet.

3. Gadget sebagai alternatif pendukung pembelajaran.

Saat ini, khususnya di kota-kota yang sudah memenuhi akses teknologi informasi, internet tidak menjadi kendala bagi para pengguna. Proses pembelajaran berbasis gadget dapat diterapkan jika kondisinya seperti ini. Selain itu harus memenuhi persyaratan lain, yaitu karakteristik siswa, sekolah, dan pelajaran yang akan dibuat.

Misalnya ada kasus guru sedang ditugaskan di luar kota. Sedangkan di sekolah memungkinkan untuk pembelajaran gadget dengan jarak jauh. Maka guru bisa memberikan tugas siswa melalui webnya. Guru tersebut memberikan modul yang dapat diunduh oleh siswa. Setelah itu siswa dapat mengerjakan tugas, dan tugas tersebut dapat dikumpulkan lewat email. Siswa pun bisa berkonsultasi dengan guru melalui gadget.

Beberapa manfaat gadget dalam pembelajaran antara lain;

1. Siswa dapat bertanya kepada guru melalui media sosial.
2. Guru dapat memberikan konsultasi pada siswa mengenai pelajaran.
3. Siswa terbantu dengan mudahnya informasi di internet.
4. Guru dapat menghemat waktu saat kegiatan pembelajaran berlangsung.
5. Gadget sangat interaktif.

Adapun beberapa kendala saat menerapkan gadget dalam pembelajaran

1. Gadget sebagai pendukung pembelajaran belum bisa sepenuhnya diterapkan ke sekolah-sekolah formal.
2. Gadget di daerah pelosok yang masih sedikit jaringan internet akan terhambat.
3. Gadget sementara ini baru bisa diterapkan di perguruan tinggi, di sekolah nonformal maupun lembaga-lembaga lain. Untuk perguruan tinggi universitas terbuka sudah melaksanakan program gadget ini yang dikenal dengan pembelajaran jarak jauh.
4. Masih banyak siswa yang memanfaatkan internet bukan untuk proses pembelajaran melainkan hanya untuk bermain di depan komputer.

E. Pentingnya Peran Orang Tua dalam Mengawasi Penggunaan Gadget

Teknologi komunikasi akan selalu berkembang dari tahun ke tahun. Perkembangan ini karena adanya pengaruh globalisasi dan dampak dari negara maju yang semakin peka terhadap teknologi komunikasi. Para remaja tidak bisa melawan kemajuan teknologi tersebut, yang bisa mereka lakukan adalah mengikuti perkembangan teknologi dari tahun ke tahun dan memanfaatkan dampak positif dari teknologi komunikasi tersebut.

Orang tua pun harus selalu mengajarkan dan membimbing anaknya agar bisa memanfaatkan teknologi komunikasi dengan baik. Perkembangan teknologi saat ini tidak bisa dipisahkan dari kehidupan masyarakat.

Berbagai informasi yang terjadi di berbagai belahan dunia kini telah dapat langsung kita ketahui berkat kemajuan teknologi (globalisasi). Kalau dahulu kita mengenal kata pepatah “Dunia tak selebar daun kelor”, sekarang pepatah itu selayaknya berganti “Dunia saat ini selebar daun kelor”, karena cepatnya akses informasi akhirnya membuat dunia ini seolah semakin sempit dikarenakan kita dapat melihat apa yang terjadi di Amerika misalnya, meskipun kita berada di Indonesia. Tentu kemajuan teknologi ini menyebabkan perubahan yang begitu besar pada kehidupan umat manusia dengan segala peradaban dan kebudayaannya. Perubahan ini juga memberikan dampak yang begitu besar terhadap transformasi nilai-nilai yang ada di masyarakat. Khususnya masyarakat dengan budaya dan adat ketimuran seperti Indonesia.

Saat ini di Indonesia dapat kita saksikan begitu besar pengaruh kemajuan teknologi terhadap nilai-nilai kebudayaan yang dianut masyarakat, baik masyarakat perkotaan maupun perdesaan (modernisasi). Kemajuan teknologi seperti televisi, telepon, dan smartphone bukan hanya melanda masyarakat kota namun juga telah dapat dinikmati oleh masyarakat di pelosok-pelosok desa. Akibatnya, segala informasi baik yang bernilai positif maupun negatif dapat dengan mudah diakses oleh masyarakat. Dan diakui atau tidak, perlahan-lahan mulai mengubah pola hidup dan pola pemikiran masyarakat khususnya masyarakat perdesaan dengan segala *image* yang menjadi ciri khas mereka. Situasi ini telah memengaruhi gaya hidup dan pola pikir masyarakat, terutama di kalangan remaja.

Keberadaan gadget di kalangan peserta didik remaja sudah seperti kebutuhan pokok. Di manapun mereka berada selalu ditemani gadget. Beberapa tahun kemarin banyak sekolah, terutama SMA dan SMK, yang melarang siswanya untuk membawa gadget di sekolah. Hal ini disebabkan oleh beragam alasan, di antaranya faktor keamanan atau risiko hilang. Tidak bisa dimungkiri bahwa kepemilikan gadget merupakan gengsi di kalangan remaja, maka remaja sebagai peserta didik di sekolah pun berlomba-lomba untuk memiliki gadget terbaik.

Kaum remaja yang paling rentan terkena pengaruh negatif dari teknologi. Kalau dulu kita lihat para siswa bersekolah dengan hanya membawa buku-buku pelajaran ataupun alat tulis, kini dapat kita saksikan para siswa berangkat sekolah dengan peralatan gadget yang wajib mereka bawa. Entah sebetulnya mereka benar-benar membutuhkan gadget tersebut sebagai alat komunikasi atau tidak, yang jelas bagi remaja itu merupakan sarana gaul yang mutlak mereka miliki. Semakin bagus gadget yang mereka punyai, semakin merasa gaul dan percaya dirilah mereka. Pada usia remaja ini, anak telah meninggalkan usia kanak-kanak di mana mereka tidak dapat disebut lagi sebagai anak kecil, tapi juga belum bisa diterima dalam kelompok orang dewasa.

Tak pelak hal ini akan mengundang tindak kriminal di sekolah. Maka banyak sekolah yang tidak mau dipusingkan dengan masalah ini akhirnya mengambil keputusan untuk menyertakan dalam tata tertib sekolahnya, bahwa peserta didik dilarang membawa gadget ke sekolah. Alasan lain adalah penggunaan gadget untuk hal-hal negatif. Remaja tidak bisa lepas dari budaya coba-coba. Maka sering kali

kita dengar tentang merebaknya video porno di kalangan peserta didik. Sekolah sebagai tempat berkumpulnya remaja merupakan ladang yang subur untuk tempat pertukaran file video porno. Bahkan tak jarang ada beberapa peserta didik memproduksi video tersebut dengan menggunakan gadget yang mereka miliki.

Pada masa ini anak telah mulai mencari-cari siapa dirinya sebenarnya (looking for identity/identity formation), berusaha untuk menemukan kelompok atau teman-teman yang mau mengakui kemampuan dan menghargai dirinya dan telah mulai memiliki minat terhadap lawan jenis (minat seksual). Masa remaja adalah masa pencarian jati diri, dan bisa saja dalam proses pencarian jati diri itu remaja tersebut melalui jalan yang benar atau jalan yang salah. Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah. Bagaikan kapal yang kehilangan kompas, dan itu akan berdampak tidak baik terhadap perkembangan kepribadiannya di masa yang akan datang.

Masa remaja adalah masa yang paling rawan terhadap pengaruh yang datang dari luar. Baik pengaruh positif ataupun pengaruh negatif. Di sinilah peran sebagai orang tua dibutuhkan untuk dapat membimbing dan mengarahkan anak remaja agar tidak kehilangan kontrol dirinya (self control). Seyogianya pula sebagai orang tua, selalu memantau perkembangan anak dengan tanpa mengekang kreativitas ataupun dunia anak. Karena anak memiliki dunianya sendiri. Mereka tinggal dengan segala imajinasi dan juga teman-teman yang mereka miliki. Tugas orang tua adalah mendidik dan mengarahkan agar nanti dunia anak kita tidak hanya menjadi dunia yang dipenuhi

dengan kegelapan, tapi juga dunia yang diwarnai dengan keceriaan dan kebahagiaan serta dunia di mana mereka menilai citra dirinya (image of self) secara positif dan memiliki rasa percaya diri (self esteem).

Pada hakikatnya, kemajuan teknologi dan pengaruhnya dalam kehidupan adalah hal yang tak dapat kita hindari. Tetapi, kita dapat melakukan tindakan yang bijaksana terhadap diri kita sendiri, keluarga dan juga masyarakat luas agar kemajuan teknologi yang semakin dahsyat ini tidak sampai menggeser jati diri kita sebagai manusia yang memiliki norma dan juga nilai-nilai pekerti yang luhur. Bagaimanapun, sebagai anggota masyarakat, dan terutama sebagai orang tua, kita harus melakukan suatu tindakan representatif dan preventif, agar semaksimal mungkin dapat mencegah pengaruh negatif teknologi terhadap anak-anak kita khususnya kaum remaja. Sebab mereka menjadi generasi emas yang akan meneruskan perjuangan kita membentuk bangsa yang berakhlak dan berbudaya di masa yang akan datang.

Gadget sendiri merupakan sebuah inovasi teknologi yang memungkinkan orang untuk melakukan sesuatu pekerjaan di kala mendesak. Beberapa manfaat dari penggunaan gadget itu sendiri antara lain;

1. Memperlancar komunikasi

Paling masuk akal dari manfaat sebuah gadget adalah mempermudah atau memperlancar komunikasi. Memang tujuan utama dari gadget ini untuk memperlancar komunikasi dengan seseorang yang tidak berada di dekatnya sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menyampaikan pesan.

2. Mengakses informasi

Bukan gadget namanya jika tidak bisa memberikan suatu informasi kepada anda sebagai pemiliknya. Informasi tersebut bisa mempermudah anda untuk melakukan suatu aktivitas. Jika sebagai mahasiswa informasi tersebut bisa berupa update berita tentang program-program kampus dan perkembangannya.

3. Wawasan bertambah

Wawasan yang bertambah merupakan manfaat gadget dari gabungan komunikasi lancar dan mudahnya informasi yang didapat. Kita tahu bahwa dengan komunikasi dan informasi menjadi unsur yang mengusung wawasan anda dapat bertambah.

4. Hiburan

Bukan rahasia lagi bahwa gadget juga bermanfaat untuk menghilangkan kepenatan anda melalui hiburan yang ditawarkan. Hiburan tersebut dapat berupa musik, permainan, video dan perangkat lunak multimedia yang lainnya.

5. Gaya hidup

Memiliki gadget terkadang bisa menjadi sebuah gaya hidup, karena terkadang seseorang memanfaatkan gadget ini hanya untuk memperkuat kepercayaan dirinya atau status sosialnya. Sisi lainnya supaya tidak ketinggalan trend terkini.

F. Penutup

Pemanfaatan gadget di masa pandemi Covid-19 ini sangat dibutuhkan, di mana peserta didik (siswa) tidak dapat bertatap muka langsung dengan guru sesuai dengan

anjuan pemerintah untuk menaati protokol kesehatan. Namun hal itu tidak berarti semua proses belajar dihentikan dengan adanya gadget ini. Siswa atau peserta didik masih bisa mengikuti proses belajar, baik dari aplikasi zoom atau aplikasi belajar yang dianjurkan pemerintah dengan harapan mampu memberikan motivasi belajar bagi siswa dan menciptakan suasana pembelajaran yang efektif. Penggunaan gadget dalam media pembelajaran diharapkan mampu membuat proses belajar mengajar menjadi lebih aktif, efektif, dan menyenangkan. Sebagaimana prinsip dalam pembelajaran bahwa belajar merupakan kegiatan yang menyenangkan. Melalui pemanfaatan gadget diharapkan juga, baik guru maupun siswa dalam penerapannya tidak mengalami gagap teknologi. Sebab hal ini berkaitan dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi di tengah tuntutan zaman yang semakin canggih.

Pendidik atau guru juga harus dituntut paham teknologi, khususnya dalam penggunaan gadget sehingga bisa mengimbangi peserta didik dalam melaksanakan proses belajar daring. Guru juga harus memiliki daya inovatif yang tinggi agar tercapai tujuan pembelajaran yang efektif. Salah satunya adalah dengan mengembangkan media pembelajaran, Dengan adanya media pembelajaran diharapkan akan terjadi interaksi efektif antara guru dengan siswa dan siswa dengan siswa sendiri.

Pada dasarnya pembelajaran saat ini berorientasi pada *student center*, bukan lagi dengan *teacher center*. Untuk memenuhi tujuan tersebut, seorang guru harus punya kreatifitas dan inovasi untuk mengimbangi perkembangan zaman yang penuh dengan teknologi atau yang bisa disebut

dengan generasi milenial. Agar anak bisa dengan mudah menerima materi pembelajaran secara efektif dan bisa menggunakan gadgetnya secara positif terutama dalam pembelajaran.

Self Healing dan Kebahagiaan Menghadapi Efek Covid-19



Dwi Sari Usop, M.Si

Universitas Muhammadiyah Palangka Raya

A. Pengantar

Data WHO 24 September 2020 menunjukkan ada 31.798.308 individu yang terpapar Covid-19, 298.085 kasus baru, dan 973.653 kematian di seluruh dunia. Di Indonesia terdapat 257.388 kasus terkonfirmasi dan 9.977 kasus kematian karena Covid-19 menurut data WHO terhitung mulai 03 Januari sampai 24 September 2020. Sedangkan menurut data harian Kompas.com tanggal 26 September 2020 pukul 12.00 WIB, di Indonesia ada 271.339 kasus Covid-19. Walau demikian, jumlah pasien dinyatakan sembuh juga cukup banyak, yakni 199.403 orang.

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia pada awal Maret 2020 menjadi momok bagi masyarakat Indonesia. Hampir seluruh wilayah Indonesia terkena dampak Corona Virus Disease -19 (Penyakit Virus Corona Virus 2019). Berbagai pemberitaan melalui media cetak maupun online, serta informasi yang beredar melalui mulut ke mulut tentang penularan virus corona yang cepat dan dampak yang dihasilkan memberikan efek psikologis bagi masyarakat. Sekilas gejala Covid-19 tampak seperti gejala influenza biasa. Individu mengalami gejala-gejala seperti demam, batuk, pilek, dan gangguan pernafasan. Faktanya, individu yang terpapar virus corona ada 2 jenis, yaitu individu dengan gejala dan individu tanpa gejala (OTG). Individu tanpa gejala ini yang membahayakan individu-individu di sekitarnya. Ia tidak merasakan sakit sama sekali pada bagian tubuhnya. Namun saat diperiksa, di dalam tubuhnya terdapat virus corona.

Sampai tulisan ini dibuat, virus corona masih beredar di Indonesia, termasuk di kota Palangka Raya. Dampak yang dirasakan ialah kewajiban mengenakan masker ketika beraktivitas di luar rumah, menjaga jarak, mengurangi berkumpul di keramaian, serta menjaga kebersihan dengan rajin mencuci tangan dengan sabun dan air bersih. Hal ini dilakukan sebagai upaya menjaga diri kita dari terpapar virus corona. Ada sebuah kecemasan yang melanda masyarakat, ketika mengetahui orang yang dikenalnya terpapar virus corona. Apalagi bila pernah bertemu atau bertemu dengan orang-orang yang diduga sering bertemu dan berkomunikasi dengan orang yang terpapar virus corona tersebut. Terpikir di dalam benak untuk tidak ingin bertemu dan berkomunikasi dengan mereka sampai

mereka menjalani tes dan hasilnya negatif atau sampai dirasakan kondisi betul-betul aman untuk bertemu, berkomunikasi, bahkan saling bersentuhan.

Dampak lain yang ditimbulkan dengan adanya Covid-19 ini ialah perubahan di dalam sistem pembelajaran di sekolah dari tatap muka (luar jaringan/luring menjadi sistem dalam jaringan/daring), perubahan jam kerja dan sistem kerja, daya beli masyarakat yang menurun, pemberhentian tenaga kerja karena ditutupnya pusat-pusat hiburan seperti tempat wisata, café, karaoke, dan tempat mainan anak. Kondisi-kondisi tersebut membawa dampak bagi kognitif, afektif, dan psikomotorik individu. Khususnya, bagi individu-individu yang sangat merasakan dampak virus corona ini, yakni individu-individu yang terpapar virus corona, individu-individu yang harus kehilangan pekerjaannya karena diberhentikan, sebab tempat kerja ditutup, para pedagang yang tidak bisa berjualan atau jualannya tidak ada yang membeli. Semua dapat merasa tertekan, belum lagi bila merasa dijauhi dikarenakan terpapar virus corona atau pernah kontak fisik dengan individu yang terpapar. Selain itu, juga dapat timbul masalah antara hubungan suami istri karena pemenuhan kebutuhan yang kurang sehingga mendorong terjadi pertikaian, bahkan perceraian. Di sisi lain, ada pula demi memenuhi kebutuhan sehari-hari, memaksa individu harus melakukan pencurian. Efeknya, bukannya kemudahan yang didapat, tetapi bertambahnya kesulitan karena adanya pelaporan tindakan pencurian di kantor kepolisian mengakibatkan yang bersangkutan harus dipenjara dan membayar denda.

Setiap individu, tentu ingin bahagia hidup di dunia ini. Walau demikian, tidak ada yang mampu menghindar dari adanya kesulitan, rasa cemas, takut, sedih, atau luka batin. Sedih dan bahagia sudah merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia. Sebab, setiap kesedihan atau kesulitan dan kebahagiaan memiliki maknanya masing-masing. Demikian halnya dengan kondisi saat ini, virus corona tidak ada yang mengetahui kapan saatnya akan berlalu dari muka bumi ini. Semua orang hanya bisa menanti dengan sabar. Tetapi mungkin juga tidak akan sirna. Namun, semoga virus corona segera berlalu. Amin.

B. Self Healing sebagai Obat

Rasa cemas, sedih, gundah, sakit hati, dan perasaan lainnya yang dirasakan akibat dampak virus corona tentu ada obatnya. Sebagaimana Allah menyebutkan setelah ada kesulitan, ada kemudahan. Menurut saya, salah satu cara mengatasinya dapat dengan melakukan *Self Healing*. Beberapa bentuk dari Self Healing itu adalah berpikir positif, perbanyak wawasan, ikuti peraturan, istirahat, memiliki niat untuk sembuh, kuatkan hati, tahan hawa nafsu, perlakukan smuanya secara positif, beri makna pada setiap peristiwa, dan perbanyak ibadah kepada Tuhan.

Kamus Inggris Indonesia menyebutkan pengertian '*self*' sebagai diri, sendiri atau dirinya (sendiri) dan '*healing*' sebagai penyembuhan. *Self healing* merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan serta mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. Sesuatu yang menarik ketika disebutkan bahwa pada dasarnya semua *healing* adalah *self healing*. Obat, dokter, terapis, jamu,

akupuntur, hipnosis, dan cara-cara berobat lainnya adalah pelengkap agar tubuh menjadi sehat.

Filosofi *self healing* atau penyembuhan diri sendiri bertumpu pada manusia sebagai unit yang lengkap antara badan, batin, dan kemampuan individualnya. Dalam prakteknya, *self healing* juga mempunyai prinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara ilmiah. Oleh sebab itu, *self healing* yang dilakukan bertujuan untuk menguatkan hati dan badan. Saya menjadi teringat cerita orang tua saya saat menceritakan seorang paman yang sakit. Dokter mengatakan pada paman “Jadilah dokter bagi diri sendiri”. Sebab, kondisi tubuh kita, hanya kita sendiri yang mengetahui.

Oleh sebab itu, kekuatan pikiran yang dilandasi ilmu yang memadai sangat diperlukan di dalam menghadapi masalah. Kemampuan berpikir seseorang, tentunya dipengaruhi oleh pengetahuan yang ia miliki. Walaupun demikian, pengetahuan tidak akan menjadi ilmu bila tidak diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang berbeda-beda di dalam memproses pengetahuan menjadi ilmu. Waktunya juga berbeda-beda, tergantung dari pengalaman serta kebutuhannya terhadap ilmu tersebut. Terkadang sebuah pengetahuan yang tersimpan dalam memori jangka pendek menuju memori jangka panjang. Seiring dengan waktu, di saat yang tepat akan kembali keluar sesuai dengan kebutuhannya.

Rasa sakit, baik sakit fisik maupun psikologis (mental) memerlukan penyembuhan segera. Ketika seseorang mengalami kesulitan, ia akan mencari jalan keluar

secepatnya. Demikian halnya ketika seseorang merasa tubuh atau jiwanya sakit, maka ia akan mencari penyembuhan segera melalui berbagai cara. Penyembuhan dengan menggunakan metode *self healing* menjadi alternatif yang mudah dan murah. Cukup dibekali pengetahuan dan kemauan untuk melakukannya. Saat ini, informasi mengenai *self healing* mudah didapatkan, baik melalui media sosial maupun media cetak. Selain itu, juga tersedia alternatif pilihan di dalam melakukan *self healing*. Walaupun demikian, pilihan-pilihan ini dapat menjadi satu kesatuan yang saling pengaruh-mempengaruhi dan berkesinambungan.

Bila semua *healing* adalah *self healing*, maka ada alternatif di dalam penyembuhan. Setiap orang dibekali kemampuan untuk berpikir dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan. Sembuh dari sakit fisik maupun psikologis merupakan kebutuhan setiap individu. Kesembuhan harus diupayakan dengan penuh kesadaran. Sebab, ketiadaan kesadaran di dalam proses penyembuhan dapat menyebabkan bertambah lamanya proses penyembuhan. Secara umum kesadaran setiap orang tentu berbeda-beda tingkatannya serta cara memperoleh kesadaran tersebut. Ada yang sengaja mencarinya, ada pula yang tidak sengaja menemukannya. Antara kesadaran dan ketidaksadaran saling terkait. Di dalam proses mencari kesadaran untuk proses penyembuhan, seseorang berupaya dengan:

1. Menambah wawasannya melalui bertemu dan berdiskusi dengan orang-orang yang dianggap memahami permasalahan yang dialami sehingga dapat saling bertukar informasi;

2. Menambah wawasan melalui informasi di media cetak atau media sosial, seperti koran majalah, tabloid, buku, informasi-informasi dari google, whatsapp, facebook, instgram, dan media lainnya;
3. Mengikuti pelatihan-pelatihan yang berkenaan dengan kebutuhannya;
4. Melakukan kegiatan-kegiatan yang diketahui dapat membantu proses penyembuhan, seperti menulis, mengerjakan hobi, bermain bersama anak, mengobrol, berolahraga, meditasi, yoga;
5. Mengingat Allah dengan banyak beribadah dan mengamalkan ajaran agama, seperti sholat, berdoa, berzikir, membaca Al Qur'an dan terjemahannya, selalu bersyukur.

Selain itu, untuk dapat sembuh atau agar sehat, seseorang harus memiliki niat yang kuat untuk sembuh sehingga ia memiliki kekuatan hati, ketabahan, dan terus berusaha untuk sembuh atau tetap sehat. Suatu usaha tersebut ialah dengan mengikuti peraturan kesehatan, seperti istirahat dan minum obat secara teratur, dan atau mengonsumsi obat-obatan herbal. Di sisi lain, untuk sehat seseorang juga harus menguatkan hati untuk menahan berbagai macam keinginan. Sebab keinginan manusia sangat banyak sekali dan tidak semua keinginan bermanfaat bagi kesehatan ketika dituruti.

C. Ihwal Kebahagiaan Manusia

Ada beberapa hal yang saya temukan tentang bahagia.

Bahagia itu sederhana

Bahagia itu ada di hati

|Membangun Pendidikan Berkualitas di Era Pandemi

Bahagia itu tentang bersyukur
Bahagia itu berpikir positif
Bahagia itu menyelesaikan pekerjaan yang ditunda
Bahagia itu perlu usaha
Bahagia itu percaya pada diri sendiri
Bahagia itu menerima dan mencintai diri sendiri
Bahagia itu tentang perubahan
Bahagia itu tentang keberanian
Bahagia itu tentang melaksanakan tugas
Bahagia itu bertindak
Bahagia itu bukan tentang perbandingan
Bahagia itu tidak memikirkan hal-hal negatif
Bahagia itu proses pembelajaran
Bahagia itu tidak memikirkan hal yang tidak bisa dilakukan
Bahagia itu memaafkan
Bahagia itu tentang mentaati peraturan
Bahagia itu tentang pemanfaatan waktu
Bahagia itu tentang penghargaan
Bahagia itu tentang berbagi
Bahagia itu tentang memaknai hidup
Bahagia itu bila dicintai orang lain
Bahagia itu bila punya harta kekayaan
Bahagia itu bila memiliki bentuk tubuh yang ideal
Bahagia itu bila dapat melakukan hal-hal yang menyenangkan
Bahagia itu tentang keseimbangan
Bahagia itu anugrah Allah

Ada banyak sekali yang saya temukan tentang bahagia. Bila dipikirkan dan dicari lagi, bahagia itu berhubungan

dengan semua hal. Semua bisa menjadi indikator kebahagiaan dan anatara satu indikator berkaitan dengan indikator lainnya. Bahagia itu sederhana karena bahagia itu ada di hati. Artinya, perasan dan emosional yang berperan untuk merasakan bahagia. Bahagia itu sendiri adalah rasa. Untuk merasakan sesuatu tidak perlu biaya (gratis). Ada banyak kebahagiaan yang mudah didapat tanpa biaya, seperti memiliki keluarga, memiliki benda-benda yang dapat dimanfaatkan, memiliki teman atau sahabat, masih bisa makan minum dengan makanan dan minuman yang cukup dan sederhana, bisa bernafas, bisa melihat, mendengar, berbicara, mencium bau, dan merasakan berbagai hal melalui kulit.

Bahagia itu tentang bersyukur. Bersyukur juga merupakan sesuatu yang sesungguhnya mudah untuk dilakukan, jika dilakukan dengan penuh kesadaran. Selain itu, rasa syukur juga sangat erat dengan berpikir positif. Banyak manfaat yang bisa didapat dengan berpikir positif, di antaranya menurunkan tingkat stres, menurunkan kecemasan, mendapatkan ketenangan, dan mendapatkan kepuasan hidup. Berpikir positif dapat dilakukan dengan berprasangka baik terhadap Tuhan dan berprasangka baik terhadap sesama. Berprasangka baik terhadap sesama dapat diwujudkan dengan saling tolong-menolong, saling memahami dan toleransi, saling merespon dan melengkapi satu dengan yang lain.

Bahagia itu perlu usaha, sebab mendapatkan kebahagiaan harus dengan kerja keras dan perjuangan. Misalnya bila ingin membeli benda yang diinginkan, seseorang harus menabung dan mengumpulkan uang dan setelah uang terkumpul, kemudian pergi ke toko untuk

membeli benda yang ingin dibeli. Contoh lain bagi seorang pegawai, uang bisa didapatkan setelah bekerja selama -/+ 1 bulan. Demikian halnya, untuk memenangkan pertandingan, seorang atlet harus sering berlatih dan berjuang di dalam pertandingan.

Di dalam usaha untuk mencapai kebahagiaan, sangat diperlukan pikiran yang positif. Berpikir positif tentang diri sendiri maupun berpikir positif kepada orang lain. Kedua hal ini sangat penting sebab sangat mempengaruhi usaha yang dilakukan seseorang. Ketika pikiran negatif terhadap orang lain yang muncul, maka sikap seseorang pada orang lain dapat menjadi negatif, seperti muncul rasa tidak suka, membenci orang lain, bertindak kasar pada orang lain. Sedangkan berpikir negatif tentang diri sendiri berarti seseorang belum mampu menerima diri sendiri atau menghargai diri sendiri. Sebab, bahagia juga berkaitan dengan penghargaan atau nilai yang seseorang berikan pada diri sendiri dan atau mencintai diri sendiri. Seseorang yang belum dapat menerima diri apa adanya berarti belum mampu mencintai diri sendiri sehingga ia dapat bersikap pesimis, membenci diri sendiri, membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain, bahkan ingin menjadi orang lain. Seseorang mejadi dapat bersikap tidak apa adanya dirinya sendiri, hidup dalam khayalan, dan juga berdiam diri tanpa melakukan apa pun. Pikiran negatif akan menghambat dalam melakukan perubahan. Perlu ada keberanian yang diwujudkan dalam tindakan. Cara untuk berubah ialah dengan belajar menerima dan mencintai diri apa adanya, menerima dan mencintai apa adanya orang lain, memaafkan diri sendiri dan orang lain, serta tidak membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Dengan demikian, individu akan merasa lebih ringan dan nyaman dalam hidupnya.

Selain itu, setiap orang tentunya memiliki tugasnya masing-masing. Tugas yang berhubungan dengan pekerjaan maupun tugas-tugas yang harus dipenuhi sebagai manusia. Melaksanakan tugas dan menyelesaikannya merupakan salah satu bentuk tindakan untuk mencapai kebahagiaan. Sebab, tugas yang ditunda dan menumpuk akan memberikan tekanan bagi individu nantinya. Tentunya, tekanan atau stres yang dirasakan merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan bagi siapa pun. Oleh sebab itu, pemanfaatan waktu sangat diperlukan. Menurut saya, salah satu cara memanfaatkan waktu dengan baik ialah dengan berhenti memikirkan hal-hal yang negatif atau hal-hal yang tidak dapat dilakukan atau berhenti berkhayal. Khayalan, pikiran negatif, dan pikiran tentang sesuatu yang tidak dapat atau tidak mampu dikerjakan hanya akan memperlambat penyelesaian tugas.

Oleh sebab itu, setiap manusia belajar. Untuk menjadi bahagia memerlukan proses. Belajar menjadi bahagia adalah sebuah proses yang akan terus dipelajari manusia selama hidup. Sedih, senang, suka dan duka adalah warna kehidupan manusia. Terkadang merasa senang dan bahagia, merasa sangat bersemangat. Terkadang pula merasa sedih, cemas, takut, atau merasa tidak mampu. Untuk itu, belajar memecahkan permasalahan selalu diupayakan individu agar terlepas dari perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Sebagian individu mengupayakan dengan bekerja keras, seperti mencari nafkah, menyelesaikan tugas, mengonsumsi makanan dan minuman sehat agar terhindar

dari penyakit. Sebagian lainnya berupaya pasrah dengan keadaannya.

Jadi, kebahagiaan menjadi tujuan seluruh umat manusia di dunia ini dan menjadi fitrah manusia. Banyak definisi kebahagiaan karena definisi setiap orang tentang kebahagiaan berbeda-beda. Kebahagiaan dapat berarti keberuntungan yang baik, dan kejadian yang baik, memiliki harta yang banyak seperti tinggal di rumah besar dan mewah, memiliki mobil yang mengkilap, makanan indah, makanan lezat, tubuh yang indah, dan sebagainya. Kebahagiaan juga berada di atas kesenangan-kesenangan fisik, kebahagiaan sebagai landasan moral di mana baik buruknya tindakan menjadi ukuran dari kebahagiaan. Walaupun demikian, letak kebahagiaan ialah perasaan dan pikiran. Bahagia adalah rasa yang perlu dipikirkan, cara memperolehnya serta melakukannya dengan cara-cara yang telah dipelajari.

Melalui kebahagiaan, maka seseorang akan merasa dirinya bermakna atau memiliki arti dalam kehidupannya. Untuk memperoleh kebahagiaan dan kebermaknaan hidup, beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain: 1). Meningkatkan pengetahuan diri yang bersifat objektif, 2). Mengendalikan diri, fokus (khusyu'), 4). Mencintai tanpa pamrih, 5). Dekat dengan Allah. Pada intinya, untuk mencapai kebahagiaan dan kebermaknaan, seseorang hendaknya berupaya untuk mengaktualisasikan potensinya dan menstransformasikan kehidupan ke arah yang lebih baik.

Menurut saya, keseimbangan sebagai poin utama mencapai kebahagiaan. Sebab, roda kehidupan terus

berputar. Suatu masa, individu berada pada masa kejayaan dan suatu masa lainnya berada pada masa kesulitan. Kedua masa ini terus bergulir. Kaya belum tentu bahagia, miskin pun belum mesti tak bahagia. Setiap orang memiliki caranya untuk berbahagia. Setiap hari akan berusaha mencapai keseimbangan. Lapar diseimbangkan dengan makan; haus diseimbangkan dengan minum; tak ada uang diseimbangkan dengan bekerja mencari uang; sakit diseimbangkan dengan pergi ke dokter berkonsultasi, minum obat, dan beristirahat; dan mencari ketenangan diseimbangkan dengan beribadah.

D. Antara Covid-19, Self Healing, Kebahagiaan

Menurut saya, ketiganya saling berhubungan. Tak ada seorang pun yang mau terkena penyakit. Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus yang telah ada berpuluh-puluh tahun lamanya dan berkembang. Begitulah, semuanya mengalami perkembangan. Tak terkecuali dengan virus. Semua memiliki karakteristik yang berbeda sehingga tidak sama menghadapinya. Kabar baiknya, kita semua menjadi bertambah ilmu pengetahuan tentang makhluk ciptaan Tuhan. Sungguh menarik. Apakah Anda juga berpikir demikian ?

Ada banyak perubahan sejak Covid-19 melanda dunia, termasuk Indonesia. Seluruh sektor terdampak, baik dampak negatif maupun positif. Dampak positifnya dapat berupa peningkatan kesejahteraan hidup. Sedangkan dampak negatif dirasakan pada beberapa sektor, antara lain sektor kesehatan, ekonomi, pendidikan, dan pariwisata. Pasien sakit dilaporkan bertambah karena Covid-19. Tenaga kesehatan juga bekerja ekstra untuk

menganganinya. Banyak tenaga kerja yang di PHK karena ditutupnya sementara perusahaan, warung, toko, supermarket, dan industri lainnya seperti hotel dan tempat-tempat wisata. Sistem pembelajaran berubah menjadi pembelajaran jarak jauh (daring). Satu dampak merembet kepada dampak lainnya, seperti seorang yang terpapar Covid-19. Maka seluruh keluarga dan orang-orang yang pernah menjalin hubungan atau kontak dalam waktu kurang dari 14 hari sangat dianjurkan bahkan ada sebagian pihak yang mewajibkan untuk rapid test dan atau swab test sebagai upaya pencegahan penularan virus lebih luas.

Sakit adalah sebuah persepsi, berakar dari sensasi dan level biologis (dalam stimulasi neuron-neuron reseptor). Terkadang rasa sakit dialami ketika tidak ada hubungannya dengan biologis. Di dalam tubuh, ada reseptor rasa sakit yang disebut nociceptor. Ada 4 (empat) nociceptor yang masing-masing memiliki peran. Peka terhadap temperatur tinggi dan rendah, merespon tekanan kuat seperti irisan atau pukulan, terpicu oleh tekanan kuat akibat panas dan dingin dan juga stimulus kimiawi, serta peka terhadap stimulasi peradangan. Terkadang rasa sakit dialami ketika tidak ada hubungannya dengan biologis.

Covid-19 sebagai penyakit yang disebabkan oleh virus berefek kepada fisik dan psikologis seseorang yang terpapar. Berbagai dilema psikologis muncul. Kesedihan, kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, kekecewaan berdatangan. Terkadang saat tubuh terasa tidak nyaman secara tiba-tiba, pikiran terpapar Covid-19 muncul diiringi perasaan khawatir dan cemas. Apalagi saat mengetahui orang-orang yang berada dekat dengan kita terpapar virus tersebut dan kita dalam waktu yang belum terlalu lama

berada di lingkungan yang sama, terasa seperti ada aliran energi ke dalam tubuh. Tingkat kewaspadaan mengalami peningkatan dengan rajin mencuci tangan, rajin menggunakan hand sanitizer, makan makanan bergizi, minum air hangat, lebih intens mengenakan masker dan menjaga jarak. Semua dilakukan agar ketahanan tubuh lebih terjaga sehingga terhindar dari paparan virus Covid-19.

Perasaan khawatir, cemas, takut, dan atau berbagai perasaan dan pikiran negatif lainnya lebih dalam dirasakan oleh individu yang terpapar Covid-19. Tekanan psikologis yang dirasakan lebih berat, sebab merasakan rasanya sakit disebabkan virus corona. Hidup terpisah sementara dari keluarga dan teman-teman karena harus isolasi mandiri. Hampir semua orang sementara menjauh karena menjaga jarak. Belum lagi mendengar perkataan-perkataan yang mungkin tidak menyenangkan hati.

Sesungguhnya, tujuan manusia mengupayakan penyembuhan saat merasa sakit agar bisa berbahagia. Edvan M. Katsar, seorang motivator mengemukakan bahwa bahagia itu menyehatkan. Jadi, menjadi berbahagia sebagai suatu cara untuk sembuh dari penyakit, termasuk penyakit dikarenakan terpapar virus corona. Agar merasa sehat, maka seseorang dapat tertawa dan menangis. Tertawa ketika memperoleh kebahagiaan dan menangis ketika bersedih ditimpa kesulitan atau bencana. Allah berfirman, "Dan sesungguhnya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis". Bukan tanpa maksud adanya tertawa dan menangis ini. Tubuh manusia berisi penuh sinyal-sinyal listrik. Tertawa dan menangis diperlukan guna menghalangi perjalanan sinyal-sinyal berbahaya yang

berada di atas kemampuan pembuluh hipotalamus dan mengalihkannya ke organ-organ lain. Dengan demikian, limpahan sinyal-sinyal teralihkan dari otak. Tertawa dapat menunjukkan bahwa seseorang sedang berbahagia. Sedangkan melalui menangis dapat meringankan tekanan-tekanan yang dirasakan seseorang.

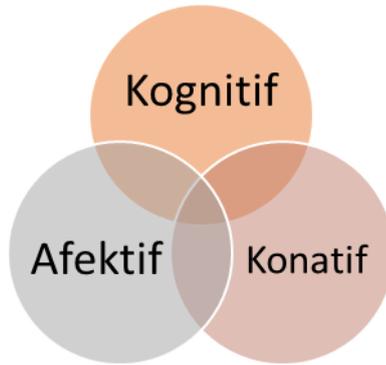
Selain tertawa dan menangis, ada banyak cara untuk memperoleh kebahagiaan dan kesehatan, khususnya di tengah Covid-19 ini antara lain :

1. Selalu ingat kepada Sang Pencipta

Selalu ingat kepada Sang Pencipta merupakan suatu yang penting. Sebab, Allah adalah Zat yang menciptakan alam semesta beserta isinya, termasuk manusia. Allah tempat meminta. Bila menginginkan sesuatu, maka mintalah kepada Allah. Maksudnya ialah di dalam melakukan aktivitas apapun atau menginginkan sesuatu, hal pertama yang dilakukan ialah mengingat Allah melalui berdoa dan memohon kelancaran akan aktivitas yang akan dikerjakan agar target yang diinginkan dapat tercapai. Setelah itu, barulah individu berupaya dengan melakukan kegiatannya dengan berkeyakinan Allah akan menolong setiap langkah kita. Dengan demikian, kita akan merasa nyaman dan ringan dalam beraktivitas.

2. Berpikir positif

Manusia terdiri atas unsur kognitif, afektif, dan konatif/psikomotorik. Dengan kata lain, manusia tidak lepas dari aktivitas berpikir, merasa, dan bertindak. Ketiganya saling berhubungan satu dengan yang lain. Bila digambarkan dalam bentuk diagram tampak pada gambar 1 berikut :



Gambar 1. Hubungan antara unsur kognitif, afektif, dan konatif/psikomotorik

Berpikir dapat mempengaruhi perasaan dan tindakan. Sebaliknya, perasaan mempengaruhi pikiran dan tindakan. Demikian halnya, tindakan mempengaruhi pikiran dan perasaan. Sebagaimana yang kita ketahui, setiap aktivitas ada sebab dan akibat. Setiap sebab menghasilkan akibat, setiap akibat menghasilkan sebab lainnya, dan seterusnya.

Setiap sebab dan akibat akan berada pada garis yang lurus. Pikiran positif akan memberikan perasaan yang positif dan tindakan yang menyenangkan. Sebaliknya pikiran negatif akan menghasilkan perasaan dan tindakan yang negatif juga. Sebagai contoh, Ani marah kepada Tya karena telah menumpahkan minuman dan mengenai pakaiannya di suatu acara reuni sekolah. Padahal, acara reuni baru saja dimulai. Ani berpikir dan merasa bahwa pakaian yang dikenakannya hari itu adalah pakaian terbaiknya. Namun, sekarang pakaian

tersebut terkena noda minuman. Ani merasa malu pada teman-temannya. Ia berpikir tak layak berada di acara reuni sekolah dengan pakaian yang bernoda. Emosinya membuncah, ia tak dapat mengendalikan amarahnya. Dengan suara yang lantang dan kasar, ia memarahi Tya. Ani tak peduli dengan permintaan maaf Tya. Seruan teman-teman yang mencoba menenangkannya pun tak digubris oleh Ani. Ia segera melenggang ke luar ruangan dan pulang ke rumah. Dalam benak Ani terpikir, bagaimana ia harus menghadapi teman-temannya dan apa yang harus diucapkannya jika ada teman-teman yang bertanya tentang pakaiannya yang bernoda atau bila ada teman yang menyayangkan noda pakaian tersebut. Ia khawatir, teman-teman akan mengejeknya. Faktanya, tidak ada teman-teman yang mempermasalahkan pakaian yang terkena noda tersebut. Mereka hanya ingin kegiatan reuni tersebut berjalan dengan sukses, membahagiakan, dan penuh kenangan karena nantinya tidak akan tahu kapan dapat bertemu kembali.

Kisah di atas adalah kisah tentang dampak dari berpikir negatif. Berbeda halnya dengan Icha yang saat Tya tidak sengaja menumpahkan berada di dekat Ani dan Tya. Pakaian Icha pun terkena percikan minuman yang tumpah tersebut. Namun, Icha tidak mempermasalahkan noda yang ditimbulkan percikan minuman itu. Icha menerima permintaan maaf Tya dan meminta Tya tidak usah terlalu memikirkan hal tersebut. Icha berpikir, nantinya pakaian tersebut bisa dicuci dan bersih kembali. Namun, pertemuannya dengan teman lebih penting dan bermakna saat itu.

Akhirnya, kegiatan reuni pun dilanjutkan kembali dengan gembira. Hal ini menggambarkan betapa dahsyatnya pikiran positif dan ruginya memiliki pola pikir yang negatif.

3. Saling berbagi

Berbagi menjadi bagian yang penting karena merupakan salah satu aktivitas yang membahagiakan. Terkadang awalnya sangat berat. Memaksa untuk melakukannya, dapat menghasilkan akhir yang bahagia. Ada pepatah mengatakan “Untuk bisa sukses, maka keluarlah dari zona nyaman”. Covid-19 mengakibatkan perubahan yang sangat signifikan dalam kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Sampai saat ini, tiada yang tahu kapan Covid-19 akan berakhir. Namun melalui Covid-19, mengajarkan individu untuk saling berbagi. Misalnya, berbagi Bantuan Langsung Tunai (BLT) oleh pemerintah, kuota belajar, sembako, masker, hand sanitizier, edukasi murah dan gratis tentang Covid-19 melalui berbagai media. Hampir setiap toko, warung, dan atau rumah makan juga menyediakan wadah untuk mencuci tangan. Tak lupa sabun sebagai bagian penting dalam mencuci tangan. Setiap kantor juga menyediakan wastafel dan sabun guna menaati protokol kesehatan.

4. Tidak menunda pekerjaan

Setiap individu pastinya memiliki tugas yang harus segera diselesaikan. Menunda-nunda pekerjaan akan membawa dampak buruk bagi individu yang melakukannya. Khususnya di saat tugas-tugas tersebut telah mencapai batas waktunya untuk dikumpulkan atau diselesaikan. Sebab, saya percaya bahwa selama manusia hidup di dunia ini maka tugas dan tanggung

jawabnya tidak akan pernah selesai. Selalu akan ada tugas dan tanggung jawab lain yang datang setelah seseorang menyelesaikan tugasnya saat ini.

Kehadiran Covid-19 di tengah-tengah kita telah memberikan kesadaran sekaligus tugas baru bagi masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan. Sebenarnya, menjaga kesehatan telah menjadi tugas dan tanggung jawab yang disematkan Allah bagi umat manusia. Kelak, semua akan dipertanggungjawabkan manusia dihadapan Sang Pencipta.

Tubuh manusia sebagai bagian dari tanda kekuasaan Allah yang harus dijaga kesehatannya. Pekerjaan yang dikerjakan di akhir-akhir batas waktu (deadline) akan memberikan tekanan dan energi bagi tubuh untuk bekerja melebihi dari biasanya. Ada semangat yang luar biasa untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Pada satu sisi, ia juga memberikan tekanan bagi otak untuk bekerja lebih keras. Dengan demikian, stres melanda jiwa-jiwa yang sedang berupaya dengan giat menyelesaikan tugas ini. Beberapa efek dari stres ini ialah dapat menyebabkan pusing, tidak selera makan atau menambah nafsu makan, denyut jantung meningkat, emosi tidak seimbang, dan efek lain yang merugikan individu sebagai akibatnya. Salah satu efek yang merugikan tersebut ialah menurunnya kesadaran dan daya tahan tubuh.

Menurunnya kesadaran, dapat disebabkan individu terlalu fokus menyelesaikan kegiatannya sehingga tidak nafsu makan. Jikalau bertambah nafsu makannya, dapat kebanyakan makan-makanan dan dapat melupakan

faktor gizi dari makanan tersebut yang menjadi salah satu faktor menurunnya daya tahan tubuh. Kondisi ini tentu tidak baik di era pandemi Covid-19 ini.

5. Makan-makanan yang bergizi

Tak ada yang mengetahui kekuatan tubuh seseorang melawan virus dan bakteri. Di dalam tubuh ada bakteri baik dan bakteri jahat. Bakteri dan virus bisa datang dari mana saja. Biasanya tanpa disadari. Ketika tubuh tak mampu lagi menahan gempuran virus atau bakteri, timbullah penyakit. Penyakit yang muncul bergantung dari bagian tubuh mana yang diserang virus atau bakteri tersebut. Makan-makanan dan minum-minuman yang bergizi dapat membantu menjaga dan meningkatkan kekebalan tubuh dari virus atau bakteri yang menyerang.

Banyak makan-makanan bergizi, seperti buah-buahan, kacang-kacangan, sayur-sayuran, ikan, ayam, dan makanan lainnya. Menurut saya buah-buahan lebih baik dikonsumsi tanpa diolah. Sebab, buah yang diolah akan berubah kandungan gizinya karena mendapat tambahan bahan lainnya atau berubah ketika dalam proses pengolahan.

6. Perlakukan semuanya secara positif

Sehat atau sakit, semuanya tergantung pada diri individu sendiri. Jika sakit adalah persepsi, demikian pula dengan sehat. Bila seseorang berpikiran dirinya sehat dan menerima semua yang terjadi pada dirinya dengan ikhlas, maka ia akan sehat. Sebaliknya, bila pikiran mengatakan diri sakit dan tidak menerima semua yang terjadi pada diri dengan ikhlas, maka akan

terasa sakit. Sehat dan sakit juga berhubungan dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Jika kita melakukan segala sesuatu dengan baik dan positif, maka insyaallah hasilnya akan baik dan terasa menyenangkan. Sebaliknya, jika kita memperlakukan segala sesuatunya dengan negatif, maka hasilnya insyaallah juga akan tidak baik dan tidak menyenangkan.

7. Beri makna pada setiap peristiwa

Setiap peristiwa pasti memiliki makna. Ada hikmah di setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan manusia. Covid-19 memberikan kebahagiaan antara lain ada banyak waktu berkumpul bersama keluarga dikarenakan adanya work from home (WFH), mendapat bantuan langsung tunai (BLT), mendapat bantuan sembako, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, hidup bersih dengan rajin mencuci tangan, tidak saling bersentuhan dikarenakan harus menjaga jarak. Tersenyum dan berbahagialah.

Kepustakaan

Budiman & Ardianty, Septi. Pengaruh Efektivitas Self Healing menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan menghadapi Ujian. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 4, no. 1, pp. 141-148, 2018

Cita, E.E.; Wulandari, T.; dan Istanti, Y.P. Terapi Islamic Self Healing terhadap Quality of Life pada Klien Gagal Ginjal Kronis dengan Terapi Hemodialisa. *Muhammadiyah Journal of Nursing*

- Echols, J.M. dan Shadily, H. Kamus Inggris Indonesia. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007
- Fuad, Muskinul. Psikologi Kebahagiaan Manusia. Jurnal Komunika, vol. 9, no. 1, pp. 112-130, 2015
- Kautsar, M. Edvan. Bahagia Bekerja, Bekerja Bahagia. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo. 2016
- Kholidah, E.N. & Alsa, A. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. Jurnal Psikologi, vol. 39, no. 1, pp. 67-75. 2012
- Khisimi, Ichiro & Koga, Fumitake. Berani Tidak Disukai. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka. 2019
- Kompas.Com. Update 26 September : Tambah 4.494, Kini Ada 271.339 kasus Covid-19 di Indonesia. <https://nasional.kompas.com/read/2020/09/26/15511351/update-26-september-tambah-4494-kini-ada-271339-kasus-covid-19-di-indonesia> (Diakses 27 September 2020)
- Livana, PH; Sujarwo; Musyarofah, S; Indrayati, N. Gambaran Penyakit Penyerta Pasien Gangguan Jiwa. Jurnal Keperawatan, vol. 5, no. 2, pp. 115-123, 2017
- Machmudati, A & Diana, A.R. Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. Jurnal Intervensi Psikologi, vol. 9, no. 1, pp. 107-127. 2017
- Redho, A; Sofiani, Y; dan Warongan, A.W. Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post OP. Journal of Telenursing, vol. 1, no. 1, pp. 205-214, 2019

- Rusydi, Ahmad. Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental. *Proyeksi : Jurnal Psikologi*, vol. 7, no. 1, pp. 1-31. 2012
- World Health Organization (WHO). WHO Coronavirus Desesase Dashboard. https://covid19.who.int/?gclid=CjwKCAjwh7H7BRBBEiwAPXjadr4kNc-PKVzRFC2K-LgYLpFdYzss3gilajmjdxdOkQP0-ojAAjmlYBoCJMIQAvD_BwE(Diakses 25 September 2020)
- Purnawan, EA. Terapi Hening : Mencapai Keheningan Meningkatkan Potensi Diri & Self-Healing. <https://www.scribd.com/document/273881803/b ooklet-terapi-healing-pdf#download> (Diakses 26 September 2020)
- Pasya, Ahmad Fuad. Dimensi Sains Al Qur'an : Menggali Ilmu pengetahuan dari Al Qur'an. Solo : Tiga Serangkai, 2006
- Rofi'udin. Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Psikologi Sufistik. *Jurnal Theologia*. Vol. 4, no. 2. .2013
- Bahagia sebagai proses pembelajaran. https://www.google.com/search?q=jurnal+kebahagiaan+pdf&safe=strict&sxsrf=ALeKk01xIY-liJhxlkYr8QXh4a0K_P2fOg:1604009249895&ei=IT2bX-aHNsv69QO8i77gCA&start=10&sa=N&ved=2ahUKEwimnLmM6NrsAhVlFX0KHbyFD4wQ8NMDEgQIDR BG&biw=1366&bih=667. (Diakses 30 Oktober 2020)

<https://www.google.com/search?q=jurnal+tentang+definis+i+kebahagiaan&safe=strict&sxsrf=ALeKk00G80JAJGPpwthA8Kr3Dye-WiCS7Q:1604010268059&ei=HEGbX9uGA7LVz7sPmcGDuAo&start=10&sa=N&ved=2ahUKEwjbhPnx69rsAhWy6nMBHZngAKcQ8NMDegQIDBA-&biw=1366&bih=645> (Diakses 30 Oktober 2020)

Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Tematik melalui Konteks Merdeka Belajar



Fathul Zannah

Universitas Muhammadiyah Palangka Raya

A. Pengantar

Pelaksanaan proses pembelajaran pada jenjang Sekolah Dasar (SD) memiliki karakteristik tersendiri dibandingkan proses pembelajaran pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Proses pembelajaran pada jenjang SD diterapkan berdasarkan tema atau disebut juga sebagai pembelajaran tematik. Pembelajaran tematik diterapkan dengan mengintegrasikan beberapa mata pelajaran berdasarkan tema tertentu. Pembelajaran tematik memberikan peluang untuk

melibatkan berbagai potensi peserta didik pada proses pembelajaran sehingga menciptakan kegiatan pembelajaran yang lebih bermakna bagi peserta didik [1]. Pembelajaran tematik dapat menjadi lebih bermakna jika diterapkan menggunakan pendekatan kontekstual [2].

Kegiatan pembelajaran yang bermakna pada pembelajaran tematik diharapkan dapat membantu penguasaan konsep peserta didik serta sebagai sarana pendidikan karakter yang akan bermanfaat bagi kehidupan peserta didik [3]. Pendidikan karakter diharapkan dapat menjadi wadah bagi pembentukan karakter seseorang menjadi lebih baik lagi sehingga menghindari berbagai permasalahan yang diakibatkan oleh minimnya nilai-nilai moral [4]. Termasuk salah satunya pendidikan karakter melalui pembelajaran tematik bagi peserta didik di jenjang pendidikan SD.

Pendidikan karakter bagi peserta didik SD merupakan tahapan yang sangat penting. Nilai-nilai pendidikan yang diberikan tidak hanya pada ranah kognitif namun juga pada ranah afektif serta psikomotorik. Pendidikan pada jenjang SD seyogianya lebih menitik beratkan kepada pembentukan karakter melalui pendidikan karakter. Sebagai tahapan awal pembentukan karakter peserta didik karena pendidikan karakter dapat mendukung perkembangan sosial, emosional dan etis jiwa [5]. Pendidikan karakter pada jenjang SD salah satunya dapat diterapkan pada pembelajaran tematik.

Seiring dengan meluasnya virus corona (Covid-19) terjadi perubahan pada sistem pendidikan salah satunya pendidikan pada jenjang SD, yang menerapkan

pembelajaran tematik. Perubahan yang dilakukan oleh pemerintah yaitu dengan menerapkan kebijakan merdeka belajar yang dilandasi oleh teori humanistik dan konstruktivistik. Konsep merdeka belajar mengarahkan supaya peserta didik memiliki kepekaan, kemandirian, tanggung jawab terhadap resiko dalam mengambil keputusan, dan mengembangkan segenap aspek potensi melalui proses belajar untuk menemukan diri sendiri dan menjadi diri sendiri [6]. Berdasarkan uraian tersebut menunjukkan bahwa konsep merdeka belajar dapat menjadi wadah untuk pembentukan karakter peserta didik melalui pendidikan karakter, khususnya pada kegiatan pembelajaran tematik bagi peserta didik SD.

B. Pembahasan

1. Merdeka Belajar

Merebaknya pandemi Covid-19 merubah tatanan pada beberapa sektor, salah satunya pada sektor pendidikan. Seiring dengan meluasnya penyebaran virus corona (Covid-19), terjadi perubahan terhadap pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang awalnya dilaksanakan secara tatap muka menjadi kegiatan pembelajaran secara daring. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran secara daring memiliki tantangan tersendiri, dimulai dari ketersediaan sarana dan prasarana serta kecakapan teknologi informasi bagi para sumber daya manusia yang berperan. Semua aspek saling berkaitan, memiliki perannya masing-masing bagi terlaksananya kegiatan pembelajaran secara daring.

Pelaksanaan pembelajaran secara daring melalui konsep merdeka belajar tidak hanya berupa

pemindahan kegiatan pembelajaran melalui kegiatan tatap muka menjadi kegiatan secara online, namun juga pelaksanaannya diharapkan dapat lebih mengembangkan seluruh aspek baik pada ranah kognitif, afektif dan psikomotorik yaitu pengembangan secara holistik. Merdeka belajar pada dasarnya terdiri dari beberapa konsep, diantaranya yaitu waktu dan tempat yang lebih fleksibel, kegiatan pembelajaran berbasis proyek dan kegiatan pembelajaran diarahkan untuk dapat mengasah keterampilan sehingga dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Hal tersebut sejalan dengan tujuan dari pendidikan yang merupakan suatu proses untuk mendewasakan manusia [7].

Kegiatan pembelajaran dengan tujuan untuk mendewasakan manusia melalui konteks merdeka belajar berarti guru yang berperan sebagai fasilitator dan peserta didik memiliki kebebasan untuk berinovasi dan berkreasi dalam merancang kegiatan pembelajaran sehingga peserta didik dapat belajar secara mandiri [8]. Maka akhirnya dapat tercipta kegiatan pembelajaran dua arah antara guru dan peserta didik. Implementasi kegiatan pembelajaran melalui konteks merdeka belajar tentunya dapat menjadi sarana bagi pengembangan peserta didik sebagai persiapan dalam menghadapi tantangan pada abad ke-21.

2. Pembelajaran Tematik

Pendidikan di sekolah dasar (SD) merupakan pendidikan awal bagi peserta didik dalam membangun ilmunya secara luas, dengan cara melakukan berbagai kegiatan yang telah ditentukan pada setiap jenjang.

Pendidikan di SD juga merupakan jenjang pendidikan awal bagi anak untuk saling berinteraksi dan untuk membangun pemahaman mereka [9]. Oleh karena itu pendidikan pada jenjang SD ini merupakan tahapan yang sangat penting.

Pelaksanaan pendidikan di Indonesia selalu mengadakan pembaharuan, salah satunya pada jenjang pendidikan di SD. Penerapan kurikulum 2013 di jenjang pendidikan SD merubah pelaksanaan kegiatan pembelajaran menjadi pembelajaran tematik. Pembelajaran tematik merupakan kegiatan pembelajaran yang memadukan pengetahuan komprehensif dan terpadu, mengintegrasikan berbagai kompetensi dari berbagai mata pelajaran ke dalam berbagai tema pada suatu pembelajaran [10].

Pembelajaran tematik dilandasi oleh tiga filosofi, diantaranya yaitu 1) progresivisme, 2) konstruktivisme, dan 3) humanisme. Aliran progresivisme menunjukkan proses pembelajaran perlu ditekankan pada pembentukan kreativitas, pemberian angka kegiatan, suasana alam (alami), dan perhatian pada pengalaman peserta didik. Aliran konstruktivisme menunjukkan pengalaman langsung peserta didik sebagai kunci dalam belajar. Sedangkan aliran humanisme merupakan sebuah pemikiran yang mengemukakan bahwa kegiatan pembelajaran hendaknya dapat membantu masing-masing individu untuk mengenal diri mereka sendiri, sebagai individu yang unik dan untuk membantu dalam mewujudkan potensi yang dimiliki [11].

Berdasarkan tiga aliran filosofi yang melandasi pembelajaran tematik tersebut, pembelajaran tematik hendaknya tidak hanya berfokus kepada ranah kognitif berupa penguasaan konsep pada jenjang SD, namun juga menjadi wadah bagi perkembangan pada ranah afektif dan pada ranah psikomotorik. Pemenuhan pencapaian pada ketiga ranah tersebut bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran secara holistik. Pembelajaran holistik bertujuan untuk menciptakan peserta didik yang tidak hanya pandai secara intelektual, namun juga memiliki keterampilan yang dapat menunjang implementasi dari pengetahuan yang dimiliki serta memiliki karakter yang baik.

3. Pendidikan Karakter

Karakter merupakan sesuatu yang dapat terbentuk oleh seseorang atau sesuatu yang dipengaruhi pada jumlah waktu interaksi dan konten interaksinya. Karakter bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir dan tidak dapat diharapkan diberikan oleh orang tua sebagai satu-satunya penyedia karakter baik dan tidak dapat diajarkan dari buku teks. Pengembangan karakter pada dasarnya dipengaruhi dari keluarga, komunitas, sekolah dan lainnya [12].

Keluarga menjadi salah satu faktor utama dalam pengembangan karakter seseorang, dalam hal ini orang tua yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter anak-anaknya sehingga menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal tersebut sejalan dengan sabda Rasulullah SAW yaitu:

“Tidaklah setiap anak yang lahir kecuali dilahirkan dalam keadaan fitrah. Maka kedua orang tuanyalah yang akan menjadikannya sebagai Yahudi, Nasrani, atau Majusi”.

Hadist tersebut mengandung makna bahwa orang tua menjadi salah satu penentu bagi perkembangan anak-anaknya. Salah satunya penentu bagi pengembangan karakter sang anak sejak masa pertumbuhan dalam ruang lingkup kehidupan di rumah tangga.

Pembentukan karakter selain pada ruang lingkup keluarga juga di tentukan pada kegiatan interaksi pada ruang lingkup di sekolah. Pendidikan karakter telah lama di wacanakan untuk diterapkan pada jenjang pendidikan dalam bentuk pendidikan karakter. Pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 1 ayat 1 menyebutkan bahwa “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. Secara eksplisit tujuan dari pendidikan tersebut mengandung muatan pendidikan karakter untuk dapat menumbuhkan generasi muda yang etis, bertanggung jawab, dan peduli dengan memberi contoh dan membelajarkan karakter [13]. Ketika tujuan dari pendidikan tersebut tidak tercapai, maka akan membentuk perilaku yang bermasalah

karena kurang mampu mengembangkan kepribadian secara utuh.

Penilaian terhadap karakter pada proses pendidikan memang bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan salah satunya karena sifatnya yang mudah berubah, atau yang sering disebut sebagai kualitas karakter. Terdapat enam kualitas karakter yang diidentifikasi termasuk kepada kualitas karakter paling tinggi [14], [12].

No.	Kualitas Karakter	Konsep dan Kualitas Karakter Terkait
1	<i>Mindfulness</i> (penuh perhatian)	Kebijaksanaan, kesadaran diri, aktualisasi diri manajemen probadi, observasi, refleksi, kesadaran, kasih sayang, syukur, empati, perhatian, pertumbuhan, visi, wawasan, keseimbangan batin, kebahagiaan, kehadiran, keaslian, mendengarkan, berbagi, keterkaitan, saling ketergantungan, kesatuan, penerimaan, keindahan, sensibilitas, kesabaran, ketenangan, keseimbangan, kerohanian, eksistensialitas, kesadaran sosial, kesadaran lintas budaya, dan lain-lain.
2	<i>Curiosity</i> (Keingintahuan)	Keterbukaan pikiran, eksplorasi, hasrat,

		pengarahan diri sendiri, motivasi, inisiatif, inovasi, antusiasme, keingintahuan, penghargaan, spontanitas, dan lain-lain.
3	<i>Courage</i> (Keberanian)	Keberanian, tekad, ketabahan, kepercayaan diri, pengambilan risiko, kegigihan, ketangguhan, semangat, optimisme, inspirasi, energi, kekuatan, kegairahan, keceriaan, humor, dan lain-lain.
4	<i>Resilience</i> (Ketangguhan)	Ketekunan, ketabahan, keuletan, inisiatif, keberanian, disiplin diri, upaya, ketekunan, komitmen, kontrol diri, harga diri, kepercayaan diri, stabilitas, kemampuan beradaptasi, berurusan dengan ambiguitas, fleksibilitas, umpan balik, dan lain-lain.
5	<i>Ethics</i> (Etika)	Kemurahan hati, kemanusiaan, integritas, rasa hormat, keadilan, kesetaraan, keadilan, kebaikan, percaya diri, inklusif, toleransi, penerimaan, kesetiaan,

		kejujuran, kebenaran, kemurnian hati, keaslian, dapat dipercaya, kesopanan, pertimbangan, pengampunan, kebajikan, cinta, membantu, kemurahan hati, amal, pengabdian, rasa memiliki, kewarganegaraan, kesetaraan, dan lain-lain.
6	<i>Leadership</i> (Kepemimpinan)	Tanggung jawab, akuntabilitas, ketergantungan, keandalan, kesadaran diri, tidak mementingkan diri sendiri, kerendahan hati, kesederhanaan, keterampilan hubungan, refleksi diri, inspirasi, organisasi, delegasi, bimbingan, komitmen, kepahlawanan, karisma, membimbing, keterlibatan, keteladanan, orientasi-tujuan, fokus, orientasi hasil, ketepatan, efisiensi, negosiasi, konsistensi, sosialisasi, kecerdasan sosial, keanekaragaman, kesopanan, dan lain-lain.

Tabel 1. Kualitas Karakter Tertinggi

Implementasi nilai-nilai karakter pada proses pembelajaran diharapkan lebih mengutamakan kepada enam kualitas karakter yang paling tinggi seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Penerapan pada kegiatan pembelajaran salah satunya pada pembelajaran tematik pada jenjang SD sebagai tahapan awal pembentukan karakter peserta didik melalui jenjang pendidikan.

C. Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Tematik dalam Konteks Merdeka Belajar

Kegiatan pembelajaran yang merujuk kepada konsep merdeka belajar memiliki makna bahwa adanya “kemerdekaan” oleh guru atau peserta didik dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Permasalahan pembelajaran khususnya pembelajaran tematik pada jenjang SD selama ini yaitu terlalu terikat kepada buku ajar yang tersedia, sehingga menyebabkan guru dan peserta didik kurang merdeka dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran.

Pelaksanaan pembelajaran tematik pada jenjang SD pada hakikatnya bertujuan supaya materi yang disampaikan menjadi lebih bermakna bagi peserta didik karena penyampaian materi berdasarkan tema-tema tertentu. Penentuan tema pada pembelajaran tematik berkaitan dengan kehidupan sehari-hari peserta didik yang terintegrasi dengan beberapa materi pelajaran yang relevan dengan tema.

Pada konteks merdeka belajar khususnya pada pembelajaran tematik, hendaknya guru dan peserta didik memiliki keleluasaan dalam mengembangkan kegiatan

pembelajaran. Kendati demikian tidak keluar dari pembahasan tema yang disampaikan. Sebagai contoh pada materi pelajaran bagi peserta didik kelas 1 SD tema 4 sub tema 2 kegiatan keluargaku, guru dapat menyusun kegiatan pembelajaran yang relevan dengan kegiatan sehari-hari peserta didik, misalnya kegiatan keluarga berupa kegiatan memasak.

Implementasi pembelajaran tematik berupa penugasan kegiatan memasak dapat menjadi salah satu kegiatan pembelajaran yang menjadi perwujudan dari konsep merdeka belajar. Selama pembelajaran daring, peserta didik dapat melaksanakan kegiatan tersebut dengan diawasi oleh orang tua dan sesuai arahan dari guru sebagai fasilitator. Pelaksanaan kegiatan tersebut juga tetap sejalan dengan karakteristik dari pembelajaran tematik dan dapat menjadi wadah bagi pendidikan karakter. Secara lebih rinci bentuk penerapannya dapat dilihat pada tabel 2.

Muatan Pelajaran	Indikator
Bahasa	Menuliskan dan menceritakan kegiatan memasak
IPA	Proses perubahan wujud benda (penguapan)
Seni	Menggambar dan mewarnai sayuran yang digunakan pada kegiatan memasak
Agama	Berdo'a sebelum makan dan mensyukuri rejeki
Matematika	Menghitung jumlah sayuran atau jumlah ikan yang di goreng

Nilai-Nilai Karakter.	Melatih karakter berupa kerja sama, kehati-hatian dan rasa tanggung jawab
-----------------------	---

Tabel 2. Kegiatan Memasak Pada Pembelajaran Tematik

Kegiatan memasak dalam bentuk penugasan bagi peserta didik tersebut dapat memenuhi karakteristik dari pembelajaran tematik, karena pada kegiatan tersebut mencakup beberapa muatan pelajaran seperti bahasa, IPA, seni, agama dan matematika serta juga mencakup nilai-nilai karakter. Pemberian penugasan tersebut bertujuan supaya kegiatan pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik merupakan kegiatan pembelajaran secara holistik yaitu tidak hanya mencakup pada ranah kognitif, tetapi juga pada ranah afektif dan psikomotorik. Hasil dari kegiatan tersebut juga dapat menjadi salah satu bentuk penilaian autentik melalui bentuk dokumentasi dari hasil masakan.

Kepustakaan

- [1] L. Nurlaela, M. Samani, I. G. P. Asto, and S. C. Wibawa, "The effect of thematic learning model, learning style, and reading ability on the students' learning outcomes," *IOP Conf. Ser. Mater. Sci. Eng.*, vol. 296, no. 1, 2018, doi: 10.1088/1757-899X/296/1/012039.
- [2] N. F. K. Wardani, Sunardi, and Suharno, "Thematic Learning in Elementary School: Problems and

- Possibilities,” vol. 397, no. Icliqe 2019, pp. 791–800, 2020, doi: 10.2991/assehr.k.200129.099.
- [3] A. Agboola and K. C. Tsai, “Bring Character Education into Classroom,” vol. 3, no. 2, pp. 163–170, 2012.
- [4] F. Zannah, “Integrasi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter berbasis Al-Qur’an,” *Tunas J. Pendidik. Guru Sekol. Dasar*, vol. 5, no. 2, pp. 1–8, 2020.
- [5] N. A. Ani, “Pendidikan Karakter untuk Peserta didik SD dalam Perspektif Islam,” *Mimb. Sekol. Dasar*, vol. 1, no. 1, pp. 50–58, 2014.
- [6] N. Author 1Hendri, Author 2, and Author 3, “Title article,” *Semin. Nas. Jambore Konseling 3*, vol. 00, no. 00, pp. XX–XX, 2017, doi: 10.1007/XXXXXX-XX-0000-00.
- [7] Y. O. Pendi, “Merdeka Belajar yang Tercermin dalam Kompetensi Profesional Guru Bahasa Inggris SMP Negeri 01 Sedayu,” *Semin. Nas. Pendidik.*, no. 19, pp. 291–299, 2020, [Online]. Available: <http://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/semnas2020/article/view/7743>.
- [8] H. A. E. Lao and Y. Y. C. Hendrik, “Implementasi Kebijakan Kemerdekaan Belajar Dalam Proses Pembelajaran Di Kampus Iakn Kupang-Ntt,” *J. Dedik. Pendidik.*, vol. 8848, no. 2, pp. 201–209, 2020.
- [9] H. Yusrina, S. Yamtinah, and P. Rintayati, “Implementation of Thematic Learning on Curriculum 2013 in 4th Grade Elementary School,”

IJPTE Int. J. Pedagog. Teach. Educ., vol. 2, no. January, p. 7, 2018, doi: 10.20961/ijpte.v2i0.19822.

- [10] N. Ain, "Holistic Thematic Learning in the Elementary School: Is It Thematic and Holistic?," vol. 158, no. Ictte, pp. 919–928, 2017, doi: 10.2991/iccte-17.2017.99.
- [11] J. Nainggolan, "Analysis of The Success Rate of Thematic Learning Implementation of Low Grade Elementary School," *Int. J. Educ. Res.*, vol. 8, no. 2, pp. 51–56, 2020.
- [12] S. Zubaidah, "Pendidikan Karakter Terintegrasi Keterampilan Abad Ke-21," *J. Penelit. dan Pengkaj. Ilmu Pendidik. e-Saintika*, vol. 3, no. 2, p. 1, 2019, doi: 10.36312/e-saintika.v3i2.125.
- [13] D. Zaini, A. Rezeki, and F. Zannah, "Senior High School Students' Attitudes Through Inquiry-Based Learning," vol. 274, pp. 21–24, 2018, doi: 10.2991/iccite-18.2018.5.
- [14] M. Bialik and C. Fadel, "Skills for the 21 st Century: What should students learn?," *Cent. Curric. Redesign*, vol. 3, no. 4, p. 29, 2015.

Pemberdayaan Aplikasi Telegram dalam Memberikan Edukasi Mengenai Investasi Saham



Ilham Darwin Putera

Universitas Muhammadiyah Palangka Raya

A. Pengantar

Di zaman sekarang perkembangan teknologi cukup pesat. Segala sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia dapat dilakukan hanya dengan melalui smartphone. Sebagai contoh jika pada zaman dahulu untuk memesan makanan hanya dapat dilakukan secara langsung oleh si pembeli ke penjual dengan cara datang ke warung makan atau restoran, lalu dengan adanya bantuan telepon semuanya dapat dilakukan hanya dengan menelpon dengan telepon lokal. Kemudian, seiring dengan kemajuan zaman

penggunaan telepon lokal perlahan ditinggalkan manusia, meskipun tidak semuanya. Hal tersebut tergantikan dengan adanya telepon genggam atau handphone orang menyebutnya. Penggunaan telepon genggam memiliki kelebihan antara lain bisa dibawa ke mana saja tanpa harus repot dengan adanya kabel atau antera dari telepon. Hingga saat ini perubahan dengan adanya perkembangan teknologi yang terjadi adalah tren berkirim pesan atau telepon melalui aplikasi jejaring sosial atau aplikasi.

Aplikasi pesan instan (Instant Messenger) yang cukup populer saat ini adalah telegram yang dapat memungkinkan para penggunanya untuk berkomunikasi daring, baik dengan berkirim gambar teks, suara, gambar, video, stiker, dan lainnya hanya dengan melalui aplikasi. Aplikasi telegram penulis anggap sebagai sarana yang cukup ampuh dan sangat mudah dalam menyalurkan informasi, karena aplikasi telegram sudah memenuhi syarat sebagai media komunikasi pendidikan dan pembelajaran, seperti media berbasis manusia, media berbasis cetakan, media berbasis visual, media berbasis audio visual, media berbasis komputer, dan pemanfaatan perpustakaan sebagai sumber belajar (Fifit, 2020).

Pemanfaatan sumber pembelajaran berbasis daring seperti telegram yang merupakan aplikasi pesan instan tersebut tidak bisa dipandang remeh, karena perubahan zaman dan perkembangan teknologi kian maju, seperti halnya kasus penggunaan telepon rumah yang sudah mulai jarang digunakan dan kebanyakan beralih ke telepon genggam atau smartphone yang lebih mudah (user friendly) dan efisien dalam melakukan banyak hal.

Bahkan, berdasarkan beberapa artikel penelitian telah membuktikan bahwa banyak sekali penggunaan media aplikasi pesan instan tersebut dimanfaatkan untuk proses pembelajaran yang mengadopsi e-learning. Beberapa penelitian itu seperti keefektifan penggunaan aplikasi telegram dalam proses pembelajaran Bahasa Inggris di Iran (Xodabande, 2017). Kemudian penelitian serupa, namun lebih berfokus kepada kemampuan berbahasa Inggris yaitu reading dilakukan oleh Momani (2020). Hasil penelitian tersebut menyatakan pada dasarnya penggunaan sosial media telegram memiliki pengaruh yang cukup besar dalam meningkatkan keterampilan para siswa dalam membaca, karena didukung berbagai fitur yang ada di dalam aplikasi tersebut. Hal tersebut memang tidak dapat dipungkiri karena sejak beberapa tahun yang lalu, teknologi memang dapat memberikan pengaruh dalam dunia pendidikan. Sebelum era Society 5.0 yang dideklarasikan oleh negara Jepang (Potočan et al., 2020). Fifit (2020) dalam penelitiannya menyebutkan beberapa kelebihan aplikasi Telegram dalam media komunikasi, antara lain:

1. Pesan yang bersifat pribadi dapat dienkrpsi, sehingga terjaga kerahasiaan isinya;
2. Berbasis cloud, sehingga telegram memungkinkan untuk diakses dari berbagai perangkat;
3. Telegram mampu mengirim pesan dengan cepat;
4. Servernya tersebar di berbagai negara;
5. Aplikasinya dapat diunduh gratis, dan
6. Tanpa iklan.

Dari hasil riset yang dilakukan oleh Potočan (2020) bahwa peran fitur yang ada dari telegram sudah sangat

|Membangun Pendidikan Berkualitas di Era Pandemi

membantu para siswa untuk belajar dan lebih kreatif dalam prosesnya. Lalu bagaimana jika hal tersebut diterapkan di dalam pembelajaran mengenai pasar modal?

Dari laman Indonesia Stock Exchange (2020) mengenai *press release* di laman tersebut disebutkan bahwa terdapat pertumbuhan investor yang ada di bursa Indonesia. Pada 2019 jumlah investor yang ada di pasar modal sebanyak 2,48 juta dan pada 2018 sebanyak 1,6 juta. Artinya, terdapat pertumbuhan sebesar kurang lebih 53%. Kemudian, pada Mei 2020, jumlah investor pasar modal yang ada terus bertambah, yaitu mencapai 2,81 juta, dengan investor saham mencapai angka 1,19 juta investor.

» Berita

Press Release Detail

BEI Bukukan Pencapaian Positif di Pasar Modal Indonesia

Share  

PRESS RELEASE

PR No: 059/BEI.SPR/06-2020

30 Juni 2020

Jakarta – PT Bursa Efek Indonesia (BEI) menyelenggarakan Rapat Umum Pemegang Saham Tahunan (RUPST) Tahun 2020 secara online dan offline pada hari ini, Selasa (30/6), sejalan dengan protokol kesehatan COVID-19 yang mengimbau masyarakat untuk melakukan *physical distancing*. Agenda RUPST BEI tahun ini, yaitu: 1) Persetujuan atas Laporan Tahunan termasuk Laporan Tugas Pengawasan Dewan Komisaris Perseroan dan Pengesahan Laporan Keuangan Perseroan Untuk Tahun Buku 2019; 2) Penunjukan Akuntan Publik Perseroan Untuk Tahun Buku 2020, dan 3) Pengangkatan dan Penetapan Honorarium Bagi Anggota Dewan Komisaris Perseroan Masa Bakti 2020-2023 serta Pemberian Uang Jasa Pengabdian Bagi Anggota Dewan Komisaris Perseroan yang Berakhir Masa Baktinya.

RUPST BEI ini dihadiri oleh 93 pemegang saham (atau 95,87% dari jumlah pemegang saham yang memiliki hak suara). Secara aklamasi, Pemegang Saham menyetujui Laporan Tahunan 2019 dan Laporan Tugas Pengawasan Dewan Komisaris serta Laporan Keuangan Perseroan untuk Tahun Buku 2019, menunjuk Akuntan Publik PURWANTONO, SUNGAKORO & SURJA member dari ERNST & YOUNG GLOBAL (EY) sebagai Kantor Akuntan Publik yang akan mengaudit buku Perseroan untuk Tahun Bu 2020, dan memberikan persetujuan Pengangkatan dan Penetapan Honorarium Bagi Anggota Dewan Komisaris Perseroan Masa Bakti 2020-2023 Serta Pemberian Uang Jasa Pengabdian Bagi Anggota Dewan Komisaris Perseroan yang Berakhir Masa Baktinya.

Kinerja Bursa Efek Indonesia Tahun 2019

Gambar 1. Berita mengenai pertumbuhan jumlah investor di Pasar Modal Indonesia. Sumber: laman IDX.co.id

Hal itu tentu merupakan hal yang membahagiakan, karena memang sebelumnya para investor yang dominan di pasar modal Indonesia yang mendominasi adalah merupakan investor asing (Arroisi & Koesrindartoto, 2019; Nugroho et al., 2020; Setiaji & Wijayanto, 2019). Sehingga untuk memacu pertumbuhan para investor maka oleh Indonesia Stock Exchange (selanjutnya disingkat IDX)

dibuatlah program Yuk Nabung Saham!(Rosmida & Wahyuni, 2016).

Namun sayangnya, dengan adanya pertumbuhan yang pesat mengenai investor yang ada di Indonesia edukasi yang mendalam masih belum bisa didapat oleh para investor, hal tersebut terbukti masih banyaknya para investor yang masih kebingungan dalam tata cara, teknik jual beli yang ada, meskipun dari pihak IDX sendiri sudah membekali Sekolah Pasar Modal (SPM) untuk para investor yang baru bergabung di dunia pasar modal.

B. Sekolah Pasar Modal bagi Investor Pemula

Untuk Sekolah Pasar Modal (SPM) sendiri merupakan program yang ada dari IDX. Biasanya kegiatan tersebut diadakan bersamaan dengan pihak sekuritas di mana tempat para investor tersebut mendaftar. Acara tersebut sebenarnya bersifat gratis, namun karena acaranya diadakan secara kerjasama dari pihak sekuritas dan IDX sehingga dikenakan biaya Rp. 100.000, (seratus ribu rupiah). Uang tersebut tidak untuk pihak penyelenggara, namun uang tersebut nantinya akan dikonversikan menjadi modal awal bagi para investor untuk membeli saham yang digunakan untuk ditabung.

Materi dari program SPM sebenarnya cukup memberikan edukasi yang baik bagi para pemula seperti yang tertera di laman IDX:

1. Gambaran umum tentang investasi di pasar modal Indonesia;
2. Penjelasan mengenai saham dan mekanisme perdagangan saham;

3. Penjelasan mengenai kartu identitas investor;
4. Penjelasan mengenai pembukaan rekening saham.

Untuk materi pertama adalah gambaran secara umum mengenai alasan kenapa kita harus berinvestasi di pasar modal, lalu berlanjut ke poin selanjutnya yaitu apa itu saham, dan bagaimana mekanisme perdagangan di bursa baik itu fraksi harga, jam kerja bursa, dan lainnya. Materi selanjutnya yaitu bagaimana kita bisa memeriksa di mana bukti bahwa kita sudah aktif sebagai investor dan bagaimana cara membuka rekening saham. Rekening saham sendiri pada hakikatnya adalah rekening yang memiliki fungsi yang sama pada rekening bank lainnya. Namun, yang membedakan pada rekening ini adalah rekening saham tidak memiliki kartu debit, dan hanya berfungsi untuk transaksi kita, baik menambah dana maupun menarik dana yang kemudian dana tersebut akan berpindah ke rekening tabungan kita.

Empat materi di atas adalah materi pada SPM pertama, kemudian materi lanjutan untuk SPM kedua adalah materi yang lebih mendalam, seperti:

1. Analisa fundamental;
2. Analisa teknikal
3. Cara & tips berinvestasi saham
4. Simulasi transaksi saham

Untuk materi SPM tahap dua, adalah mengenai hal-hal teknis yang lebih detail dalam bertransaksi. Seperti pada contoh materi pertama dari SPM tahap dua mengenai analisa fundamental. Untuk analisa fundamental sendiri

adalah membahas hal-hal fundamental sebuah emiten, misalnya melihat dari laporan keuangan, aset, pertumbuhan emiten, hal-hal yang bisa dipandang untuk masa mendatang.

	Laporan laba rugi dan penghasilan komprehensif lain		Statement of profit or loss and other comprehensive income	
	31 March 2020	31 March 2019		
Penjualan dan pendapatan usaha	4,796,084	4,232,857	Sales and revenue	
Beban pokok penjualan dan pendapatan	(3,869,293)	(3,899,618)	Cost of sales and revenue	
Jumlah laba bruto	926,791	333,239	Total gross profit	
Beban penjualan	(101,907)	(115,308)	Selling expenses	
Beban umum dan administrasi	(185,270)	(184,174)	General and administrative expenses	
Pendapatan keuangan	9,238	5,986	Finance income	
Beban keuangan	(111,361)	(74,890)	Finance costs	
Kearifan (kerugian) selisih kurs mata uang asing	104,366	(24,099)	Gains (losses) on changes in foreign exchange rates	
Bagian atas laba (rugi) entitas ventura bersama yang dicatat menggunakan metode ekuitas	(51,378)	17,301	Share of profit (loss) of joint ventures accounted for using equity method	
Pendapatan lainnya	70,638	115,405	Other income	
Beban lainnya	(56,607)	(443)	Other expenses	
Jumlah laba (rugi) sebelum pajak penghasilan	604,510	73,017	Total profit (loss) before tax	
Pendapatan (beban) pajak	(222,485)	(33,195)	Tax benefit (expenses)	
Jumlah laba (rugi) dari operasi yang dilanjutkan	382,025	39,822	Total profit (loss) from continuing operations	

Gambar 2. Contoh Laporan Keuangan emiten AALI. Sumber: laman IDX.co.id)

Pada contoh gambar 2, adalah laporan yang disampaikan oleh pihak institusi Astra Agro Lestari di laman IDX (Astra Agro Lestari, 2020). Terlihat jelas pada gambar di atas isi dari laporan keuangan tersebut terkait penjualan, pendapat usaha, jumlah laba, dan lain-lain. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa jenis analisa ini cenderung lebih cocok untuk para investor yang memang berniat menabung. Sebaliknya, pada materi ke dua adalah mengenai analisa teknikal.

Membangun Pendidikan Berkualitas di Era Pandemi



Gambar 3. Contoh grafik saham AALI. Sumber: Amibroker

Analisa teknikal membutuhkan kemampuan untuk melihat dan memahami sebuah grafik. Analisa tersebut lebih dekat digunakan oleh para trader (pedagang saham) yang biasa bertransaksi harian, mingguan, bahkan bulanan. Pada analisa tersebut seorang pedagang diharapkan mampu untuk membaca grafik yang tergambar pada kejadian yang telah lalu. Bisa dikatakan bahwa grafik-grafik yang muncul adalah akibat dari psikologi pasar yang sudah terjadi.

Dari dua tahapan kelas SPM tersebut dapat kita simpulkan bahwa SPM tahap 1 diberikan kepada masyarakat umum dan tahap ke dua adalah untuk masyarakat umum yang sudah memiliki Rekening Dana Nasabah (RDN) atau Rekening Dana Investor (RDI) dari uang pendaftaran yang sudah mereka bayarkan saat SPM tahap ke satu yang lalu.

Selain itu, di IDX juga disediakan Sekolah Pasar Modal Syariah (SPMS) yang memiliki materi sedikit berbeda. Hal itu karena perbedaan jenis akun yang digunakan, hukum fikih jual beli saham, dan juga karena tidak semua saham di

jenis sekuritas konvensional dapat digunakan pada akun yang berjenis syariah.

C. Kebutuhan Edukasi di Pasar Modal

Setelah mendapatkan edukasi SPM, para investor cenderung kesulitan untuk paham mengenai materi yang ada. Karena waktu yang diberikan cuma satu kali, meskipun sebenarnya kita bisa mengikuti edukasi lanjutan yang diadakan secara rutin oleh pihak sekuritas.

Berdasarkan pengalaman dan observasi yang dilakukan ditemukan bahwa banyak sekali para pemula yang terjebak di saham-saham yang fundamental kurang baik atau saham yang pergerakan harganya tidak likuid. Likuid di sini adalah kemudahan para trader atau investor dalam jual maupun beli. Jika dalam kondisi tidak likuid maka mudah sekali membeli saham tersebut, namun akan kesulitan menjual karena tidak ada satupun yang berminat untuk menjualnya karena bisa saja saham tersebut berada di angka terendahnya yaitu Rp. 50,- / lembar saham.

Hal ini sering terjadi di pasar modal, apalagi bagi para pemula. Penulis sudah banyak menemukan keluhan tersebut di sosial media atau forum-forum terbuka pasar modal yang ada di Indonesia. Lebih lanjut, kurangnya pengetahuan di pasar modal tersebut baik analisa fundamental dan analisa teknikal akhirnya dimanfaatkan oleh beberapa oknum untuk mengeruk keuntungan di dunia pasar modal antara lain dengan menipu, memberikan rekomendasi asal-asalan, laporan kinerja yang tidak dapat dipertanggungjawabkan.

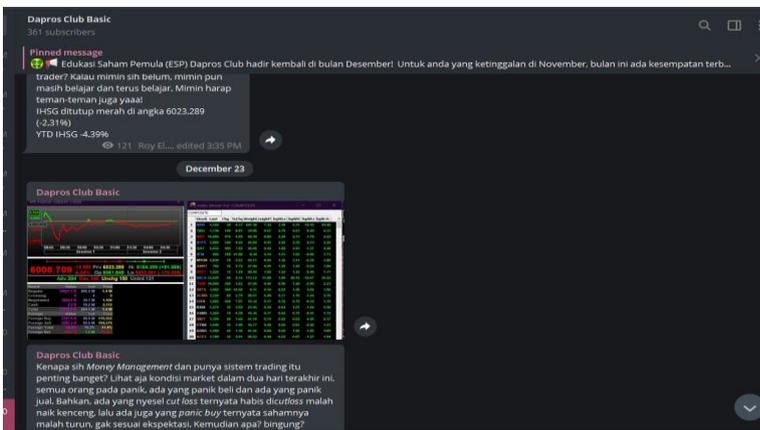
Dengan demikian kiranya penting bagi para investor atau trader untuk dapat belajar lebih jauh mengenai seluk beluk yang ada di pasar modal. Karena di dalam pasar modal mengandung unsur probabilitas yang tinggi seperti halnya dalam berjual beli barang. Bisa jadi barang yang hari ini laku diserbu orang, besok atau lusa sudah tidak diminati kembali. Tidak salah ada yang menyebutkan bahwa investasi saham berisiko tinggi, namun juga memiliki peluang keuntungan yang juga besar.

Tidak ada satupun dari para investor atau trader tersebut yang memang berniat ingin dananya tergerus oleh market. Namun kurangnya pengetahuan dan waktu yang akhirnya mengakibatkan orang tersebut justru lalai dan jera, sehingga muncul stigma negatif bahwa berjual beli saham membuat rugi. Penulis berpendapat bahwa hal tersebut tidaklah benar jika kita mendapatkan materi dan cara belajar yang nyaman dan menarik. Lalu dapatkan aplikasi telegram menjadi media pembelajaran yang menarik tersebut? Bisakah aplikasi tersebut menjadi jawaban atas tantangan dari fenomena yang ada?

D. Memberdayakan Fitur-Fitur dalam Aplikasi Telegram yang Bermanfaat untuk Belajar Saham secara Mudah

Aplikasi telegram telah sukses menjawab pertanyaan para peneliti mengenai keefektifan aplikasinya dalam membantu para siswa untuk belajar dan lebih kreatif. Namun apakah aplikasi telegram juga mampu menjembatani para pembelajar saham dengan para mentor dengan baik dan nyaman.

Hal tersebut bisa kita lihat kembali dari fitur yang menarik dari aplikasi telegram sendiri. Aplikasi tersebut berhasil menyeimbangi para pesaingnya dalam berebut pengguna aplikasi pesan instan lainnya seperti facebook, messenger, whatsapp, instagram messenger, dan lainnya (Chaple-Gil & Afrashtehfar, 2020, hal. 5). Selain itu, aplikasi telegram dapat ditemui di berbagai operasi sistem dari gawai komunikasi seperti iOS untuk pengguna iPhone dan juga android untuk pengguna android. Bahkan yang lebih memuaskan lagi, kita dapat membuka aplikasi telegram di PC desktop atau di laptop tanpa harus memantau telepon pintar kita.



Gambar 4. Contoh kanal edukasi saham di Telegram
(sumber: @DaprosClubBasic)

Aplikasi telegram juga merupakan aplikasi yang ringan dan terdapat fitur pengompres data, jadi apabila kita membagikan sesuatu yang bersifat gambar, baik jenis PNG atau JPEG, secara otomatis kita mendapat tawaran dari

aplikasi tersebut. Apakah kita ingin memperkecil ukurannya atau mengirim dengan ukuran yang sebenarnya.

Fitur tersebut dapat dimanfaatkan untuk memberi materi, baik berupa gambar atau dokumen yang bisa dikirimkan kepada anggota diskusi grup pada forum atau kanal pembelajaran. Hal ini sangat menarik karena peserta sangat mudah menyerap materi yang diberikan tanpa harus menyimpan dokumen tersebut di cloud data base penyimpanan pribadi. Materi yang diberikan oleh mentor tentu saja berbeda setiap harinya, jadi akan sangat menyita daya penyimpanan pribadi jika hanya untuk belajar sesaat dalam tempo tertentu, karena di berbagai forum saham cenderung materi yang diberikan bergantung jangka waktu, ada yang seumur hidup, namun ada juga yang sifatnya temporer. Jika aplikasi mengalami perlambatan maka pengguna dapat membersihkan file sampah atau cache yang ada di pengatutan telegram.

Selain itu telegram juga dapat dibentuk menjadi dua jenis, baik group chat untuk diskusi atau kanal pribadi yang hanya dapat diakses untuk orang tertentu, bahkan grup khusus keanggotaan terbatas, semua tergantung dari pembuat. Lebih lanjut lagi mengenai grup telegram, jika di aplikasi whatsapp untuk jumlah anggota di grup sangat terbatas sekali, sebaliknya di aplikasi telegram kita dapat memuat lebih dari 5.000 (lima ribu) anggota yang ada di dalam grup dengan fitur supergroup.

Dalam aplikasi telegram administrator dan pemilik grup memiliki hak untuk mengatur telegram layaknya sebuah forum diskusi yang sebanding dengan forum-forum di internet. Salah satu fitur menarik yang ada di aplikasi

adalah owner atau admin yang ditunjuk memiliki kekuasaan untuk mengunci atau menyemat (pin) pesan yang dipilih agar selalu ditampilkan di atas layar grup diskusi atau kanal telegram. Hal itu dimaksudkan agar para anggota baru yang di dalam grup saham juga dapat membaca materi-materi yang pernah dibahas sebelumnya di grup.

E. Kekurangan dan Kelebihan dari Pembelajaran Melalui Aplikasi Telegram

Dalam pembelajaran melalui telegram sendiri tentu tidak luput dari kekurangan. Namun ada hal yang menarik dalam pembelajaran melalui telegram, yaitu ada kekurangan dalam kelebihannya, seperti penggunaan audio-visual.

Dalam pembelajaran materi saham tentunya tidak hanya terbatas pada materi teks dan gambar saja. Ada kalanya admin atau owner memberikan materi secara verbal, baik melalui video. Untuk video sendiri tidak bisa dicompress melalui aplikasi telegram, karena memang pada dasarnya apabila file materi videonya berisi ukuran 512 MB, maka yang terkirim sesuai dengan ukuran file asal. Hal tersebut menjadi kekurangan dan kelebihan tersendiri. Namun, untuk fitur audionya sendiri tidak ada kendala yang berarti, karena masih belum menjadi masalah yang berarti.

Kekurangan selanjutnya yang penulis amati adalah tidak adanya ikatan emosi yang kuat antara pengajar dan pembelajar. Memang waktu yang disediakan jika melakukan pembelajaran melalui telegram adalah 1x24 jam. Artinya tidak ada batasan waktu yang disediakan untuk belajar dan bertanya bebas kapan saja. Akibat adanya

jarak yang jauh dan tidak adanya ikatan emosi antara keduanya bisa saja muncul rasa canggung, atau malu bertanya di grup. Hal ini berbeda jika kita belajar dengan rekan-rekan sekelas dan bertatap muka dengan pengajar dan teman-teman.

Kemudian hal itu juga menjadi masalah jika pengajar tidak ingin dihubungi secara pribadi misalnya melalui sambungan telepon, sehingga akan memberikan dampak tersendiri bagi si pembelajar. Bisa jadi dia tidak memahami pesan yang disampaikan melalui teks saja, dan lebih mudah paham jika diberikan secara tatap muka.

Kekurangan selanjutnya yang ada adalah risiko bocornya materi yang diberikan oleh si pengajar. Bisa jadi materi yang diberikan tersebut bersifat rahasia, namun dengan mudahnya si pembelajar dapat meneruskan pesan tersebut ke pihak lain yang tidak berhak menerimanya, sehingga akan merugikan si pengajar yang sudah meluangkan waktu dan tenaga membuat materi dan belajar. Tidak hanya itu hal tersebut juga merugikan rekan-rekan yang satu angkatan belajar, karena mereka yang sudah membayar juga dirugikan dengan adanya oknum yang berbuat hal kurang terpuji tersebut.

F. Kesimpulan

Dari berbagai penjelasan di atas, dapat kita lihat bahwa telegram dapat bersaing menjadi saluran untuk corong pembelajaran di masa kini yang sudah masuk era Society.5.0. Meskipun terdapat kekurangan dan kelebihan tersebut, mentor atau owner dapat mempertimbangkan pendapat dari penulis yang sudah disampaikan di atas,

sehingga ke depannya bisa menjadi perbaikan atau suatu permasalahan yang dapat dicarikan solusi terbaiknya.

Kemudian dengan keunggulan fitur-fiturnya tersebut, penulis menganggap telegram sebagai media pembelajaran yang efektif. Telegram dapat digunakan oleh berbagai kalangan di era sekarang ini. Dengan berbagai keuntungan dan efisiensi yang bisa kita dapatkan dengan menggunakan telegram, mestinya kita dapat memberdayakan proses pembelajaran dengan menggunakan aplikasi tersebut.

Kepustakaan

- Arroisi, A., & Koesrindartoto, D. P. (2019). Domestic and Foreign Investor Dynamics in Indonesian Stock Exchange : Evidence from 10 Years High-Frequency Data. *Indonesian Capital Market Review*, 11(1), 58–75. <https://doi.org/10.21002/icmr.v11i1.11176>
- Astra Agro Lestari. (2020). Penyampaian Laporan Keuangan Interim Yang Tidak Diaudit. In *Idx.co.Id*. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Chaple-Gil, A. M., & Afrashtehfar, K. I. (2020). Telegram messenger: A suitable tool for teledentistry. *Journal of Oral Research*, 9(1), 4–6.
- Fifit, F. (2020). Penggunaan Telegram Sebagai Media Komunikasi Dalam Pembelajaran Online. *Cakrawala-Jurnal Humaniora*, 20(2), 113.

- Indonesia Stock Exchange. (2020). BEI Bukukan Pencapaian Positif di Pasar Modal Indonesia. Idx.Co.Id. <https://www.idx.co.id/berita/press-release-detail/?emitenCode=1330>
- Momani, M. A. M. Al. (2020). The Effectiveness of Social Media Application “Telegram Messenger” in Improving Students’ Reading Skills: A Case Study of EFL Learners at Ajloun University College/Jordan. *Journal of Language Teaching and Research*, 11(3), 373
- Nugroho, A. C., Febrianto, D., Tyasti, A., & Kuswibowo, C. (2020). The Impact of Foreign Investor Ownership Level on Agency Problems of Manufacturing Companies in Indonesia. *Journal of Accounting and Investment*, 21(1).
- Potočan, V., Mulej, M., & Nedelko, Z. (2020). Society 5.0: balancing of Industry 4.0, economic advancement and social problems. *Kybernetes*.
- Rosmida, & Wahyuni, E. S. (2016). Keberhasilan Program “Yuk Nabung Saham” oleh Bursa Efek Indonesia dalam Meningkatkan Penjualan Instrumen Pasar Modal di Indonesia. *Inovbiz*, August, 149–157.
- Setiaji, F., & Wijayanto, A. (2019). Effect of Foreign Investment Flow , World Capital Market , Foreign Exchange , and Country Risk To the Capital Market. *Management Analysis Journal*, 8(1).
- Xodabande, I. (2017). The effectiveness of social media network telegram in teaching English language pronunciation to Iranian EFL learners. *Cogent Education*, 4(1).

Merancang Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Evaluasi Pendidikan



Bulkani

Universitas Muhammadiyah Palangka Raya

A. Pengantar

Terjadinya pandemi Covid-19 pada bulan Februari 2020 di Indonesia membawa banyak dampak dalam berbagai segi kehidupan, termasuk diantaranya dalam tatanan dunia pendidikan. Pola interaksi pembelajaran yang selama ini sebagian besar menggunakan model-model konvensional, secara drastis harus diubah menjadi model pembelajaran berbasis web atau teknologi informasi. Adanya keharusan untuk menjaga jarak dan mengurangi pertemuan secara

fisik dalam jumlah banyak dalam satu ruangan, menyebabkan model perkuliahan konvensional di dalam kelas terpaksa ditinggalkan. Para pengajar kemudian beralih ke model pembelajaran dalam jaringan atau disingkat daring.

Peralihan model pembelajaran dari konvensional atau tatap muka menjadi daring sebenarnya bukan hal baru. Sebelum pandemi Covid-19, banyak perguruan tinggi sudah mengembangkan model pembelajaran daring, antara lain oleh Universitas Terbuka (UT). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pun sudah mengeluarkan beberapa aturan main tentang unit pembelajaran jarak jauh (PBJJ), yang pada dasarnya menggunakan model *full-online*. Sebagian perguruan tinggi juga telah memulai model pembelajaran campuran dan kombinasi daring-luring sebagai alternatif model. Kejadian pandemi pada akhirnya memaksa seluruh perguruan tinggi untuk menerapkan pembelajaran daring.

Beberapa eksperimen tentang model pembelajaran daring dimulai sejak tahun 1980-an, dan kembali marak pada tahun 1990-an sejalan dengan semakin mudah dan mudahnya penggunaan komputer serta jaringan teknologi informasi di dunia. Studi-studi komparatif dari Muter, Wright and Licorish, Gould and Grischkowsky, dan Keenan, adalah beberapa contoh studi komparatif model pembelajaran daring vs luring pada tahun 1980-1984. Bahkan Tsemberis menyatakan bahwa tes berbasis komputer sudah eksis sejak tahun 1960-an untuk mengukur IQ, kepribadian, dan daftar ceklist untuk melihat kelainan (Noyes & Garland, 2008) (1) Hasil kajian mereka tentang efektivitas pembelajaran daring vs luring, dan

perbedaan antara keduanya, menunjukkan masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan.

Meskipun demikian, model pembelajaran daring selalu menimbulkan beberapa pertanyaan. Proses pembelajarannya yang tidak bertatap muka, menimbulkan pertanyaan terkait dengan bagaimana model pengawasannya. Hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik di akhir program perkuliahan, tidak secara langsung menggambarkan efektivitas proses pembelajaran. Dalam sebagian besar kasus pembelajaran daring di zaman pandemi ini, pengukuran hasil belajar peserta didik juga dilakukan secara daring. Hal ini menyebabkan kepercayaan terhadap hasil yang dicapai peserta didik juga menurun. Lemahnya pengawasan saat dilakukan pengukuran, merupakan salah satu penyebab menurunnya keyakinan terhadap hasil pengukuran tersebut.

Masalah pembelajaran secara daring bukan hanya terkait dengan substansi dan muatan pembelajaran, tapi juga terkait dengan masalah teknis penggunaan, bahkan masalah-masalah non teknis. Misalnya untuk mata kuliah yang memuat perhitungan-perhitungan angka, kadangkala penjelasan secara daring kurang efektif karena terbatasnya layar komputer, tablet, atau handphone yang digunakan. Belum lagi jika dikaitkan dengan perbedaan kualitas sinyal internet di tempat masing-masing.

Salah satu pembelajaran yang membutuhkan perhitungan-perhitungan angka adalah Mata Kuliah Evaluasi Pendidikan yang diajarkan pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Kompetensi utama yang ingin dicapai dari mata kuliah ini adalah agar

mahasiswa mampu merencanakan, merancang, melaksanakan, dan melaporkan evaluasi hasil belajar untuk kepentingan kebijakan pendidikan. Di dalam tujuan tersebut, terdapat kemampuan untuk melakukan pengukuran dan penilaian. Untuk mengukur dan menilai, banyak konsep-konsep ilmu statistika yang harus dikuasai, dan hal itu terkait dengan perhitungan-perhitungan. Kemampuan untuk melakukan uji coba soal tes, dan menginterpretasi hasil tes, merupakan kemampuan yang membutuhkan analisis statistik. Tantangan utamanya adalah mengajarkan proses perhitungan tersebut secara daring. Tulisan ini membahas tentang beberapa alternatif model dan teknis pembelajaran Mata Kuliah Evaluasi Pendidikan dalam masa pandemi Covid-19, sehingga hal itu diharapkan dapat memberi masukan bagi kemajuan sistem pembelajaran.

B. Apa itu Mata Kuliah Evaluasi Pendidikan?

Mata Kuliah Evaluasi Pendidikan adalah salah satu mata kuliah dasar keahlian pedagogik bagi seorang calon tenaga pendidik di semua jenjang. Di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, mata kuliah ini memiliki nomenklatur berbeda-beda untuk beberapa program studi. Misalnya untuk Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), nama kuliahnya adalah Evaluasi Pendidikan SD. Sedangkan untuk Program Studi Pendidikan Ekonomi, mata kuliah dinamakan Evaluasi Pembelajaran. Meskipun berbeda-beda nama, tujuan pembelajaran mata kuliah ini adalah sama, sehingga substansi dan materi kuliahnya juga relatif sama.

Berdasarkan silabus perkuliahan yang berlaku di FKIP Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, substansi materi perkuliahan Evaluasi Pendidikan meliputi (a). Konsep dasar evaluasi, (b). Peranan evaluasi bagi kebijakan pendidikan, (c). Konsep pengukuran dan penilaian, (d). Penilaian acuan patokan dan penilaian acuan normatif, (e). Konstruksi instrumen pengukuran (tes dan non-tes), (f). Keandalan instrumen (validitas, reliabilitas, daya pembeda dan tingkat kesukaran tes), (g). Teknik dan prosedur uji coba instrumen, (h). Pengolahan hasil pengukuran, (i). Merubah hasil pengukuran menjadi nilai, (j). Menafsirkan hasil penilaian.

Dalam perkuliahan luring, strategi pembelajaran yang digunakan adalah ceramah, diskusi kelompok, dan penugasan, baik penugasan untuk menelusuri literatur, maupun penugasan dalam bentuk observasi lapangan. Observasi lapangan biasanya dilakukan terhadap sistem penilaian di sekolah, dan melakukan uji coba dari instrumen yang disusun mahasiswa. Beberapa strategi tersebut tentu tidak dapat digunakan pada saat pandemi, misalnya observasi lapangan untuk mengamati proses evaluasi di sekolah. Pada saat pandemi, umumnya sekolah juga melakukan proses pembelajaran secara daring.

C. Bagaimana Pembelajaran Efektif?

Pertanyaan seperti ini sering muncul di benak pendidik, karena pembelajaran efektif dibutuhkan agar proses pembelajaran mencapai tujuan belajar. Ukuran-ukuran efektivitas pembelajaran pun berkembang sejalan dengan perkembangan kebutuhan masyarakat. Jika pada waktu lalu kebutuhan belajar mengacu pada paradigma pencapaian

hasil belajar, maka pada saat ini paradigmanya bergeser menjadi pencapaian proses yang efektif sehingga menghasilkan capaian tujuan belajar dan kompetensi yang diharapkan. Sehingga ukuran efektivitas dapat dilihat dari 3 pertanyaan berikut: (a). Apakah prosesnya berpusat pada peserta didik?, (b). Apakah proses belajarnya menekankan pada memberi pengalaman?, (c). Apakah proses belajarnya berupaya mengembangkan keterampilan kognitif, sosial, dan emosional?

Pembelajaran efektif harus memuat komponen-komponen yang melambangkan kemampuan pendidik dalam merencanakan, mengelola, dan mengevaluasi perkuliahan. Dalam konteks pelaksanaan pembelajaran, maka komponen penguasaan materi dan majamenen pembelajaran menjadi faktor penting. Menurut Permendikbud No. 22/2016, pembelajaran efektif harus memuat beberapa komponen, antara lain kemampuan pengajar dalam hal: (a). Penguasaan materi, (b). Menyajikan materi secara sistematis, (c). Menguasai kelas, (d). Melaksanakan pembelajaran sesuai alokasi waktu, (e). Menumbuhkan partisipasi aktif dalam kegiatan belajar, (f). Menggunakan metode variatif dan media sesuai tujuan pembelajaran, (g). Menerapkan manajemen kelas yang baik, dan (h). Melaksanakan penilaian sesuai dengan tujuan pembelajaran

Untuk mencapai proses dan hasil belajar yang efektif, terdapat beberapa komponen belajar yang harus dipenuhi, yakni (a). Adanya tujuan pembelajaran, (b). Adanya materi pembelajaran, (c). Adanya strategi dan model pembelajaran, (d). Adanya sarana prasarana pendukung pembelajaran, (e). Adanya evaluasi pembelajaran. Jika

ditinjau dari 8 standar nasional pendidikan sebagaimana ditetapkan pemerintah melalui Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013, maka komponen-komponen pembelajaran harus memuat: (a). Kompetensi lulusan, (b). Isi atau kurikulum, (c). Proses, (d). Tenaga pendidik dan kependidikan, (e). Sarana prasarana, (f). Standar pengelolaan, (g). Pembiayaan, (h). Penilaian (2). Dalam konteks pendidikan tinggi, Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi juga telah menerbitkan Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SN Dikti) yang mencakup 8 standar nasional pendidikan, ditambah dengan standar penelitian dan standar pengabdian pada masyarakat.

Berubahnya model pembelajaran menjadi daring, tidak merubah komponen-komponen pembelajaran sebagaimana standar nasional pendidikan. Tetapi, perbedaan dalam kondisi pembelajaran, telah merubah orientasi dan pelaksanaan standar-standar tersebut. Misalnya standar proses, yang semula dilaksanakan secara luring berubah menjadi daring. Ini berarti ada pra kondisi berbeda yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran daring, sehingga proses pembelajarannya efektif dan menghasilkan capaian pembelajaran yang optimal.

Ditinjau dari sisi proses, pembelajaran daring telah digambarkan semangatnya dalam Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Semangat itu dapat dilihat dari perubahan paradigma proses pembelajaran yang diinginkan oleh aturan tersebut, antara lain: (a). Perubahan peserta didik, dari diberi tahu menjadi mencari tahu, (b). Guru tidak lagi sebagai satu-satunya sumber belajar, (c). Sekolah bukan satu-satunya tempat belajar, belajar bisa di mana saja, (d). Proses pembelajaran yang

kontekstual dan berorientasi pada pencapaian kompetensi, (e). Pembelajaran yang multi-arah, siapa saja bisa menjadi guru, dan siapa saja bisa sebagai peserta didik. Sekalipun Permendikbud tersebut diperuntukkan bagi pendidikan dasar dan menengah, tetapi semangatnya yang universal bisa diterapkan di perguruan tinggi sesuai dengan konsep kampus merdeka.

Paling tidak ada 5 faktor yang harus dipersiapkan dan distimulasi untuk menghasilkan pembelajaran daring yang efektif, yakni: (a). Kesiapan regulasi dari kampus. Pembelajaran secara daring harus diatur melalui regulasi, agar jelas aturan mainnya, sehingga semua elemen yang terlibat dalam pembelajaran daring tersebut memiliki acuan dan persepsi yang sama. (b). Kesiapan tenaga pendidik (dosen). Dalam pembelajaran daring, dibutuhkan dosen yang memahami teknologi informasi, serta bersedia menggunakannya secara efektif. Dosen yang gagap teknologi akan cenderung terpaksa bahkan menolak menggunakan pembelajaran daring. (c). Kesiapan tenaga kependidikan. Tenaga kependidikan sangat berperan sebagai administrator pembelajaran daring, sehingga pengelolaan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik. Contohnya adalah penyiapan fasilitas zoom-meeting, penyiapan daftar hadir dan lembar evaluasi pembelajaran daring, (d). Kesiapan sarana prasarana pembelajaran daring seperti sinyal internet, baik untuk dosen maupun mahasiswa.

D. Merencanakan Perkuliahan Daring

Proses perencanaan pembelajaran model daring secara umum tidak jauh berbeda dengan perencanaan

pembelajaran model luring. Perbedaan mendasarnya ada pada pengelolaan interaksi pembelajaran yang berbeda. Pada pembelajaran daring, pola interaksi pembelajarannya ditekankan pada konsep kemandirian peserta didik dalam mencari sumber-sumber belajar. Pendidik berfungsi sebagai pemberi stimulan.

Jika didekati dengan pendekatan umum, maka paling tidak terdapat 3 langkah penting yang harus dilalui oleh pendidik dalam merencanakan pembelajaran daring, yakni tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Dewi (3) menyatakan bahwa dalam persiapan pembelajaran daring, hal-hal yang perlu dirancang meliputi analisis kebutuhan, merancang model sistem pembelajaran, pengembangan perangkat pendukung, dan penyusunan manual atau petunjuk teknis. Sedangkan Bilfaqih dan Qomarudin (4), berpendapat bahwa perencanaan pembelajaran daring meliputi analisis kebutuhan, analisis kerangka kerja, pembuatan desain dan manual atau petunjuk teknis.

1. Analisis kebutuhan

Langkah pertama dalam persiapan pembelajaran daring adalah telaah tentang analisis kebutuhan atau *need assessment*. Langkah ini didasari pada pertanyaan, mengapa pembelajaran daring dibutuhkan? Apakah hal itu dibutuhkan karena permintaan suatu pihak, karena kebutuhan pendidik atau peserta didik, ataukah karena keadaan? Sukardi (2014), menyatakan bahwa analisis kebutuhan diperlukan untuk mengakomodir kepentingan semua unsur dan kondisi yang terlibat dalam suatu perencanaan (5). Dalam konteks pandemi Covid-19 misalnya, kewajiban semua pihak untuk

menjalankan protokol kesehatan secara ketat, merupakan dasar bagi penggunaan pembelajaran daring. Meskipun beberapa mata kuliah sudah menggunakan pembelajaran daring sebelum pandemi Covid-19 terjadi, tetapi keadaan wabah tersebut telah memaksa semua proses pembelajaran menjadi daring.

Dalam keadaan normal, dapat saja dilakukan *need assessment* terhadap kebutuhan mahasiswa, untuk mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan mereka tentang model pembelajaran yang diinginkan. Sebelum diputuskan penggunaan pembelajaran daring, dosen dapat menanyakan keinginan mahasiswanya tentang model atau metode yang mereka inginkan, serta sumber-sumber belajar yang mereka butuhkan. Hal itu dapat dilakukan melalui berbagai cara, misalkan menggunakan angket maupun wawancara. Dengan *need assessment* ini, mahasiswa dilibatkan untuk ikut merancang dan merencanakan proses pembelajaran yang akan mereka ikuti. Dewi (3) menyimpulkan dari penelitiannya bahwa, identifikasi kebutuhan mahasiswa adalah faktor penting yang menentukan efektivitas pembelajaran daring.

Selain untuk menentukan kebutuhan mahasiswa, *need assessment* juga diperlukan untuk mengidentifikasi kebutuhan teknis lainnya seperti daya dukung sarana prasarana serta pembiayaan. Untuk memperoleh pembelajaran yang efektif, bukan hanya dibutuhkan keterlibatan mahasiswa, tetapi juga ketersediaan *software* dan *hardware*, ketersediaan jaringan internet di segala penjuru tempat yang dibutuhkan secara merata, dan ketersediaan biaya untuk kouta internet.

2. Merancang desain pembelajaran

Setelah diperoleh informasi tentang kebutuhan pembelajaran berdasarkan *need assessment*, maka langkah berikutnya adalah merancang desain pembelajaran daring. Desain ini menggambarkan langkah-langkah dan teknis pelaksanaan pembelajaran daring. Beberapa hal yang dimuat dalam desain antara lain: Judul dan substansi materi setiap pertemuan, teks atau file yang akan disajikan, bahan ajar, *software* atau *hardware* yang digunakan, soal-soal latihan, dan teknik evaluasi hasil pembelajaran. Bentuk akhir dari tahapan ini adalah adanya desain pembelajaran yang menggambarkan semua komponen yang dibutuhkan tersebut, sebagaimana contoh berikut :

Uraian	Materi	Keterangan
Kometensi inti dan standar kompetensi	Berisi kompetensi yang diharapkan setelah pembelajaran	
Tahapan pertemuan	Berisi tentang uraian materi yang akan disampaikan pada setiap pertemuan	
Bahan ajar	Berisi file bahan ajar yang akan disampaikan	Bisa berupa pdf atau Power Point, video, foto
Kebutuhan pendukung	Berisi tentang <i>software, hardware,</i> atau <i>support system</i>	

	lainnya yang diperlukan	
Strategi pembelajaran	Berisi tentang strategi yang digunakan dalam pembelajaran	
Bahan penguatan	Berisi perintah, langkah, atau petunjuk tentang penguatan untuk mencapai kompetensi.	Bisa berisi soal latihan, topik diskusi, Lembar Kerja Mahasiswa, dan sebagainya
	Berisi model evaluasi yang digunakan, kriteria-kriteria penilaian yang digunakan.	Meliputi evaluasi proses dan hasil pembelajaran

Tabel 1 : Contoh desain pembelajaran daring

Selain menggunakan aplikasi yang umum seperti Zoom, google-meeting, dan WhatApps, saat ini pembelajaran daring juga dapat menggunakan beberapa model yang khusus dikembangkan sebagai *software* pembelajaran daring. Contohnya adalah aplikasi Moodle, Microsoft Teams, dan Edunex. Masing-masing *software* ini memiliki kelebihan dan kekurangan, termasuk perbedaan dalam kapasitas peserta.

Secara umum model pembelajaran daring dapat dibedakan menjadi pembelajaran berbasis *e-learning*

dan *non e-learning*. Model berbasis *e-learning* pada dasarnya merupakan model yang secara khusus dipersiapkan untuk pembelajaran daring. Contohnya adalah aplikasi LMS (Learning management system), google classroom, Moodle, Microsoft Teams, dan Edunex. Ciri utama aplikasi pembelajaran daring berbasis *e-learning* adalah penggunaan *browser* sebagai klien untuk menyelesaikan beberapa tugas pembelajaran melalui jaringan tertentu. Sedangkan model berbasis *non e-learning* menggunakan aplikasi media sosial yang umum digunakan untuk berinteraksi secara virtual. Contohnya adalah aplikasi Zoom, google-meeting, dan WhatApps.

3. Penyusunan manual/petunjuk teknis pembelajaran daring

Banyak pendidik beranggapan bahwa pembelajaran daring sebagai upaya merubah pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran non tatap muka melalui hardware seperti laptop, tablet, atau smartphone. Atas dasar anggapan ini, sebagian dosen hakikatnya hanya mengubah pola ceramah tatap muka face to face di kelas menjadi tatap muka melalui hardware. Hal ini disebabkan karena perencanaan pembelajaran daring yang kurang matang. Padahal dibutuhkan panduan atau manual pembelajaran sehingga langkah-langkah dan tahapan pembelajarannya dapat dikontrol kualitasnya.

Manual pada dasarnya memuat petunjuk teknis pembelajaran daring, tentang apa dan bagaimana cara melakukan pembelajaran daring. Manual tersebut dapat ditujukan bagi pendidik atau dosen, tenaga

kependidikan, maupun mahasiswa. Manual pembelajaran daring harus menggambarkan cara pendidik mendistribusikan bahan ajar, cara berinteraksi, mengawasi, dan mengevaluasi hasil pembelajaran.

Berikut disampaikan contoh manual sederhana yang mengatur hal-hal teknis dalam pembelajaran Mata Kuliah Evaluasi Pendidikan.

MANUAL PEMBELAJARAN DARING

Mata kuliah	: Evaluasi Pendidikan
SKS	: 2
Kode MK	:
Semester	: Genap
Program Studi	: PGSD
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan UM Palangkaraya

A. Kompetensi inti:

Mahasiswa mampu merencanakan, merancang, melaksanakan, dan melaporkan evaluasi hasil belajar untuk kepentingan kebijakan pendidikan.

B. Pola pembelajaran

1. Dosen menyiapkan bahan pembelajaran berupa file paparan dalam format Power Point, dan menyiapkan tugas latihan dalam format [google-form.bit.ly](https://forms.gle)

2. Mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan dari tempat masing-masing, kecuali jika dibutuhkan kondisi yang mengharuskan kerja kelompok atau tatap muka.
3. Dosen memberikan ceramah, tugas atau kuis sesuai dengan Rencana Perkuliahan, serta wajib memberikan umpan balik terhadap tugas dan kuis yang telah dikerjakan mahasiswa, baik di dalam maupun di luar perkuliahan virtual.
4. Mahasiswa mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas atau kuis, dan mengumpulkannya secara daring melalui email dosen atau dalam format yang disiapkan dalam google.bit.ly.
5. Dosen melakukan evaluasi akhir pembelajaran dengan menyampaikan soal kuis menggunakan aplikasi google.bit.ly
6. Untuk mengakomodir interaksi di luar perkuliahan virtual, dosen dan mahasiswa harus tergabung dalam satu grup WhatApps.

C. Bahan pembelajaran

Pertemuan ke	Materi perkuliahan	Tugas
1	Kontrak perkuliahan secara daring	-
2	Konsep dasar evaluasi, peranan evaluasi pendidikan	Ringkasan dan review literature
3	Konsep pengukuran dan	Ringkasan dan review

|Membangun Pendidikan Berkualitas di Era Pandemi

	penilaian	literature
4	Penilaian acuan Normatif dan Patokan	Ringkasan dan review literature
5	Konstruksi instrumen, teknik tes	Ringkasan dan menyusun tes
6	Konstruksi instrumen, teknik non-tes	Ringkasan dan menyusun kuisioner
7	Kehandalan instrumen (validitas-reliabilitas)	-
8	Kehandalan instrumen tes (daya pembeda dan tingkat kesukaran)	-
9	Teknik dan prosedur ujicoba instrumen	Ringkasan dan menganalisis hasil ujicoba tes
10	Pengolahan hasil pengukuran	-
11	Merubah skor menjadi nilai	Ringkasan dan merubah skor ujicoba menjadi nilai
12	Menafsirkan hasil penilaian	-
14	Review	-

	perkuliahan	
15	Ujian akhir semester secara daring	Mengerjakan tes hasil belajar secara daring

D. Software yang digunakan

1. Penyampaian bahan pembelajaran dan interaksi dosen-mahasiswa menggunakan aplikasi zoom meeting.
2. Penyampaian tugas menggunakan WhatApps. Sedangkan penyampaian kuis menggunakan aplikasi google-form.bit.ly

E. Kehadiran mahasiswa

1. Kehadiran mahasiswa dibuktikan dari keikutsertaannya dalam perkuliahan virtual melalui aplikasi zoom. Dosen memberi tanda checklist pada daftar hadir mahasiswa yang disiapkan dosen, kemudian memberi paraf dan tanggal pada lembar daftar hadir untuk setiap pertemuan.
2. Mahasiswa wajib hadir secara virtual minimal 80% dari jumlah tatap muka.
3. Lembar daftar hadir diserahkan ke bagian administrasi akademik dalam bentuk file scan pdf pada akhir perkuliahan, bersamaan dengan penyerahan daftar nilai akhir.

F. Evaluasi hasil pembelajaran

1. Evaluasi hasil pembelajaran meliputi penilaian terhadap tugas, kuis formatif, dan hasil ujian akhir

Membangun Pendidikan Berkualitas di Era Pandemi

semester, yang dinyatakan dalam bentuk rentang skor 0-100.

2. Skor akhir (S_A) dinyatakan dalam bentuk angka dalam rentang 0-100, yang diperoleh dari komponen dan komposisi sebagai berikut :

$$S_A = (20\% \text{ Tgs}) + (30\% \text{ kuis formatif}) + (50\% \text{ ujian akhir semester})$$

3. S_A akan diubah menjadi nilai mutu kualitatif dengan kategorisasi sebagai berikut :

Rentang skor	Nilai Angka	Nilai Mutu
0- 39	0	E
40- 55	1	D
56- 69	2	C
70- 79	3	B
80-100	4	A

G. Evaluasi proses pembelajaran

1. Kuisisioner berisi pertanyaan tentang kepuasan mahasiswa dalam pembelajaran daring, persepsi mahasiswa tentang efektivitas pembelajaran, serta saran-saran yang mereka berikan untuk perbaikan proses pembelajaran.
2. Kuisisioner diberikan secara daring kepada mahasiswa melalui google-form.bit.ly.

Palangka Raya, Agustus 2020,

Penyusun,

Mr. X

4. Penyusunan Satuan Acara Perkuliahan

Satuan Acara Perkuliahan (SAP) adalah dokumen perencanaan perkuliahan yang memuat beberapa pokok bahasan yang akan diberikan dalam beberapa kali pertemuan. SAP merupakan bentuk operasional dari sistem perencanaan pembelajaran sebelum diaplikasikan. Dokumen ini memuat komponen-komponen kompetensi inti, standar kompetensi, sumber, bahan dan media, strategi dan metode serta langkah-langkah pembelajaran, dan teknik dan evaluasi hasil pembelajaran yang akan digunakan.

Dalam praktiknya, SAP bisa memuat perencanaan pembelajaran untuk satu atau beberapa kali pertemuan perkuliahan, bahkan dapat pula memuat rencana pertemuan selama satu semester. Model SAP yang dipilih sangat tergantung dari tingkat kedalaman bahan perkuliahan yang akan disajikan, keluasan kompetensi yang hendak dicapai, kompleksitas strategi pembelajaran yang akan digunakan, dan sebagainya. Secara substansi tidak ada perbedaan model SAP perkuliahan daring dengan luring, kecuali pada bahan, langkah-langkah, dan teknik evaluasi pembelajarannya. Pada model daring, hal-hal itu dilaksanakan secara daring.

Berikut ini diberikan contoh SAP mata kuliah Evaluasi Pendidikan:

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP) DARING

Mata kuliah/kode	:	Evaluasi Pendidikan/.....
SKS, semester	:	2, Genap 2019/2020
Prodi/Fak.	:	PGSD/FKIP UM Palangkaraya
Materi pokok	:	Pengukuran dan penilaian
Pertemuan ke	:	3 (tiga)
Waktu	:	100 menit

=====

A. Standar kompetensi/indikator hasil pembelajaran:

1. Mahasiswa mampu menjelaskan makna pengukuran
2. Mahasiswa mampu menjelaskan makna penilaian
3. Mahasiswa mampu membedakan makna pengukuran dan penilaian

B. Materi pembelajaran:

Materi pembelajaran disiapkan dalam bentuk Power Point yang dapat disajikan secara daring melalui aplikasi Zoom. Materi pembelajaran berisi :

1. Makna pengukuran
2. Pengukuran pendidikan sebagai pengukuran tidak langsung
3. Makna skor menurut teori skor klasik
4. Makna penilaian
5. Perbedaan skor dengan nilai
6. Perbedaan pengukuran dan penilaian

C. Model dan Metode Pembelajaran

1. Model : Problem based learning

2. Metode : Ceramah dan diskusi secara daring melalui aplikasi Zoom.

D. Media dan Alat Pembelajaran

1. Aplikasi Zoom untuk penyampaian materi
2. WhatApps grup untuk diskusi diluar tatap muka virtual
3. Alat yang digunakan : laptop, HP jenis android
4. Bahan pembelajaran dalam bentuk file Power Point
5. Form ringkasan materi pembelajaran

Pertemuan ke	Topik	Ringkasan
1		
2		
3	Pengukuran dan penilaian	Skor : Nilai : Pengukuran : Penilaian: Didukung minimal 4 literatur terkait
4	Dstnya	

E. Sumber belajar

1. Materi Kuliah Evaluasi Pendidikan berbentuk Power Point yang diunggah melalui WhatApps grup.
2. Buku online open source; Evaluasi Pembelajaran, oleh Asrul, Rusydi Ananda, dan Rosita, dapat diakses pada
<http://repository.uinsu.ac.id/928/1/Buku%20Evaluasi%20Pembelajaran.pdf>
3. Buku online open source; Evaluasi Pembelajaran dengan Pendekatan Kurikulum 2013, oleh Elis Ratnawulan dan Rusdiana, dapat diakses pada:
<http://digilib.uinsgd.ac.id/2336/1/BUKU%20EVALUASI%20PEMBELAJARAN.pdf>

F. Langkah-langkah pembelajaran

Kegiatan	Alokasi waktu
Pendahuluan 1. Dosen meminta mahasiswa untuk masuk ke aplikasi Zoom dengan ID dan password yang sudah ditentukan. 2. Dosen mendata kehadiran mahasiswa 3. Dosen meminta mahasiswa membuka file bahan pembelajaran dan form ringkasannya yang telah dikimkan melalui WhatApps. Sangat disarankan mahasiswa menggunakan laptop bersamaan dengan HP android	10 menit

<ol style="list-style-type: none"> 4. Dosen memberi motivasi dan menghimbau protokol kesehatan 5. Dosen menyampaikan tujuan pembelajaran 	
<p>Kegiatan inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dosen menjelaskan bahan pembelajaran dengan metode ceramah melalui Zoom dengan bantuan paparan dari file Power Point, serta diselingi pertanyaan-pertanyaan interaktif berbasis masalah aktual. 2. Mahasiswa menyimak penjelasan dosen sambil mengisi form ringkasan bahan pembelajaran yang telah disiapkan dosen. 3. Dosen memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk bertanya secara langsung melalui Zoom maupun WhatApps grup. 	75 menit
<p>Evaluasi dan penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dosen menyimpulkan materi pembelajaran 2. Dosen memotivasi mahasiswa dan menghimbau protokol kesehatan 3. Dosen mengingatkan kembali agar setiap mahasiswa mengirimkan file ringkasan bahan pembelajaran melalui 	15 menit

WhatApps grup, didukung review literatur, serta dikumpulkan paling lambat 3 hari setelah perkuliahan.	
4. Dosen mengecek kembali daftar hadir mahasiswa	
5. Dosen menutup pembelajaran	

Palangka Raya, Agustus 2020

Dosen ybs,

Mr. X

5. Merancang Evaluasi Perkuliahan Daring

Sebagai sebuah program yang direncanakan, maka proses dan hasil pembelajaran daring harus dievaluasi. Dengan evaluasi tersebut, dapat diketahui tercapai tidaknya tujuan pembelajaran, dan bagaimana tujuan itu dapat dicapai. Sax (1980) berpendapat bahwa dengan evaluasi maka dapat diketahui tentang bagaimana proses pembelajaran dapat ditingkatkan kualitasnya dan peserta didik mana yang perlu pembelajaran lanjutan dan yang perlu remedial. (6). Stufflebeam dan Shinkfield (2007) menyatakan bahwa evaluasi sangat penting dilakukan untuk mengetahui efektivitas, efisiensi, biaya dan keamanan, agar suatu kegiatan dapat dikembangkan (7).

Secara substansi, evaluasi pembelajaran daring tidak berbeda dengan evaluasi pembelajaran luring.

Perbedaan antara keduanya adalah pada cara penggunaan. Evaluasi pembelajaran daring umumnya juga dilakukan secara daring. Apalagi adanya kewajiban untuk menjaga jarak dan penerapan protokol kesehatan selama pandemi Covid-19. Meskipun demikian, perbedaan cara penggunaan tersebut membawa konsekuensi, antara lain terkait dengan akurasi pengukuran hasil belajar karena lemahnya pengawasan dalam proses evaluasi tersebut.

Evaluasi pembelajaran daring, sebaiknya mencakup 2 aspek, yakni evaluasi terhadap proses pembelajaran, dan evaluasi terhadap hasil pembelajaran. Evaluasi terhadap proses pembelajaran ditujukan untuk mengidentifikasi faktor dan hambatan-hambatan yang terjadi dalam proses pembelajaran. Evaluasi proses pembelajaran akan memberikan banyak informasi tentang bagaimana rencana pembelajaran dilaksanakan dan hasil pembelajaran dapat dicapai. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai umpan balik bagi perbaikan proses pembelajaran. Sedangkan evaluasi hasil pembelajaran dimaksudkan untuk mengetahui tercapai tidaknya kompetensi yang diharapkan sebagai hasil dari pembelajaran. Evaluasi hasil pembelajaran digunakan untuk memberikan gambaran tentang karakteristik individual maupun kelompok tentang capaian tujuan pembelajaran.

Evaluasi proses dan hasil pembelajaran, harus didasarkan pada asumsi bahwa mahasiswa sebagai peserta didik, memiliki karakteristik psikologis yang hanya bisa diukur dari gejala yang tampak, bukan dari pengukuran langsung terhadap aspek-aspek psikologis

tersebut. Evaluasi terhadap proses pembelajaran daring didasarkan pada persepsi dan apa yang dirasakan oleh mahasiswa. Sedangkan evaluasi terhadap hasil pembelajaran didasarkan pada capaian mereka pada aspek kognitif. Kedua evaluasi tersebut merupakan bagian dari evaluasi tak langsung, karena evaluator tidak dapat langsung mengukur aspek-aspek yang diukur, tetapi hanya bisa mengukur gejala-gejala yang timbul sebagai indikator dari aspek tersebut.

Evaluasi tak langsung, atau lebih tepatnya disebut pengukuran tak langsung, adalah pengukuran yang mana evaluator tidak dapat mengukur variasi pada obyek pengukuran secara langsung sedemikian rupa sehingga yang dapat diukur hanya gejalanya saja. Jika kita mengukur panjang meja menggunakan meteran, maka kita dapat secara langsung mengukur obyeknya, sehingga hasilnya menggambarkan panjang meja yang kita ukur. Demikian pula halnya jika kita ingin mengukur berat badan seseorang menggunakan timbangan badan. Konsep dan proses berbeda akan kita lalui jika kita mengukur hasil pembelajaran pada mahasiswa, yang mana kita tidak dapat mengukur secara langsung hasil tersebut karena bersifat aspek psikologis yang tidak tampak. Dalam hal ini, kita hanya dapat mengamati dan mengukur hasil pembelajaran berdasarkan respon mahasiswa terhadap tes yang kita berikan. Pengukuran seperti ini disebut pengukuran tak langsung. Asrul dkk menyatakan bahwa pengukuran tak langsung merupakan salah satu ciri dari evaluasi pendidikan, selain sifat hasilnya yang relatif bisa berubah dari waktu ke waktu (8).

Pengukuran tak langsung memiliki tingkat akurasi yang berbeda dengan pengukuran langsung. Pada pengukuran tak langsung, terdapat unsur kesalahan atau *error* yang menyebabkan hasil pengukuran membias dari nilai sebenarnya. Tantangan utama dalam pengukuran tak langsung adalah memperkecil nilai *error* tersebut. Upaya memperkecil *error* tersebut antara lain dapat dilakukan dengan membuat instrumen yang memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. Ratnawulan dan Rusdiana menyatakan bahwa kehandalan instrumen ini dapat dicapai dengan analisis kualitatif maupun kuantitatif (9). Secara kualitatif, dapat digunakan *judge-expert* atau penilaian ahli. Sedangkan secara kuantitatif dapat menggunakan uji coba instrumen evaluasi. Pada penggunaan tes hasil belajar, analisis kuantitatif dilakukan untuk mencari validitas, koefisien reliabilitas, daya pembeda dan tingkat kesukaran butir soal tes.

Dalam konteks evaluasi daring, nilai *error* pengukuran tak langsung dapat meningkat dibandingkan dengan evaluasi luring dan tatap muka langsung. Lemahnya pengawasan saat pelaksanaan evaluasi adalah salah satu faktor penyebab pembiasan hasil pengukuran. Evaluator menjadi kurang yakin tentang akurasi hasil evaluasi, karena ada kemungkinan mahasiswa sebagai obyek evaluasi mendapatkan bantuan pada saat evaluasi tersebut dilaksanakan. Selain itu, hal-hal teknis dalam pelaksanaan evaluasi daring, seperti ketersediaan dan kualitas jaringan internet, merupakan faktor yang dapat mengganggu akurasi hasil

evaluasi. Untuk itu dibutuhkan beberapa cara agar akurasi hasil evaluasi tersebut meningkat.

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan akurasi hasil evaluasi daring. Salah satunya adalah melakukan beberapa kali pengukuran sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif tentang hasil belajar peserta didik. Evaluasi yang dilakukan secara kontinyu dalam beberapa bentuk, misalnya berbentuk formatif, ulangan harian, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester, akan memberikan gambaran lebih jelas tentang hasil belajar mahasiswa. Azwar (1987) menyatakan bahwa berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh tes sebagai alat ukur hasil belajar dapat diatasi dengan melakukan pengukuran secara kontinyu (5).

Cara lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi pengukuran hasil pembelajaran daring adalah mengusahakan jumlah butir yang cukup banyak, dan menggunakan butir-butir tes yang memiliki tingkat kesukaran sedang. Secara teoretis, panjang tes yang dilambangkan dengan jumlah butir pertanyaan, akan berkorelasi positif dengan tingkat reliabilitas tes tersebut, yang berarti bahwa hasil tes tersebut cenderung konsisten. Naga (1992) menyatakan bahwa secara teoretis skor kekeliruan hasil pengukuran cenderung akan mendekati nol jika banyaknya butir pertanyaan adalah tak terhingga (6). Sedangkan Sax (1980) membuktikan bahwa panjang tes atau banyak butir pertanyaan akan meningkatkan koefisien reliabilitas tes tersebut (6). Selain itu, Sax (1980) berpendapat bahwa butir tes yang terlalu sukar akan

meningkatkan kekeliruan secara acak sehingga berkontribusi pada penurunan koefisien reliabilitas (6). Sedangkan Naga (1992) menyarankan sebaiknya menggunakan butir-butir tes dengan tingkat kesukaran sedang, yakni pada rentang 0,33-0,77 ⁽⁶⁾

Evaluasi pembelajaran daring pada dasarnya ditujukan untuk mengevaluasi proses maupun hasil pembelajaran. Evaluasi hasil pembelajaran dibutuhkan untuk mengetahui capaian tujuan pembelajaran, sementara evaluasi proses penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana hasil pembelajaran tersebut dapat dicapai. Hal itu akan dibahas masing-masing pada bagian berikut:

a. Evaluasi Proses Pembelajaran

Untuk melakukan evaluasi proses pembelajaran daring, umumnya digunakan teknik non-tes. Disebut teknik non-tes karena sifat respon dari teknik ini selalu mengandung nilai kebenaran. Artinya, apapun respon dari obyek yang diukur, maka respon tersebut selalu dianggap benar. Contohnya adalah kuisisioner. Saat menjawab butir-butir pertanyaan kuisisioner, maka respon berupa jawaban tersebut dianggap selalu bernilai benar, terlepas apapun jawaban tersebut. Teknik non-tes ini umumnya digunakan untuk mengukur aspek-aspek afektif seperti sikap, pendapat, dan kebiasaan.

Hal sebaliknya terjadi pada teknik tes, yang umumnya digunakan untuk mengukur hasil belajar dalam aspek kognitif. Pada teknik tes, jawaban atau

respon dari obyek yang diukur, bisa bernilai benar atau salah, atau secara sengaja dibuat kategorisasi ke dalam respon benar dan respon salah. Hal ini misalnya terjadi pada saat seseorang mengerjakan dan menjawab soal tes hasil pembelajaran berbentuk pilihan ganda. Pada soal tes pilihan ganda, ada satu alternatif jawaban yang benar, dan sisanya merupakan distraktor yang bernilai salah.

Sebagaimana disebutkan sebelumnya, teknik non-tes digunakan untuk mengevaluasi proses pembelajaran daring. Bentuk instrumennya adalah kuisisioner atau angket. Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengetahui kualitas dan efektivitas proses pembelajaran berdasarkan persepsi, pendapat, dan kepuasan mahasiswa, sehingga nantinya dapat digunakan sebagai umpan balik bagi perbaikan pembelajaran. Berdasarkan tujuan itu, maka sebaiknya kuisisioner tersebut memuat pertanyaan-pertanyaan tentang efektivitas proses pembelajaran daring berdasarkan pendapat mahasiswa.

Untuk menyusun kuisisioner efektivitas pembelajaran daring, dapat digunakan beberapa indikator pada tabel berikut sebagai acuan:

Komponen	Indikator dalam skala kepuasan
Standar pembelajaran Efektif	<ol style="list-style-type: none">1. Tujuan pembelajaran disampaikan oleh dosen2. Bahan dan materi yang diberikan sesuai dengan tujuan pembelajaran3. Strategi dan metode yang digunakan sesuai dengan tujuan

	<p>dan bahan pembelajaran</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Adanya dukungan sarana dan prasarana 5. Adanya sistem evaluasi yang memadai
Persepsi tentang manfaat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memudahkan proses pembelajaran 2. Mengembangkan keterampilan kognitif, social dan emosional 3. Memudahkan mencari bahan pembelajaran 4. Memudahkan untuk memahami bahan pembelajaran 5. Pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa 6. Pembelajaran yang menekankan pada pemberian pengalaman 7. Memenuhi azas keadilan dan obyektivitas 8. Mengurangi risiko kesehatan
Persepsi tentang hambatan	<p>Adanya kendala:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Biaya 2. Jaringan/sinyal internet 3. Operasi sistem software 4. Lainnya

b. Evaluasi Hasil Pembelajaran

Evaluasi hasil pembelajaran umumnya meliputi 3 aspek, yakni aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam konteks pembelajaran abad ke-21 dan kampus merdeka, evaluasi hasil pembelajaran juga memuat

penilaian terhadap aspek spiritual, minimal secara implisit dan terintegrasi dengan penilaian yang lain. Evaluasi hasil belajar kognitif memuat penilaian terhadap aspek-aspek pengetahuan dan ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Sedangkan evaluasi terhadap aspek afektif meliputi penilaian terhadap aspek penerimaan (*receiving*), kemampuan merespon (*responding*), penerimaan nilai (*valuing*), kemampuan mengorganisir (*organization*), dan karakterisasi (*characterization*). Sedangkan evaluasi aspek psikomotor meliputi penilaian terhadap kemampuan meniru, kesiapan untuk bergerak, respon terpinpin, respon kompleks, adaptasi, dan penciptaan gerakan.

Setiap mata kuliah memiliki karakteristik masing-masing, sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai sebagai hasil pembelajaran. Merujuk pada tujuan pembelajaran dan kompetensi, maka umumnya pembelajaran ditujukan untuk mencapai hasil belajar kognitif, atau paling tidak, sebagian besar dari tujuan pembelajaran itu adalah tujuan aspek kognitif. Hal ini terjadi karena aspek kognitif pada dasarnya merupakan dasar dari pembentukan aspek afektif dan psikomotor. Artinya, untuk bisa memiliki sikap dan keterampilan tertentu, maka terlebih dahulu harus memiliki pengetahuan tentang hal itu. Hasil belajar aspek kognitif juga relatif lebih mudah dilihat dan diukur gejalanya dibandingkan dengan hasil belajar afektif. Dalam konteks pembelajaran daring, pengamatan terhadap aspek-aspek hasil pembelajaran afektif dan psikomotor relatif sulit

untuk dilakukan jika dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka.

Hasil belajar aspek kognitif diukur menggunakan teknik tes. Alasan utama penggunaan tes sebagai alat ukur evaluasi aspek kognitif adalah adanya pola respon spontan dan mudah dibedakan antara respon benar dengan respon salah pada penggunaan tes. Respon benar dan salah tersebut memudahkan pendidik untuk membedakan antara peserta didik yang telah berhasil mencapai tujuan pembelajaran dan yang belum. Sedangkan respon spontan menyebabkan hasil pengukuran dapat dilihat secara cepat. Apalagi dalam era teknologi informasi saat ini, penggunaan berbagai aplikasi berbasis internet dan daring, akan memudahkan pemberian skor hasil tes secara tepat dan cepat.

Untuk meningkatkan akurasi hasil tes aspek kognitif, maka pengukuran hasil belajar kognitif harus diulang, baik menggunakan tes yang sama maupun tes yang berbeda. Pengulangan ini akan mampu meningkatkan konsistensi hasil pengukuran, sehingga memberikan gambaran lebih komprehensif tentang kompetensi yang telah dicapai peserta didik. Hal inilah yang mendasari perlunya melaksanakan beberapa kali atau jenis tes berbeda. Dosen selaku pengajar sangat dianjurkan untuk menggunakan evaluasi formatif selama proses perkuliahan berlangsung, seperti ujian setiap selesainya pokok bahasan, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester, ditambah dengan tugas-tugas yang relevan.

Kata kunci keberhasilan evaluasi hasil pembelajaran terletak pada kemampuan dosen atau pengajar untuk merancang tes hasil belajar tersebut. Di sinilah pentingnya perencanaan evaluasi hasil belajar. Dalam merencanakan evaluasi hasil pembelajaran, dosen harus mampu terlebih dahulu mengidentifikasi dan menyusun tujuan pengukuran yang relevan dengan tujuan pembelajaran. Tujuan pengukuran yang operasional akan membantu pendidik untuk menentukan jenis dan bentuk tes, tingkat kesukaran dan seberapa banyak butir tes, bahan dan alat yang dibutuhkan, serta bagaimana cara menggunakannya.

Secara umum langkah-langkah yang digunakan dalam pengembangan tes hasil belajar, termasuk model daring, adalah sebagai berikut :

1. Menentukan cakupan materi yang akan dievaluasi. Apakah tes yang akan dilakukan bertujuan untuk mengukur penguasaan untuk satu pokok bahasan, beberapa pokok bahasan, atau keseluruhan pokok bahasan.
2. Menetapkan tujuan pengukuran. Perhatikan relevansi antara tujuan pengukuran dengan tujuan pembelajaran dan kompetensi yang akan diukur.
3. Menentukan tingkat kedalaman ranah kognitif yang akan diukur. Secara berjenjang, ranah kognitif yang diukur adalah aspek pengetahuan dan ingatan (C_1), pemahaman (C_2), aplikasi (C_3), analisis (C_4), sintesis (C_5), dan evaluasi (C_6).

4. Menentukan bentuk tes yang digunakan. Pilihannya adalah menggunakan tes tertulis maupun tes lisan atau praktik.
5. Menentukan jenis tes. Dalam hal ini bisa menggunakan tes tertulis jenis pilihan ganda, uraian, menjodohkan, ataupun sebab akibat.
6. Menentukan panjang tes atau jumlah butir, dan batasan alokasi waktu.
7. Menentukan atau memperkirakan tingkat kesukaran butir tes yang cocok dengan karakteristik peserta didik. Sangat dianjurkan untuk menggunakan butir-butir tes dengan tingkat kesukaran sedang
8. Menyusun kisi-kisi tes hasil pembelajaran.
9. Menyusun butir-butir tes atau pertanyaan, beserta kunci jawabannya dan pedoman penskorannya.
10. Melakukan uji coba jika diperlukan. Uji coba dimaksudkan untuk mengetahui kehandalan tes berupa validitas, reliabilitas, daya pembeda dan tingkat kesukaran butir-butir tes. Langkah ini dapat dilewati jika kita menggunakan butir-butir tes hasil pembelajaran yang telah teruji, atau mengambilnya dari bank soal.
11. Menggunakan tes secara daring.
12. Menyiapkan format hasil pengukuran.
13. Menyiapkan pedoman penilaian jika diperlukan.

Berikut ini diberikan contoh kisi-kisi tes hasil pembelajaran mata kuliah evaluasi untuk materi pokok pengukuran dan penilaian.

KISI-KISI TES HASIL PEMBELAJARAN

Mata kuliah/kode	: Evaluasi Pendidikan/
SKS, semester	: 2, Genap 2019/2020
Prodi/Fak.	: PGSD/FKIP UM Palangkaraya
Materi pokok	: Pengukuran dan penilaian
Pertemuan ke	: 3 (tiga)
Waktu	: 10 menit
Penggunaan	: Tes daring

A. Standar kompetensi/indikator hasil pembelajaran:

1. Mahasiswa mampu menjelaskan makna pengukuran
2. Mahasiswa mampu menjelaskan makna penilaian
3. Mahasiswa mampu membedakan makna pengukuran dan penilaian
- 4.

B. Tujuan pengukuran (TP):

TP₁: Mengukur kemampuan mahasiswa dalam menjelaskan makna pengukuran

TP₂: Mengukur kemampuan mahasiswa menjelaskan makna penilaian

TP₃: Mengukur kemampuan mahasiswa membedakan makna pengukuran dan penilaian

C. Bentuk dan jenis tes:

1. Bentuk tes : Tertulis
2. Jenis tes : Uraian

D. Tabel kisi-kisi tes

TP	Aspek kognitif	Tingkat Kesukaran	Pertanyaan	Kunci Jawaban*)
TP ₁	C2	Sedang	Apa yang dimaksud dengan pengukuran? Berikan satu contoh.	KJ ₁
TP ₂	C2	Sedang	Apa yang dimaksud dengan penilaian? Berikan satu contoh.	KJ ₂
TP ₃	C2	Sedang	Jelaskan perbedaan antara mengukur dan menilai.	KJ ₃

*) Kunci jawaban

KJ₁ : Pengukuran adalah proses membandingkan ukuran pada obyek ukur dengan suatu satuan tertentu yang telah terstandar sehingga menghasilkan suatu skor. Contohnya mengukur panjang meja menggunakan meteran. (skor maksimum: 30)

KJ₂ : Penilaian adalah proses menginterpretasi hasil pengukuran, dengan cara merubah skor

menjadi nilai. Contohnya adalah menginterpretasi bahwa meja yang panjangnya 150 cm termasuk meja yang besar/panjang. (skor maksimum: 30)

KJ₃ : Mengukur adalah membandingkan ukuran pada obyek ukur dengan satuan tertentu yang standar, sedangkan menilai adalah melakukan interpretasi terhadap hasil mengukur. Mengukur menghasilkan skor, sedangkan menilai menghasilkan nilai. (skor maksimum: 40)

E. Format hasil pengukuran

No	Nama	NPM	Skor hasil tes

F. Pedoman penilaian

Rentang skor	Nilai angka	Nilai Mutu
0-39	0	E
40-55	1	D
56-69	2	C
70-79	3	B
80-100	4	A

E. Kesimpulan

Pembelajaran daring dapat berjalan jika direncanakan dengan baik, dengan tetap berorientasi pada model pembelajaran yang berpusat kepada peserta didik (*student-centered learning*). Langkah-langkah yang harus dilalui meliputi: (1). Melakukan analisis kebutuhan, (2). Merancang desain pembelajaran, (3). Menyusun manual/petunjuk teknis, (4). Menyusun satuan acara perkuliahan, dan (5). Merancang evaluasi proses dan hasil pembelajaran. Langkah-langkah tersebut harus dilaksanakan secara sistematis dan integratif dengan mempertimbangkan beberapa faktor, antara lain: (1). Kesiapan regulasi dari kampus, (2). Kesiapan tenaga pendidik (dosen) dan tenaga kependidikan, dan (3). Kesiapan sarana prasarana seperti sinyal internet, baik untuk dosen maupun mahasiswa.

Kepustakaan

1. *Computer vs paper-Based Tasks: Are They Equivalent?* Jan M.Noyes, and Kate J. Garland. 9, Leicester UK: Taylor and Fracis, 2008, Vol. 51. ISSN 0014-0139.
2. Kemdikbud. *Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013*. Jakarta : Kemdikbud RI, 2014.
3. *Rancangan Program Pembelajaran Daring di Perguruan Tinggi: Studi Kasus pada Mata Kuliah Kurikulum di UPI*. Dewi, Laksmi. Bandung : Edutech Jurnal

Universitas Pendidikan Indonesia, 2017, Vol. 16 No. 2.

4. Yusuf Bilfaqih, M. Nur Qomarudin. *Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring*. Yogyakarta : Deepublish, 2015. -.
5. Sukardi. *Evaluasi Program Pendidikan dan Kepelatihan*. Jakarta : Bumi Aksara, 2014. ISBN 978-602-217-428-8.
6. Sax, Gilbert. *Principles of Educational and Psychological Measurement and Evaluation*. San Francisco : Phoenix Publishing Services Inc, 1980. ISBN 0-534-06832-1.
7. Daniel L Stufflebeam, and Anthony J. Shinkfield. *Evaluation, Theory, Models, & Applications*. San Francisco : Jossey-Bass A Wiley Imprint, 2007. ISBN 10-0-7879-7765-9.
8. Asrul, dan Rusydi Ananda, Rosnita. *Evaluasi Pembelajaran*. [<http://repository.uinsu.ac.id/928/1/Buku%20Evaluasi%20Pembelajaran.pdf>] Bandung : Cita Pustaka Media, 2015. ISBN 978-602-1317-49-5.
9. Elis Ratnawulan, dan Rusdiana. *Evaluasi Pembelajaran, dengan Pendekatan Kurikulum 2013*. [<http://digilib.uinsgd.ac.id/2336/1/BUKU%20EVALUASI%20PEMBELAJARAN.pdf>] Bandung : Pustaka Setia, 2014.
10. Azwar, Saifuddin. *Test Prestasi, Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta : Liberty, 1987.

11. Naga, Dali S. *Pengantar Teori Sekor pada Pengukuran Pendidikan*. Jakarta : Gunadarma, 1992.
12. Mardapi, Djemari. *Pengukuran, Penilaian, dan Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta : Nuha Medika, 2012.
13. Naga, Dali Santun. *Teori Sekor pada Pengukuran Mental*. Jakarta : PT Nagarani Citrayasa, 2013.