

LITERASI KESEHATAN MENTAL ORANGTUA DALAM MENANGGULANGI MASALAH PERILAKU DAN EMOSI PADA ANAK USIA DINI

Sri Ariyanti^{1*}, Indri Erwhani¹, Uji Kawuryan², Farhan Pramudia³, Hafidz Irman Fahreza⁴, Kalista Islami Putri⁵

^{1,2}Dosen Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

^{3,4,5}Mahasiswa Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

email: ariyanti.stikmuhptk@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan wawasan masyarakat khususnya orangtua murid dan guru akan pentingnya kesehatan mental pada anak usia dini melalui diskusi kesehatan mental serta pengalaman dalam mengatasi masalah perilaku dan emosi anak/ Menguatkan peran orangtua untuk menanggulangi terkait masalah perilaku dan emosi dengan membangun komunikasi efektif, mempelajari teknik release emosi negatif. Mempraktikkan cara mengelola emosi orangtua pada pengasuhan Anak Usia Dini. Peserta pada kegiatan ini adalah Guru TK Aisyiyah Bustanul Atfal dan orangtua murid yang berjumlah 34 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan *demonstrasi*. Seluruh peserta dapat mendemostrasikan cara mengelola emosi orangtua pada pengasuhan Anak Usia Dini sehingga akan membangun jiwa yang kuat dan mental yang sehat.

Kata kunci: Literasi, Kesehatan Mental, Perilaku, Emosi, Orangtua

Abstract

This service activity aims to increase community insight, especially parents and teachers of the importance of mental health in early childhood through mental health discussions and experiences in overcoming children's behavioral and emotional problems/ Strengthening the role of parents to overcome behavioral and emotional problems by building effective communication, learning negative emotion release techniques. Practice how to manage parental emotions in Early Childhood care. Participants in this activity were kindergarten teacher Aisyiyah Bustanul Atfal and parents of 34 students. The implementation of activities is carried out by the method of lectures, discussions, and demonstrations. All participants can demonstrate how to manage parents' emotions in Early Childhood care so that it will build a strong spirit and a healthy mentality.

Keywords: Literacy, Mental Health, Behavior, Emotions, Parenting

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah anak yang berusia antara 3-6 tahun yang merupakan individu unik dimana ia memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosioemosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus yang sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut. Usia dini merupakan masa emas (the golden ages) yang hanya ada sekali dan tidak dapat diulang kembali. Pada masa itu anak berada pada periode sensitif yang dimana mudah menerima berbagai dampak dan pelajaran dari lingkungan sehingga perkembangan otak mereka dapat berlangsung dengan optimal dan itu sangatlah berpengaruh terhadap kehidupan seorang anak nantinya. Otak menjadi pusat susunan saraf guna mengatur organ lain (Cusick and Geogieff, 2016). Pendidikan anak usia dini merupakan pijakan pertama dari seluruh rangkaian layanan pendidikan, dan bertujuan agar setiap anak memiliki kemampuan fondasi agar dapat menjadi pembelajar sepanjang hayat. Berbagai penelitian Direktorat Jenderal PAUD dan Pendidikan Masyarakat, 2019 telah menunjukkan bahwa usia lahir sampai dengan delapan tahun adalah usia yang sangat penting bagi pembentukan fondasi dari berbagai kemampuan dasar anak, mulai dari kemampuan motorik, kognitif, hingga kemampuan sosial emosional. Artinya, masa ini merupakan kesempatan yang tak kembali. Layanan yang diberikan pada anak usia dini melalui satuan pendidikan anak usia dini (satuan PAUD), perlu membangun kemampuan pondasi tersebut (Kemendikbud Ristek, 2022).

Implementasi PAUD Holistik Integratif (PAUD HI) masih belum merata di seluruh daerah. Harapan Kemendikbud pada tahun 2024, minimal 75% lembaga PAUD dapat mengimplementasikan PAUD HI agar anak mendapatkan layanan komprehensif sehingga meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Zubaidah, 2020). Harapan tersebut tentu membutuhkan upaya dan dukungan kuat dari

berbagai pihak; instansi pemerintah lintas sektor, organisasi kemasyarakatan, organisasi profesi, tokoh masyarakat dan orangtua. Riset menunjukkan layanan PAUD HI melalui program parenting mampu mengoptimalkan tumbuh kembang anak, sinergitas antara guru dan orangtua memberikan sumbangsih dalam keberhasilan pelaksanaan PAUD HI di TK Negeri Pembina, Kecamatan Rangkasbitung (Sofiaty, 2020). Selaras dengan hasil penelitian Mukminin, dkk (2022) peran orangtua menjadi pondasi dasar dalam model pemenuhan kesehatan mental pada anak prasekolah (Mukminin, Pranoto and Sumanto, 2022).

Pada dekade terakhir ini, menurut WHO hambatan mental dan emosional yang dialami oleh anak-anak menjadi fokus penting pada kesehatan global dunia karena hambatan ini sangat berhubungan erat dengan functional impairment, stigma, diskriminasi, dan penderitaan. Berdasarkan data epidemiologi menunjukkan sekitar 12-13% hambatan mental emosional terjadi pada anak-anak (Prihatiningsih & Wijayanti, 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia usia lebih dari 15 tahun memiliki gangguan mental emosional. Salah satu jenis dari hambatan mental dan emosional ialah perilaku insecure. Insecure merupakan perilaku yang dialami oleh seseorang dengan munculnya rasa tidak aman dan tidak percaya diri sehingga menyebabkan ketakutan terhadap sesuatu yang belum dan akan dihadapinya. Perilaku insecure ini tidak hanya muncul pada orang dewasa saja, melainkan juga dapat muncul pada anak-anak. Biasanya ketika perilaku insecure ini muncul pada anak akan mengakibatkan hambatan pada berbagai hal (Mu'awwanah & Supena, 2020).

Kesehatan mental merupakan kesatuan dari makna kesehatan, namun literasi terkait kesehatan mental sangat minim di Indonesia bahkan masyarakat awam lebih memberikan stigma negatif bagi mereka yang memiliki gangguan mental/jiwa daripada memberikan dukungan untuk menanggulangi gangguan jiwa (Duriana Wijaya et al., 2019). Mental emosional merupakan suatu upaya dalam diri seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan (Andita). Namun, tidak semua orang tua memiliki keadaan mental emosional yang baik sehingga mereka memiliki hambatan dalam mental emosionalnya. Hambatan mental emosional merupakan salah satu hambatan yang berkaitan dengan ketidakmampuan seseorang dalam mengungkapkan emosi yang ada pada dirinya (Subekti, N., & Nurrahima, 2019). Hambatan mental emosional juga merupakan suatu keadaan dengan adanya indikasi pada seseorang yang mengalami perubahan secara emosional hingga dapat berkembang pada keadaan patologis jika terus berlanjut. Istilah lain dari hambatan mental emosional ini ialah distress psikologik dan distress emosional (Puspita, 2019).

Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka dianggap perlu adanya pembenahan dan perubahan pada pola asuh di keluarganya. Perubahan ini bisa dimulai dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pola asuh yang tepat agar anak tumbuh dalam lingkungan hangat dan menjadi pribadi yang kuat dan sehat mental. Perubahan ini dapat dilakukan dari berbagai sisi, yaitu merombak pengasuhan di sekolah dan di rumah sehingga anak-anak mendapatkan perlakuan dan pengasuhan yang tepat dan konsisten untuk menyiapkan kesehatan mentalnya. Kesehatan mental dapat dibentuk dari kekuatan ego dan kemampuan untuk berfikir positif dan merespon secara positif atas kejadian yang diterimanya dari lingkungan. Perubahan yang menyeluruh akan terjadi jika dimulai dari masa anak-anak di usia dini dari lingkungan rumah dan sekolah. Oleh sebab itu orang tua perlu mendapatkan pelatihan tentang pengasuhan sehat bertujuan untuk membentuk jiwa dan pribadi sehat secara mental. Pengayaan dan peningkatan pengetahuan dan keterampilan mengajarkan kemampuan tersebut kepada orang lain yang berperan sebagai agent of change dalam membangun pengasuhan secara positif dan sehat. Persoalan tersebut perlu diselesaikan agar gangguan kesehatan mental tidak semakin meningkat serta membahayakan dan merugikan orang lain di sekitarnya. Membangun mental sehat sudah mendesak untuk dilakukan sejak awal, mengingat pembentukan kesehatan mental bukanlah hal yang mudah, mengingat banyak perlakuan lingkungan yang tidak memberikan stimulasi dan ruang bagi anak untuk dapat berfikir sehat, mendapatkan perlakuan sehat serta membangun jiwa kuat dan mental sehat.

Paud terpadu Aisyiyah Korpri berdiri sejak tahun 2008, mengingat betapa pentingnya Pendidikan anak usia dini serta kebutuhan masyarakat akan Pendidikan anak usia dini dengan kesepakatan dari pengurus-pengurus Aisyiyah maka berdirilah Taman Kanak-kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Korpri dan Kelompok Bermain. Paud Aisyiyah Korpri terletak di Sungai Raya Dalam Komplek Griya Korpri jalur II Nomer 225-227 Desa Sungai Raya Dalam Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Studi pendahuluan yang dilakukan kepada salah satu guru di TK Aisyiyah Korpri didapatkan hasil bahwa anak-anak memiliki kecenderungan masalah perilaku dan emosi, seluruh anak yang mengalami kecenderungan masalah perilaku dan emosi belum pernah mendapat penanganan baik dari pihak

pemerintah maupun organisasi masyarakat. Selain itu, hasil wawancara pada salah satu wali murid memberikan gambaran pemahaman yang kurang terkait kesehatan mental; tidak memahami bila anak berperilaku hiperaktif, menarik diri dari lingkungan, berperilaku tantrum bila diberi nasihat. Orangtua juga mengatakan bahwa belum memahami bahwa pola asuh memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dan kekuatan pribadi serta gangguan kesehatan mental.

TK Aisyiyah Kopri telah memiliki kerjasama dengan Puskesmas terdekat yaitu Puskesmas Korpri, namun terbatas pada pemeriksaan tinggi badan dan berat badan anak, belum pernah ada layanan kesehatan mental untuk mendeteksi gangguan perilaku dan emosi pada anak. TK Aisyiyah Korpri juga telah memiliki program parenting secara terjadwal namun hanya terbatas pada penyampaian hasil belajar dan diskusi tentang program pembelajaran (*parenting class*). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah diperoleh maka perlu untuk ditindak lanjuti terkait optimalisasi literasi kesehatan mental kepada orangtua terutama kesehatan mental pada anak usia prasekolah. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan literasi kesehatan mental, kegiatan pengabdian diharapkan mampu mengoptimalkan peran orangtua dalam menanggulangi masalah perilaku dan emosi pada anak.

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2024 di laksanakan di TK Aisyiyah Kopri dengan jumlah peserta 34 orang. Ada beberapa metode dan langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini pertama melakukan sosialisasi dan workshop kepada guru dan orangtua murid literasi kesehatan mental orangtua dalam menanggulangi masalah perilaku dan emosi pada anak usia dini. Adapun langkah-langkah yang dilakukan yaitu: langkah pertama dilakukan pre-test dengan nilai rata-rata 70,00 selanjutnya tahapan kedua dilakukan penyampaian materi workshop oleh Tim PKM Institut teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, tahap ke tiga demonstrasi cara mengelola emosi orangtua pada pengasuhan Anak Usia Dini dan mempelajari teknik release emosi negatif, langkah terakhir yaitu evaluasi kegiatan melalui post-test dengan nilai rata-rata 88,00. Hasil kegiatan PKM menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman guru dan orangtua murid tentang literasi kesehatan mental orangtua dalam menanggulangi masalah perilaku dan emosi pada anak usia dini setelah dilakukan pelatihan dan workshop.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PKM menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman guru dan orangtua murid tentang literasi kesehatan mental orangtua dalam menanggulangi masalah perilaku dan emosi pada anak usia dini setelah dilakukan pelatihan dan workshop. Pendidikan anak usia dini merupakan pijakan pertama dari seluruh rangkaian layanan pendidikan, dan bertujuan agar setiap anak memiliki kemampuan pondasi agar dapat menjadi pembelajar sepanjang hayat. Berbagai penelitian Direktorat Jenderal PAUD dan Pendidikan Masyarakat, 2019 telah menunjukkan bahwa usia lahir sampai dengan delapan tahun adalah usia yang sangat penting bagi pembentukan pondasi dari berbagai kemampuan dasar anak, mulai dari kemampuan motorik, kognitif, hingga kemampuan sosial emosional. Artinya, masa ini merupakan kesempatan yang tak kembali. Layanan yang diberikan pada anak usia dini melalui satuan pendidikan anak usia dini (satuan PAUD), perlu membangun kemampuan pondasi tersebut (Kemendikbud Ristek, 2022).

Implementasi PAUD Holistik Integratif (PAUD HI) masih belum merata di seluruh daerah. Harapan Kemendikbud pada tahun 2024, minimal 75% lembaga PAUD dapat mengimplementasikan PAUD HI agar anak mendapatkan layanan komprehensif sehingga meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Zubaidah, 2020). Harapan tersebut tentu membutuhkan upaya dan dukungan kuat dari berbagai pihak; instansi pemerintah lintas sektor, organisasi kemasyarakatan, organisasi profesi, tokoh masyarakat dan orangtua. Riset menunjukkan layanan PAUD HI melalui program parenting mampu mengoptimalkan tumbuh kembang

anak, sinergitas antara guru dan orangtua memberikan sumbangsih dalam keberhasilan pelaksanaan PAUD HI di TK Negeri Pembina, Kecamatan Rangkasbitung (Sofiaty, 2020). Selaras dengan hasil penelitian Mukminin, dkk (2022) peran orangtua menjadi pondasi dasar dalam model pemenuhan kesehatan mental pada anak prasekolah (Mukminin, Pranoto and Sumanto, 2022).

Pada dekade terakhir ini, menurut WHO hambatan mental dan emosional yang dialami oleh anak-anak menjadi fokus penting pada kesehatan global dunia karena hambatan ini sangat berhubungan erat dengan functional impairment, stigma, diskriminasi, dan penderitaan. Berdasarkan data epidemiologi menunjukkan sekitar 12-13% hambatan mental emosional terjadi pada anak-anak (Prihatiningsih &

Wijayanti, 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia usia lebih dari 15 tahun memiliki gangguan mental emosional. Salah satu jenis dari hambatan mental dan emosional ialah perilaku insecure. Insecure merupakan perilaku yang dialami oleh seseorang dengan munculnya rasa tidak aman dan tidak percaya diri sehingga menyebabkan ketakutan terhadap sesuatu yang belum dan akan dihadapinya. Perilaku insecure ini tidak hanya muncul pada orang dewasa saja, melainkan juga dapat muncul pada anak-anak. Biasanya ketika perilaku insecure ini muncul pada anak akan mengakibatkan hambatan pada berbagai hal (Mu'awwanah & Supena, 2020).

Kesehatan mental merupakan kesatuan dari makna kesehatan, namun literasi terkait kesehatan mental sangat minim di Indonesia bahkan masyarakat awam lebih memberikan stigma negatif bagi mereka yang memiliki gangguan mental/jiwa daripada memberikan dukungan untuk menanggulangi gangguan jiwa (Duriana Wijaya et al., 2019). Mental emosional merupakan suatu upaya dalam diri seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan (Andita). Namun, tidak semua orang tua memiliki keadaan mental emosional yang baik sehingga mereka memiliki hambatan dalam mental emosionalnya. Hambatan mental emosional merupakan salah satu hambatan yang berkaitan dengan ketidakmampuan seseorang dalam mengungkapkan emosi yang ada pada dirinya (Subekti, N., & Nurrahima, 2019). Hambatan mental emosional juga merupakan suatu keadaan dengan adanya indikasi pada seseorang yang mengalami perubahan secara emosional hingga dapat berkembang pada keadaan patologis jika terus berlanjut. Istilah lain dari hambatan mental emosional ini ialah distress psikologik dan distress emosional (Puspita, 2019).

Beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Penyampaian Materi tentang Literasi Kesehatan Mental Orangtua dalam Menanggulangi Masalah Perilaku dan Emosi pada Anak Usia Dini



Gambar 2. Demonstrasi cara mengelola emosi orangtua pada pengasuhan Anak Usia Dini dan praktik teknik release emosi negative



Gambar 3 Peserta Terbaik Kegiatan PKM Literasi Kesehatan Mental Orangtua dalam Menanggulangi Masalah perilaku dan Emosi pada Anak Usia Dini

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada Masyarakat mampu dilaksanakn secara maksimal dan berjalan sesuai dengan yang direncanakan. Selama kegiatan berlangsung semua peserta mampu mengikuti kegiatan dengan baik dan optimal. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman terhadap guru dan orangtua murid tentang literasi kesehatan mental orangtua dalam menanggulangi masalah perilaku dan emosi pada anak usia dini setelah dilakukan pelatihan dan workshop.

SARAN

Kegiatan ini memerlukan aktifitas yang berkelanjutan antara pihak kampus dengan mitra pengabdian, sehingga solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kali ini mampu menjadi solusi permanen dan dapat dimaksimalkan oleh pihak mitra yang bekerjasama dengan dosen yang melakukan kegiatan pengabdian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Majelis Pendidikan Tinggi Penelitian dan Pengembangan Pimpinan Pusat Muhammadiyah yang telah mendanai kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dan Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cusick, S. E. and Geogieff, M. K. (2016). 'The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the "First 1000 Days"', *Journal of Pediatric*, 175, pp. 16–21.
- Duriana Wijaya, Y. et al. (2019). 'Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti', *Buletin Jagaddhita*, 1(1), pp. 1–4. Available at: <https://buletin.jagaddhita.org/es/publications/276147/>.
- Kemdikbud Ristek. (2022). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif di Satuan PAUD*.
- Mu'awwanah, U., & Supena, A. (2020). Peran Orang Tua dan Keluarga dalam Penanganan Anak dengan Gangguan Komunikasi. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 227–238. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.620>
- Mukminin, A., Pranoto, Y. K. S. and Sumanto, R. P. A. (2022). *Model Pemenuhan Kesehatan Mental Pada Anak Prasekolah Dengan Pelibatan Lingkungan Mesosistem di Daerah Pedesaan*. Semarang.
- Prihatiningsih, E., & Wijayanti, Y. (2019). Gangguan Mental Emosional Siswa Sekolah Dasar. *HIGEAI Journal of Public Health Research and Development*, 3(2), 252–262.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85–92.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*
- Sofiaty, A. (2020) 'Penerapan Program Parenting PAUD Holistik Integratif (HI) dalam Mengoptimalkan Tumbuh Kembang dan Perlindungan Anak Usia Dini.', *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 2 November, pp. 192–204.
- Zubaidah, N. (2020) 'Kemendikbud Ingin 75% Paud di Indonesia Menjadi Paud Holistik Integratif', *sindonews.com*. Available at: