

## Literasi Kesehatan Mental Untuk Mengoptimalkan Peran Orangtua dalam Menanggulangi Masalah Perilaku dan Emosi

Reni Pawestuti Ambari Sumanto<sup>1</sup>, Rulita Hendriyani<sup>2</sup>, Edwinda Prafitra Nugraheni<sup>3</sup>, Ni Kadek Aris Rahmadani<sup>4</sup>, Lial Khusna<sup>5</sup>, Tiara Aulia Azzahra<sup>6</sup>, Siti Khotijah<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang

<sup>7</sup>Raudhatul Athfal Al-Asror, Kota Semarang

Email: renipawest@mail.unnes.ac.id

### INFO ARTIKEL

#### Riwayat Artikel :

Diterima : 13 Agustus 2023

Direvisi : 14 Agustus 2023

Disetujui : 20 Agustus 2023

DOI: 10.32493/dedikasipkm.v4i3

#### Kata Kunci :

Kesehatan Mental; Peran Orangtua; Masalah Perilaku; Emosi

### ABSTRAK

Masa anak-anak adalah masa emas, laju pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada masa anak-anak menjadi pondasi untuk masa selanjutnya. Namun tidak semua anak mampu tumbuh dan berkembang secara optimal terlebih di era digital saat ini. Dampak yang nyata terlihat pada perkembangan emosi. Perkembangan emosi pada anak masih perlu mendapat perhatian khusus di TK Masyithoh Kebondalem, hasil penelusuran awal menggunakan instrument strengths and difficulties questionnaire menunjukkan 36% anak memiliki kecenderungan masalah perilaku dan emosi. Masalah perilaku dan emosi belum menjadi prioritas lembaga karena terbatasnya akses layanan kesehatan mental. Pemeriksaan berkala telah dilakukan oleh Puskesmas setiap 3 bulan sekali namun terbatas pada pemeriksaan fisik saja. Kegiatan parenting dengan orangtua pun rutin dilakukan, namun terbatas pada penyampaian hasil belajar siswa. Merujuk pada keterbatasan dan potensi yang ada maka menjadi urgent untuk memberikan literasi kesehatan mental bagi orangtua. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan peran orangtua dalam menanggulangi masalah perilaku dan emosi pada anak melalui kelas BAHTERA (Bahagia, Sehat, Sejahtera). Metode yang digunakan dalam kelas Bahtera berupa ceramah, diskusi dan praktik. Kegiatan kelas bahtera dimulai dengan persiapan; pada tahap persiapan disusun modul guna memudahkan orangtua dalam memahami materi, selanjutnya tahap pelaksanaan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi; menghadirkan psikolog dan konselor berbasis kelas secara luring sebanyak 3 kali pertemuan. Selain itu, peserta diajak mempraktikkan terapi *release* emosi. Tahap akhir yaitu melakukan evaluasi guna mengetahui kebermanfaatan kegiatan. Hasil menunjukkan seluruh peserta yang terdiri dari 10 orangtua dan 3 pendidik hadir selama kelas bahtera berlangsung dan menyatakan kelas bahtera bermanfaat dan praktiknya dapat dilakukan dalam keseharian.

### ARTICLE INFO

#### Article History :

Received: August 13, 2023

Revised: August 14, 2023

Accepted: August 20, 2023

DOI: 10.32493/dedikasipkm.v4i3

### ABSTRACT

*Childhood is a golden period, the rapid rate of growth and development in childhood becomes the foundation for the future. However, not all children are able to grow and develop optimally, especially in today's digital era. The real impact is seen in emotional development. Emotional development in children still needs special attention at Masyithoh Kebondalem Kindergarten, the results of an*

---

**Keywords:**

*Mental Health; Parental Roles;  
Behavior Problems; Emotions*

*initial search using the strengths and difficulties questionnaire instrument showed 36% of children had a tendency to have behavioral and emotional problems. Behavioral and emotional problems have not been a priority for institutions due to limited access to mental health services. Periodic examinations have been carried out by the Puskesmas every 3 months but are limited to physical examinations only. Parenting activities with parents are also routinely carried out, but are limited to the delivery of student learning outcomes. Referring to the existing limitations and potential, it is urgent to provide mental health literacy for parents. This service aims to increase the role of parents in overcoming behavioral and emotional problems in children through the BAHTERA (Happy, Healthy, Prosperous) class. The methods used in the Ark class are lectures, discussions and practices.*

*Bahtera class activities begin with preparation; at the preparation stage, a module is prepared to make it easier for parents to understand the material, then the implementation stage using the lecture and discussion method; presenting psychologists and counselors with the basis of the class.*

---

## 1. Pendahuluan

Masa emas adalah masa yang berharga dalam siklus hidup manusia. Masa emas terjadi sejak dalam kandungan hingga usia prasekolah, pasalnya pada masa ini perkembangan organ otak berkembang pesat dibandingkan masa setelahnya. Otak menjadi pusat susunan saraf guna mengatur organ lain (Cusick and Geogjeff, 2016). Terdapat enam aspek perkembangan yang distimulasi dalam Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), antara lain: perkembangan nilai agama dan moral, fisik, motorik, sosial emosional, bahasa, kognitif dan seni. Kompleksnya perkembangan pada anak perlu didukung oleh berbagai pihak, dukungan Pemerintah tertuang dalam kebijakan Peraturan Presiden No.60 Tahun 2013 tentang Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif. Melalui kebijakan ini, penyelenggaraan PAUD bukan hanya memberi layanan pendidikan namun juga esehatan, gizi, perawatan, pengasuhan, perlindungan, kesejahteraan yang dilakukan secara simultan, sistematis, menyeluruh, terintegrasi dan berkesinambungan (Kemdikbud, 2015).

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). Kesehatan mental merupakan kesatuan dari makna kesehatan, namun literasi terkait kesehatan mental sangat minim di Indonesia bahkan masyarakat awam lebih memberikan stigma negative bagi mereka yang memiliki gangguan mental/jiwa daripada memberikan dukungan untuk menanggulangi gangguan jiwa (Duriana Wijaya *et al.*, 2019).

Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) menunjukkan gangguan jiwa terdiri dari skizofrenia, depresi dan gangguan mental emosi. Di Provinsi Jawa Tengah, gangguan mental emosi menunjukkan peningkatan dari tahun 2013 ke tahun 2018 sebesar. Salah satu Kabupaten di Provinsi Jawa Tengah yang menduduki lima besar kasus gangguan mental emosi adalah Kabupaten Temanggung (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Secara geografis, sebagian besar Kabupaten Temanggung adalah lahan pertanian, potensi daerah berupa lahan pertanian tembakau dan kopi sehingga sebagian besar mata pencaharian adalah petani. Secara ekonomi, penduduk di Kabupaten Temanggung memiliki kemandirian dari hasil pertanian, bahkan mampu melakukan ekspor tembakau hingga ke Asia dan Eropa. Di sektor pendidikan, angka partisipasi kasar (APK) dan angka melek huruf sudah meningkat dalam 5 tahun terakhir (Sovianingrum, 2015). Selain akses pendidikan, akses layanan kesehatan pemerintah dan non-pemerintah juga telah ada. Terdapat 24 Puskesmas yang tersebar di seluruh kecamatan dan 1505 Posyandu yang menandakan bahwa layanan kesehatan dasar telah terlaksana atas swadaya masyarakat.

Salah satu kecamatan dengan lahan pertanian luas dan kepadatan penduduk rendah adalah Kecamatan Been. Kecamatan Bejen berada jauh dari jantung kota sehingga memiliki ketidakberuntungan pada layanan kesehatan lanjutan. Studi pendahuluan pada TK Masyithoh Kebondalem menunjukkan 9 dari 25 anak (36%) 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 9 walimurid memberikan gambaran pemahaman yang kurang terkait kesehatan mental; tidak memahami bila anak berperilaku hiperaktif, menarik diri dari lingkungan, berperilaku tantrum bila diberi nasihat. Secara legal, TK Masyithoh Kebondalem telah memiliki kerjasama dengan Puskesmas, namun terbatas pada pemeriksaan tinggi badan dan berat badan anak, belum pernah ada layanan kesehatan mental untuk mendeteksi gangguan perilaku dan emosi pada anak. Selain itu TK Masyithoh Kebondalem juga memiliki program parenting terjadwal namun terbatas pada penyampaian hasil belajar dan diskusi program pembelajaran. Berdasarkan pelayanan di TK Masyithoh Kebondalem, inisiasi pelaksanaan PAUD Holistik Integratif telah ada namun pengembangan lanjut sangat diperlukan untuk optimalisasi tumbuh kembang anak.

Menilik pada data dan potensi yang ada di TK Masyithoh Kebondalem, Kabupaten Temanggung bukanlah hal sulit untuk memberikan 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 menguatkan peran orangtua guna menanggulangi masalah perilaku dan emosi pada anak, hal ini selaras dengan visi Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung yaitu "Terwujudnya masyarakat Temanggung yang hidup sehat dan mandiri" (Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung, 2018).

## 2. Metode Pelaksanaan

Berdasarkan persoalan mitra, tim pengabdian merasa perlu untuk melakukan pendekatan literasi kesehatan mental dengan melibatkan profesional yaitu psikolog, konselor dan akademisi di bidang PAUD guna mendukung kelas bahtera. Kelas bahtera dirancang sebanyak tiga kali pertemuan dengan materi mengenal gangguan mental pada anak, menguatkan peran orangtua untuk menanggulangi masalah perilaku dan emosi dengan membangun komunikasi efektif, mempelajari teknik *release*

emosi negatif dan mempraktikkan terapi bersama para profesional. Keseluruhan materi dipandu melalui modul kelas bahtera.

Metode pendekatan akan diimplementasikan dalam lima tahapan yaitu kegiatan; (1) identifikasi masalah mitra, (2) persiapan dan administrasi, (3) penyusunan modul, (4) pelaksanaan kelas bahtera dan (5) evaluasi kegiatan. Adapun bagan alir pelaksanaan literasi kesehatan mental tertuang sebagai berikut:



Bagan 1. Diagram Alir Pelaksanaan Literasi Kesehatan Mental

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian telah dilaksanakan selama bulan Mei – Juli 2023 dengan tiga tahap yaitu:

- a. Penyusunan modul kelas bahtera, modul menjadi media yang digunakan dalam penyampaian materi literasi kesehatan mental kepada orangtua. Adapun isi modul meliputi; definisi kesehatan mental, masalah mental emosi pada anak usia dini, upaya orangtua menanggulangi masalah mental emosi dengan komunikasi efektif dan teknik *merelease* emosi bagi orangtua dalam menghadapi masalah mental emosi anak.
- b. Literasi kesehatan mental melalui kelas bahtera telah terlaksana sebanyak dua pertemuan dengan melibatkan konselor dan psikolog. Satu pertemuan dengan konselor yang berlangsung antara lain sesi konseling kelompok dan mempraktikkan komunikasi efektif.



**Gambar 1. Kelas Bahtera 1**

Selanjutnya pertemuan kedua melibatkan psikolog dengan materi dampak gangguan mental emosi dan teknik *release* emosi negatif untuk menjaga kesehatan mental bagi orangtua dan keluarga



**Gambar 2. Kegiatan kelas bahtera 2**

c. Evaluasi untuk mengukur kebermanfaatan kegiatan literasi kesehatan mental dilakukan pada akhir kegiatan, seluruh orangtua memberikan pernyataan bahwa rangkaian kegiatan literasi kesehatan mental bermanfaat dan memberikan pemahaman baru untuk mengatasi masalah mental emosi pada anak. Sebanyak 13 peserta terlibat aktif sejak awal pertemuan hingga akhir, adapun peserta terdiri dari 3 pendidik dan 10 orangtua.

Kegiatan literasi kesehatan mental dilakukan melalui 3 tahapan, dimana tahap yang pertama adalah pembahasan materi dalam mengenal gangguan mental pada anak, menguatkan peran orangtua untuk menanggulangi masalah perilaku dan emosi dengan membangun komunikasi efektif dengan panduan modul kelas bahtera yang telah disusun tim pengabdian. Literasi Kesehatan mental merupakan kegiatan yang bernilai esensial untuk meningkatkan wawasan masyarakat akan pentingnya kesehatan mental pada anak usia dini melalui diskusi kesehatan mental serta pengalaman dalam mengatasi masalah perilaku dan emosi anak. Kesehatan mental anak sangat penting untuk

diperhatikan sejak usia dini karena kesehatan mental merupakan masalah serius yang bisa mempengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku anak (Sopian *et al.*, 2021). Pendapat ini sejalan dengan kebutuhan wali murid RA Masyitoh Temanggung yang diketahui berdasarkan hasil wawancara pada 9 wali murid memberikan gambaran pemahaman yang kurang terkait kesehatan. Pendapat ini sejalan dengan kebutuhan wali murid RA Masyitoh Temanggung yang diketahui berdasarkan hasil wawancara pada 9 wali murid memberikan gambaran pemahaman yang kurang terkait kesehatan mental dan emosi.

Tahap kedua literasi mental dalam kelas bahtera dipimpin oleh psikolog dan konselor yang ahli dalam menangani masalah kesehatan mental anak sehingga literasi yang dilakukan bersama peserta dapat memberikan pemahaman menyeluruh dan signifikan. Sesuai dengan pengertian para ahli bahwa psikolog secara umum adalah seorang ahli psikologi, bidang ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku dan proses mental. Konselor menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No.27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor, adalah tenaga pendidik profesional yang telah menyelesaikan pendidikan akademik strata satu (S-1) program studi Bimbingan dan Konseling dan program pendidikan profesi yang terakreditasi. Sedangkan menurut Gunawan konselor adalah seorang profesional yang menggunakan psikoterapi untuk membantu klien menghadapi masalah-masalah kesehatan mental. Pelayanan yang dapat diberikan konselor mencakup cara-cara yang lebih baik bagi seseorang dalam menghadapi permasalahan hidup yang dialami. Biasanya layanan ini dilakukan dengan berbicara secara interaktif antara konselor dengan klien. Selain pemaparan informasi terkait kesehatan mental, peserta juga diberikan kesempatan konseling kelompok dan mempraktikkan komunikasi efektif bersama psikolog sehingga masalah kesehatan mental yang dialami anak bisa teratasi sesuai dengan pengalaman yang diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pemberian pelayanan konseling ditujukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan, mengalami hambatan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya (Fatchurahman, 2017).

Tahap akhir pelaksanaan pengabdian literasi kesehatan mental adalah evaluasi. Pada kegiatan evaluasi pasca kelas bahtera literasi kesehatan mental, peserta pengabdian yang terdiri atas 13 peserta (10 orangtua dan 3 pendidik RA Masyitoh Kebondalem Temanggung) mengungkapkan bahwa literasi ini sangat bermanfaat dan memberikan pemahaman baru untuk mengatasi masalah mental emosi pada anak. evaluasi merupakan hal yang sangat penting untuk mengetahui tingkat pencapaian atau keberhasilan suatu kegiatan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan (Magdalena, Fauzi and Putri, 2020). Kepuasan peserta dalam kegiatan literasi kesehatan mental menunjukkan keberhasilan pengabdian yang tepat sasaran dalam menangani kasus masalah kesehatan mental anak yang dilakukan di RA Masyitoh Kebondalem Temanggung. Orangtua yang saat awal teridentifikasi memiliki pemahaman yang kurang terkait kesehatan mental; tidak memahami bila anak berperilaku hiperaktif, menarik diri dari lingkungan, berperilaku tantrum bila diberi nasihat menjadi bertambah wawasan terkait manajemen pencegahan dan cara mengatasi masalah tersebut berdasarkan informasi dan praktik yang telah dilakukan bersama konselor dan psikolog yang ahli dalam menangani kesehatan mental anak.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian literasi kesehatan mental untuk menanggulangi masalah mental emosi anak usia dini di RA Masyitoh Kebondalem Kabupaten Temanggung telah terlaksana pada bulan Mei hingga Juli 2023. Orangtua yang memiliki anak dengan kecenderungan masalah mental emosi

telah mengikuti kegiatan sejak awal hingga akhir dan menyatakan kegiatan literasi kesehatan mental bermanfaat untuk mengatasi masalah mental emosi anak dan merawat kesehatan mental keluarga. Perlu keberlanjutan program untuk mengukur implementasi teknik guna menanggulangi masalah mental emosi dalam keseharian.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Semarang atas pendanaan yang diberikan, selain itu terima kasih pula pada guru, orangtua dan peserta didik di Raudhatul Athfal Masyithoh Kebondalem, Kabupaten Temanggung untuk partisipasinya selama kegiatan berlangsung.

## 6. Daftar Pustaka

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan RI.*
- Cusick, S. E. and Geogoeff, 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.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung Tahun 2018 (2018) 'Profil Kesehatan Temanggung 2018', *Profil Kesehatan Kabupaten Temanggung*, 1(1), pp. 1689–1699.
- 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/>.
- Fatchurahman, M. (2017) 'Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan', *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 01(02), pp. 86–102. Available at: <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/view/234/158>.
- Kemdikbud (2015) *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif di Satuan PAUD.*
- Magdalena, I., Fauzi, H. N. and Putri, R. (2020) 'Pentingnya Evaluasi dalam Pembelajaran dan Akibat Memanipulasinya. BINTANG, 2(2), 244-257.
- 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.*
- 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.
- Sopian, A. *et al.* (2021) 'the Importance of Mental Health in Children and Adolescents in Parakan Inpres Village Selatan Tangerang', *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), pp. 115–123.
- Sovianingrum, M. Y. (2015) *Analisis Potensi Wilayah Indeks Pembangunan Manusia (Ipm). Jatinangor.*
- Zubaidah, N. (2020) 'Kemendikbud Ingin 75% Paud di Indonesia Menjadi Paud Holistik Integratif', *sindonews.com*. Available at: <https://edukasi.sindonews.com/read/174444/212/kemendikbud-ingin-75-paud-di-indonesia-menjadi-paud-holistik-integratif-1600873770>.