

PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL PADA ANAK USIA SEKOLAH BERBASIS *PLAY THERAPY*

Angela A. M. L. Laka¹, Syenshie V. Wetik¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

E-mail Penulis Korespondensi: alaka@unikadelasalle.ac.id

ABSTRACT

Children are a group that is vulnerable to mental health problems because during their development period, children are not yet able to make decisions. do not have life experience in overcoming problems and challenges in life. Various problems that occur include mood changes, behavioral disorders, and problems severe psychological problems such as anxiety, depression, self-injury and other people's behavior others, mental disorders, bullying and even attempted suicide. So that, Mental health at the age of children must be a special concern from all parties because cause various disturbances/problems at later stages of development. this activity carried out at SD Negeri Maumbi, Kalawat District, North Minahasa Regency. The provision of educational material is given in the form of play therapy, stimulation, and discussion (questions and answers). This activity was attended by 20 student participants and 2 accompanying teachers. result, there was a 100% increase in mental health knowledge and the participants enthusiastically participated activities because play therapy gives a feeling of relaxation so that it is easy to understand the material education. It is recommended that this activity be carried out by the elementary school, in order so that there is an increase in knowledge about mental health and problems experienced so that can prevent the negative impact of mental health problems at school age (6-12 years old).

Keywords: *Mental Health Improvement, Play Therapy, School Age Children (6-12 years old)*

ABSTRAK

Anak-anak menjadi kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental karena dalam masa perkembangannya anak-anak belum mampu mengambil keputusan, belum memiliki pengalaman hidup dalam mengatasi permasalahan dan tantangan dalam kehidupan. Berbagai masalah yang terjadi antara lain perubahan mood, masalah gangguan perilaku dan psikologis yang berat misalnya kecemasan, depresi, perilaku mencederai diri sendiri dan orang lain, gangguan mental, bullying bahkan sampai pada percobaan tindakan bunuh diri. Sehingga, kesehatan mental pada usia anak harus menjadi perhatian khusus dari semua pihak karena menyebabkan berbagai gangguan/ masalah pada perkembangan tahap selanjutnya. Kegiatan ini dilaksanakan di SD Negeri Maumbi, Kecamatan Kalawat, Kabupaten Minahasa Utara. Pemberian materi edukasi ini diberikan dalam bentuk *play therapy*, stimulasi dan diskusi (tanya jawab). Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang peserta siswa dan 2 orang guru pendamping. Hasilnya, terjadi peningkatan 100% pada pengetahuan kesehatan mental dan peserta antusias mengikuti kegiatan karena *play therapy* memberikan perasaan relaksasi sehingga mudah memahami materi edukasi. Kegiatan ini direkomendasikan dapat dilaksanakan oleh pihak sekolah dasar, agar supaya terjadi peningkatan pengetahuan tentang kesehatan jiwa dan masalah yang dialami agar dapat mencegah dampak negatif dari masalah kesehatan jiwa di usia sekolah (6-12 tahun).

Kata Kunci: Peningkatan Kesehatan Mental Anak, *Play Therapy*, Usia Sekolah (6-12 tahun)

PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada anak saat ini harus menjadi perhatian khusus semua pihak. Hal ini memicu dampak pada tahap perkembangan selanjutnya misalnya masalah dalam kesehatan fisik, pembelajaran di sekolah, relasi sosial dengan teman sebaya, rentan terhadap gangguan perilaku dan psikologis yang berat, muncul stigma yang buruk (Amida, 2020), perubahan *mood* dan perilaku, perilaku mencederai diri sendiri dan orang lain bahkan sampai pada tindakan *suicide* (Keminfo, 2021). Usia anak-anak merupakan kelompok yang rentan dengan kejadian gangguan kesehatan mental.

Terjadi peningkatan masalah kesehatan mental dan emosional pada usia anak dan remaja. Riskesdas tahun 2018 melaporkan bahwa sebanyak 19 juta penduduk >15 tahun mengalami gangguan mental dan 12 juta mengalami depresi (Rokom, 2021). Hasil survey *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga anak usia 10 – 17 tahun di Indonesia bermasalah dengan kesehatan mental (terdiagnosis DSM-5) dan dalam 12 bulan terakhir memiliki gangguan mental dan ironisnya hanya 2,6% yang mencari bantuan profesional/ konseling untuk masalah tersebut (Gloria, 2022). Hasil survey Kemenkes menunjukkan bahwa 4,3% siswa pria dan 5,9% perempuan dari total 10.837 responden memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup. Hal ini berkaitan dengan ketidakmampuan mengatasi stressor hidup (Alam, 2020). Data tersebut menunjukkan perlunya perhatian khusus untuk kesehatan mental anak agar nantinya memiliki coping yang kuat.

Peran berbagai pihak dibutuhkan dalam membantu anak mengatasi masalah kesehatan mental. Peran dari orangtua, masyarakat dan instansi kesehatan sangat penting dalam mendukung dan menjadi pendamping bagi perkembangan anak (Humas, 2022). Literasi kesehatan dan lingkungan sekolah merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya masalah kesehatan mental bagi anak (Hanis *et al.*, 2021). Anak harus dilatih agar mampu mengidentifikasi, mengekspresikan dan mengkomunikasikan emosi yang dirasakan kepada orang lain agar mampu dikelola dengan baik dan merasa aman (Hendriyanto, 2022). Oleh karena itu, sangat penting untuk diperhatikan karena anak-anak belum memiliki keterampilan untuk mengidentifikasi emosinya.

Pemberian edukasi kepada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya melalui game edukatif berbasis *play therapy*. Pada penelitian berkaitan dengan manajemen pencegahan bullying ditemukan bahwa game edukatif sehat jiwa menjadi salah satu bentuk edukasi yang memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan anak (Maria *et al.*, 2021). Pembelajaran berbasis *play therapy* dapat membantu guru-guru dalam memberikan motivasi dan pembelajaran yang menarik bagi siswa (Robot, 2022). Penerapan kegiatan ini menggunakan metode edukasi berbasis *play therapy*.

Berdasarkan survey yang dilakukan ditemukan beberapa perilaku menyimpang anak antara lain saling mengejek satu dengan yang lain, saling berteriak untuk menunjukkan ketidaksukaan mereka, memanggil nama anak dengan sebutan negatif tertentu sebagai bentuk cemoohan, anak-anak mudah marah dan tidak mampu mengontrol emosi, belum mampu membedakan perbuatan yang baik dan buruk, sedangkan anak lain yang menjadi bahan olokan ejekan hanya bisa diam saja dan menangis, tidak mampu mengungkapkan perasaan, takut bertemu teman atau orang baru. Data tersebut dapat menunjukkan bahwa terjadi penyimpangan

perilaku sehat anak usia sekolah sehingga perlu dilakukan upaya agar anak mengenal tentang perkembangan sesuai usianya sehingga perilaku tumbuh kembang anak usia sekolah menjadi optimal.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini akan dilaksanakan di SD Negeri Maumbi, Kec. Kalawat, Minahasa Utara. Tim terdiri atas 2 orang dosen dan 17 orang mahasiswa dan seluruh pelaksanaan kegiatan akan dibagi dalam beberapa tahap. Proses pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini seluruh anggota tim akan melaksanakan *briefing* berupa penyamaan persepsi, pembagian tugas dan tanggung jawab, memilih metode *play therapy* yang tepat yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi tempat kegiatan, mempersiapkan alat dan bahan yang diperlukan serta berlatih "*role play*" sesuai dengan SAP yang telah disusun.

Tahap Pelaksanaan

Dibagi menjadi 3 bagian yaitu: a) Pra-kegiatan, tim mempersiapkan peralatan yang akan digunakan termasuk setting tempat kemudian bersama dengan kepala lingkungan mengumpulkan peserta (anakanak) di tempat yang kondusif untuk pelaksanaan kegiatan, b) Pembukaan Kegiatan diawali dengan salam, doa pembukaan, dan perkenalan dengan tujuan untuk membina hubungan saling percaya (BHSP) agar lebih akrab dalam mengikuti kegiatan ini c) Kegiatan inti permainan ini dilakukan dalam kelompok besar dan kelompok kecil didampingi 1 fasilitator). Total ada 3 *games* edukatif dan kompetitif yang akan diterapkan, antara lain: - Permainan ini dilakukan dalam satu kelompok besar. Dari permainan "Cing Ciripit" akan terlihat bagaimana tingkat konsentrasi dan kecepatan tangan peserta sesuai dengan instruksi yang diberikan. Waktu: 10-15 menit - Permainan "Bermain Irama" dilakukan dalam kelompok kecil. permainan ini akan mengidentifikasi bagaimana harmonisasi peserta dalam bermain irama dengan menggunakan ujaran. Waktu: 10-15 menit - Permainan "*Post it Game*" ini dilakukan dalam 2 kelompok besar. Dalam permainan ini peserta dituntut untuk melakukan gerakan-gerakan tidak beraturan yang diiringi dengan musik. Gerakan-gerakan yang dilakukan bertujuan untuk melepaskan *post-it* yang menempel pada anggota tubuh. Waktu: 20-30 menit. d) Penutup Kegiatan pada bagian ini terdiri dari pembagian souvenir dan reward bagi seluruh peserta, penyampaian kesan dari tim dan peserta terkait pelaksanaan kegiatan, foto bersama dan ditutup dengan doa.

Tahap Evaluasi

Pada tahap ini tim akan melakukan evaluasi terkait pelaksanaan kegiatan. Tim akan mengidentifikasi tahap demi tahap proses kegiatan yang telah dilaksanakan. Menganalisis kekuatan dan kelemahan sehingga dapat diperbaiki pada pelaksanaan kegiatan lainnya yang sejenis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka dan berjalan sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Kegiatan diikuti oleh seluruh siswa/I kelas 4 dan 5 di SD Negeri Maumbi dan dihadiri oleh setiap wali kelas dan didukung penuh oleh kepala sekolah. Kegiatan ini diawali

dengan briefing tim untuk menyamakan persepsi terkait materi, waktu dan strategi pelaksanaan penkes yang akan disampaikan, kemudian tim dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yang masing-masing kelompok tersebut bertanggung jawab pada setiap kelas. Pelaksanaan kegiatan serentak dilaksanakan pada jam 9.00 wita s/d jam 10.30 wita. Strategi awal adalah mengumpulkan peserta yang sesuai kriteria di dalam satu kelas dan melakukan kontrak waktu pelaksanaan, kemudian peserta diberikan penkes oleh tim. Adapun materi yang akan disampaikan adalah tentang apa yang dimaksud dengan kesehatan mental pada anak usia sekolah, tanda/gejala gangguan kesehatan mental pada anak sekolah, dampak gangguan kesehatan mental, cara mengatasi dan cara pencegahan, serta cara menjaga agar tetap sehat jiwa di masa sekolah.

Seluruh materi dilaksanakan dengan menggunakan *play therapy* berupa gerak dan lagu. Hal ini dilaksanakan agar dapat menyesuaikan dengan kebutuhan anak usia sekolah yang pada masanya lebih tertarik dengan edukasi dalam bentuk gerak dan lagu dan dibuat semenarik mungkin agar materi penkes yang disampaikan dapat dengan mudah dipahami oleh peserta kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan maksimal durasi 90 menit. Hasil akhir didapatkan yaitu seluruh peserta antusias mengikuti kegiatan pkm dari awal hingga akhir dan mampu memahami materi yang diberikan. Hal ini ditandai dengan tampak antusias dan penuh semangat mengikuti setiap tahapan kegiatan, mampu menyebutkan kembali materi yang diberikan dengan benar, masing-masing peserta mampu menyebutkan kebiasaan negatif dan positif berkaitan dengan kesehatan mental yang dialami, guru pendamping tampak antusias mendampingi dan menstimulasi peserta, ekspresi wajah peserta kegiatan (guru dan murid) tampak bersemangat dan mengatakan merasa senang, rileks dan merasa materi yang diberikan sangat bermanfaat karena merupakan hal baru yang bermanfaat bagi perkembangan keseharian anak yang selama ini kurang mendapat perhatian serius berkaitan dengan kesehatan jiwa.



Gambar 1: Pelaksanaan Kegiatan PkM di SD Negeri Maumbi

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan pelaksanaan pkm ini tercapai sesuai dengan yang ditetapkan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan anak tentang kesehatan mental sesuai dengan capaian perkembangan usianya (6-12 tahun) di SD Negeri Maumbi, Kec. Kalawat, Minahasa Utara. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Priambodo dkk tahun 2021 yang melaksanakan *fun games* untuk peningkatan kesehatan mental dan deteksi gangguan kejiwaan bagi anak di Surabaya dimana

dijelaskan bahwa *fun games* dapat membantu peserta dalam memahami tentang kesehatan mental dengan lebih baik dan terjadi peningkatan dalam pelaksanaan deteksi dini (Priambodo *et al.*, 2021).

Pemberian intervensi edukasi berupa kegiatan fisik terbukti dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan ketahanan, meningkatkan kesejahteraan, dan meningkatkan kesehatan mental positif pada anak-anak dan remaja. sehingga diharapkan adanya inisiatif berbasis sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik (Andermo *et al.*, 2020). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Maria *et al.*, 2021) yang merekomendasikan game edukasi sehat jiwa sebagai intervensi yang terbukti memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku pada siswa SDN Pungkuran Pleret Bantul dalam pencegahan kejadian *bullying*.

Sejalan dengan kesemuanya itu maka dapat dipertegas dengan hasil penelitian Zhang & Jia (2019) yang menjelaskan bahwa sekolah berperan penting dalam perkembangan psikologis anak sehingga masalah tersebut paling efektif diselesaikan di lingkungan sekolah. Kombinasi terapi bermain - terapi psikologis paling cocok diterapkan pada anak-anak karena dapat mengatasi masalah kognitif, sosial dan perilaku siswa ketika diterapkan di sekolah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan perlu dilakukan di setiap sekolah.

PENUTUP

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SD Negeri Maumbi dapat disimpulkan bahwa 1) terjadi peningkatan pengetahuan pada seluruh peserta kegiatan ini tentang kesehatan mental pada anak usia sekolah (6-12 tahun), 2) kegiatan ini memberikan dampak pengetahuan dan pengalaman baru bagi peserta kegiatan dan 3) pemberian edukasi melalui *play therapy* menjadi lebih efektif dan efisien karena dapat meningkatkan semangat dan antusias peserta dalam mengikuti tahapan kegiatan.

Tindak lanjut yang dapat disarankan yaitu kiranya dapat melakukan 1) duplikasi kegiatan edukasi dalam bentuk *play therapy* dalam kegiatan apapun sebagai upaya meningkatkan antusiasme peserta, 2) melakukan kegiatan edukasi kesehatan mental pada seluruh komponen sekolah; guru, kepala sekolah, siswa/i dan orangtua agar lebih peka terhadap masalah/gangguan kesehatan mental yang terjadi pada anak, 3) menyisipkan materi kesehatan mental dalam kegiatan apapun di lingkungan sekolah agar dapat meningkatkan pengetahuan, 4) bekerjasama dengan pihak terkait (puskesmas, posyandu ataupun institusi pendidikan yang terkait) untuk mengadakan deteksi dini masalah kesehatan mental dan stimulasi secara terjadwal minimal setiap semester, 5) guru-guru mengikuti pelatihan baik secara formal maupun informal terkait kesehatan jiwa pada anak usia sekolah dan diharapkan dapat membentuk Unit Kesehatan Jiwa Sekolah (UKSJ) atau pelayanan kesehatan jiwa berbasis sekolah dalam mencegah masalah yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Priambodo, N. Indriarsa, S. Wibowo, V. C. Dinata, and M. Ridwan. 2021. Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Fun Games dan Deteksi Dini Gangguan Kejiwaan. *J. Pengabd. Olahraga Masy. JPOM*, vol. 2, no. 2, pp. 34–39, Nov. 2021, doi: 10.26877/jpom.v2i2.9971.
- A. Zhang, Y. Jia, and J. Wang. 2019. *Applying Play Therapy in Mental Health Services at Primary School. SHS Web Conf.*, vol. 60, p. 01008, 2019, doi: 10.1051/shsconf/20196001008.
- B. Alam. 2020. Angka Bunuh Diri Anak Tinggi, Pentingnya Pemahaman Realistis dan Perasaan. *merdeka.com*, Nov. 06, 2020. <https://www.merdeka.com/peristiwa/angka-bunuh-diri-anak-tinggi-pentingnya-pemahaman-realistic-dan-perasaan.html> (accessed Mar. 17, 2023).
- D. Y. Maria, R. Y. Amry, B. A. Rahayu, and E. Oktavianto. 2021. Game Edukasi Sehat Jiwa Sebagai Manajemen Pencegahan Bullying. Vol. 9, no. 3.
- Gloria. 2022. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental | Universitas Gadjah Mada. *Universitas Gajah Mada*, Oct. 24, 2022. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental> (accessed Mar. 16, 2023).
- Hendriyanto. 2022. Pentingnya Pendidikan Kesehatan Jiwa di Sekolah. *ditsmp.kemedikbud.go.id*, Jun. 30, 2022. <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/pentingnya-pendidikan-kesehatan-jiwa-di-sekolah/>
- Keminfo. 2021. Dampak Buruk akibat Kesehatan Mental yang Tidak Baik - Berita Terkini | Covid19.go.id. *Berita Terkini*, Oct. 17, 2021. <https://covid19.go.id/p/berita/dampak-buruk-akibat-kesehatan-mental-yang-tidak-baik> (accessed Mar. 17, 2023).
- N. Hanis, Marthoenis, A. Abdullah, and I. Saputra. 2021. Hubungan Bullying dan Literasi Kesehatan Mental dengan Status Kesehatan Mental Remaja pada Sekolah Boarding di Banda Aceh. *Nasuwakes J. Ilm. Kesehat.*, vol. 14, no. 2, Feb. 2021, [Online]. Available: <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/nasuwakes/article/view/269/228>
- Robot. 2022. Game-Based Learning: Manfaat bagi Guru dan Siswa. *Ludenara*, Dec. 26, 2022. <https://ludenara.org/game-based-learning-manfaat-bagi-guru-dan-siswa-ditulis-oleh-robot/>
- Rokom. 2021. Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. *Sehat Negeriku*, Oct. 07, 2021. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> (accessed Mar. 16, 2023).
- S. Andermo, et al. 2020. *School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. Sports Med. - Open*, vol. 6, no. 1, p. 25, Dec. 2020, doi: 10.1186/s40798-020-00254-x.

- S. Humas. 2022. Minimnya Kesadaran Masyarakat terhadap Mental Health – RSUP Dr. Sardjito. *RSUP DR. Sardjito*, Sep. 03, 2022. <https://sardjito.co.id/2022/03/09/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-mental-health/> (accessed Mar. 17, 2023).
- Y. A. Amida. 2020. 3 Dampak Buruk Tak Menjaga Kesehatan Mental Anak. *parenting*, Jul. 23, 2020. <https://www.haibunda.com/parenting/20200723180216-62-153205/3-dampak-buruk-tak-menjaga-kesehatan-mental-anak> (accessed Mar. 17, 2023).