



Deteksi Dini Kesehatan Mental dalam Penguatan Daya Resiliensi Anak Pasca Pandemi

Rohimi Zamzam^{*1}, Muhammad Hayun², Dewi Purnamawati³, Silvia Fiqriyah Rahmah⁴, Yopana Hutami⁵

^{1,4}Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

^{2,5}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

³Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

E-mail: rohimi.zamzam@umj.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-03-12 Revised: 2023-04-10 Published: 2023-05-01	The Covid-19 pandemic has changed all lines of human life, one of which is mental health. This mental health problem has targeted children even before the pandemic. Restrictions on mobility and quarantine regulations during the pandemic caused children to be cut off from social interaction with family, friends, school and play opportunities. Nevertheless, it is crucial for growth and development. Entering the third year of the COVID-19 pandemic, the impact of the pandemic on the health and mental well-being of children and young people continues to worsen. If not addressed at this time, it will have a far-reaching impact in the future. The research method used is a descriptive quantitative approach. Data collection techniques using pre-test and post-test. With a research instrument in the form of a questionnaire. The data analysis technique used is the Paired t-test. The results showed significant results in educational strategies regarding the early detection of mental health to strengthen the resilience of children in teacher work groups.
Keywords: <i>Child;</i> <i>Mental Health;</i> <i>Post Pandemic;</i> <i>Resilience;</i> <i>Teacher.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-03-12 Direvisi: 2023-04-10 Dipublikasi: 2023-05-01	Pandemi Covid-19 membawa dampak perubahan dari segala lini kehidupan manusia, salah satunya kesehatan mental. Persoalan kesehatan mental ini sudah menyasar anak-anak bahkan sebelum masa pandemi. Pembatasan mobilitas dan peraturan karantina selama pandemi menyebabkan anak-anak terpisah dari interaksi sosialnya bersama keluarga, teman, sekolah, dan kesempatan bermain. Padahal hal tersebut sangatlah penting bagi tumbuh kembangnya. Memasuki tahun ketiga pandemi COVID-19, dampak pandemi terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental anak-anak dan orang muda terus memburuk. Apabila tidak ditanggulangi saat ini, maka akan berdampak jauh pada masa yang akan mendatang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan pre-test dan post-test. dengan instrumen penelitian berupa angket/kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji-t Paired test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi edukasi mengenai deteksi dini kesehatan mental untuk menguatkan daya resiliensi anak yang dilakukan pada kelompok kerja guru menunjukkan hasil yang signifikan.
Kata kunci: <i>Anak;</i> <i>Kesehatan Mental;</i> <i>Pasca Pandemi;</i> <i>Daya Resiliensi;</i> <i>Guru.</i>	

I. PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa telah menjadi salah satu masalah yang belum terselesaikan di tengah-tengah masyarakat, baik di tingkat global maupun nasional. Terlebih di masa pandemi COVID-19, permasalahan kesehatan jiwa seakan semakin berat untuk diselesaikan. Wabah ini menjadi penyakit global yang telah menyebar ke setiap negara dan merupakan bencana baru yang belum pernah terjadi sebelumnya dalam sejarah manusia (Chen & Bonanno, 2020). Dampak dari pandemi COVID-19 ini tidak hanya terhadap kesehatan fisik saja, namun juga berdampak terhadap kesehatan jiwa dari jutaan orang, baik yang terpapar langsung oleh virus maupun pada orang yang tidak terpapar. Hingga saat ini masyarakat masih berjuang mengendalikan

penyebaran virus COVID-19, tapi di sisi lain tanpa disadari telah menyebar perasaan kecemasan ataupun ketakutan yang berlebihan, tekanan mental akibat dari isolasi, pembatasan jarak fisik, serta hubungan sosial.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (2018), menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes (2017), diperoleh data bunuh diri per tahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa.

Kesehatan jiwa adalah dimana jiwa individu dapat berfungsi dan menyesuaikan diri dengan dirinya maupun orang lain (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016). Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 di Indonesia mencapai 1,7 per mil untuk gangguan jiwa berat. Hal tersebut menunjukkan 1-2 orang dari 1000 penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa berat (Wijaya, 2019). Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan juga permasalahan ekonomi. Oleh karena itu, hal tersebut tidak boleh dianggap sepele, karena akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia.

Beberapa ciri-ciri depresi adalah stres dan kecemasan yang berkepanjangan, sehingga menyebabkan terhambatnya aktivitas dan juga menurunnya kualitas fisik seseorang. Pencegahan depresi dapat dilakukan dengan pengelolaan stres, namun masing-masing individu berbeda akan pengelolannya, termasuk pada anak-anak. Di era digital seperti sekarang banyak *platform* yang menyediakan layanan konsultasi secara daring dengan biaya murah bahkan gratis. Selain itu, beberapa puskesmas telah menyediakan layanan konsultasi psikologi dengan biaya gratis maupun berbayar dengan harga terjangkau. Akan tetapi permasalahan utama kini terletak pada minimnya pengetahuan guru ataupun orang tua mengenai literasi kesehatan jiwa pada anak. Hal ini dibuktikan dengan tingkat pemasangan orang dengan data gangguan jiwa berat di Indonesia dari Kemenkes (2013) sebesar 14,3%. Selain itu sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan juga hanya 9% sisanya yang dapat tertangani. Ketika kasus pemasangan tidak ditangani dengan baik, bisa menjadi indikasi akan kurangnya fasilitas kesehatan mental ditambah kurangnya pemahaman akan kesehatan mental itu sendiri.

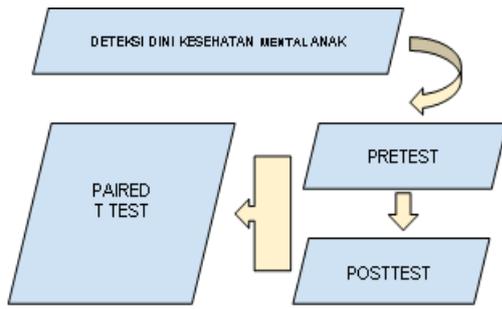
Situasi pandemi covid-19, menimbulkan dampak positif dan negatif di dunia pendidikan. Kenormalan baru (*new normal*) yang mau tidak

mau harus dihadapi dan dilewati oleh para guru, siswa, dan juga orang tua. Tidak hanya orang dewasa, siswa pun dapat mengalami tekanan psikologis yang muncul saat seseorang berada dalam kondisi tidak menyenangkan atau krisis. Pada siswa, stres bisa ditunjukkan melalui ekspresi emosi seperti menangis pada anak usia 0-3 tahun atau perilaku tidak adaptif lainnya seperti agresif atau tantrum (melampiasikan kemarahan atau luapan emosi secara berlebihan pada usia tertentu karena ada keinginan atau kebutuhan yang tidak terpenuhi). Menghadapi situasi baru juga dapat memicu stres, terlebih jika anak belum memiliki kesiapan untuk menghadapinya.

Misalnya, anak tidak siap mengikuti pembelajaran di tahun ajaran baru secara daring dan menggunakan komputer ataupun gawai pintar lainnya, sehingga tidak jarang menolak untuk mengikuti proses pembelajaran daring bersama teman-teman dan guru. Adapun ciri-ciri dari masalah kesehatan mental yang dapat diamati pada anak yaitu area emosi, perilaku, dan perkembangannya (Yuliandari, 2018). Baik pada orang dewasa maupun anak, stres tidak selalu memberi dampak negatif. Apabila direspon dengan baik dan didukung oleh lingkungan sosial terdekatnya, anak pun akan belajar untuk menghadapi situasi baru dan akan lebih siap. Selain itu, jika anak mengalami dan berhasil mengatasi stres, maka akan membentuk resiliensi (kemampuan bangkit) pada anak yang menjadi modal saat ia menghadapi tantangan lainnya dalam kehidupan di kemudian hari.

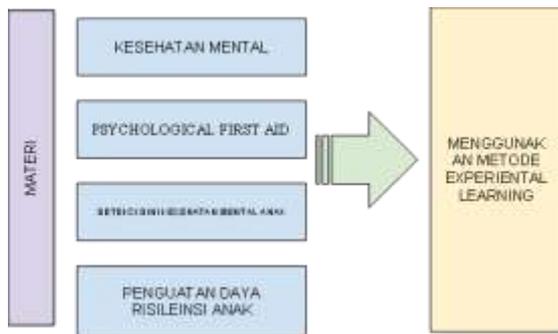
II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif (Sudjana, 2001) dengan pendekatan kuantitatif (Sudjana, 2004). Subjek penelitian yang digunakan ialah 59 guru pada kelompok kerja guru di kecamatan yang ada di Jawa Barat. Teknik pengumpulan data menggunakan pretest dan posttest. dengan instrumen penelitian berupa angket/kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji-t Paired test. data tersebut menguji satu sampel yaitu deteksi dini pada kesehatan anak pasca pandemi. Penelitian ini dilakukan saat 2022, berikut ini adalah alur pelaksanaan penelitian:



Gambar 1. Alur Penelitian

Data penelitian ini diperoleh secara langsung atau tatap muka. Dengan instrumen yang digunakan sebagai berikut;



Gambar 2. Indikator Pembelajaran Pelatihan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan Kesehatan mental bagi guru-guru yang telah dilaksanakan diupayakan agar mampu melakukan deteksi dini bagi siswa dalam menghadapi masalah pasca pandemi covid-19. Pelaksanaan pengabdian masyarakat tidak terlepas dari peran serta masyarakat. Dalam pelaksanaan program ini masyarakat berperan sebagai pelaksana dari program yang telah dilaksanakan. Selain sebagai pelaksana, masyarakat juga berperan sebagai sasaran utama dalam penggunaan hasil program yang telah dilakukan. Secara umum metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat itu dilakukan dengan pemberian edukasi secara terus menerus dan berkesinambungan. Selain itu, membantu sasaran agar sasaran tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (*knowledge*), dari kesadaran menjadi keinginan (*attitude*), dan dari keinginan menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (*practice*). Sasaran utama dari penguatan adalah guru-guru sekolah dan warga sekolah lainnya.

Tabel 1. Descriptive Statistic

N	Nilai Pre tes		Nilai Pos tes	
	Valid	Missing	Valid	Missing
	59	0	59	0
Mean	67.15		77.15	
Minimum	0		25	
Maximum	100		100	

Berdasarkan data yang didapatkan data *pretest* merupakan data awal yang diambil oleh peneliti untuk mengetahui pengetahuan guru mengenai deteksi dini terhadap kesehatan mental sebagai daya resiliensi anak sebelum diberi perlakuan. Berdasarkan tabel *posttest* dapat diketahui hasil presentasi dari pengamatan disimpulkan bahwa kelompok kerja guru terdapat mean 77.15 yang menunjukkan adanya peningkatan setelah diberi perlakuan dalam bentuk pelatihan.

Tabel 2. Paired Samples Statistic

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Nilai <i>Pretest</i>	67.15	59	19.082	2.484
	Nilai <i>Posttest</i>	77.15	59	16.694	2.173

Tabel 3. Paired Samples Test

Paired Differences									
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)		
				Lower	Upper				
Pair 1	Nilai <i>Pretest</i> - Nilai <i>Posttest</i>	-10.000	14.407	1.876	-13.754	-6.246	-5.332	58	.000

Hasil Uji-t adalah -5.332 dengan mean *pretest* 67.15 dan *posttest* 77.15 dari 12 item pertanyaan dengan standar deviation *pretest* 19.082 dan standar deviation *posttest* 16.694. Perbedaan sampel dengan mean -10.000 dengan signifikansi 0.000. Hasil tersebut didapatkan berdasarkan pemahaman guru mengenai deteksi dini anak terhadap kesehatan mental dan daya resiliensi. Penelitian ini juga menekankan pada aspek resiliensi anak. Resiliensi merupakan kemampuan dari kapasitas individu untuk "bangkit kembali" dari pengalaman negatif atau merupakan hasil dari pembelajaran dan pengalaman. Terdapat dua faktor yang selalu dikaitkan dalam kajian resiliensi menurut Richadson (2022), yaitu

faktor protektif dan faktor resiko. Faktor protektif adalah situasi diperlukan dalam proses terbentuknya resiliensi seperti dukungan keluarga dan juga dukungan tenaga kesehatan. Sedangkan faktor resiko merupakan keadaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh individu seperti usia, pekerjaan, efikasi, keyakinan beragama, status pernikahan dan lain sebagainya yang mempengaruhi kemungkinan terdapatnya kerentanan terhadap stress. Harapannya setelah edukasi diberikan, anak-anak dapat menunjukkan resiliensi yang positif dalam perkembangannya. Menurut Masten et al. (dalam Schoon, 2006) ada beberapa hal tentang resiliensi, yaitu terus berfungsi secara positif dalam situasi penuh resiko, mampu bernegosiasi dengan krisis perkembangan hidup, tetap berfungsi secara adekuat dalam krisis, mengembangkan keterampilan yang baru, kualitas fungsi perkembangannya berfungsi baik, mampu untuk bangkit kembali setelah melewati situasi traumatis, serta kembali ke pencapaian awal, bahkan lebih, setelah mengalami keterpurukan.

Proses menguatkan kesehatan mental terutama bagi anak sangat dibutuhkan resiliensi yang positif. Dalam penanganan anak yang mengalami gangguan kesehatan mental, misalnya takut anak tidak memiliki keberanian untuk melakukan sesuatu (Muliawan, 2021). Hal tersebut dikarenakan oleh emosi negatif dari orang tua, ruang gelap, situasi mencekam seperti saat pandemi, dan lainnya. Terpenting adalah tidak membiarkan anak ketakutan tanpa mengetahui sebab-sebabnya. Karen (1998), mengatakan kelekatan ibu dan anak saat masa bayi hingga masa dewasa merupakan dasar bagi cara mengasuh anaknya sendiri ketika dewasa. *Insecure attachment* tidak hanya berlangsung saat usia anak 12 bulan saja, akan tetapi sampai dewasa. Selain itu, emosi anak sangat dipengaruhi oleh ikatan emosi yang dibangun oleh lingkungan sekitar (Hastuti, 2015). Maka dari itu, diperlukan sikap yang welas asih dari orang tua ataupun guru untuk membentuk ikatan emosi yang positif.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Materi pembelajaran pelatihan mengenai deteksi dini kesehatan mental untuk menguatkan daya resiliensi anak pasca pandemi pada kelompok kerja guru di kecamatan jatiasih kota Bandung cukup efektif. Hal ini terlihat saat guru mengikuti pelatihan ini

bersemangat serta berperan aktif dalam kelas yang diberikan.

B. Saran

Harapan dari peneliti kedepan agar modul-modul yang diberikan untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai peningkatan awareness kesehatan mental yang menjadi hak setiap individu termasuk anak usia dini.

DAFTAR RUJUKAN

- Azizah, M. L., Zainuri, I., & Akbar, A. 2016. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa: Teori dan Aplikasi Praktik Klinik. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- BadanLitbangkes Kemenkes RI. 2017. Hasil Riset Kesehatan. Jakarta Selatan: Badan Litbangkes Kemenkes Republik Indonesia.
- Chen, S. & Bonanno, G. A. 2020. Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1).
- Hastuti, D. 2015. Pengasuhan Teori, Prinsip, dan Aplikasinya di Indonesia. Bogor: IPB Press.
- Karen, R. 1998. *Becoming attached: first relationships and how they shape our capacity to love*. New York: Oxford University Press.
- Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Muliawan. 2021. Pedoman praktis menangani anak bermasalah. Yogyakarta: Gava Media.
- Richadson. 2002. The metatheory of resilience and resiliency. *J Clin Psychol*, 58(3).
- Riskesdas. 2019. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Schoon, I. 2006. *Risk and Resilience: Adaptations in Changing Times*. London: City University. Steinberg, Lawrence.
- Sudjana. 2001. *Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif*. Bandung: Falah Production.

Sudjana, N. dan Ibrahim. (2004). Penelitian dan Penilaian Pendidikan. Cetakan Ketiga. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

UNICEF. 2021. United Nations Children's Fund, The State of the World's Children 2021: On My Mind - Promoting, protecting and caring for children's mental health, New York: United Nations Children's Fund.

Wijaya, Y. D. 2019. Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti. Buletin Jagaddhita, Vol. 1(1),

Yuliandari, E. 2018. Kesehatan Mental Anak dan Remaja. Ubaya Repository.