

POSITIVE PARENTING UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN TENTANG LITERASI KESEHATAN MENTAL

Farikha Wahyu Lestari^{1*}, Wiwik Kusdaryani², Ismah³, Eka Sari Setianingsih⁴

^{1,2,3,4}Universitas PGRI Semarang

farikha@upgris.ac.id

wiwikkusdaryani@upgris.ac.id

ismah@upgris.ac.id³

ekasarisetianingsih@upgris.ac.id

Abstrak

Di SDN Pesantren yang berlokasi di Jl. Wonorejo, Pesantren, Kec. Mijen, Kota Semarang, Prov. Jawa Tengah, kondisi sosial ekonomi orang tua siswa yang sebagian besar berprofesi sebagai buruh industri menyebabkan kualitas interaksi antara orang tua dan anak menjadi berkurang. Hal ini mengakibatkan siswa mengalami berbagai permasalahan, seperti bullying, perilaku seksual tidak pantas, bahaya merokok, penggunaan narkoba, dan kondisi emosi yang kurang baik. Selain itu, siswa juga kurang memiliki wawasan tentang karir, kemandirian dalam belajar, serta kecanduan gadget, yang berkontribusi pada rendahnya kerja sama antara keluarga dan anak. Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan program pendampingan positive parenting yang dirancang untuk mengembalikan fungsi dan peran orang tua, serta meningkatkan pemahaman mereka tentang literasi kesehatan mental. Tim pengabdian melaksanakan pelatihan dengan menggunakan metode bervariasi, termasuk ceramah, diskusi, refleksi, analisis kasus, dan role play. Materi yang disampaikan meliputi pencegahan gangguan mental, pengetahuan tentang gangguan mental, bantuan psikologis pertama (psychological first aid), dan konsep pengasuhan positif bagi orang tua. Diharapkan melalui pelatihan ini, orang tua siswa dapat menerapkan pendekatan pengasuhan yang lebih positif, sehingga terjalin komunikasi yang baik antara orang tua dan anak. Selain itu, orang tua juga akan diberikan informasi tentang pihak-pihak yang dapat dihubungi jika menemukan kasus gangguan kesehatan mental. Sasaran luaran dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman peserta mengenai positive parenting dan literasi kesehatan mental, serta terpublikasikannya hasil penelitian ini di media massa dan jurnal ilmiah untuk memperluas penyebaran pengetahuan di masyarakat. Melalui program ini, diharapkan akan ada perubahan yang positif dalam pengasuhan anak-anak di SDN Pesantren.

Kata Kunci: Parenting, Literasi, Kesehatan Mental

Pendahuluan

Analisis Situasi

SD Negeri Pesantren adalah salah satu sekolah dasar yang berada di wilayah kecamatan Mijen, Kota Semarang. Sekolah ini telah berdiri sejak tahun 1918. SD ini telah mendapatkan peringkat akreditasi A sejak tahun 2019. Saat ini SDN Pesantren telah menggunakan kurikulum merdeka. Jumlah siswa di SDN Pesantren ini kurang lebih 100 siswa, yang terbagi menjadi 6 kelas. Letak geografis SD Pesantren yang berada di kecamatan Mijen dekat dengan wilayah industri BSB. Oleh karena itu, Sebagian besar orang tua siswa di SD N Pesantren Kecamatan Mijen berprofesi sebagai buruh industri. Berdasarkan data BPS Kota Semarang 30 % dari total penduduk di kecamatan Mijen berprofesi sebagai buruh industri, termasuk penduduk di wilayah Pesantren. Konsekuensi dari memiliki mata pencaharian sebagai buruh industri adalah jam kerja yang lama dan terikat dengan peraturan yang berlaku di perusahaan. Hal ini berdampak pada berkurangnya *quality time* anak dengan orang tua, *quality time* menjadi penting karena terjadi proses interaksi dan komunikasi antara orang tua dengan anak.

*Correspondent Author: farikha@upgris.ac.id

Berkurangnya waktu dengan orang tua tentunya memberikan dampak pada perkembangan anak baik dari segi kognitif, psikologis, sosial, dan emosionalnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lufipah dkk (2022) menunjukkan hasil bahwa orang tua sebenarnya menginginkan komunikasi yang baik dengan anak, sehingga anak bisa lebih terbuka dan komunikasi antara orang tua dengan anak dapat berkualitas yang tujuan akhirnya melalui komunikasi dua arah ini karakter anak dapat terbentuk menjadi baik. Akan tetapi fakta di lapangan menunjukkan bahwa pola komunikasi anak dengan orang tua masih kurang baik. Kelelahan di tempat bekerja biasanya menjadi salah satu alasan orang tua tidak menyempatkan untuk berkomunikasi dengan anak. Orang tua yang merasa lelah secara psikologis dan tertekan pada akhirnya memberikan pola asuh negative untuk membersamai tumbuh kembang anak. Hasil pengkajian Ningrum, R., I. dkk (2023) menjelaskan adanya pengaruh yang signifikan antara pola asuh yang diberikan oleh orang tua pada kesehatan mental anak.

Meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental pada anak memerlukan perhatian khusus baik dari orang tua maupun pendidik. Menurut hasil survei *Indonesia-national Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, terdapat sebanyak 15,5 juta atau 1 dari 3 remaja (34,8%) Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Sementara itu, menurut laporan dari WHO, 1 dari 7 anak berusia 10–19 tahun diketahui memiliki masalah psikologis. Gangguan kesehatan mental ini jika tidak diperhatikan maka akan berdampak pada kehidupan efektif siswa baik saat berada di sekolahan maupun di rumah.

Berdasarkan informasi dari guru SDN Pesantren diperoleh keterangan tentang permasalahan yang dihadapi oleh siswa SD Pesantren antara lain *bullying*, perilaku seksual, bahaya merokok dan narkoba, kondisi emosi siswa yang kurang baik, wawasan karir, kemandirian belajar, kecanduan gadge, kurang adanya kerja sama antara keluarga dengan anak. Puspita (2019) salah satu cara untuk bisa menjaga kesehatan mental anak sejak dini adalah dengan cara melatih pengelolaan emosinya. Dengan kemampuan mengelola emosi dengan baik dapat membantu anak dalam menjalani kehidupan yang sehat secara fisik maupun mental. Untuk dapat melatih pengelolaan emosi guna menjaga kesehatan mental, perlu adanya kerja sama antara guru dan orang tua. bahwa Beberapa permasalahan yang muncul di Mengembalikan fungsi orang tua sebagai pendidik utama menjadi hal yang perlu diperhatikan. Karena bisa jadi orang tua mulai kehilangan fungsinya serta lupa akan peran utamanya. Oleh karena itu diperlukan adanya pendampingan positive parenting untuk meningkatkan pemahaman tentang literasi kesehatan mental anak.

Permasalahan Prioritas

Mengacu pada analisis situasi sebelumnya, maka permasalahan di SDN Pesantren Kecamatan Mijen Kota Semarang adalah mengembalikan fungsi dan peran orang tua untuk dapat mendampingi anak dalam menjaga kesehatan mentalnya. Diperlukan pendampingan tentang positive parenting untuk meningkatkan kualitas hubungan antara orang tua dengan anak, dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental bagi anak. Permasalahan-permasalahan yang terjadi di kalangan siswa baik yang berasal dari rumah maupun di sekolah akan berdampak pada kondisi emosi dan kesehatan mental anak. Positive parenting ini sejalan dengan program SDN Pesantren untuk meningkatkan mutu layanan dan kualitas pendidikan.

Diperlukan berbagai macam ahli dari disiplin ilmu untuk mendampingi orang tua siswa dalam mengembangkan positive parenting. Untuk mengenali permasalahan anak diperlukan latar pengetahuan tentang pemahaman individu, membahas tentang karakteristik anak diperlukan ahli dalam psikologi perkembangan. Serta perlu adanya ahli dalam bidang karir untuk membantu orang tua mendampingi siswa merencanakan karir ke depan. Dalam keseluruhan penjelasan permasalahan di atas maka latar belakang bimbingan dan konseling relevan dalam memberikan pelatihan positive parenting untuk meningkatkan pemahaman tentang literasi kesehatan mental.

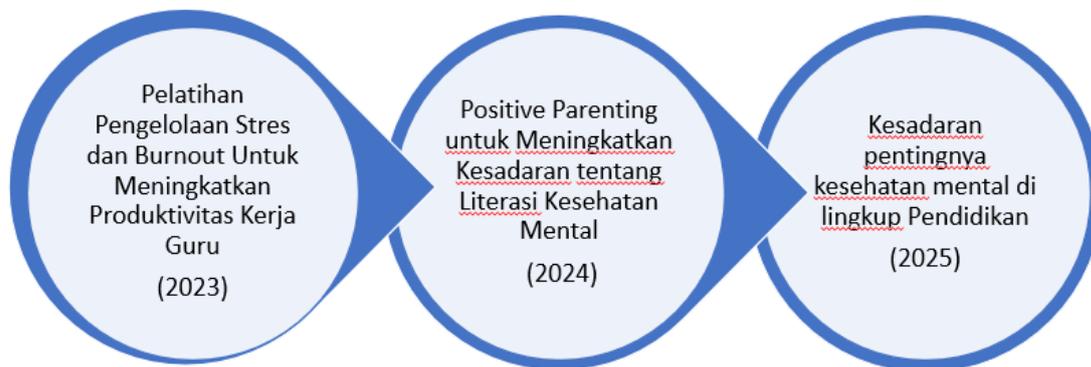
Solusi Permasalahan

Berdasarkan uraian permasalahan sebelumnya yaitu ingin meningkatkan kemampuan pengasuhan positif di kalangan orang tua siswa sehingga kesehatan mental anak dan orang tua bisa

tetap terjaga. Hal ini didasarkan pada hasil penelitian Ningrum, R., I. dkk (2023) yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pola asuh yang diberikan oleh orang tua pada kesehatan mental anak. Sasaran dari program pengabdian ini adalah orang tua siswa dan guru di SDN Pesantren Mijen.

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan agar mitra mendapatkan : a) informasi terkait urgensi literasi kesehatan mental, b) Informasi terkait dengan faktor yang menyebabkan munculnya gangguan perilaku maupun emosi pada siswa, c) Strategi pengasuhan positif yang dapat diterapkan di rumah, d) pelayanan konsultasi permasalahan siswa bagi para guru. Solusi yang ditawarkan terkait permasalahan diuraikan adalah dengan memberikan pemahaman tentang literasi kesehatan mental melalui pelatihan positive parenting kepada orang tua di SDN Pesantren Kecamatan Mijen. Pemahaman literasi kesehatan mental ini dilakukan dengan memberikan materi tentang perkembangan anak, kesehatan mental, dan pola pengasuhan positif. Dari pemberian materi tersebut diharapkan orang tua memiliki rancangan untuk menjaga kesehatan mental anak melalui pola pengasuhan positif Rancangan tersebut dapat ditulis kemudian diimplementasikan di rumah sehingga menjadi pengetahuan baru bagi seluruh anggota keluarga. Harapannya kesadaran tentang literasi kesehatan mental dapat dibentuk tidak hanya di lingkungan sekolah tetapi juga di rumah.

Adapun skema pengabdian dari tim pengusul adalah sebagai berikut



Gambar 1. Skema Pengabdian

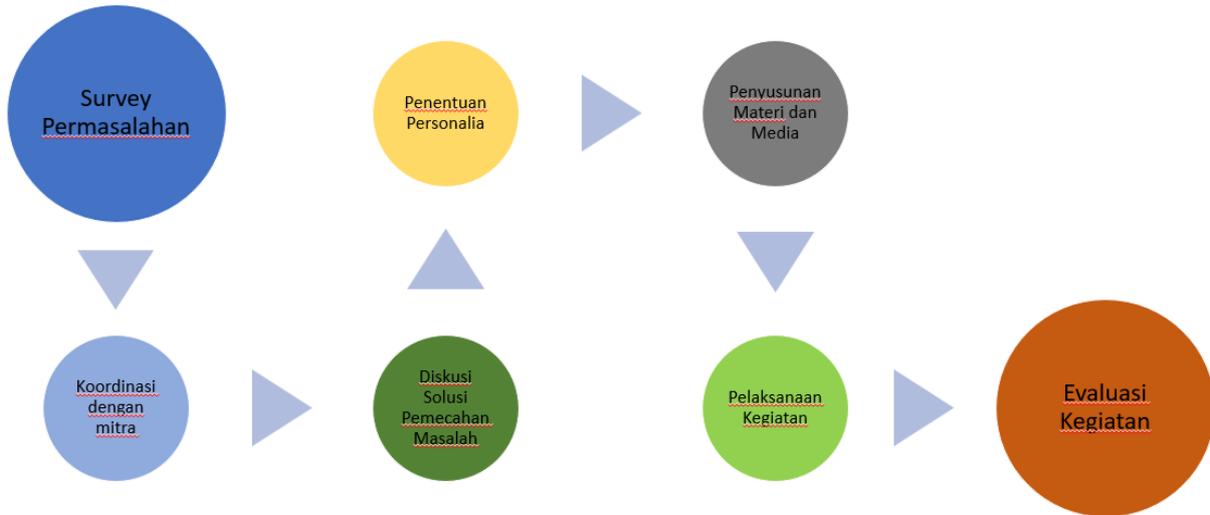
Tim pengabdian memberikan pelatihan dengan menggunakan berbagai macam metode seperti ceramah, diskusi, refleksi, analisis kasus, role play. Melalui pelatihan ini diharapkan orang tua siswa mampu mengasuh secara positif sehingga tercipta komunikasi yang baik antara orang tua dengan anak. Pihak SDN Pesantren selaku pihak mitra memberikan kontribusi berupa menyiapkan tempat, sarana prasana serta mengalokasikan waktu, serta berkoordinasi dengan orang tua siswa untuk kegiatan pengabdian ini.

Metode Pelaksanaan

Metode dalam mengatasi permasalahan siswa di SD N Pesantren adalah melalui pelatihan positif parenting untuk meningkatkan pemahaman literasi kesehatan mental kepada orang tua siswa. Adapun tahapnya diuraikan sebagai berikut :

- 1) Di tahap pertama dilakukan survei permasalahan untuk menentukan Solusi kegiatan yang bisa diberikan
- 2) Tahap kedua, tim menghubungi Kepala SDN Pesantren untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat dalam bentuk pemberian materi dan diskusi
- 3) Tahap ketiga, tim melakukan diskusi untuk Solusi masalah dan penentuan personalia.
- 4) Tahap keempat, penyusunan materi dan media secara komprehensif
- 5) Tahap kelima Pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat

6) Tahap keenam evaluasi kegiatan.



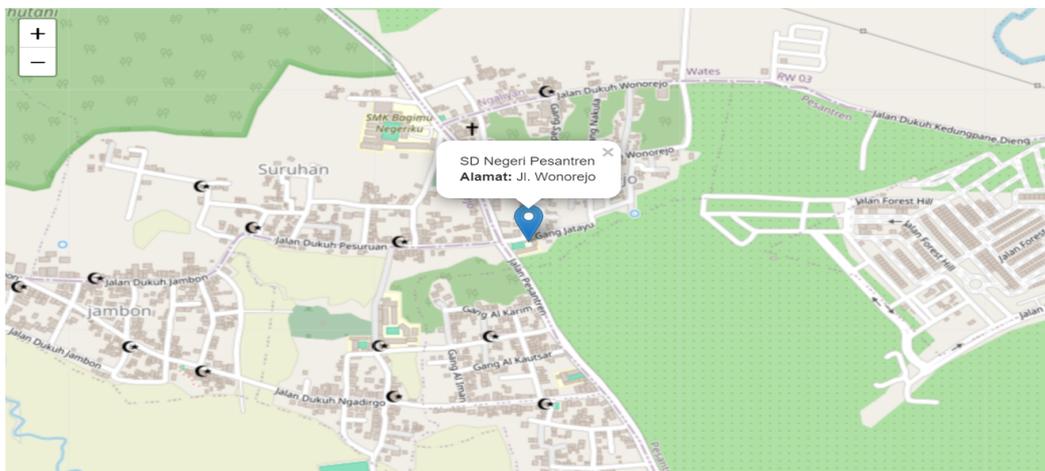
Gambar 2. Alur kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pada kegiatan ini mitra berpartisipasi dalam menyiapkan tempat dan mengundang orang tua siswa untuk mengikuti kegiatan kemitraan ini. Pada saat pelaksanaan, tim akan membagikan instrument untuk mengukur tentang pengetahuan orang tua terkait dengan literasi kesehatan mental. Materi pelatihan yang akan disampaikan oleh TIM saat pengabdian antara lain adalah :

- 1) Pencegahan gangguan mental disampaikan oleh Dra. Wiwik Kusdaryani, M.Pd,
- 2) Asesmen dasar kondisi dasar gangguan mental disampaikan oleh Eka Sari Setianingsih, M.Pd
- 3) Psycological First Aid disampaikan oleh Farikha Wahyu Lestari, M.Pd,
- 4) Positif parenting bagi orangtua disampaikan oleh Ismah, S.Ag, M.Pd

Setelah kegiatan pengabdian terlaksana, tim pegabdi akan melakukan evaluasi baik terkait dengan evaluasi proses dan hasil. Evaluasi proses dilaksanakan dalam tim untuk mengetahui hambatan dan temuan yang ada selama proses pengabdian. Evaluasi hasil dilaksanakan dengan memberikan angket kepada peserta untuk mengetahui dampak pengabdian pada kemampuan peserta dalam memahami dan menerapkan pola pengasuhan positif guna meningkatkan kemampuan literasi kesehatan mental.

SD Negeri Pesantren beralamat di Jl. Wonorejo, Kecamatan Mijen, Kota Semarang, Jawa Tengah.



Gambar 3. Peta Lokasi Mitra

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN BEKERJASAMA DARI MITRA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bayu Wijayama, S.Pd, M.Pd
Jabatan : Kepala SD Negeri Pesantren
Alamat : Pesantren, Kecamatan Mijen, Kota Semarang

Dengan ini menyatakan bersedia sebagai mitra dalam pelaksana **PKM-Reguler** berjudul "*Positive Parenting untuk Meningkatkan Kesadaran tentang Literasi Kesehatan Mental*" yang diketuai oleh:

Nama : Dra. Wiwik Kusdaryani, M.Pd
Pangkat/Golongan/NIDN : IVA / Pembina / 0025085901
Jabatan : Lektor Kepala
Instansi : Universitas PGRI Semarang
Alamat : Jl. Sidodadi Timur No. 24 - Dr. Cipto Semarang, Jawa Tengah - Indonesia

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran, tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan dan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 28 Februari 2024

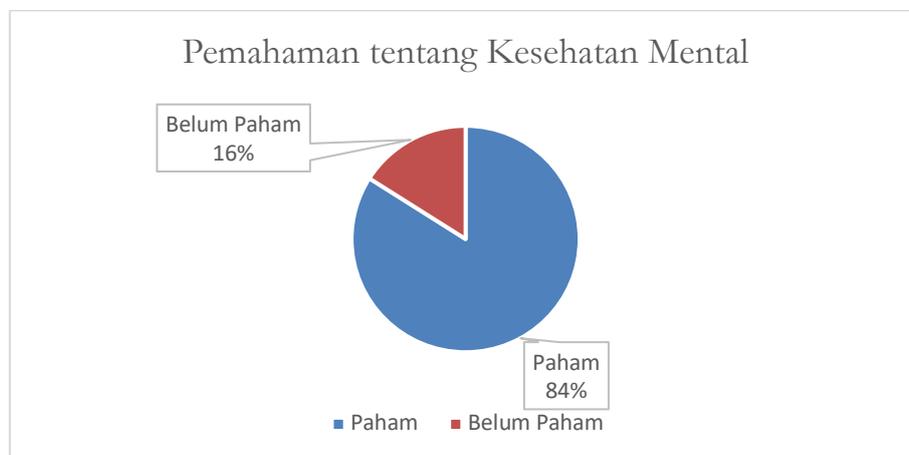
Pembuat Pernyataan,

Bayu Wijayama, S.Pd, M.Pd

Gambar 4. Surat Pernyataan Kesediaan Mitra

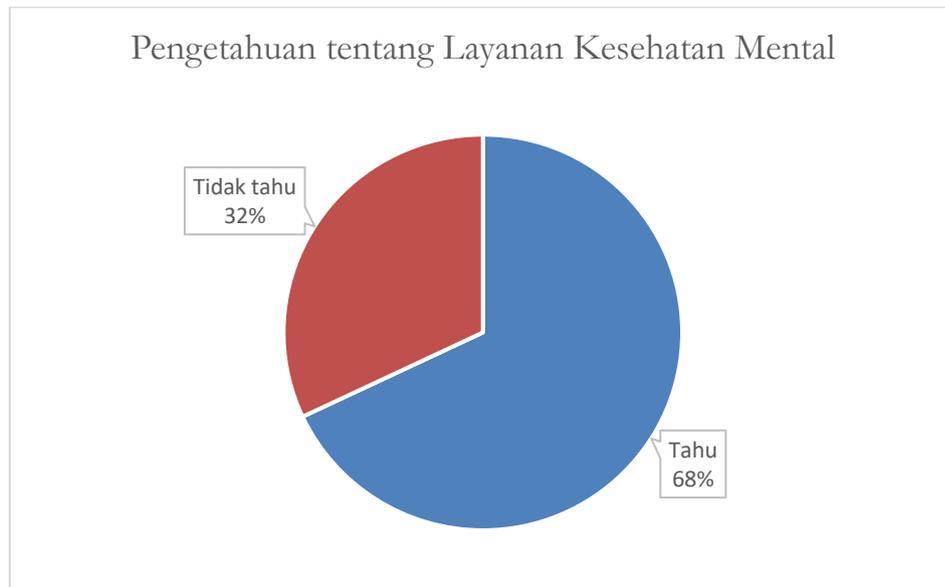
Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul *positive parenting* untuk meningkatkan kesadaran tentang literasi kesehatan mental ini dihari oleh 65 peserta yang terdiri dari wali murid, komite sekolah, kepala sekolah guru dan staff. Beradarkan angket yang disebarkan kepada peserta diperoleh data bahwa 84% peserta telah memahami tentang kesehatan mental sedangkan 16% sisanya belum memahami tentang kesehatan mental.



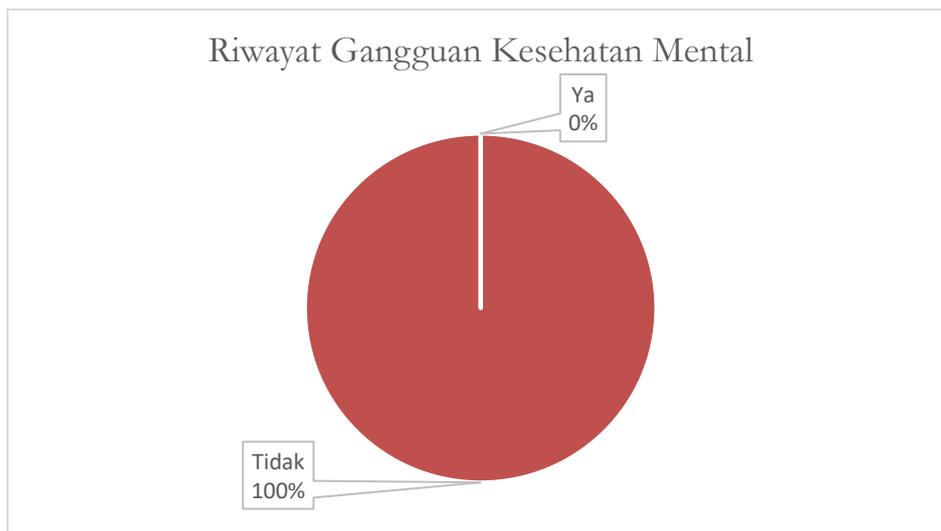
Gambar 5. Pemahaman Kesehatan Mental

Selain tentang pemahaman kesehatan mental, data yang diungkap melalui angket tertutup yaitu terkait dengan pengetahuan orang tua siswa tentang akses layanan kesehatan mental. Sebagian besar responden telah mengetahui cara mengakses layanan kesehatan mental. Hal ini ditunjukkan dari pengolahan data sebesar 68% responden yang mengisi angket menyatakan tahu cara mengakses layanan kesehatan mental, sisanya sebesar 32% menyatakan tidak tahu tentang cara mengakses layanan kesehatan mental.



Gambar 6. Pengetahuan Layanan Kesehatan Mental

Angket yang diberikan kepada peserta mengungkap tentang riwayat gangguan kesehatan mental yang ada di keluarga. Seluruh peserta menyatakan bahwa tidak ada keluarga yang memiliki riwayat gangguan kesehatan mental. Data tersebut ditampilkan pada diagram berikut:



Gambar 6. Riwayat Gangguan Kesehatan Mental

Faktor risiko yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang salah satunya adalah faktor genetik. Hal ini didukung dari hasil penelitian Kirana dkk (2022) yang menunjukkan bahwa

factor risiko yang berhubungan dengan gangguan kesehatan mental adalah factor genetic, trauma masa kecil, stress, dan pola asuh. Setiap keluarga dari peserta kegiatan telah memiliki cara untuk menjaga kesehatan mental keluarga. Caranya antara lain adalah dengan tetap menjaga komunikasi dalam keluarga, beribadah, jalan-jalan, menjaga pola pikir, berolahraga. Pemahaman tentang literasi kesehatan mental perlu ditanamkan mulai di lingkungan keluarga. Keluarga memberikan kontribusi yang besar untuk menjaga kesehatan mental anak. Jika anak dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang tidak harmonis akan berpotensi mengganggu kesehatan mental anak yang pada akhirnya berdampak pada kegiatan belajarnya di sekolah (Ifdil, 2018). Seiring dengan hal tersebut Nugraha (2023) meneliti bahwa struktur keluarga memberikan sumbangan yang bermakna pada kondisi kesehatan mental keluarga. Hal ini memperkuat bahwa kondisi, pengetahuan dan pemahaman keluarga tentang literasi kesehatan mental mendukung terjaganya kesehatan mental anak.

Pada kegiatan ini peserta antusias untuk membahas masalah-masalah kesehatan mental yang terjadi di kalangan remaja dan anak-anak. Beberapa peserta mengungkapkan tentang kondisi anak yang belum mampu mengontrol emosi dengan baik. Selain itu, peserta juga mendiskusikan beberapa perubahan perilaku yang terjadi pada anak terutama saat anak-anak menjelang masa pubertas. Kondisi pola asuh orang tua kepada anak diharapkan bisa diperbaiki sehingga akan tercipta keluarga yang harmonis yang pada akhirnya akan mendukung terjaganya kesehatan mental anak.



Gambar 7. Sambutan Oleh Ketua Tim



Gambar 8. Pemaparan Materi

Kesimpulan dan Saran

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini terlaksana dengan baik dan lancar sesuai dengan target yang telah dirancang. PKM merupakan kegiatan mengaplikasikan tri dharma perguruan tinggi bagi dosen salah satunya kegiatan pengabdian. Kegiatan ini meliputi “Positive Parenting Untuk Meningkatkan Kesadaran Tentang Literasi Kesehatan Mental”. Tim pengabdian memberikan pelatihan dengan menggunakan berbagai macam metode seperti ceramah, diskusi, refleksi, analisis kasus, *role play* dan memberikan materi tentang pencegahan gangguan mental, kondisi dasar gangguan mental, *psychological first aid*, *positif parenting* bagi orangtua. Melalui pelatihan ini orang tua siswa mampu mengasuh secara positif sehingga tercipta komunikasi yang baik antara orang tua dengan anak. Materi berisikan bagaimana peran orangtua dalam mengasuh secara positif dan menjaga kesehatan mental anak. Orang tua akan diberikan informasi tentang pihak-pihak yang dapat dihubungi apabila menemukan kasus gangguan kesehatan mental. Tujuan kegiatan ini meningkatnya pemahaman peserta terkait dengan positive parenting serta literasi kesehatan mental

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan banyak terima kasih atas doa, dukungan dan kepercayaan dari LPPM Universitas PGRI Semarang dan SDN Pesantren dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (**PKM**) dengan tema “Positive Parenting Untuk Meningkatkan Kesadaran Tentang Literasi Kesehatan Mental” di SDN Pesantren, Mijen.

Referensi

- Knerr, W., Gardner, F., & Cluver, L. (2013). Improving positive parenting skills and reducing harsh and abusive parenting in low-and middle-income countries: A systematic review. *Prevention science, 14*(4), 352-363.
- Lufipah, H., Pamungkas, B., & Haikal, M. P. (2022). Komunikasi Interpersonal Antar Orang Tua Dan Anak Terhadap Karakter Anak. *Kampret Journal, 1*(2), 24-31.
- Lismanda, Y. F. (2017). Pondasi perkembangan psikososial anak melalui peran ayah dalam keluarga. *Viractina: Jurnal Pendidikan Islam, 2*(2), 89-98.
- Ningrum, R. I. (2023). HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *Media Husada Journal Of Nursing Science, 4*(3), 197-203.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGR4, 5*(1), 85-92.
- Prihatiningsih, E., & Wijayanti, Y. (2019). Gangguan mental emosional siswa sekolah dasar. *HIGELA (Journal of Public Health Research and Development), 3*(2), 252-262.
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical psychology review, 34*(4), 337-357.