



PENANGANAN MASALAH MENTAL EMOSIONAL PADA ANAK USIA SEKOLAH

Handling of Mental Emotional Problems in School Age Children

Jumaini¹, Dinda Daisya Putri², Elsa Amanda Putri³, Harni Safitri Harahap⁴, Miftahul Ilmi⁵, Nida Rahmatul Adhani⁶, Raesa Audya Agusty⁷, Estomihi Sitinjak⁸, Franco Nero⁹, Harun¹⁰, Rofil Rahmat Hidayat¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Universitas Riau

¹Email: jumaini@lecturer.unri.ac.id

²Email: dinda.daisya1942@student.unri.ac.id

Abstract

Mental health problems can be a risk factor for mental distress and psychopathology in the future. Mild emotional mental disorders have a 4.1 times greater risk of having a poor quality of life compared to people who do not have emotional mental disorders. By looking at the high cases of emotional mental disorders, especially in children in Indonesia, this is the background of this research, through the title Handling Emotional Mental Problems in School-Age Children. This activity is in the form of socialization on the handling of Mental Emotional Problems in School Age Children in July 2022. It was attended by 25 school-age children aged 8 to 12 years. The method of this socialization activity is by presenting material about bullying containing forms of bullying, factors, impacts, and others. After delivering the material, the activities of management and handling of anxiety and stress in school-age children were continued by demonstrating deep breathing techniques. The results obtained were that the children were very enthusiastic in answering the question session at the end of the socialization. Of the 25 children who attended, 20 children were able to answer the questions given by the speaker. So that the success of delivering material about bullying to school-age children was successfully conveyed. Several things that can be concluded from this community service activity are that in general children have grown and developed well. But of course its growth is influenced by environmental conditions. So it is not uncommon for children to be easily influenced by the times and follow the bad things they see.

Keywords: mental, emotional, anxiety, stress, deep breath

Abstrak

Masalah kesehatan mental dapat menjadi faktor risiko dari distress mental dan psikopatologi di masa depan. Gangguan mental emosional ringan berisiko 4,1 kali lebih besar untuk mempunyai kualitas hidup kurang dibandingkan penduduk yang tidak dengan gangguan mental emosional. Dengan melihat tingginya kasus gangguan mental emosional terutama pada anak di Indonesia, hal ini menjadi latar belakang penelitian ini, melalui judul Penanganan Masalah Mental Emosional pada Anak Usia Sekolah. Kegiatan ini berupa sosialisasi tentang Penanganan Masalah Mental Emosional pada Anak Usia Sekolah pada bulan Juli 2022. Dihadiri oleh anak usia sekolah yang berusia 8 sampai 12 tahun yang berjumlah 25 orang. Metode kegiatan sosialisasi ini adalah dengan mempresentasikan materi tentang bullying berisi bentuk-bentuk bullying, faktor-faktor, dampak, dan lain-lain. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan kegiatan manajemen dan penanganan ansietas dan stress pada anak usia sekolah dengan mendemonstrasikan teknik nafas dalam. Hasil yang didapatkan, yaitu anak-anak sangat

antusias menjawab sesi pertanyaan yang dilakukan diakhir sosialisasi. Dari 25 orang anak yang hadir, 20 orang anak bisa menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri. Sehingga Keberhasilan penyampaian materi tentang bullying kepada anak usia sekolah berhasil tersampaikan dengan baik. Beberapa hal yang bisa disimpulkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada umumnya anak-anak sudah tumbuh dan berkembang dengan baik. Namun tentu pertumbuhannya dipengaruhi oleh keadaan lingkungan sekitar. Sehingga tidak jarang anak-anak akan mudah terpengaruh oleh perkembangan zaman dan mengikuti hal yang tidak baik yang mereka lihat.

Kata Kunci: mental, emosional, ansietas, stress, nafas dalam

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental dapat menjadi faktor risiko dari distress mental dan psikopatologi di masa depan. Gangguan mental emosional ringan berisiko 4,1 kali lebih besar untuk mempunyai kualitas hidup kurang dibandingkan penduduk yang tidak dengan gangguan mental emosional (Kyaga, 2012 dalam Prihatiningsih & Wijayanti, 2019). *World Mental Health Survey* pada tahun 2011 mengatakan bahwa gangguan mental secara umum terjadi di seluruh negara yang berpartisipasi dalam survei tersebut. Menurut WHO (dalam Djayadin, 2020), kesehatan mental adalah sebuah kondisi kesejahteraan yang secara sadar dilakukan oleh individu. Maksudnya, dengan kesadaran diri, individu mampu mengolah stres atau gangguan-gangguan lainnya yang sering terjadi dalam kehidupan. Dengan dapat mengelola stres dan gangguan-gangguan lainnya sehingga individu tidak mudah mengalami keputusasaan dan tetap produktif dalam menjalani aktivitas serta menjadi pribadi yang ikut berperan dalam lingkungan.

Saat ini Indonesia menjadi negara dengan jumlah pengidap gangguan jiwa tertinggi di Asia tenggara. Survei *Global Health Exchange* tahun 2017 menunjukkan ada 27,3 juta orang di Indonesia yang mengalami masalah kejiwaan (Djayadin & Munastiwi 2020). Ada sebuah program yang menjadi Standar Pelayanan Minimal (SPM) dalam penjangkauan kesehatan yang dilakukan oleh dinas kesehatan pada setiap siswa baru setiap tahunnya. Dari data yang dihasilkan dari SPM tersebut menunjukkan secara garis besar jumlah kasus dan belum ada analisis lanjut mengenai kasus gangguan mental emosional siswa sekolah dasar.

Kasus *bullying* di Indonesia sudah banyak terjadi, mulai dari tingkat Sekolah Dasar hingga perguruan tinggi. Menurut Survey KPAI, pada tahun 2011-2014 terdapat 369 pengaduan terkait masalah *bullying*. Menurut *Internasional Center For Research on Women (ICRW)* pada tahun 2015 terdapat 84% anak di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah (Aini, 2018). Contoh kasus *bullying* di SDN Pungkuran Pleret Bantul. Guru mengatakan contoh kasus *bullying* yang terjadi seperti mengejek, memukul, mendiamkan salah satu teman yang membuat korban menangis sering terjadi. Kepala sekolah mengatakan banyak kasus *bullying* yang mengakibatkan siswa tidak mau berangkat sekolah, orang tua melaporkan anaknya tidak mau sekolah karena dimusuhi temannya, dan ada juga orang tua yang datang dan memintakan ijin anaknya untuk pindah sekolah dengan alasan dinakali temannya (Rahayu et al., 2019).

Dalam pencegahan gangguan mental emosional, peran keluarga sangatlah penting karena keluarga menjadi pusat kegiatan dari kehidupan individu. Keluarga menjadi lingkungan pertama yang dikenal oleh anak sehingga keluarga lebih paham untuk dapat melakukan deteksi dini dan menjaga kesehatan mental

emosional pada anak. Dengan melihat tingginya kasus gangguan mental emosional terutama pada anak di Indonesia, hal ini menjadi latar belakang penelitian ini, melalui judul "Penanganan Masalah Mental Emosional pada Anak Usia Sekolah - Manajemen Ansietas dan Stress".

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Sri Meranti, Kecamatan Rumbai, Kota Pekanbaru RW 04. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara mensosialisasikan tentang Penanganan Masalah Mental Emosional pada Anak Usia Sekolah – Manajemen Ansietas dan Stress. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022. Kegiatan ini dihadiri oleh anak usia sekolah yang berusia 8 sampai 12 tahun yang berjumlah 25 orang.

Metode kegiatan sosialisasi ini adalah dengan mempresentasikan kepada peserta materi tentang *bullying* yang dimana berisi bentuk-bentuknya, faktor-faktor penyebab *bullying*, dampak *bullying*, dan lain-lain. Sebelum penyampaian materi presenter melakukan sesi tanya jawab terhadap materi yang akan disampaikan kepada peserta untuk mengetahui pengetahuan peserta terhadap materi yang akan disampaikan. Setelah penyampaian materi, dilakukan kegiatan manajemen dan penanganan ansietas dan stress pada anak usia sekolah dengan mendemonstrasikan teknik nafas dalam, dan meminta kepada semua peserta untuk mempraktekkan kembali teknik-teknik yang telah disampaikan secara bersama-sama. Pada akhir sesi presenter melakukan kembali sesi tanya jawab untuk mengetahui kephahaman materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan dari diadakannya sosialisasi penanganan masalah kesehatan mental emosional dengan sasaran anak usia sekolah yaitu anak-anak sangat antusias menjawab tanya jawab yang dilakukan diakhir sosialisasi. Dari 25 orang anak yang hadir, 20 orang anak bisa menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri. Sehingga Keberhasilan penyampaian materi tentang *bullying* kepada anak usia sekolah berhasil tersampaikan dengan baik. Karena di era zaman sekarang anak-anak khususnya usia sekolah sudah banyak mendapatkan informasi yang bebas tanpa mendapatkan pengawasan dari orang tua. Banyak korban *bullying* yang terjadi pada anak usia sekolah. Karena itu, dengan diadakan sosialisasi ini diharapkan khususnya anak-anak di RW 04 Kelurahan Sri Meranti bisa mengendalikan emosional yang pada usia mereka emosi mereka masih belum stabil. Dari lingkungan dan komunikasi pun banyak anak-anak jadi korban *bullying* sehingga sering kali menjadi pertengkaran. Hal ini mengarah pada faktor *bullying* yang terkadang tidak hanya *bullying* kata-kata tetapi sampai kepada *bullying* fisik. Ini disebabkan karena mereka kurang pengetahuan tentang dampak *bullying* tersebut.

Selanjutnya saat dilakukan nya sosialisasi penanganan masalah kesehatan mental emosional untuk mengatasi rasa cemas dan mengontrol emosi yaitu dengan mempraktekkan teknik relaksasi nafas dalam. Dari 25 orang anak yang hadir, 90% dapat mempraktekkan kembali apa yang sudah disampaikan oleh pemateri. Dengan diajarkan teknik relaksasi nafas dalam ini anak-anak dapat mengaplikasikan dikehidupan sehari-hari sehingga mereka dapat mengontrol emosi dan mengatasi rasa cemas.

Menurut Undang - Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak. Dalam pasal 1 butir 1 undang - undang tersebut menjelaskan bahwa anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Sehingga anak yang belum dilahirkan dan masih di dalam kandungan ibu menurut undang - undang ini telah mendapatkan suatu perlindungan hukum. Hurlock (2002) mengatakan bahwa masa anak - anak dimulai setelah melewati masa bayi yang penuh ketergantungan, yakni 2 -13 tahun atau sampai matang secara seksual, karena setelah matang secara seksual disebut masa remaja.

Kesehatan mental anak tidak hanya diartikan sebagai kondisi mental anak yang tidak mengalami penyakit mental, namun juga mencakup kemampuan untuk berpikir secara jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan anak seusianya. Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik akan memiliki beberapa karakter positif, misalnya dapat beradaptasi dengan keadaan, menghadapi stres, menjaga hubungan baik dan bangkit dari keadaan sulit. Sebaliknya, kesehatan mental yang kurang baik pada masa anak -anak dapat menyebabkan gangguan perilaku yang lebih serius akibat ketidakseimbangan mental dan emosional, serta kehidupan sosial anak yang kurang baik.

KPAI mencatat dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Untuk *Bullying* baik di pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat. Sehingga terjadi gejala yang menyebabkan pelemahan mental yang dapat bereaksi agresif seperti *bullying*. Umumnya *bullying* adalah perbuatan berulang-ulang yang dilakukan anak-anak. Wardhana (2015) menyatakan bahwa, segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan terus menerus.

Perilaku *bullying* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari kepribadian, komunikasi interpersonal. Sedangkan, faktor eksternal terdiri dari peranan kelompok teman sebaya (Usman, 2013) Reaksi emosi yang ditimbulkan menyebabkan anak tersebut melampiaskannya kepada orang lain, terutama pada temannya. Anak yang menjadi korban penceraian kedua orang tuanya terkadang melampiaskan emosinya kepada temannya dengan dia melakukan *bullying*. Anak tersebut tanpa sadar telah melakukan *bullying* walaupun *bullying* yang mereka lakukan termasuk *bullying* ringan. Berawal dari hal biasa, anak tersebut terus melakukan *bullying* sampai pada tahap *bullying* berat. Tingkat emosional pelaku *bullying* menjadi tinggi saat mereka melukai korban.

Adapun pengaruh perilaku *bullying* terhadap kecerdasan emosional anak, Suryani (2016) menjelaskan bahwa kebanyakan para pelaku *bullying* sangat puas dan senang dengan aksi mereka, apalagi kalau bisa menindas sesering mungkin, terutama yang lebih lemah dari mereka. Para pelaku merasa lebih berkuasa, lebih hebat, lebih kuat, lebih pintar, lebih cantik/ganteng, lebih kaya, dan sebagainya. Banyak orang-orang yang takut dengan pelaku, sehingga tidak berani melawan ataupun membela korban, karena takut kalau dirinya lah yang nanti akan menjadi sasaran para pembully berikutnya. Semakin semua orang ketakutan semakin senanglah sang pembully dan semakin gencar melancarkan aksinya dan mereka akan membully korbannya habis-habisan, memanfaatkannya untuk kepentingan

pribadi pelaku.

Adapun pengaruh perilaku *bullying* dengan kesehatan mental, Wiyani (2014) berpendapat korban *bullying* mengalami berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah (*low psychological well being*) di mana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, serta tidak berharga, penyesuaian sosial yang buruk di mana korban merasa takut ke sekolah bahkan tidak mau ke sekolah, menarik diri dari pergaulan, prestasi akademik menurun karena mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar, bahkan berkeinginan untuk bunuh diri daripada harus menghadapi tekanan - tekanan berupa hinaan dan hukuman.

KESIMPULAN

Anak-anak memiliki potensi yang besar untuk dapat berkembang sesuai dengan umurnya. Potensi yang tinggi ini hendaknya dapat di manfaatkan untuk melatih intelektual beserta etika dan emosional yang bagus untuk mereka mencapai kesuksesan. Beberapa hal yang bisa disimpulkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada umumnya anak-anak sudah tumbuh dan berkembang dengan baik. Namun tentu pertumbuhannya dipengaruhi oleh keadaan lingkungan sekitar. Sehingga tidak jarang anak-anak akan mudah terpengaruh oleh perkembangan zaman dan mengikuti hal yang tidak baik yang mereka lihat. Kegiatan pengabdian ini telah memberikan keterampilan kepada mereka untuk memahami pentingnya kesehatan mental dan emosional terkhusus *bullying* dan cara mengatasi rasa cemas, stress, dan depresi yang timbulkan. Dalam hal ini pemberian informasi dan praktik tarik nafas dalam, hipnotis 5 jari, dan relaksasi otot progressive.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. (2018). Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus *Bullying*. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(1), 36–46.
- Djayadin, C., & Munastiwi, E. (2020). Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4.
- Hurlock, Elizabeth, B.(2002). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Prihatiningsih, Erika, and Yuni Wijayanti. (2019). “Gangguan Mental Emosional Siswa Sekolah Dasar.” *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*.
- Rahayu, B. A., Permana, I., Keperawatan, M., & Muhammadiyah, U. (2019). *Bullying Di Sekolah : Kurangnya Empati Pelaku Bullying Dan Lack Of Bullies Empathy And Prevention At School. Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 237–246
- Suryani. (2016). *Stop Bullying*. Bekasi: Soul Journey.
- Usman, I. (2003). Kepribadian, Komunikasi, Kelompok Teman Sebaya, Iklim Sekolah dan Perilaku *Bullying*. *Jurnal Humanis*, X,1
- Wiyani Novan Ardy. (2004). *Save Our Children From School Bullying*. Jakarta. Ar-Ruzz Media

