

PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL PADA ANAK DI PAUD TERPADU QURROTA'AYUN KOTA PEKALONGAN

Dewi Anggraeni, Agus Khumaedy, Lilik Riandita, Ulul Albab, Sutrisno

Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,

UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

dewi.anggraeni@uingusdur.ac.id

Abstract

Mental health in children is one of the issues in education. Technology advances have impacted children's mental health, where currently, young children cannot be separated from the influence of gadgets. This community service program aims to educate parents about children's mental health education. The method used in this service is Service Learning (SL) which refers to the Experiential Learning approach by involving the PAUD Aisiyah Qurota'ayun as partners and parents of students. The results of this service show that parenting style in the family has a significant role in forming children's mentality. Mental health is not always synonymous with mental disorders. but many trends indicate mild mental disorders in children, including the tendency to use gadgets excessively to isolate them from social life. In building children's mental health, awareness from parents is needed to build harmonious relationships in the family environment. This community service program contributes to parenting education for parents.

Keywords: education, mental health, children, childhood education.

Abstrak

Kesehatan mental pada anak menjadi salah satu isu dalam dunia pendidikan. Kemajuan teknologi sedikit banyak berdampak kepada kesehatan mental anak di mana saat ini anak-anak usia dini tidak dapat dilepaskan dari pengaruh gadget. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan edukasi kepada orang tua terkait dengan pendidikan kesehatan mental anak. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah Service Learning (SL) yang mengacu kepada pendekatan Experiential Learning dengan melibatkan sekolah PAUD Terpadu Aisiyah Qurota'ayun sebagai mitra dan orang tua murid. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pola asuh orang tua dalam keluarga memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan mental anak. Kesehatan mental tidak selalu identik dengan gangguan jiwa. tetapi terdapat banyak kecenderungan yang mengindikasikan bahwa ada gangguan jiwa ringan dalam anak termasuk kecenderungan untuk menggunakan gadget secara berlebihan sehingga terisolasi dari kehidupan sosial. Dalam membangun kesehatan mental anak perlu kesadaran dari orang tua untuk membangun hubungan yang harmonis dalam lingkungan keluarga. Pengabdian ini berkontribusi terhadap pendidikan parenting bagi orang tua.

Kata kunci: pendidikan, kesehatan mental, anak, PAUD.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada anak belakang ini menjadi salah satu isu dalam dunia pendidikan hal ini di dasarkan kepada hasil penelitian yang dilakukan oleh Rumah Sakit Jiwa Daerah yang dr. Amino Gondouthomo

mengungkapkan kurang lebih 25 % warga pada 35 daerah di Jateng, mengalami gangguan jiwa ringan. Sedangkan gangguan jiwa berat rata-rata 1,7 per mil (Jateng, 2022). Data ini menunjukkan bahwa kasus gangguan terhadap kesehatan mental anak mengalami peningkatan yang sangat

signifikan. Hal ini tidak terlepas dari perkembangan teknologi yang berdampak kepada masalah psikologis dan sosial anak baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan pendidikan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ayu bahwa kemajuan teknologi sedikit banyak berdampak kepada kesehatan mental anak di mana saat ini anak-anak usia dini bahkan balita tidak dapat dilepaskan dari pengaruh *gadget* (Ayu, 2023).

Kesehatan mental anak tidak hanya didefinisikan sebagai kondisi mental yang mengalami penyakit mental atau yang familier dengan gangguan jiwa tetapi juga mencakup kemampuan anak untuk berpikir secara jernih, berani, terus terang, tidak takut, mandiri, suka menolong orang lain, mengendalikan emosi, menahan diri serta mengiasi diri dengan kepribadian yang baik (Afifah et al., 2021).

Kesehatan mental anak sangat erat kaitannya dengan interaksi sosial. Maka perlu adanya pendidikan mental emosional yang dibentuk dengan berbagai aktivitas untuk mengembangkan kompetensi sosial. Kesehatan mental anak tidak hanya dikaji dari aspek kesehatan dan psikologis semata melainkan pula dalam konteks pendidikan Islam di mana salah satu tokoh yang membahas mengenai pendidikan mental anak adalah Abdullah Nasih Ulwan dalam kita *Tarbiyah Awlad fil Islam*. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi adanya ketenangan baik secara psikologis dan ini sangat dipengaruhi pula oleh kondisi spiritual dan yang berperan sangat signifikan dalam proses pendidikan mental anak adalah orang tua (Parina et al., 2021). Kesehatan mental anak terbangun pertama kali dari lingkungan keluarga

sebagaimana pendidikan anak dimulai dari lingkungan keluarga.

Realita yang terjadi saat ini bahwa banyak orang tua yang mendidik anaknya mengikuti *tren* saat ini dengan mengenalkan *gadget* selain dampak positif terdapat pula dampak negatif sebagaimana hasil penelitian The Asian Parent mengungkap terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara *gadget* dan perkembangan anak. Anak usia balita yang dikenalkan dengan *gadget* dan sudah mampu mengoperasikan *gadget* mengalami keterlambatan kemampuan dalam berbicara, bermain dan berinteraksi dengan teman-teman sebayanya. Di sisi lain, kecenderungan anak-anak bermain *gadget* sejak usia dini memiliki kecenderungan lebih egois dan agresif, karena yang diperhatikan adalah dirinya sendiri. Tak heran jika anak-anak yang demikian cenderung untuk membantah dan perkataan orang tuanya (Yulianti & Putri, 2022). Oleh karenanya, fungsi keluarga perlu dimaksimalkan kembali dalam membangun sistem sosial untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga dengan atmosfer yang baik sehingga dapat berpengaruh kepada kesehatan mental.

Problem Anak Usia Dini yang memiliki ketergantungan dengan *gadget* serta belum mampu berinteraksi dengan teman sebayanya di lingkungan sekolah ditemukan pula di PAUD Qurata'ayun Aisiyah kota Pekalongan. Salah satu tema yang menjadi sangat signifikan dan relevan dengan beberapa hasil kajian di atas untuk di dukasi kepada orang tua adalah terkait dengan pendidikan kesehatan mental anak yang ditinjau baik dari aspek pendidikan agama Islam maupun dari kesehatan. Orang tua yang memiliki peran yang sangat signifikan dalam proses

pendidikan serta perkembangan anak di lingkungan keluarga.

Berdasarkan latar belakang di atas, kesehatan mental anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan yang paling esensial adalah lingkungan keluarga dan sekolah oleh karenanya orang tua memiliki peran yang sangat signifikan dalam pendidikan kesehatan mental pada anak. Atas dasar tersebut kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang diangkat terkait dengan pendidikan kesehatan mental anak yang ditujukan kepada orang tua murid di PAUD Terpadu Qurota'ayun Kota Pekalongan. Setiap anak yang memiliki mental yang sehat akan mampu membentuk dan mengembangkan dirinya menjadi pribadi yang produktif serta pribadi yang berkarakter mulia.

METODE

Kegiatan pengabdian yang dilakukan dengan menggunakan metode *Service Learning* (SL). Sebagai salah satu metode pembelajaran yang memberikan penekanan pada aspek praktis dengan mengacu pada konsep *Experiential Learning* yaitu penerapan pengetahuan di tengah-tengah masyarakat/komunitas sekaligus berinteraksi dengan masyarakat/komunitas sehingga dapat memberikan solusi terhadap persoalan yang dihadapi (Afandi & Dkk, 2022).

SL dalam kegiatan PKM ini dilakukan dalam bentuk edukasi terkait pendidikan kesehatan mental kepada anak baik dari aspek kesehatan maupun dari aspek pendidikan Agama Islam yang melibatkan mitra yakni PAUD Aisyah Qurrota'ayun Kota Pekalongan dan Komunitas berupa orang tua murid di PAUD Aisyah Qurrota'ayun.

Adapun langkah dalam penerapan metode SL dalam kegiatan

PKM yang dilakukan mengacu kepada beberapa tahapan sebagaimana berikut:

1. *Engagement* (Merangkul Masyarakat/Komunitas); Orang tua siswa ikut terlibat aktif dalam mengetahui isu terkini dalam bidang pendidikan yakni terkait kesehatan mental pada anak.
2. *Reflection* (Refleksi); Dari isu tersebut kemudian diidentifikasi akar masalahnya selanjutnya dianalisis bagaimana solusi yang ditawarkan dalam pendidikan anak di lingkungan keluarga.
3. *Reciprocity* (Timbal Balik); Dalam hal ini peneliti sebagai fasilitator sekaligus pembelajar yang belajar dari para orang tua murid dalam menghadapi problem anak yang berbeda-beda sehingga memberikan kebaharuan dalam pengembangan aspek pendidikan anak,
4. *Public Dissemination* (Penyebaran ke Publik); Hasil kegiatan yang dilakukan tidak hanya dalam bentuk sosialisasi kepada orang tua dan selesai. Kegiatan yang telah dilakukan ditindak lanjuti dengan media *campaign* melalui poster maupun media sosial lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PKM dimulai dari tahap perencanaan. Perencanaan dilakukan dengan pemetaan akan dua aspek terkait dengan problem yang dihadapi oleh sekolah sebagai mitra serta problem yang dihadapi oleh orang tua murid. Dari pemetaan masalah pihak sekolah ditemukan anak-anak yang

masih memiliki psikososial rendah hal ini dibuktikan dengan ketergantungan kepada orang tua serta kurang bersosialisasi dengan teman sebayanya. Di sisi lain, ditemukan beberapa anak yang merasa nyaman dengan dunianya sendiri sehingga sulit untuk berinteraksi dengan orang lain. Problem yang dihadapi oleh orang tua rata-rata mengeluhkan terkait anak yang suka bermain *gadget*, bahkan jika keinginannya untuk bermain *gadget* tidak terpenuhi dominan untuk marah.

Refleksi yang dilakukan problem yang dihadapi oleh pihak sekolah dan orang tua untuk memberikan edukasi kepada orang tua terkait dengan pendidikan kesehatan mental anak dari aspek pendidikan agama Islam dengan narasumber Agus Khumaedy, M.Ag selaku ketua MUI Kab.Pemalang dan pendidikan kesehatan mental anak dari perspektif kesehatan dengan narasumber dr. Naila Miskiyatun Nisa dari RSUD Keraton Pekalongan.



Gambar 1. Edukasi Pendidikan Kesehatan Mental Anak

Secara umum, kesehatan mental sering disebut juga dengan istilah *mental health* dan atau *mental hygiene* (Raphael et al., 2009). World Health Organization menegaskan bahwa kesehatan mental tidak sebagaimana yang umumnya orang fahami dengan gangguan atau kelemahan jiwa, namun kesehatan mental sejatinya merupakan keadaan yang berupa sejahtera fisik,

mental dan sosial yang utuh (Auerbach et al., 2016). Dengan kata lain bahwa kesehatan mental tidak identik dengan adanya gangguan atau kesenjangan mental melainkan bagaimana seseorang mampu untuk menjadi *well being* guna mencapai kualitas hidup yang baik.

Dalam perspektif Islam kesehatan mental anak dapat didefinisikan dengan kemampuan diri individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan sehingga dapat terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis yang kesemuanya di dasarkan kepada ajaran agama, Al-Qur'an dan Sunnah serta nilai-nilai yang berlaku dengan tujuan memperoleh kebahagiaan baik di dunia maupun di akherat (Ariadi, 2019).

Pembentukan kesehatan mental anak dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Adapun faktor eksternal yang paling dominan adalah keluarga (Latipun, 2019). Keluarga sebagai pondasi utama pembentukan kesehatan mental anak, dimana keluarga merupakan lingkungan sosial bagi setiap orang dan merupakan lingkungan yang sangat dekat bagi seseorang. Kepribadian anak akan tumbuh dan berkembang pertama kali di dalam keluarga yang nyaman, tenteram, bahagia dan aman. Sehingga tak heran jika di katakana keluarga merupakan wadah pertama kali dan utama sebagai tempat pembinaan mental seorang anak (Waston & Rois, 2017):.

Dalam perspektif Islam dalam pemaparan Agus, anak diposisikan menjadi empat aspek penting yakni; 1) anak sebagai perhiasan, 2) anak sebagai Amanah, 3) anak sebagai titipan, 4) anak musuh. Oleh karenanya, pola asuh orang tua menjadi penting dalam menentukan pendidikan anak yang dapat mengembangkan potensi dan

membentuk kesehatan anak baik secara jasmani maupun rohani.

Naila mengungkapkan bahwa kesehatan mental anak adalah kemampuan seorang anak untuk mengatur segalanya dengan baik, yang timbul dari lingkungan baik pula. Dengan demikian pendidikan mental anak hendaknya dimulai dengan pembentukan keluarga yang harmonis dan bahagia, karena anak bahagia, adalah hasil dari keluarga bahagia.

Hal yang paling mendasar yang diketahui oleh orang tua bahwa kesehatan mental anak tidak selalu identik dengan gangguan jiwa. Anak dapat dikatakan sehat secara mental setidaknya tidak ada kecenderungan mental *illness* sebagaimana yang ada di gambar, termasuk kecenderungan berlebih terhadap sesuatu seperti *gadget*.



Gambar 2. Mental Illnes pada Anak

Tahap selanjutnya adalah *Public Dissemination* yang dilakukan dengan pembuatan poster sebagai media *campaign* dari kegiatan PKM yang dilakukan yang kemudian disebar melalui media sosial.



Gambar 3. Poster Kesehatan Mental Anak

SIMPULAN

Selama proses kegiatan berlangsung terdapat keterlibatan aktif dari mitra dan orang tua murid. Kesadaran akan pelibatan peranan orang tua dalam proses pendidikan kesehatan mental anak melalui pemilihan pola asuh yang tepat menjadi salah satu kunci dalam membangun kesehatan mental pada anak. Orang tua murid sebagai komunitas memiliki pengetahuan terkait bagaimana idealnya pola asuh anak di lingkungan keluarga, keluarga menjadi faktor esensial dalam menumbuhkan kembangkan potensi anak termasuk dalam pembentukan kesehatan anak baik secara jasmani maupun rohani. Hal yang paling mendasar yang diketahui oleh orang tua bahwa kesehatan mental anak tidak selalu identik dengan gangguan jiwa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman

Wahid Pekalongan yang telah sebagai pemberi dana bantuan pengabdian serta kepada sekolah PAUD Terpadu Aisyah Qurota'ayun kota Pekalongan sebagai mitra dan para orang tua murid yang telah terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., & Dkk. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (A. Suwendi, A. Basir, & J. Wahyudi (eds.); I). Ditjen Pendis Kemenag RI.
- Afifah, Rodiah, & Hanifunni. (2021). Konsep Pendidikan Mental Anak Usia Dini (Studi Pemikiran Abdullah Nashih Ulwan dalam kitab Tarbiyah al-Aulad fi Al-Islam). *Jurnal Fashluna*, 6(1), 1–87.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-De-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., ... Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. In *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Ayu, M. (2023). *Dampak Negatif Perkembangan IPTEK bagi Kesehatan Mental Peggunganya*. Gridkids.Id. <https://kids.grid.id/read/473659116/dampak-negatif-perkembangan-iptek-bagi-kesehatan-mental-peggunanya?page=all#:~:text=Perkembangan teknologi bisa memberikan pengaruh,kecemasan%2C stres%2C hingga depresi.>
- Jateng, H. (2022). *25 Persen Warga Jateng Alami Gangguan Jiwa Ringan*. [Jatengprov.Go.Id. https://jatengprov.go.id/publik/25-persen-warga-jateng-alami-gangguan-jiwa-ringan/](https://jatengprov.go.id/publik/25-persen-warga-jateng-alami-gangguan-jiwa-ringan/)
- Latipun, L. (2019). *Psikologi Konseling*. UMM Press.
- Parina, P., Handrianto, B., & Al Hamat, A. (2021). Orang Tua Sebagai Pendidik Dalam Perspektif Abdullah Nasih Ulwan. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v14i1.4017>
- Raphael, B., Taylor, M., Jacobs, J., & Looi, J. (2009). Strategies for occupational mental health protection. In *Journal of Occupational Health and Safety - Australia and New Zealand*.
- Waston, W., & Rois, M. (2017). Pendidikan Anak Dalam Perspektif Psikologi Islam (Studi Pemikiran Prof. Dr. Zakiyah Daradjat). *Profetika: Jurnal Studi Islam*. <https://doi.org/10.23917/profetika.v18i1.6298>
- Yulianti, C., & Putri, S. A. R. (2022). Problematika Komunikasi Orang Tua dan Anak di Era Digital (Studi Fenomenologi pada Keluarga di Desa Sragi Kecamatan Talun Kabupaten Blitar). *Jurnal Komunika Islamika : Jurnal Ilmu*

Dewi Anggraeni,dkk. Pendidikan Kesehatan Mental Pada Anak Di Paud Terpadu...

Komunikasi Dan Kajian Islam,
9(1), 15.
<https://doi.org/10.37064/jki.v9i1.12067>