

Karmila P. Lamadang, Lasmaria Nami Simanungkalit, Juniah,
Rosalia Canida, Linda Yarni, Fredericksen Victoranto Amseke,
B. Neni Triastuti, Hartin Kurniawati, Ika Rahayu Satyaninrum,
Edita Revine Siahaan, Citra Abriani Maharani, Deisye Supit

MERAWAT JIWA MENUMBUHKAN KARAKTER ANAK

EDITOR: Karmila P. Lamadang



MERAWAT JIWA MENUMBUHKAN KARAKTER ANAK

Karmila P. Lamadang
Lasmaria Nami Simanungkalit
Juniah
Rosalia Canida
Linda Yarni
Fredericksen Victoranto Amseke
B. Neni Triastuti
Hartin Kurniawati
Ika Rahayu Satyaninrum
Edita Revine Siahaan
Citra Abriani Maharani
Deisye Supit



Merawat Jiwa Menumbuhkan Karakter Anak

Penulis:

Karmila P. Lamadang, Lasmaria Nami Simanungkalit, Juniah,
Rosalia Canida, Linda Yarni, Fredericksen Victoranto Amseke,
B. Neni Triastuti, Hartin Kurniawati, Ika Rahayu Satyaninrum,
Edita Revine Siahaan, Citra Abriani Maharani, Deisye Supit

ISBN: 978-623-5913-05-6

Tebal: x + 145 hlm., 21 x 15 cm

Editor: **Karmila P. Lamadang**

Penata Letak: **Achmad Elfatih**

Penata Sampul: **Echa Elsyahrir**

Penerbit

BUGINESE ART

Jalan Krasak No. 5 Kotabaru

Yogyakarta, 55224

Telp. (0274)-821610, HP. 082260022258

Email: bugineseexpress@gmail.com

ANGGOTA IKAPI No. 131/DIY/2014

Hak cipta dilindungi undang-undang

*Dilarang memperbanyak isi buku ini dalam bentuk dan dengan cara
apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan buku antologi ini dengan tema **“Merawat Jiwa Menumbuhkan Karakter anak”**, penulis buku ini dari berbagai pulau di Indonesia, dan instansi serta disiplin ilmu yang berbeda, namun dengan semangat dan tanggungjawab buku ini dapat terselesaikan dengan baik.

Buku ini hadir ditengah kekhawatiran orang tua dalam mendidik karakter anak. keterbatasan pengetahuan dan pengalaman membuat orang tua menjadi bingung dalam merawat jiwa anak. Kesibukan dan ketidapkahaman menjadi pemicu tambahan. Saat ini orang tua bersaing dengan teknologi dalam mendidik anak. anak lebih tertarik bersama gadgetnya dibandingkan orang tua, pun demikian orang tua lebih memahami pekerjaannya dibandingkan sekedar meluangkan waktu bersama anak.

Buku ini membahas bagaimana merawat jiwa anak yang dapat menumbuhkan karakter. Sebab karakter adalah modal pertama dan utama dalam menuju kesuksesan masa depan. Terimakasih telah memilih buku ini sebagai bahan bacaan. Semoga apa yang telah ditulis dalam buku ini menjadi inspirasi dan memberikan pengetahuan kepada anda.

Salam penulis

Bandung, 31 Maret 2023

Karmila P. Lamadang, S.H., M.Pd.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
SINOPSIS	iv
BAB 1 KONSEP DASAR KARAKTER	1
A. Definisi Karakter Menurut Para Ahli	1
B. Pendidikan Karakter Anak	3
C. Tujuan Pendidikan Karakter	4
D. Konsep Pendidikan Karakter Menurut K.H Dewantara	5
E. Pendidikan Karakter Menurut Thomas Lincona	6
Daftar Pustaka	7
Biodata Penulis	8
Karmila P. Lamadang	
BAB 2 TEORI-TEORI KARAKTER	9
A. Pengertian Karakter	9
B. Komponen-komponen Karakter yang Baik	13
C. Pembentukan Karakter	21
Daftar Pustaka	24
Biodata Penulis	25
Lasmaria Nami Simanungkalit	
BAB 3 MERAWAT JIWA ANAK	26
A. Membangun Kepercayaan Diri Anak	26
B. Memberikan Kesempatan Anak Bermain	29

C. Mendorong Anak Untuk Bersosialisasi	30
D. Ajari Anak Untuk Menikmati Proses	31
E. Ajari Anak Disiplin dan Konsisten	32
F. Biasakan Anak dengan Pola Hidup Sehat.....	33
G. Ajarkan Manajemen Stres dan Emosi	34
H. Menciptakan Lingkungan yang Aman.....	35
Daftar Pustaka	36
Biodata Penulis	36

Juniah

BAB 4 BAHAGIA MENJADI ORANG TUA	38
A. Sebab Kebahagiaan Menjadi Orang Tua	38
B. Mengapa Menjadi Orang Tua Harus Bahagia	42
C. Menciptakan Anak Bahagia	44
Daftar Pustaka	47
Biodata Penulis	48

Rosalia Canida

BAB 5 PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL ANAK DAN REMAJA	49
A. Pengertian Kesehatan Mental	49
B. Faktor yang Mempengaruhi	50
C. Pentingnya Kesehatan Anak	58
D. Pentingnya Kesehatan Mental Anak dan Remaja	59
Daftar Pustaka	60

Biodata Penulis	64
Linda Yarni	

BAB 6 MENJAGA KESEHATAN MENTAL ANAK 66

A. Konsep Kesehatan Mental	66
B. Ciri-ciri Kesehatan Mental	69
C. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental ..	70
D. Masalah-masalah Kesehatan Mental.....	71
E. Upaya Pemberian Dukungan Kesehatan Mental.....	73
F. Menjaga Kesehatan Mental Anak	75
Daftar Pustaka	78
Biodata Penulis	80

Fredericksen Victoranto Amseke

BAB 7 PERKEMBANGAN MENTAL ANAK 81

A. Mengenal Perkembangan Psikologis Anak	81
B. Peran Pola Asuh Dalam Perkembangan Anak	83
C. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Perkembangan Anak	85
D. Anak yang Bahagia.....	88
Daftar Pustaka	90
Biodata Penulis	91

Neni Triastuti

BAB 8 CARA MEMELIHARA KESEHATAN MENTAL ANAK 92

A. Pendahuluan92

B. Pervalensi Kesehatan Jiwa93

C. Kriteria Kesehatan Jiwa.....94

D. Cara Memelihara Kesehatan Jiwa Anak.....96

Daftar Pustaka 100

Biodata Penulis 102

Hartin Kurniawati

BAB 9 TIPS MENJAGA KESEHATAN MENTAL

ANAK 103

A. Pendahuluan 103

B. Prevalensi Gangguan Kesehatan Jiwa 104

C. Masalah Kesehatan Mental Anak 105

D. Tips Menjaga Kesehatan Mental Pada Anak.....107

E. Kesimpulan110

Daftar Pustaka 111

Biodata Penulis 112

Ika Rahayu Satyaninrum

BAB 10 MENJAGA KESEHATAN JIWA DAN RAGA

ANAK 113

A. Kesehatan Jiwa Anak 113

B. Asuhan Keperawatan dalam Kesehatan Jiwa 116

C. Peran Perawat dalam Keseimbangan Kesehatan Jiwa dan Raga Anak	120
D. Evidence Based Practise Nursing	120
Daftar Pustaka	121
Biodata Penulis	123
Edita Revine Siahaan	

BAB 11 MERAWAT JIWA MELALUI KEPEKAAN SPRITUAL	124
A. Jiwa dan Kesehatannya	124
B. TeFaktor-faktor Ketenangan Jiwa	126
C. Membangun Kepekaan Spritual Sebagai Cara Merwat Jiwa	127
Daftar Pustaka	130
Biodata Penulis	131
Citra Abriani Maharani	

BAB 12 JIWA SEHAT MENUMBUHKAN KARAKTER BAIK	132
A. Kesehatan Jiwa	132
B. Mensan In Corporesano	135
C. Berlaku Sehat.....	137
Daftar Pustaka	143
Biodata Penulis	145
Deisye Supit	

BAB 1

Konsep Dasar Karakter

Secara harfiah karakter adalah kualitas moral atau mental, atau juga disebut sebagai sikap moral, tingkah laku, budi pekerti akhlak yang dapat menggambarkan kepribadian seseorang.

A. Definisi Karakter Menurut Para Ahli

- 1) Menurut Maxwell (1995), bahwa karakter bukan hanya tentang baik atau buruk. Namun juga merupakan sebuah pilihan yang bisa menentukan sukses atau tidaknya seseorang. Maxwell mengatakan bahwa karakter sangat berkaitan erat dengan proses belajar seseorang yang merupakan penentu tingkat keberhasilannya.
- 2) Cascio W, (2015), mengemukakan bahwa karakter berkaitan dengan teknis dan cara yang digunakan untuk menerapkan nilai-nilai kebaikan ke dalam sebuah tingkah laku maupun tindakan. Oleh karena itu, menurutnya karakter diperoleh dari nilai-nilai atau pandangan seseorang yang diwujudkan ke dalam bentuk tingkah laku.
- 3) Kamisa & Mirza, (2021) berpendapat, bahwa karakter adalah sifat kejiwaan, akhlak serta budi pekerti seseorang yang membedakan antara orang yang satu dengan yang lain. Berkarakter juga dapat diartikan memiliki sebuah watak serta kepribadian. Pengertian karakter yang dibawakan oleh Kamisa berfokus pada sisi keberagaman

karakter dari masing-masing individu, karena setiap karakter terbentuk dari proses kehidupan yang tidak sama satu dengan yang lain, sehingga setiap orang memiliki karakter yang berbeda.

- 4) Menurut Gulo & Tanjung, (2020) bahwa karakter dapat dilihat dari kepribadian seseorang baik dari segi moral maupun tolak etisnya. Contoh, kejujuran. Karakter kejujuran, sopan santun diperoleh dari nilai-nilai moral yang ditanamkan dalam keluarga. Keluarga memiliki peranan penting dalam membentuk karakter seseorang, karena karakter bukan gen atau bawaan melainkan pengajaran dari orang tua, karakter berkaitan erat pola pengasuhan dari keluarga.
- 5) Abdul & Andayani, (2012) mengatakan bahwa Karakter merupakan watak, sifat atau hal-hal yang mendasar yang ada pada diri seseorang.
- 6) Hidayatullah & Rohmadi, (2010) berpendapat bahwa Karakter merupakan kualitas, kekuatan mental, moral atau budi pekerti yang merupakan kepribadian khusus sebagai pendorong serta pembeda antara individu yang satu dengan individu yang lainnya.
- 7) Menurut Maksudin, (2013) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan karakter adalah ciri khas setiap individu berkenaan dengan jati dirinya (daya qalbu), yang merupakan sari pati kualitas batiniah/rohaniah, cara berpikir, cara berperilaku (sikap dan perbuatan lahiriah) hidup seseorang dan bekerja sama baik dalam keluarga, masyarakat, bangsa maupun negara

Dari penjelasan para ahli diatas sangat jelas bahwa karakter adalah sikap, perilaku yang tertanam dalam diri

seseorang yang menjadi ciri khas dan menjadi pembeda dengan orang lain. karakter merupakan hasil dari proses pengasuhan dan pembiasaan yang ditanamkan dalam keluarga. Karakter merupakan modal penting dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik kedepan dalam menjalani kehidupan dimasa yang akan datang.

B. Pendidikan Karakter Anak

Pendidikan karakter anak adalah hal yang sangat penting dalam masa pertumbuhan anak. sebab, karakter anak menunjukkan kualitas masa depannya. Pendidikan karakter saat ini lagi trend dan hangat diperbincangkan oleh masyarakat. hal ini dipengaruhi oleh kebijakan pemerintah dengan kurikulum berbasis karakter. Kurikulum ini bertujuan untuk membentuk kepribadian peserta didik berdasarkan keahlian. Kompetensi-kompetensi yang dimiliki peserta didik diterapkan menjadi kebiasaan sehingga membentuk karakter dan mampu menjadi ahli dibidangnya.

Membangun karakter bangsa merupakan hal yang sulit jika tidak dibarengi dengan kebijakan-kebijakan yang mendukung. Membutuhkan proses yang saling berkesinambungan dan membutuhkan kerjasama antara elemen masyarakat, yang dimulai dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat.

Kerjasama yang dibangun harus saling bersinergi yang dimulai dari keluarga dimana keluarga merupakan pondasi pertama dan utama dalam mendidik anak. maka keluarga bertanggungjawab penuh dalam penanaman karakter yang baik seperti sifat jujur, disiplin, bekerja keras, tangguh, tanggungjawab dan lain sebagainya. Sedangkan lingkungan

masyarakat membantu dalam mewujudkan karakter yang telah ditanamkan dalam keluarga dengan cara memberikan keteladanan yang sama, dan pemerintah berperan dalam mengeluarkan kebijakan yang mendukung proses terlaksananya program keluarga dan masyarakat dalam hal penanaman karakter anak bangsa. Pendidikan karakter adalah upaya dalam mewujudkan generasi bangsa yang tidak hanya cerdas tapi juga baik dan berkahlah mulia (Lamadang, 2021).

Potret ketidakberhasilan sebuah bangsa dalam mendidik karakter anak bangsa dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku para generasi yang brutal, bersikap tidak jujur, penyebar hoax dan perbuatan negatif lainnya yang membuat anak bangsa semakin tertinggal dan semakin mundur kualitasnya.

C. Tujuan Pendidikan Karakter.

Tujuan pendidikan karakter adalah untuk membentuk kepribadian peserta didik yang diharapkan menjadi pemimpin masa depan bangsa. Sedangkan menurut Sholekah, (2020) menyatakan bahwa pendidikan karakter bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang berlaku baik, berpikiran baik serta mampu membangun bangsa. Tujuan pendidikan karakter dapat tercapai jika nilai-nilai karakter berikut ini dapat ditanamkan pada peserta didik yakni :

1. **Jujur** adalah sikap dan perilaku yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Sebab nilai jujur merupakan modal utama seseorang dalam bersosialisasi dan merupakan nilai utama dalam kehidupan sosial.
2. Ikhlas adalah rasa legowo rasa menerima apapun yang menjadi ketentuan takdir dari Allah SWT.

3. Bertanggungjawab adalah sikap menanggungng setiap keadaan yang terjadi yang diberikan kepadanya.
4. Religius adalah sikap patuh dan taat terhadap agama yang dianutnya dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan.
5. Kreatif adalah kemampuan memunculkan ide-ide baru dan melaksanakan sesuai dengan apa yang dipikirkan.
6. Mandiri artinya tidak bergantung pada orang lain.
7. Komunikatif mampu mnyemapiakan pikiran dan pendapatnya kepada orang lain.
8. Menghargai sikap peduli dan beradab baik pada orang lain maupun diri sendiri.
9. Menghormati berbuat sopan dan santun terhadap orang lain.
10. Semangat belajar adalah sikap tidak putus asa dan tetap bahagia dalam menjalankan aktivitasnya.

Muhammad Fadhila mengemukakan bahwa Tujuan pendidikan karakter, khususnya dalam setting sekolah, memiliki tujuan yakni :

- 1) Memperkuat dan mengembangkan nilai-nilai kehidupan yang dianggap penting dan perlu sehingga memiliki kepribadian yang khas sebagaimana nilai-nilai yang dikembangkan
- 2) Mengoreksi perilaku peserta didik yang tidak bersesuaian dengan nilai-nilai yang dikembangkan oleh sekolah.
- 3) Membangun koneksi yang harmonis antara keluarga, sekolah dan masyarakat agar dalam memerankan tanggung jawab pendidikan karakter secara bersama.

D. Konsep Pendidikan Karakter menurut Ki Hajar Dewantara.

Pendidikan menurut Ki Hadjar Dewantara dalam (Hikmasari et al., 2021) pendidikan karakter haruslah bersifat nasional, artinya secara nasional pendidikan harus memiliki corak yang sama dengan tidak mengabaikan budaya lokal. Bangsa Indonesia yang terdiri dari banyak suku, ras, dan agama hendaknya memiliki kesamaan corak dalam mengembangkan karakter anak bangsanya.

Ki Hadjar Dewantara mempersepsikan bahwa karakter sama dengan budipekerti yakni bulatnya jiwa manusia sebagai jiwa yang berasas hukum kebatinan. Bahwa orang yang memiliki kecerdasan budipekerti adalah mereka yang sudah memikirkan dan memperimbangan sesuatu dengan baik dan benar, tidak bimbang dan tidak mudah tergoda dengan hal-hal yang kurang baik. Itulah sebabnya waktak dan budipekerti atau karakter merupakan hal yang pasti dan tidak mudah untuk berubah.

E. Pendidikan Karakter Menurut Thomas Lincona

Menurut Lincona orientasi pendidikan karakter hanya ada pada tiga hal yakni pengaruh moral, sikap moral dan perasaan moral. Tiga hal ini di dijelaskan lebih mendalam dalam unsur karakter yakni ketulusan hati, kejujuran, belas kasih, keberanian, kontrol diri serta kersama dan kerja keras. Thomas mengatakan bahwa pendidikan karakter merupakan pendidikan sepanjang hayat, sebagai proses perkembangan ke arah manusia ka'afah atau seutuhnya. Oleh karena itu pendidikan karakter memerlukan keteladanan dan sentuhan mulai sejak dini hingga dewasa.

Pendidikan karakter pada anak usia dini memang adalah hal yang paling urgen dan mendesak sebab ibarat pepatah mengatakan mendidik anak diwaktu kecil ibarat

mengukir diatas batu sedangkan mendidik anak diwaktu dewasa ibarat menukir diatas air. Makna dari peribahasa ini adalah bahwa penanaman karakter pada anak diwaktu kecil akan lebih efektif dibandingkan mendidik anak saat anak dewasa. Sebab semuanya akan sia-sia dan tidak membekas. Pendidikan karakter butuh keteladanan dan orang dewasa sudah memiliki persepsi atau pandangan sendiri terhadap suatu masalah.

Daftar Pustaka

- Abdul, M., & Andayani, D. (2012). Pendidikan Karakter Perspektif Islam, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Cascio, W. (2015). *Managing human resources*. McGraw-Hill Higher Education.
- Gulo, W. J., & Tanjung, Y. (2020). Pengaruh Kepemimpinan Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Pt. Jasa Marga Persero, Tbk Cabang Belmera. *Jurnal Ilmu Manajemen Methonomix*, 3(2), 101–118.
- Hidayatullah, M. F., & Rohmadi, M. (2010). *Pendidikan karakter: membangun peradaban bangsa*. Yuma Pustaka.
- Hikmasari, D. N., Susanto, H., & Syam, A. R. (2021). Konsep Pendidikan Karakter Perspektif Thomas Lickona dan Ki Hajar Dewantara. *AL-ASASIYYA: Journal Of Basic Education*, 6(1), 19–31.
- Kamisa, Y., & Mirza, M. (2021). Kematangan Vokasional Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(1), 115–128.
- Lamadang, K. P. (2021). *Character Development Of Primary School Students'islamic Society Of Integrated Learning Through Online Lmwuk*.
- Maksudin. (2013). *Pendidikan Karakter Non-Dikotomik*.
- Maxwell, J. C. (1995). Mengembangkan Kepemimpinan Di Dalam

Diri Anda. Jakarta: Binarupa Aksara, 48.

Sholekah, F. F. (2020). Pendidikan karakter dalam kurikulum 2013. *Childhood Education: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1–6.

Biodata Penulis



Karmila P. Lamadang, lahir di desa Kualabesar Kecamatan Paleleh Kabupaten Buol Sulawesi Tengah pada tahun 1985. Menempuh pendidikan S1 di Universitas Ichsan Gorontalo Program Studi Ilmu Hukum, S2 di Universitas Negeri Gorontalo Program studi Pendidikan Dasar dan S3 di Universitas

Pendidikan Indonesia. saat ini sebagai dosen di Universitas Muhammadiyah Luwuk dan merupakan anggota Badan Akreditasi Sekolah dan Madrasah Provinsi Sulawesi tengah periode 2022-2025. Beberapa karya yang dihasilkan antaralain. Buku Solo dengan judul Dampak Eksekusi Rumah Tinggal terhadap Pendidikan Anak (2020), Strategi Mendidik Anak Mahir Membaca Tanpa Diajar (2020) dan Pentingnya Pengembangan Literasi Anak Usia Dini (2020). Sedangkan buku antalogi diantaranya; Dosen Menulis (2017), Manajemen Perubahan Era Disruption (2018), Pendar-Pendar Kehidupan (2019), Pendidik dalam Lingkaran Budaya (2019), Menjadi Kepala Sekolah Profesional Era Revolusi 4.0 (2020), Identitas gagasan dan wacana Kesatuan Aksi Mahasiswa Buol (2021), Merdeka Belajar (2021), Implementasi Kurikulum Merdeka (2022), Peningkatan Skill dan pembangunan fisik (2022), Revolusi Kurikulum (2022). Selain itu, aktif sebagai editor dan memiliki sertifikat editor yang dikeluarkan oleh BNSP. Telah menjadi editor pada buku Anak Bahagia Tanpa Tekanan dan Menanamkan Literasi Digital Pada Anak Sejak Dini.

BAB 2

TEORI-TEORI KARAKTER

A. Pengertian Karakter

Beberapa ahli filsafat, Socrates misalnya, menyebut manusia sebagai *Zoon politicon* atau hewan yang bermasyarakat, dan Max Scheller menyebutnya sebagai *Das Kranke Tier* atau hewan yang sakit yang selalu bermasalah dan gelisah. Wujud sifat hakikat manusia merupakan karakteristik yang hanya dimiliki oleh manusia. Karakteristik merupakan bagian dari kepribadian. Istilah karakter selalu dikaitkan dengan *personality* (kepribadian) seseorang. Seseorang dapat dikatakan berkarakter (*a person of character*) jika memiliki perilaku sesuai dengan kaidah moral.

Karakter dalam bahasa Inggris: “character” dalam bahasa Indonesia “karakter”. Berasal dari bahasa Yunani *character* dan *charassain* yang berarti membuat tajam, membuat dalam. Dalam kamus Poerwardarminta, karakter diartikan sebagai tabiat, watak, sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan

orang lain. Nama dari jumlah seluruh ciri pribadi yang meliputi hal-hal seperti perilaku, kebiasaan, kesukaan, ketidaksukaan, kemampuan, potensi, nilai-nilai, dan pola-pola pemikiran.

Karakter menurut Alwisol (2004 : 8) diartikan sebagai gambaran tingkah laku yang menonjolkan nilai benar-salah, baik- buruk, baik secara eksplisit maupun implisit. Menurut Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional (2008 : 623), “karakter adalah sifat-sifat dari kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lainnya”. Ghufron (2010) mengatakan bahwa karakter merupakan nilai dasar perilaku yang menjadi acuan tata nilai interaksi antar manusia (*when character is lost then everyting is lost*). Secara universal berbagai karakter dirumuskan sebagai nilai hidup bersama berdasarkan atas pilar: kedamaian (*peace*), menghargai(*respect*), kerjasama (*cooperation*), kebebasan (*freedom*), kebahagiaan (*happinnes*), kejujuran (*honesty*), kerendahan hati (*humility*), kasih sayang (*love*), tanggung jawab (*responsibility*), kesederhanaan (*simplicity*), toleransi (*tolerance*) dan persatuan (*unity*).

Muslich (2011 : 84) menyatakan bahwa karakter merupakan nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan

dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan berdasarkan norma-norma agama, hukum, tata krama, budaya, dan adat istiadat. Dalam Asmani (2011) karakter adalah kepribadian yang ditinjau dari titik tolak etis atau moral, misalnya kejujuran seseorang yang biasanya mempunyai kaitan dengan sifat-sifat yang relatif tetap. Menurut Michael Novak dalam Lickona (2012 : 81) mengatakan bahwa karakter merupakan “campuran kompatibel dari seluruh kebaikan yang diidentifikasi oleh tradisi religius, cerita sastra, kaum bijaksana, dan kumpulan orang berakal sehat yang ada dalam sejarah”.

Scerenko dalam Asmani (2011 : 42) karakter adalah ciri-ciri yang membentuk dan membedakan ciri pribadi, ciri etis dan kompleksitas mental dari. Menurut Winnie dalam Gunawan (2012 : 2) bahwa istilah karakter memiliki dua pengertian. Pertama, ia menunjukkan bagaimana perilaku buruk. Sebaliknya, apabila seseorang berperilaku jujur, suka menolong, tentulah orang tersebut memmanifestasikan karakter mulia. Kedua, istilah karakter erat kaitannya dengan kepribadian. Seseorang baru bisa disebut orang yang berkarakter apabila tingkah lakunya sesuai dengan kaidah

moral seseorang berperilaku tidak jujur, kejam atau rakus, tentulah orang tersebut memanifestasikan.

Wibowo Agus (2013 : 12) karakter merupakan sifat yang alami dari jiwa manusia yang menjadi ciri khas seseorang dalam bertindak dan berinteraksi dikeluarga dan dimasyarakat. Sedangkan Anderson mendefinisikan mengenai karakter sebagaimana dikutip oleh Chowdhury (2016), karakter adalah kelebihan atau kualitas kepribadian yang mengarah pada ketaatan pada nilai-nilai. Samrin (2016 : 123), berpendapat bahwa karakter merupakan sikap atau tingkah laku manusia yang terwujud dalam tindakan, ucapan, perbuatan maupun pikiran berdasarkan norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

Menurut Lorens Bagus sebagaimana dikutip oleh Kurniawan (2017 : 28), karakter dapat didefinisikan sebagai ciri khas masing-masing individu yang meliputi tingkah laku, kebiasaan, kegemaran, ketidaksukaan, kapasitas, ketrampilan, kekuatan, nilai-nilai dan gagasan atau ide-ide sebagai pembeda antara individu satu dengan yang lain. Kurniawan (2017 : 29) mengungkapkan karakter seseorang terbentuk dari kebiasaan yang dia lakukan baik sikap dan perkataan yang sering ia lakukan kepada orang lain.

Maka dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa karakter merupakan nilai-nilai perilaku manusia yang terbentuk dari diri sendiri atau ciri khasnya yang lahir dari kebiasaan berdasarkan norma-norma yang ada di lingkungan, dan kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan, tata krama, budaya, dan adat istiadat yang baik terhadap sesama sehingga membedakan Karakter merupakan ciri khas seseorang dan karakter tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial budaya karena karakter terbentuk dalam lingkungan sosial budaya tertentu. Watak atau karakter merupakan perpaduan dari segala tabiat manusia yang bersifat tetap sehingga menjadi tanda khusus untuk membedakan orang yang satu dengan yang lain dari yang lainnya.

B. Komponen-Komponen Karakter Yang Baik

Menurut Lickona (2012), karakter mulia (*good character*) meliputi pengetahuan tentang kebaikan, lalu menimbulkan komitmen (niat) terhadap kebaikan, dan akhirnya benar-benar melakukan kebaikan. Dengan kata lain, karakter mengacu kepada serangkaian pengetahuan (*cognitive*), sikap (*attitudes*), dan motivasi (*motivations*), serta perilaku (*behaviors*) dan keterampilan (*skills*).

Ada tiga komponen karakter yang baik (*components of good character*) yang dikemukakan oleh Lickona (2012), sebagai berikut:

a. Pengetahuan Moral (*Knowing Moral*)

Pengetahuan moral merupakan hal yang penting untuk diajarkan. Keenam aspek berikut ini merupakan aspek yang menonjol sebagai tujuan pendidikan karakter yang diinginkan.

1) Kesadaran Moral

Aspek pertama dari kesadaran moral adalah menggunakan pemikiran mereka untuk melihat suatu situasi yang memerlukan penilaian moral dan kemudian untuk memikirkan dengan cermat tentang apa yang dimaksud dengan arah tindakan yang benar. Selanjutnya, aspek kedua dari kesadaran moral adalah memahami informasi dari permasalahan yang bersangkutan.

2) Pengetahuan Nilai Moral

Nilai-nilai moral seperti menghargai kehidupan dan kemerdekaan, tanggung jawab terhadap orang lain, kejujuran, keadilan, toleransi, penghormatan, disiplin diri, integritas, kebaikan, belas kasihan, dan dorongan atau dukungan mendefinisikan seluruh cara tentang menjadi pribadi yang baik. Ketika

digabung, seluruh nilai ini menjadi warisan moral yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Mengetahui sebuah nilai juga berarti memahami bagaimana caranya menerapkan nilai yang bersangkutan dalam berbagai macam situasi.

3) Penentuan Perspektif

Penentuan perspektif merupakan kemampuan untuk mengambil sudut pandang orang lain, melihat situasi sebagaimana adanya, membayangkan bagaimana mereka akan berpikir, bereaksi, dan merasakan masalah yang ada. Hal ini merupakan prasyarat bagi penilaian moral.

4) Pemikiran Moral

Pemikiran moral melibatkan pemahaman apa yang dimaksud dengan moral dan mengapa harus aspek moral. Seiring anak-anak mengembangkan pemikiran moral mereka dan riset yang ada menyatakan bahwa pertumbuhan bersifat gradual, mereka mempelajari apa yang dianggap sebagai pemikiran moral yang baik dan apa yang tidak dianggap sebagai pemikiran moral yang baik karena melakukan suatu hal.

5) Pengambilan Keputusan

Mampu memikirkan cara seseorang bertindak melalui permasalahan moral dengan cara ini merupakan keahlian pengambilan keputusan reflektif. Apakah konsekuensi yang ada terhadap pengambilan keputusan moral telah diajarkan bahkan kepada anak-anak pra usia sekolah.

6) Pengetahuan Pribadi

Mengetahui diri sendiri merupakan jenis pengetahuan moral yang paling sulit untuk diperoleh, namun hal ini perlu bagi pengembangan karakter. Mengembangkan pengetahuan moral pribadi mengikutsertakan hal menjadi sadar akan kekuatan dan kelemahan karakter individual kita dan bagaimana caranya mengkompensasi kelemahan kita, di antara karakter tersebut.

b. Perasaan Moral (*Moral Feeling*)

Sifat emosional karakter telah diabaikan dalam pembahasan pendidikan moral, namun di sisi ini sangatlah penting. Hanya mengetahui apa yang benar bukan merupakan jaminan di dalam hal melakukan tindakan yang baik. Terdapat enam aspek yang merupakan aspek emosi yang harus mampu dirasakan

oleh seseorang untuk menjadi manusia berkarakter yaitu

:

1) Hati Nurani

Hati nurani memiliki empat sisi yaitu sisi kognitif untuk mengetahui apa yang benar dan sisi emosional untuk merasa berkewajiban untuk melakukan apa yang benar. Hati nurani yang dewasa mengikutsertakan, di samping pemahaman terhadap kewajiban moral, kemampuan untuk merasa bersalah yang membangun. Bagi orang-orang dengan hati nurani, moralitas itu perlu diperhitungkan.

2) Harga Diri

Harga diri yang tinggi dengan sendirinya tidak menjamin karakter yang baik. Tantangan sebagai pendidik adalah membantu orang-orang muda mengembangkan harga diri berdasarkan pada nilai-nilai seperti tanggung jawab, kejujuran, dan kebaikan serta berdasarkan pada keyakinan kemampuan diri mereka sendiri demi kebaikan.

3) Empati

Empati merupakan identifikasi dengan pengalaman yang seolah-olah terjadi dalam keadaan orang lain.

Empati suatu keadaan mental yang bisa merasakan keadaan orang lain. Empati memungkinkan seseorang keluar dari dirinya sendiri dan masuk ke dalam diri orang lain.

4) Mencintai Hal yang Baik

Bentuk karakter yang tertinggi mengikutsertakan sifat yang benar-benar tertarik pada hal yang baik. Ketika orang-orang mencintai hal yang baik, mereka senang melakukan hal yang baik. Mereka memiliki moralitas keinginan, bukan hanya moral tugas.

5) Kendali Diri

Emosi dapat menjadi alasan yang berlebihan. Itulah alasannya mengapa kendali diri merupakan kebaikan moral yang diperlukan. Dimana seseorang secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif yang dibutuhkan dalam lingkungan. Kendali diri juga diperlukan untuk menahan diri agar tidak memanjakan diri sendiri serta mampu menghadapi kondisi dilingkungannya.

6) Kerendahan Hati

Kerendahan hati merupakan kebaikan moral yang diabaikan namun merupakan bagian yang esensial

dari karakter yang baik. kerendahan hati merupakan sisi afektif pengetahuan pribadi. Kerendahan hati juga membantu seseorang mengatasi kesombongan dan pelindung yang terbaik terhadap perbuatan jahat.

c. Tindakan Moral (*Moral Action*)

Tindakan moral merupakan hasil atau outcome dari dua bagian karakter lainnya. Apabila orang-orang memiliki kualitas moral kecerdasan dan emosi maka mereka mungkin melakukan apa yang mereka ketahui dan mereka rasa benar. Tindakan moral terdiri dari beberapa aspek sebagai berikut :

1) Kompetensi

Kompetensi moral memiliki kemampuan untuk mengubah penilaian dan perasaan moral ke dalam tindakan moral yang efektif. Kompetensi juga bermain dalam situasi moral lainnya. Untuk membantu orang lain yang mengalami kesusahan, seseorang harus mampu merasakan dan melaksanakan rencana tindakan.

2) Keinginan

Pilihan yang benar dalam situasi moral biasanya merupakan pilihan yang sulit. Menjadi orang baik sering memerlukan tindakan keinginan yang baik, suatu penggerakan energi moral untuk melakukan apa yang

seseorang pikirkan harus dilakukan. Keinginan berada pada inti dorongan moral.

3) Kebiasaan

Dalam situasi yang besar, pelaksanaan tindakan moral memperoleh manfaat dari kebiasaan. Seseorang sering melakukan hal yang baik karena dorongan kebiasaan. Sebagai bagian dari pendidikan moral, anak-anak memerlukan banyak kesempatan untuk mengembangkan kebiasaan yang baik, banyak praktik dalam hal menjadi orang yang baik. Hal ini berarti pengalaman yang diulangi dalam melakukan apa yang membantu, apa yang ramah, dan apa yang adil.

Karakter kita terbentuk dari kebiasaan kita. Kebiasaan kita saat anak-anak biasanya bertahan sampai masa remaja. Orang tua bisa mempengaruhi baik atau buruk, pembentukan kebiasaan anak-anak mereka (Lickona, 2012 : 50). Orang yang kompeten dan berkarakter merupakan sumber daya manusia yang handal, berwatak, cerdas, dan kompetitif dalam menghadapi dunia global. Unsur terpenting dalam pembentukan karakter adalah pikiran karena pikiran yang di dalamnya terdapat seluruh program yang terbentuk dari pengalaman hidupnya, merupakan pelopor segalanya.

Jika program yang tertanam tersebut sesuai dengan prinsip-prinsip kebenaran universal, maka perilakunya berjalan selaras dengan hukum alam. Hasilnya, perilaku tersebut membawa ketenangan dan kebahagiaan. Sebaliknya, jika program tersebut tidak sesuai dengan prinsip-prinsip universal, maka perilakunya membawa kerusakan dan menghasilkan penderitaan. Maka Melalui ketiga

komponen di atas dengan aspek komponennya masing-masing yang saling bekerjasama untuk saling mendukung dapat menciptakan karakter yang baik.

C. Pembentukan Karakter

Menurut Gunawan (2012), pembentukan karakter dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang timbul dalam diri seseorang, antara lain yaitu:

1. Insting atau naluri

Insting adalah suatu sifat yang dapat menumbuhkan perbuatan yang menyampaikan pada tujuan dengan berpikir lebih dahulu ke arah tujuan itu dan tidak didahului latihan perbuatan itu. Sedangkan naluri merupakan tabiat yang dibawa sejak lahir yang merupakan suatu pembawaan yang asli. Maka perbuatan seseorang dapat bersumber dari latihan-latihan ataupun pembawaan.

2. Adat atau kebiasaan

Kebiasaan adalah perbuatan yang selalu diulang-ulang sehingga mudah untuk dikerjakan. Maka dapat dipahami bahwa dengan melakukan pengulangan secara terus-menerus suatu perilaku maka perilaku tersebut bisa menjadi bagian atau kebiasaan dirinya.

3. Kehendak/kemauan

Kemauan adalah sesuatu yang diinginkan untuk melangsungkan segala ide dan segala yang dimaksud, walau disertai berbagai rintangan dan kesukaran-kesukaran, namun sekali-sekali tidak mau tunduk kepada rintangan tersebut. Namun dapat bersungguh-sungguh dalam mengerjakan sesuatu, terutama dalam keinginan untuk berperilaku baik, perlu didorong agar terwujud.

4. Suara batin atau suara hati

Suara hati berfungsi memperingatkan bahaya berbuat buruk dan berusaha mencegahnya, di samping dorongan untuk melakukan hal baik. Dalam diri manusia terhadap suara batin yang dapat membuat keputusan untuk melakukan kebaikan, dan menghindari perbuatan yang buruk.

5. Keturunan

Keturunan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perbuatan manusia. Terdapat dua jenis hal yang dapat diturunkan orang tua kepada kedua anaknya, yaitu sifat jasmaniah yaitu kekuatan dan kelemahan otot-otot dan urat saraf orang tua yang dapat diwariskan kepada anaknya dan selanjutnya sifat ruhaniah yaitu lemah dan kuatnya suatu naluri dapat diturunkan pula oleh orang tua yang kelak mempengaruhi perilaku anak cucunya.

b. Faktor Eksternal

Faktor internal adalah faktor yang mempengaruhi dari luar individu, antara lain yaitu:

1. Pendidikan

Pendidikan mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam pembentukan karakter. Pendidikan untuk mematangkan kepribadian manusia sehingga tingkah lakunya sesuai dengan pendidikan yang telah diterima oleh orang baik pendidikan formal, informal maupun nonformal. Pendidikan digunakan sebagai sarana atau tempat latihan dan memperoleh informasi mengenai karakter.

2. Lingkungan

Lingkungan adalah suatu yang melingkungi suatu tubuh yang hidup, seperti tumbuh-tumbuhan, keadaan tanah, udara, dan pergaulan hidup manusia yang selalu berhubungan dengan manusia lainnya atau juga dengan alam sekitar. Sedangkan lingkungan pergaulan bersifat kerohanian. Seseorang yang hidup dalam lingkungan yang baik secara langsung atau tidak langsung dapat membentuk kepribadiannya menjadi baik.

Tujuan pembentukan karakter pada dasarnya adalah mendorong lahirnya seseorang yang baik dengan tumbuh dan berkembangnya karakter yang baik sehingga untuk melakukan berbagai hal yang terbaik dan melakukan segalanya dengan benar serta memiliki tujuan hidup. Masyarakat juga berperan dalam

membentuk karakter seseorang melalui orang yang dekat dengannya dan lingkungan. Karakter tidak terbatas pada pengetahuan saja. Seseorang yang memiliki pengetahuan kebaikan belum tentu mampu bertindak sesuai dengan pengetahuannya, jika tidak terlatih (menjadi kebiasaan) untuk melakukan kebaikan tersebut.

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2014). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Asmani, J. M. (2011). *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. Diva Press.
- Chowdhury, M. (2016). Emphasizing Morals, Values, Ethics, and Character Education in Science Education and Science Teaching. *The Malaysian Online Journal of Educational Sciences (MOJES)*, 4(2), 1–16.
- Ghufron, A. (2010). Integrasi Nilai-Nilai Karakter Bangsa Pada Kegiatan Pembelajaran. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(3). <https://doi.org/10.21831/cp.v1i3.230>
- Gunawan, H. (2012). *Pendidikan Karakter Konsep dan Implementasi*. Alfabeta.
- Kurniawan, S. (2017). *Pendidikan Karakter Konsepsi dan Implementasi secara Terpadu di Lingkungan Keluarga, Sekolah, Perguruan Tinggi dan Masyarakat*. Ar-Ruzz Media.
- Lickona, T. (2012). *Mendidik Untuk Membentuk Karakter: Bagaimana Sekolah dapat Memberikan Pendidikan Sikap Hormat dan Bertanggung Jawab* (Penerjemah). Bumi Aksara.
- Muslich, M. (2011). *Pendidikan Karakter: Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*. PT Bumi Aksara.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Edisi Keem). PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Samrin. (2016). Pendidikan Karakter (Sebuah Pendekatan Nilai). *Jurnal Al-Ta'dib*, 9(1), 122–123.
- Wibowo, A. (2013). *Pendidikan Karakter di Perguruan Tinggi*. Pustaka Belajar.

Profil Penulis



Dr. Lasmaria Nami Simanungkalit, M.Pd. M.Pd. Penulis lahir di Tanjung Pura pada 5 Oktober 1976 di Kabupaten Langkat Sumatera Utara. Memperoleh gelar Sarjana Sosial dari Universitas Sumatera Utara Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2000. Gelar Magister Pendidikan dari Universitas Negeri Jakarta Jurusan Ilmu Kependudukan dan Lingkungan Hidup tahun 2012 dan Magister Pendidikan dari STAK Apollos Manado tahun 2020.

Memperoleh gelar Doktor dalam bidang Pendidikan Kependudukan dan Lingkungan Hidup dari Universitas Negeri Jakarta tahun 2017 dan sedang menempuh Doktor Pendidikan Agama Kristen sejak tahun 2020 di Universitas Kristen Indonesia. Pernah menjadi Ketua di STKIP Mutiara Banten tahun 2018-2019. Menjabat sebagai Sekretaris Prodi Magister Pendidikan Agama Kristen di STT Moriah Tangerang sejak tahun 2019-2021. Saat ini bekerja di Institut Agama Kristen Negeri Tarutung sejak 2021.

Mengampu beberapa Mata Kuliah seperti : Teori-Teori Perkembangan Manusia, Pendidikan Tindakan Kelas, Psikologi Anak Jalanan, Psikologi Sosial, Filsafat Pendidikan Kristen, Metodologi Penelitian Pendidikan dan Psikologi Kepribadian. Aktif mengikuti berbagai seminar dan juga sebagai narasumber di beberapa seminar seperti di *Second International Seminar On Quality and Affordable Education* ISQAE 2013, Presenter, Johor Bahru, Malaysia tahun 2013. *Comparative Education Society of Hongkong* (CESHK) tahun 2017, Presenter, Hongkong. Koordinator dalam bidang Hubungan Internasional di perkumpulan P3ML, menjadi

anggota di beberapa Organisasi seperti : PTAKI sejak 2019. Menulis beberapa “book chapter” seperti : Pengantar Pendidikan Indonesia. Arah Baru Dalam Membentuk Profil Pelajar Pancasila (2021) dan Perkembangan Peserta Didik (2022).
Motto Hidup : *Life Must Go On.*

BAB 3

MERAWAT JIWA ANAK

Kesehatan mental penting sejak dini. Anak yang sehat mental diusia dini berarti telah mencapai tahap perkembangan yang optimal, menguasai ketrampilan sosialisasi yang sehat, mampu mengatasi permasalahan yang mereka hadapi dengan baik, serta anak yang mentalnya sehat akan memiliki kualitas kehidupan yang baik dan dapat beradaptasi dimanapun mereka berada. Ada beberapa hal bagaimana cara merawat jiwa anak dengan baik antara lain sebagai berikut:

A. Membangun Kepercayaan Diri Anak

Hubungan orangtua dengan anak menjadi hal nomor satu yang bisa mempengaruhi jiwa anak. Jika orangtua ingin menjalin hubungan yang baik dengan anak kuncinya adalah dimulai dengan

kepercayaan. Salah satu cara untuk membangun kepercayaan adalah dengan menciptakan rasa aman dan nyaman. Ini berarti memenuhi kebutuhan fisik dan emosional anak

1. Jujur

Orangtua tidak menyembunyikan kegagalan yang anggota keluarga alami dari anak. Penting bagi mereka untuk mengetahui bahwa semua orang pasti membuat kesalahan. Sehingga anak mengetahui bahwa orang dewasa tidak sempurna bias membantu mereka memahami kehidupan (John, 2013).

2. Menyelaraskan perkataan dan perbuatan

Orangtua penting untuk memberikan contoh perilaku yang baik kepada anak-anak. Anak pada hakikatnya lebih mudah mencontoh perilaku yang dilakukan oleh orangtuanya daripada hanya mendengar perkataan saja (John, 2013)

3. Memberikan pujian

Orangtua dapat membantu dalam menumbuhkan rasa kepercayaan dirinya dengan cara memberikan pujiana atau apresiasi pada anak, saat melakukan sesuatu hal yang baru dan positif, membantu anak dalam menentukan tujuan yang sesuai dengan kemampuannya, menghindari ucapan, sikap dan perilaku yang membuat anak akan berhenti saat melakukan kegagalan (Erzad, 2018).

4. Jangan memojokkan anak

Memojokkan anak secara langsung, seperti mengeluarkan kata-kata kasar, makian, marah – marah, menjewer, mencubit atau membandingkan anak dengan teman sebayanya sehingga membuat anak menjadi tertekan dan tak mampu mengembangkan rasa percaya dirinya. Anak akan menjadi *negative thinking* terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orangtua,

akibatnya anak menjadi *frustrasi*, merasa tak berdaya, atau anak menunjukkan perilaku yang menyimpang, sebagai balasan atas perasaan tertekan dan tak berdayanya, seperti bersikap kasar, melawan dan lain–lain (Sunaryo, 2013).

5. Membantu anak untuk mengenal dirinya secara positif
Anak tidak semua pandai dalam berbicara atau berkomunikasi dan bercerita, sehingga anak lebih sering memendam rasa sedih maupun marahnya sendiri. Anak mungkin tidak bicara, namun sejatinya anak ingin didengar dan bercerita dengan orangtuanya atau orang – orang terdekat. Sebagai orangtua perlu memahami hal –hal kecil yang mungkin sering terlewati (Anggelica & Siahaan, 2021).

Komunikasi merupakan salah salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan, dimanapun dan kapan pun kita berada kita sangat membutuhkan komunikasi. Tujuan dari komunikasi adalah menyampaikan informasi antar anggota keluarga atau orang–orang terdekat. Waktu pulang sekolah atau menjelang tidur membuat rutinitas berbicara dengan anak secara *intensif*. Ketika anak sudah mau membuka diri dan siap mendengar, maka dari dalam diri anak sudah mulai muncul dorongan mau menerima kekurangan serta keinginan mau berubah. Mendukung anak untuk melawan kelemahan yang dirasakan anak selama disekolah atau saat bersama teman

seusianya, tanamkan rasa percaya diri, bahwa mereka mampu mengatasi masalah yang dihadapi (Anggelica & Siahaan, 2021).

6. Beri kesempatan anak untuk mengeksplor dunia

Berilah kesempatan pada anak untuk mengeksplorasi kemampuan – kemampuan dengan pengalaman yang luas. Dorong anak untuk terus mengembangkan interaksi dalam pergaulan yang luas dengan memberikan kesempatan anak belajar secara formal maupun non formal, sehingga anak dapat mengembangkan konsep diri yang positif (Zwagery et al., 2020).

7. Beri anak peluang untuk mengeksplor kemampuannya

Anak diberikan kesempatan mengeksplor atau mencoba kegiatan–kegiatan baru sehingga memperdalam kemampuan positif yang dimiliki anak. Orangtua tidak boleh menghambat kemajuan anak dengan berbagai proteksi yang berlebih. Jika anak terbiasa melakukan berbagai hal yang mendukung kecakapannya tentu percaya diri anak semakin berkembang, sehingga anak tidak akan ragu dalam melakukan kemampuan dalam berbagai hal yang baru (Zwagery et al., 2020).

8. Tunjukkan kasih sayang

Biarkan anak mengetahui bahwa orangtuanya mencintai apapun yang terjadi. Menang atau kalah dalam pertandingan besar, nilai bagus atau buruk. Bahkan saat orangtua marah

kepada anak. Memastikan anak mengetahui bahwa melakukan hal hal hebat akan meningkatkan rasa percaya diri anak, bahkan ketika anak merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri (Erzad, 2018).

B. Memberikan Kesempatan Anak Bermain

Bermain merupakan suatu kegiatan yang sangat mengasyikkan bagi anak-anak, sebab kegiatan ini dilakukan atas dasar motivasi internal artinya kegiatan tersebut dilakukan bukan atas dasar perintah maupun kehendak dari orang lain tetapi karena keinginan sendiri. Tujuan bermain bagi anak adalah untuk mengekspresikan diri, berkomunikasi, dan pertumbuhan, serta membantu mempelajari nilai – nilai moral, menumbuhkan konsep berbagi dan bekerjasama dengan teman bermain (Purwanti & Sulastri, 2017).

Bagi anak bermain menjadi aktivitas yang paling menyenangkan, namun waktu bermain sangat penting untuk perkembangan mereka seperti halnya makan. Bukan hanya bersenang senang, tetapi sesungguhnya waktu tersebut juga merupakan saat anak belajar berbagai hal. Waktu bermain membantu anak-anak untuk menjadi lebih kreatif, belajar ketrampilan baru dalam memecahkan masalah dan belajar mengendalikan diri. Permainan yang baik dan kuat termasuk

berlari dan berteriak tidak hanya menjadi aktivitas yang menyenangkan tetapi juga membantu anak-anak menjadi sehat secara fisik maupun mental (Khadijah & Armanila, 2017).

C. Mendorong Anak Untuk Bersosialisasi

Sosialisasi merupakan proses belajar tentang segala sesuatu didalam kehidupan yang meliputi bahasa, norma, nilai, system kemasyarakatan, ilmu pengetahuan, agama, dan lain-lain. Pentingnya sosialisasi bagi setiap anak menjadi kewajiban bagi para orangtua untuk mengajarkan serta mewariskan kepada anak-anak (Ismail, 2019).

Disamping bermain dengan orangtua, anak juga memerlukan berinteraksi dengan teman sebayanya atau seusianya. Bermain dengan teman sebaya membantu anak mengenali kelemahan dan kelebihan pada dirinya, serta belajar untuk hidup berdampingan dengan orang lain. Menemukan teman bermain anak dapat dilakukan dengan mengajak anak mengunjungi lingkungan sekitar, tempat rekreasi, atau mendaftarkan anak di sekolah (Purwanti & Sulastri, 2017).

Anak yang sehat jiwanya memiliki sejumlah hubungan dengan anggota keluarga lainnya, seperti kakek, nenek, sepupu, serta teman sebayanya dan tetangga. Terkadang ada tipe orangtua yang menghabiskan waktu bersama dengan anaknya saja, tetapi

orangtua harus mengenalkan anak pada dunia disekitarnya terlebih dengan teman sebayanya (Ismail, 2019)

D. Ajari Anak Untuk Menikmati Proses

Menyemangati dan memotivasi anak jangan selalu meminta anak untuk berusaha mendapatkan hasil yang terbaik, tetapi ajari anak untuk selalu menikmati proses yang dilakukan. Mengeksplorasi aktivitas baru akan mengajarkan anak tentang *teamwork*, harga diri, dan ketrampilan (Zwagery et al., 2020).

Mengajarkan anak untuk memahami bahwa kemenangan atau mencapai tujuan bukanlah segalanya, dan menikmati proses adalah hal terpenting dalam mengajarkan sesuatu hal. Saat anak mengikuti pertandingan atau bermain permainan olahraga, cobalah tanyakan perasaan anak saat anak bermain dibandingkan menanyakan apakah anak memenangkan permainan tersebut. Selalu menuntut anak untuk menang dapat memicu ketakutan terjadinya kekalahan, atau kekhawatiran dalam mencoba hal baru dan hal ini dapat membuat anak frustrasi (John, 2013)

E. Ajari Anak Disiplin dan Konsisten

Disiplin adalah sesuatu yang menakup pengajaran, bimbingan atau dorongan yang dilakukan oleh orangtua yang bertujuan untuk menolong anak belajar untuk hidup sebagai makhluk

social dan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Sebagai anggota keluarga anak perlu mempelajari aturan yang dibuat oleh kedua orangtuanya dalam keluarga. Jadi pastikan orangtua memberikan bimbingan dan disiplin yang adil dan konsisten sehingga anak akan membawa ketrampilan social dan aturan perilaku ini ke sekolah dan akhirnya ketempat kerja (Aulina, C., 2013).

Melalui disiplin anak dapat belajar sesuai dengan cara yang disetujui dan sebagai imbalannya anak dapat dengan mudah diterima dilingkungan sosialnya. Sedangkan hukuman merupakan salah satu unsur kedisiplinan yang diperlukan untuk mendisiplinkan anak. Unsur disiplin yang lain selain hukuman adalah peraturan, penghargaan dan konsistensi. Jadi dalam pelaksanaan disiplin semua unsur tersebut harus ada (Aulina, C., 2013).

Peraturan, hukuman dan penghargaan yang konsisten membuat anak tidak bingung terhadap apa yang diharapkan dari anak. Ada beberapa fungsi konsistensi yaitu mempunyai nilai mendidik, mempunyai nilai motivasi yang kuat, mempertinggi penghargaan terhadap peraturan. Anak yang terus diberi pendidikan disiplin yang konsisten cenderung lebih matang disiplin dirinya bila dibandingkan anak yang tidak diberi disiplin secara konsisten (Aulina, C., 2013).

Menasehati dan memberi contoh adalah hal yang paling baik untuk menerapkan perilaku disiplin yang memiliki

dasar kebaikan, nilai agama, maupun norma social. Disamping membutuhkan kesempatan untuk mempelajari berbagai hal baru dan hidup mandiri, anak juga harus mengetahui beberapa perilaku tidak boleh dilakukan, dan bahwa anak menerima konsekuensi jika melakukan hal tersebut (Zwagery et al., 2020)

F. Biasakan Anak dengan Pola Hidup Sehat.

Anak-anak yang telah dibiasakan dengan pola hidup sehat dan bersih sejak dini akan tumbuh dan berkembang dengan baik, menyenangkan dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Selain itu membiasakan hidup sehat dan bersih dapat mencegah dari berbagai penyakit serta diharapkan mampu memutus rantai penyebar penyakit. Orangtua membangun gaya hidup sehat di keluarga seperti pola makan sehat, tidur cukup, serta ajarkan kebiasaan olahraga. Kegiatan tersebut baik untuk kesehatan fisik, yang bisa berpengaruh terhadap kondisi kesehatan jiwa anak (Suyatmin & Sukardi, 2018)

G. Ajarkan Menagemen Stress dan Emosi

Stress pada anak juga perlu ditangani agar anak tidak mengalami gangguan tumbuh kembangnya, karena anak merupakan usia emas sejumlah pertumbuhan fisik, emosional, dan kognitif terjadi. Sehingga hal yang satu ini jadi tantangan bagi orangtua. Sebaik apapun orangtua menjaga anak, akan sulit untuk mencegah anak mengalami stress. Stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi. Stress bagian normal dari kehidupan dan belajar menghadapi dengan cara yang sehat akan sangat berpengaruh pada kesehatan jiwa anak (Sunaryo, 2013).

Stress pada anak bisa saja disebabkan oleh beberapa hal yang, misalnya mulai dari rutinitas baru, *bullying*, masalah keluarga bisa membuat anak merasa stress dan tertekan. Memberikan anak ketrampilan yang mereka butuhkan untuk menghadapi keadaan seperti itu untuk membangun kekuatan jiwa anak (Puspita, 2019).

Emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku serta dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait dengan jiwa dan fisik. Orangtua sebaiknya mewaspadaai perubahan perilaku anak. Kondisi jiwa anak sangat mudah memberikan dampak terhadap perilaku atau kondisi emosi anak dan hal ini dapat mempengaruhi kesehatan dan perkembangan jiwa anak (Puspita, 2019)

Beberapa perubahan perilaku yang dapat terjadi pada anak misalnya terlihat tidak semangat dan mudah marah, cenderung meledak-ledak saat marah, menunjukkan sikap agresif, dan tidak menurut kata orangtua. Hiperaktif atau tidak bisa diam tanpa sebab yang jelas. Menghindari pergi ke sekolah atau tidak ingin bermain dengan anak sebayanya. Sering terlihat cemas mudah merasa takut, serta penurunan prestasi akademik disekolah (Puspita, 2019).

H. Menciptkan Lingkungan Yang aman

Rumah adalah tempat pertama anak mempelajari berbagai hal, lingkungan rumah yang aman dan keluarga yang harmonis akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan jiwa anak. Sebaliknya, suasana rumah yang tidak aman dapat menyebabkan anak menjadi mudah cemas atau mengalami ketakutan dan hal ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, kondisi rumah yang baik juga membantu anak untuk membangun kembali kepercayaan diri saat mengalami kesulitan dan permasalahan (Erzad, 2018).

Menciptakan lingkungan yang *kondusif* merupakan tugas yang berat bagi keluarga. Jika keluarga berhasil menciptakan lingkungan yang *kondusif* maka diharapkan dapat menjaga kesehatan jiwa seorang anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Memastikan anak tinggal dilingkungan yang aman, dimana anak merasa diperhatikan, disayang, dihargai dan dipercaya (Erzad, 2018).

REFERENSI

- Anggelica, A., & Siahaan, C. (2021). *Pengaruh Komunikasi Bagi Kesehatan Mental Anak*.
<https://doi.org/10.33541/SEL.V4I2.71>
- Aulina, C., N. (2013). Penanaman Disiplin Pada Anak Usia Dini. *Pedagogia*: *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 36–49.
<https://doi.org/10.21070/pedagogia.v2i1.45>
- Erzad, A. . (2018). Peran Orangtua Dalam Mendidik Anak Sejak Dini di Lingkungan Keluarga. *Thufu LA*: *Jurnal Inovasi*

- Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 5.
<http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/thufula/article/download/3483/2440>
- Ismail. (2019). Pentingnya Sosialisasi Bagi Anak (Studi Kajian Sosiologi Pendidikan). *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama*, 27–41.
- John, W. S. (2013). *Masa Perkembangan Anak (Children)* (11th ed.). Salemba Medika.
- Khadijah, & Armanila. (2017). *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini* (2nd ed.). Perdana Publishing.
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1254055>
- Purwanti, N. H., & Sulastrri, T. (2017). *Tinjauan Elsevier* : *Keperawatan Anak* (1st ed.). Elsevier.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85–92.
<https://doi.org/10.29062/SELING.V5I1.434>
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan* (2nd ed.). EGC, Jakarta.
- Suyatmin, S., & Sukardi, S. (2018). Development of Hygiene and Healthy Living Habits Learning Module for Early Childhood Education Teachers. *Unnes Journal of Public Health*, 7(2), 89–97.
<https://doi.org/10.15294/UJPH.V7I2.19470>
- Zwagery, R. V., Safithri, A. A., & Latifah. (2020). *Psikologi Perkembangan (Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak)* (Ngalimun (ed.)). Parama Ilmu.

Tentang Penulis

B. Juniah, lahir di Labuhan Batu, Kab Labuhan Batu Selatan, Labuhan Batu 01 Juni 1981. Jenjang Pendidikan S1 ditempuh di Universitas Muhammadiyah Semarang, Kota Semarang lulus tahun 2005. Pendidikan Profesi Ners di Universitas Muhammadiyah Semarang tahun 2006. Pendidikan S2 Keperawatan, lulus tahun 2019 di Universitas Muhammadiyah Jakarta. Saat ini



sebagai Dosen Keperawatan di Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung. Email: juniahdhz@gmail.com dan No Hp: 081272703512.

BAB 4

BAHAGIA MENJADI ORANGTUA

A. Sebab Kebahagiaan menjadi Orangtua

Menjadi sebuah kewajiban bagi setiap individu yang memutuskan untuk membangun rumah tangga agar mampu bekerjasama dalam membangun keluarga harmonis. Membangun rumah tangga dimulai dari terikatnya janji antara dua individu dalam ikatan pernikahan yang perlu saling memahami dan menghormati satu sama lain. Membangun hubungan yang erat antara suami dan istri adalah bentuk tanggung jawab dari komitmen yang dibangun antara dua belah pihak. Hal ini juga mencakup dalam memilih pasangan sehingga tujuan dari komitmen tersebut dapat tercapai, sebagaimana yang disebutkan dalam sebuah hadist yakni :

“Nikahilah seseorang karena empat hal, karena hartanya, karena rupanya, karena keturunannya, karena agamanya. Barang siapa meninggalkan agamanya maka celakalah dia”.

Dalam memilih individu yang berhak menjadi pendamping tentunya perlu ada yang menjadi kriteria agar kelak keberlangsungan membangun keluarga dapat optimal. Hal ini dikarenakan karena setiap individu memiliki kepribadian (personality). Kepribadian kadangkala erat kaitannya dengan makna dari sebuah karakter yang dimiliki oleh individu. Karena pada dasarnya karakter merupakan bagian dari kepribadian. Karakter individu yang terbentuk dipengaruhi juga oleh lingkungan sosialnya. Aspek terpenting

yang perlu dikenali dalam diri individu adalah kepribadian, begitu pula apabila pasangan suami istri memutuskan untuk memiliki keturunan. Selain mengenal diri pasangan, diperlukan mempersiapkan mengenal diri lebih dalam agar kelak sebagai orangtua dapat menanamkan nilai-nilai kepribadian pada anak-anak karena salah satu aspek psikologis yang perlu dikembangkan pada anak adalah kepribadian. Sisi kepribadian kadang kala menjadi aspek yang terabaikan dan terkesan kurang penting daripada aspek kognitif.

Orang tua yang terlalu menitikberatkan anak pada kemampuan kognitifnya saja dan mengabaikan kemampuan lainnya perlu mempertimbangkannya agar pengasuhan tidak hanya berfungsi sebagai pengembangan kompetensi, tapi juga berfungsi sebagai pengembangan karakter yang meliputi tanggung jawab sosial yang positif, komitmen moral, dan disiplin diri, pengaturan pikiran dan keinginan. Membantu anak menjadi pribadi yang sehat, seimbang dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan zamannya merupakan harapan kita bersama. Apalagi saat ini anak adalah milik zaman dan zaman semakin penuh dengan tantangan. Orang tua perlu membekali anak dengan sisi spiritual dan sosialemosional yang matang, sehingga anak-anak memiliki kepribadian yang baik. Kepribadian baik identik dengan kepemilikan budi pekerti. Salah satu kepribadian yang perlu dikembangkan adalah pribadi androgynius, yaitu pribadi yang seimbang.

Kepribadian yang seimbang identik pula dengan kebahagiaan yang mungkin dapat diraih individu. Kebahagiaan menjadi sebuah tema besar selama berabad-abad yang dibahas

oleh para sastrawan, agamawan, dan para filosof selama berabad-abad. Kebahagiaan, dalam berbagai bahasa seperti Inggris (*Happiness*), Jerman (*Gluck*), Latin (*Felicitas*), Yunani (*Eutychia, Eudaimonia*), Arab (*Falah, Sa'adah*). Para filosof sendiri berbeda pendapat dalam mendefinisikan kebahagiaan. Aristoteles mengemukakan bahwa manusia mampu melihat kebahagiaan jauh di atas kesenangan-kesenangan fisik. Sebagian filosof lain menetapkan kebahagiaan sebagai landasan moral. Baik buruknya suatu tindakan diukur sejauh mana tindakan itu membawa orang pada kebahagiaan (lebih tepatnya kesenangan). Ada beberapa komponen atau instrumen kebahagiaan yang dapat diidentifikasi secara objektif ke dalam beberapa hal berikut, yaitu: terpenuhinya kebutuhan fisiologis (material), misalnya makan, minum, pakaian, kendaraan, rumah, kehidupan seksual, kesehatan fisik, dan sebagainya; terpenuhinya kebutuhan psikologis (emosional), misalnya, adanya perasaan tenteram, damai, nyaman, dan aman, serta tidak menderita konflik batin.

Menjadi orangtua merupakan peran yang paling diharapkan oleh manusia karena komponen kebahagiaan yang dirasakan yakni perasaan tenteram, tenang, damai, dan nyaman dihadirkan seorang anak sebagai bentuk fitrah dari Allah SWT meskipun berbagai kebutuhan lainnya terkadang mengundang bentuk kecemasan yang menimbulkan frustrasi maupun depresi.

Penyebab kebahagiaan menjadi orangtua tatkala memiliki hubungan yang harmonis di sekelilingnya terutama keluarga sebagai penyokong support pertama dalam diri individu. Namun, menciptakan keluarga yang harmonis bukanlah hal yang mudah karena dibutuhkan peran seluruh anggota

keluarga, dari orangtua hingga anak, untuk mewujudkannya. Perlu beberapa sikap agar timbul hal yang membuat seorang individu dapat merasakan kebahagiaan menjadi orangtua diantaranya adalah :

1. Dengarkanlah ungkapan perasaan yang anak katakan. Menolak dan mengacuhkannya akan membuat jarak antara orangtua dan anak
2. Berikan sikap terbuka jika anak ingin menyampaikan apa yang ia rasakan baik tentang lingkungannya, perasaan, adik maupun kakaknya. Begitupun sebagai orangtua, ajarkan anak agar bisa bersikap lebih terbuka mendengarkan perasaan anda
3. Mulailah untuk bercerita karena dengan saling bertukar cerita, anak dan orangtua akan menjalin kedekatan yang erat.
4. Saling mengutamakan dengan menciptakan perasaan saling membutuhkan satu sama lain, baik antara suami dan istri, anak dan orangtua juga kakak dan adik.
5. Habiskan waktumu bukan untuk bekerja dan berkarir semata namun juga menghabiskan waktu untuk keluarga
6. Permainan sederhana dengan bersenang-senang bersama keluarga juga dapat mempererat ikatan dan kehangatan dalam keluarga
7. Berhentilah berteriak dan membentak karena hal tersebut hanya membuat orangtua banyak kehilangan energy dan menjadikan suasana tidak nyaman. Mulai dengan nada terendah jika ingin membicarakan permasalahan yang ada dalam keluarga.

8. Jangan lupa apresiasi setiap anggota keluarga, karena apresiasi adalah bentuk kepedulian antar satu sama lain yang tidak ditunjukkan dengan sekedar kata
9. Bertahanlah apapun situasi yang terjadi, adaptasi perlu diciptakan bahkan jika banyak masalah yang mulai terjadi. Bersikaplah terbuka dan jadikan permasalahan menjadi tantangan agar tetap harmonis
10. Beribadah bersama sama adalah poin penting lainnya sehingga penanaman nilai-nilai keimanan terbangun dalam keluarga dan menjadikan keluarga lebih dekat
11. Luangkan waktu untuk makan bersama agar lebih mengenal dan memahami mengenai hal-hal sederhana yang dialami anggota keluarga

B. Mengapa menjadi Orangtua pun harus bahagia?

Judul ini muncul karena penulis melihat banyaknya orangtua yang begitu menyepelkan kata ‘bahagia’ atau mungkin lupa dan tidak tahu cara membuat dirinya bahagia. Orangtua yang bahagia akan menciptakan suasana yang bahagia sehingga anak pun ikut bahagia. Bahagia yang menjadi kata sederhana, mengandung arti yang sederhana yakni menikmati sesuatu yang ada dan tidak mencari apa yang tidak ada.

Orangtua terkadang merasa tidak bahagia jika belum memiliki ini, belum mencapai itu. Sehingga tidak jarang kita sampai di suatu titik di mana sudah sangat lelah dan menjadi putus asa. Merasa bahagia sangat erat kaitannya dengan berpikir positif dan bersyukur. Orang tua yang memiliki harapan. Namun berusaha untuk terus berproses. Maka otomatis akan memahami cara menjalani hidup dengan bahagia, secara

otomatis juga anak pun juga akan bahagia. Kita harus menyakini bahwa segala sesuatu akan terus berproses. Demikian pula saat membesarkan anak yang bahagia. Untuk itu, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yakni:

1. Jadilah bahagia bersama pasangan. Pasangan perlu menjadi 1 tim yang super kompak dan membuat kebijakan yang menimbulkan kebahagiaan anak. Orangtua yang menjadi *single figher* pun perlu bahagia dengan dirinya sendiri terlebih dahulu agar bisa menularkan kebahagiaan pada diri anak
2. Menyembuhkan dan memaafkan luka. Luka pengasuhan, luka karena dampak *bully* saat masih remaja, luka diasingkan dan masih banyak permasalahan yang ada dalam diri individu yang berperan menjadi orangtua. Maka orangtua juga harus berusaha untuk menyembuhkan luka yang ada dalam diri dan berusaha memaafkan atas perilaku-perilaku yang terjadi sebagai penyebab luka tersebut. Berbicaralah dengan orang yang anda percaya atau professional jika luka yang dialami terlalu berat dan sulit untuk diselesaikan. Trauma masa kanak-kanak dapat menempatkan pada risiko kesehatan fisik dan mental di kemudian hari. Studi menunjukkan bahwa anak-anak dari orang tua yang memiliki pengalaman masa kecil yang merugikan memiliki risiko dua kali lipat mengalami gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD). Mereka juga empat kali lebih mungkin mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, pengalaman masa kecil seorang ibu memiliki efek buruk yang lebih kuat pada kesehatan perilaku anak daripada pengalaman ayah.

3. Belajarlah lebih bijak dalam berperilaku. Ya, anak seperti spons yang menyerap hal hal disekitarnya. Begitupula dengan perilaku Orangtuanya. Mengajarkan hal melalui perilaku sehari-hari adalah bentuk orang tua mengajarkan anaknya agar siap menghadapi berbagai hal yang terjadi diluar kendali dirinya. Dari sini, anak belajar banyak dari orang tuanya.
4. Pahami pola kebutuhan. Setiap individu memiliki kesukaan, karakter, kebahagiaannya sendiri. Beda individu maka berbeda juga kebutuhannya dan juga jenis kebahagiaan yang diperlukannya.

C. Menciptakan Anak Bahagia

Sebagai orangtua, memiliki anak yang bahagia menjadi cita-cita terbesar dalam hidupnya. Namun, tak jarang dengan berbagai kesibukan yang orangtua alami, terkadang orangtua hanya menciptakan suasana kebahagiaan semata tanpa membangun kelekatan antara orangtua dan anak. Padahal, kelekatan orangtua dan anak adalah sumber kebahagiaan bagi anak. Kelekatan antara orangtua dan anak dikembangkan oleh Collins dan Read (dalam Pramana, 1996) yang terdiri dari empat komponen yang saling berhubungan, yaitu;

- a. Kelekatan orangtua dan anak akan menimbulkan memori yang menjadikan anak semakin kaya akan pengalaman-pengalaman hidupnya sehingga anak dapat menjadi seorang pemimpin dan pejuang tangguh
- b. Kelekatan orangtua dan anak akan membangun kepercayaan, sikap juga harapan mengenai dirinya dengan orang lain

- c. Kelekatan orangtua dan anak berpengaruh pada tujuan dan kebutuhan sehingga anak yang memiliki kelekatan erat dengan orangtuanya akan lebih memahami tujuan hidup

Kelekatan menjadi langkah dan pengalaman awal bagaimana anak dapat menentukan perilaku juga perasaannya. Anak menyimpan pengetahuannya mengenai kelekatan tersebut yang akan menggiring mereka dalam interaksi sosial dan kemudian diinterpretasikan untuk mengembangkan kepercayaan (*trust*). Anak yang memiliki kelekatan erat dengan orangtuanya akan memandang bahwa dirinya 'berharga'.

Ada beberapa pola mengenai kelekatan orangtua dan anak sebagai berikut :

1. Kelekatan yang aman menjadi kondisi ideal hubungan kelekatan yang didapat oleh anak dengan orang tuanya. Anak-anak yang memiliki kelekatan baik dengan orang tuanya akan memiliki pandangan positif terhadap orang lain serta memandang dirinya sendiri berharga sehingga anak-anak ini memiliki kepercayaan diri yang lebih untuk meraih keberhasilan dalam hidupnya
2. Kelekatan yang bersifat menghindar. Anak-anak dengan pola kelekatan ini seringkali akan menghindari interaksi sosial seolah-olah tidak membutuhkan orang lain dalam hidupnya, menarik diri dari pergaulan, serta menolak meminta bantuan orang lain atau menjaga jarak. Perilaku "kemandiriannya" tersebut merupakan upaya anak dalam berjaga-jaga kemungkinan terjadinya stres yang pernah menimpa dirinya saat membuka diri terhadap orang lain. Gangguan perkembangan kekekatannya yang dialami biasanya berupa penolakan dari orang tua di masa kecilnya

3. Kelekatan yang bersifat penolakan, yakni anak dengan pola ini justru sangat bergantung pada pengasuh utamanya dan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Hal ini terjadi sebagai bentuk kurangnya kelekatan terhadap orangtua di masa kecilnya. Tidak jarang individu ini akan tumbuh menjadi pribadi yang mudah marah, cemburu, penuntut, dan bergantung pada orang lain.
4. Kelekatan yang tak beraturan. Anak dengan pola kelekatan ini terkadang melihat orang lain sebagai ancaman sehingga menimbulkan perilaku-perilaku agresif-defensif. Biasanya anak dengan pola ini tumbuh di lingkungan keluarga yang lazim dengan tindakan kekerasan. Alih-alih mendapatkan kasih sayang dari orang tua, upayanya mencari afeksi justru membuatnya menerima perilaku kasar atau bahkan pukulan. Anak akan tumbuh dewasa menjadi individu yang pada umumnya cepat mengalami perubahan suasana hati, satu waktu ia merasa cemas sangat ingin disayangi namun berubah merasa tidak pantas disayangi. Hal ini berdampak pada sulitnya mereka membangun suatu hubungan yang sehat dengan orang lain.

Menjadikan anak yang bahagia tentunya bukanlah tugas mudah bagi orangtua namun tidak akan pernah sulit jika orangtua terus belajar dan berproses dalam menumbuhkan kebahagiaan baik dalam dirinya dan juga menghadirkan kebahagiaan bagi keluarganya. Anak yang bahagia dapat bersosialisasi dengan baik, Anak yang bahagia cenderung memiliki emosi yang terkontrol, Anak yang bahagia mudah diarahkan, Anak yang bahagia akan senang membantu orang lain, Anak yang bahagia akan berkarya dan gemar berkreasi karena emosi positif dalam dirinya jauh lebih banyak, Anak

yang bahagia adalah harapan setiap orangtua. Maka berbahagialah Ayah... berbahagialah Bunda...

DAFTAR PUSTAKA

Carr, A. (2004). *Positive psychology : The science of happiness and human strengths*. Hove & New York : Brunner Routledge Taylor & Francis Group.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Cohen, D.J., & Volkmar, F.R. (1997). *Handbook of autism and pervasive developmental disorders*. 2th ed. USA: John Wiley & Sons Inc.

Diener, E., & Oishi, S. (2005). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*.

In S. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Furnham, A., & Fudge, C., (2008). The five factor model of personality and sales performance, *Journal of Individual Differences*, 29(1),11-16.

Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness*. New York : The Penguin Press.

Seligman, M. (2005). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* (Eva Yulia Nukman, Penerjemah). Bandung: PT. Mizan Pustaka

Tentang Penulis

Rosalia Canida., lahir di Bandung, 10 Oktober 1991. Jenjang pendidikan S1 ditempuh di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Prodi Bimbingan Konseling Islam. Pendidikan S2 ditempuh di universitas yang sama yaitu UIN Sunan Gunung Djati Prodi Manajemen Pendidikan Islam. Saat ini diamanahi sebagai guru Bimbingan Konseling di SD Salman Al-Farisi Bandung. Kecintaan penulis dengan dunia anak-anak dan mempelajari bahasa isyarat menggiring penulis untuk mengenal dunia Tuli, saat ini penulis aktif sebagai volunteer Juru Bahasa Isyarat terutama menjadi guru Al-Quran Isyarat. Kontak penulis melalui email : rosalia.canida@gmail.com



BAB 5

PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL BAGI ANAK DAN REMAJA

A. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan istilah yang tidak asing lagi. Para ahli memberikan defenisi yang berbeda-beda mengenai kesehatan mental. Untuk memahaminya secara komprehensif maka defenisi tersebut dijelaskan sebagai berikut.

Menurut Zakiah Daradjat sebagaimana dikutip oleh Musripah, sehat itu mencakup sehat secara fisik, secara mental dan secara social yang semuanya saling terintegrasi. Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat sebagai kapasitas seseorang untuk menyesuaikan diri baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan (orang lain, masyarakat) sehingga mencapai kebahagiaan dalam hidup, dan mencapai perkembangan potensi secara maksimal (Musripah, 2022). Kesehatan mental anak mencakup kesejahteraan emosi, social dan psikologis sehingga bisa mencapai perkembangan, belajar keterampilan social yang sehat, mengembangkan hubungan keluarga dan teman sebaya yang sehat, mengembangkan identitas diri dan harga diri positif dan belajar bertahan dan mengatasi stress (Tillmann et al., 2018).

Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Anak dan Remaja

Senada dengan ini mengatakan bahwa kesehatan mental meliputi kemampuan untuk berkembang secara fisik, psikologis, emosional, social, dan spiritual (TP, 2019). Berkembang secara fisik berarti fisiknya sehat dan berfungsi dengan baik. Berkembang secara psikologis berarti psikologisnya bisa berfungsi dengan baik. Berkembang secara emosioanal berarti perasaan berfungsi dengan baik. Berkembang secara social berarti mampu berhubungan baik dengan orang lain dan lingkungan sosial. Berkembang secara spiritual berarti mampu merasakan kebermaknaan hidup dan mengetahui tujuan hidupnya.

B. Ciri-Ciri Kesehatan Mental Anak Dan Remaja

Anak dan remaja yang sehat mental memiliki karakteristik pertama; tidak memiliki gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa, kedua; mampu menyesuaikan diri, ketiga; mengembangkan potensi semaksimal mungkin, keempat; bahagia secara pribadi dan membahagiakan orang lain (Y. Syamsu, 2018).

- a. Tidak memiliki gejala-gejala gangguan Jiwa dan Penyakit Jiwa
Anak dan remaja yang sehat mentalnya tidak mengidap gangguan jiwa dan penyakit jiwa seperti stress, depresi, skizofrenia, dan lain-lain
- b. Mampu Menyesuaikan Diri

Indikator orang yang dapat menyesuaikan diri jika memiliki kemampuan memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi dengan baik, bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain serta tidak melanggar norma agama.

c. Mengembangkan Potensi Semaksimal Mungkinan

Indikator orang yang mampu mengembangkan potensi yang dililikinya ketika mampu melihat potensi positif yang dimiliki dan melakukan hal-hal yang positif untuk mengembangkannya dalam bentuk kegiatan-kegiatan tertentu.

d. Bahagia secara Pribadi dan membahagiakan Orang Lain

Anak dan Remaja yang sehat mentalnya mampu menikmati hidup dengan penuh suka cita sehingga berdampak positif bagi dirinya dan orang lain. segala tindakan yang dilakukan berorientasi pada kebahagiaan bersama National Mental Health Assosiation menyebutkan ciri-ciri kesehatan mental meliputi tidak memiliki emosi negatif seperti cemburu, marah, cemas, dll; berhubungan baik dengan orang lain; menghargai diri sendiri dan orang lain, merasa nyaman dengan orang lain; mampu menerima kekecewaan, mampu memenuhi kebutuhan, mampu mengatasi masalah; dan mampu membuat keputusan (Sulistiyani, 2022)

C. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental anak dan remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari diri individu (anak dan remaja) sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri individu (anak dan remaja)

a. Faktor Intenal

Faktor internal yang mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja terdiri dari faktor genetik, pengalaman hidup, gaya hidup, kepuasan hidup, resiliensi, dan karakteristik (Sulistyani, 2022).

a. Faktor genetik

Faktor genetik dapat berperan dalam mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja. Jika ada riwayat gangguan jiwa dari keluarga ayah atau ibu, maka akan diturunkan kepada anak. faktor ketidak seimbangan kimiawi dalam otak juga menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan mental (Sulistyani, 2022). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa genetik atau keturunan mempengaruhi kesehatan mental (Jami et al., 2021).

Pengalaman hidup

Pengalaman-pengalaman yang dialami oleh anak dan remaja dalam kehidupan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Pengalaman hidup yang pahit seperti kekerasan,

pemeriksaan, pelecehan, dll akan menyebabkan terjadinya gangguan mental (Sulistiyani, 2022).

b. Gaya Hidup

Gaya hidup seperti pola makan yang tidak baik, kurang olah raga, mengkonsumsi alcohol dan obat-obatan terlarang secara berlebihan menyebabkan gangguan mental (Sulistiyani, 2022) seperti halusinasi, stress, depresi, dll.

c. Kepuasan hidup

Individu yang dapat menikmati hidup dengan segala pengalaman-pengalaman di dalamnya maka mentalnya akan sehat (Sulistiyani, 2022). Kepuasan hidup ini akan muncul ketika mampu menerima setiap kejadian dalam hidup walaupun kejadian itu baik atau buruk, menyenangkan atau tidak, disukai atau tidak.

d. Karakteristik pribadi

Karakteristik pribadi mencakup fleksibilitas, resiliensi, dan kepribadian. Sikap fleksibel sangat diperlukan dalam menyikapi sesuatu dalam hidup karena akan mempengaruhi kesehatan mental. Individu yang tidak fleksibel baik secara kognitif maupun emosional maka cenderung lebih rentan mengalami gangguan mental (Sulistiyani, 2022). Resiliensi merupakan kemampuan individu bertahan tetap dalam kondisi

Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Anak dan Remaja

baik ketika mengalami hal-hal yang sulit (Denrich, 2018). Individu yang memiliki resiliensi akan mampu bertahan dan menyesuaikan diri dalam kondisi hidup yang sulit. Kondisi sulit yang dihadapi akan ditaklukkan dengan baik sehingga tetap dalam kondisi baik-baik saja.

Kepribadian yang mempengaruhi kesehatan mental seperti kepribadian yang sangat impulsif, ambigu, kompetitif dan agresif juga dapat menyebabkan mental tidak sehat (Liu et al., 2023).

- e. *Mental health literacy skill* : kemampuan seseorang memperoleh, mengolah dan memahami informasi kesehatan mental dasar dan layanan yang diperlukan untuk membuat keputusan kesehatan mental yang tepat. Dengan memiliki mental health literacy, seseorang akan mampu menilai informasi-informasi yang diterima sehingga dapat menentukan perilaku mental yang sehat, fungsi sosial dan emosional yang sehat dan mampu mengelola stress (Carl et al., 2014).

b. Faktor Eksternal

1. Faktor lingkungan

Lingkungan yang mempengaruhi kesehatan mental mencakup Lingkungan Keluarga, Lingkungan sekolah, Lingkungan masyarakat (Tillmann et al., 2018). Dalam lingkungan keluarga, orangtua yang sangat berperan melalui pola asuh, sifat dan karakter orangtua dalam mempengaruhi

Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Anak dan Remaja

kesehatan mental (Jami et al., 2021). Cara orang tua mendidik anak, sifat dan karakter orangtua yang ditampilkan ketika berinteraksi dengan anak akan menentukan kesehatan mental anak. misalnya Orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter kepada anak yang berusia remaja, maka remaja akan cenderung merasa stress dan tertekan. Anak-anak yang menerima sikap dan sifat orangtua yang temperamental, marah dan mencela maka akan menimbulkan mental yang tidak sehat seperti merasa terluka, stress, dll.

Lingkungan sekolah juga berperan terhadap kesehatan mental anak dan remaja. Sekolah dapat menjadi sumber stress, kekhawatiran dan ketidakbahagiaan yang dapat menghambat pencapaian akademik. Oleh karena itu, lingkungan sekolah harus menjadi lingkungan yang memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental anak dan remaja (O'Reilly et al., 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa iklim psikososial di sekolah berperan penting terhadap kesehatan mental anak dan remaja (Aldridge & McChesney, 2018). Sekolah Guru dan teman sebaya di sekolah yang positif akan membuat siswa (anak dan remaja) merasa senang belajar, bahagia berada di sekolah sehingga mentalnya sehat.

Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Anak dan Remaja

Sekolah juga merupakan tempat yang memungkinkan bagi anak dan remaja untuk mendapatkan layanan kesehatan mental (Ali et al., 2019) dengan keberadaan guru Bimbingan Konseling.

Guru bimbingan konseling di sekolah bertugas untuk memberikan layanan-layanan yang dapat membantu siswa berkembang secara pribadi, sosial, akademik, karir maupun bakat minatnya (Sutirna, 2021). Guru bimbingan konseling di sekolah bertanggung jawab terhadap kesehatan mental siswa di sekolah. Oleh karena itu guru harus mampu merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan-kegiatan layanan yang membantu pencapaian kesehatan mental siswa.

Lingkungan masyarakat juga mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja. Tempat tinggal yang dikelilingi oleh banyak tumbuh-tumbuhan dapat mengurangi kecemasan, depresi dan stress (Cox et al., 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dengan alam atau berinteraksi langsung dengan alam seperti petualangan, dapat mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja (Tillmann et al., 2018). Hal ini senada dengan hasil penelitian Bratmann bahwa seringkali seseorang berinteraksi dengan alam

dapat meningkatkan fungsi kognitif, emosional dan kesejahteraan serta dimensi lain kesehatan mental (Bratman et al., 2019). Lingkungan rumah yang dikelilingi tanam-tanaman yang hijau sehingga dapat memandangnya dari dalam rumah dikaitkan dengan peningkatan tingkat harga diri, kepuasan hidup, dan kebahagiaan subjektif serta penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan kesepian. Temuan ini menunjukkan bahwa seringnya berinteraksi dengan alam dapat berkontribusi pada peningkatan berbagai hasil kesehatan mental (Soga et al., 2021).

2. Agama atau spritualitas

Melaksanakan ajaran-ajaran agama seperti sholat, berdoa, berdzikir dll dapat mempengaruhi kesehatan mental karena agama atau spritualitas sering digunakan sebagai strategi koping terhadap stressor atau hal-hal yang menyakitkan (Oxford, 2021) karena melalui sholat, berdoa akan membuat hati tenang.

3. Media sosial, media komunikasi (Carl et al., 2014)

Perkembangan tekhnologi saat ini telah banyak membawa perubahan dalam hidup anak dan remaja.

Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Anak dan Remaja

Anak dan remaja sudah memegang gadget sejak kecil bahkan sejak masih usia sangat dini (usia bayi). Media sosial yang tersedia dalam gadget sangat bervariasi seperti Facebook, Instagram, twiter, Tik-tok, dll. Media sosial ini menyajikan berbagai macam tontotan tidak terkecuali tontotan-tontonan yang mengandung kekerasan, kekejian, ketakutan, criminal, dan lain-lain. hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja.

D. Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Anak Dan Remaja

Kesehatan mental anak dan remaja sangat penting untuk diperhatikan sama pentingnya dengan kesehatan fisik untuk mencapai keseimbangan dan kebahagiaan hidup.

Kebutuhan terhadap kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam mengembangkan kesehatan dan kesejahteraan. Kesehatan mental merupakan hal mendasar untuk membuat hidup berkualitas, sejahtera dan sehat (TP, 2019). Senada dengan ini, Latipun menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan komponen yang sangat berperan dalam setiap tahap perkembangan manusia mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa dan usia lanjut (Latipun, 2019). Masa kanak-kanak merupakan masa yang sangat penting, terutama di

Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Anak dan Remaja

masa bayi, merupakan dasar periode kehidupan yang sesungguhnya karena pada masa ini terbentuk pola perilaku, sikap dan pola ekspresi. Hal ini disebabkan oleh beberapa alasan, pertama; karena pola-pola yang dibentuk pada awal-awal kehidupan cenderung menetap, kedua; dasar-dasar yang ditanamkan diusia ini akan menjadi kebiasaan, dan selanjutnya akan mempengaruhi penyesuaian baik pribadi maupun sosial. Senada dengan ini, Erickson sebagaimana dikutip oleh Elizabeth B. Hurlock, berpendapat bahwa masa kanak-kanak merupakan masa mulai berfungsinya manusia (Elizabeth, 1980). Orangtua penting untuk memperhatikan pendidikan pada anak di usia bayi, anak-anak sehingga mentalnya sehat sampai masa remaja. pola asuh orangtua, interaksi orangtua-anak, sangat menentukan penyesuaian pribadi dan social anak, jika di usia bayi dan anak-anak sudah ditanamkan dasar-dasar yang baik akan membantu anak menyesuaikan diri sehingga mentalnya sehat dan dasar itu akan menetap sampai remaja.

Kesehatan mental juga penting bagi anak dan remaja karena memiliki fungsi preventif (pencegahan), amelioratif (perbaikan) dan suportif (pengembangan) (Y. L. Syamsu, 2018).

Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Anak dan Remaja

Fungsi preventif merupakan upaya pencegahan terjadinya perilaku maladaptif akibat tidak sehat mental.

Fungsi preventif ada tiga bentuk yaitu kesiapsiagaan darurat, ketahanan (resiliensi) dan tanggap darurat yang pada akhirnya memitigasi efek berbahaya pada dirinya.

Kesiapsiagaan darurat merupakan kemampuan menentukan rencana pencegahan, mitigasi, kontrol dan respon yang efektif dan efisien terhadap kondisi-kondisi darurat. Ketangguhan darurat merupakan kemampuan mendeteksi, menangani atau bahkan mencegah dan pulih dari tantangan yang mengganggu. Tanggap darurat merupakan keputusan dan tindakan yang diambil sesuai dengan tujuan dan strategis (Danese et al., 2020).

Fungsi amelioratif (perbaikan) merupakan upaya untuk memperbaiki mental illness (Y. L. Syamsu, 2000). Dengan adanya kesehatan mental maka individu akan mampu memperbaiki mental illness spt stress, depresi dll.

Fungsi suportif (pengembangan) merupakan pengembangan terhadap hal-hal yang positif (Y. L. Syamsu, 2000). Sehat mental dapat mengembangkan perilaku-prilaku yang positif, mampu menyesuaikan diri dan dapat hidup bahagia.

Memiliki kesehatan mental, seseorang akan terhindar dari gangguan jiwa atau mental sehingga mampu menjalani hidup dengan bahagia, fisik yang sehat, mampu menyesuaikan diri baik secara pribadi maupun sosial dan juga sehat secara spiritual.

Daftar Kepustakaan

- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*, 88(January), 121–145.
- Ali, M. M., West, K., Teich, J. L., Lynch, S., Mutter, R., & Dubenitz, J. (2019). Utilization of Mental Health Services in Educational Setting by Adolescents in the United States. *Journal of School Health*, 89(5), 393–401.
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., ... Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), 1–14.
- Carl, I. F., Myrna, M. D., & Susan, L. T. S. (2014). *Promoting Child and Adolescent Mental Health*. William Brottmiller.

Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Anak dan Remaja

- Cox, D. T. C., Shanahan, D. F., Hudson, H. L., Plummer, K. E., Siriwardena, G. M., Fuller, R. A., Anderson, K., Hancock, S., & Gaston, K. J. (2017). Doses of neighborhood nature: The benefits for mental health of living with nature. *BioScience*, *67*(2), 147–155.
- Danese, A., Smith, P., Chitsabesan, P., & Dubicka, B. (2020). Child and adolescent mental health amidst emergencies and disasters. *British Journal of Psychiatry*, *216*(3), 159–162.
- Denrich, S. (2018). Resilensi : pentingnya daya lenteng. In Rostiana (Ed.), *Melenting Menjadi Resilien* (pp. 1–215). Andi.
- Elizabeth, B. H. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi keli). Erlangga.
- Jami, E. S., Hammerschlag, A. R., Bartels, M., & Middeldorp, C. M. (2021). Parental characteristics and offspring mental health and related outcomes: a systematic review of genetically informative literature. *Translational Psychiatry*, *11*(1), 197.
- Latipun. (2019). *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapannya*. UMM Press.
- Liu, Q., Feng, Y., London, K., & Zhang, P. (2023). Influence of personal characteristics and environmental stressors on mental health for multicultural construction workplaces in Australia. *Construction Management and Economics*, *41*(2), 116–137.

- Musripath. (2022). *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat: Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spritual* (1st ed.). Nasya Expanding Management.
- O'Reilly, M., Svirydzenka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *53*(7), 647–662.
- Oxford. (2021). *Spirituality and Mental Health Across Cultures* (M. A. M. Alexander, P. M. Bruno, & B. Dinesh (eds.)). Oxford University.
- Soga, M., Evans, M. J., Tsuchiya, K., & Fukano, Y. (2021). A room with a green view: the importance of nearby nature for mental health during the COVID-19 pandemic. *Ecological Applications*, *31*(2), 1–10.
- Sulistiyani, P. A. (2022). Mental Sehat. In *Kesehatan Mental* (pp. 1–200). PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Sutirna. (2021). *Bimbingan Konseling Bagi Guru dan calon Guru Mata Pelajaran* (pertama). Deepublish.
- Syamsu, Y. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*.
- Syamsu, Y. L. (2000). *Mental Hygiene, terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Maestro.
- Syamsu, Y. L. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Pertama). Remaja Rosdakarya.

Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Anak dan Remaja

- Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., & Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(10), 958–966.
- TP. (2019). *Implementing mental health promotion* (M. B. Margaret, M. K. Aleisha, & P. Inge (eds.); second edi). Springer.

Tentang Penulis



Dr. Linda Yarni., S.Ag.,M.Si. Lahir di Pasaman 02 Januari 1978, merupakan anak ke tujuh dari delapan bersaudara. Pendidikan Dasar ditempuh di Madrastah Ibtidaiyah (MI) Sontang Pasaman, melanjutkan ke Madrastah Stanawiyah Langsung Kadap Pasaman, kemudian melanjutkan pendidikan ke Madrastah Aliyah Keagamaan (MAK) Diniyyah Puteri Padang Panjang. Menyelesaikan pendidikan Sarjana S1 di Fakultas Tarbiyah Jurusan Pendidikan Bahasa Arab (PBA) IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2001), menuntaskan Program Pascasarjana di Fakultas Psikologi (Psikologi Pendidikan) Universitas Gadjah Mada (2006), dan meraih gelar Doktor Psikologi Pendidikan Islam (PPI) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (2019). Saat ini merupakan Dosen tetap Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Beberapa buku yang pernah ditulis diantaranya Pendidikan anak berbakat (2013), Psikologi Perkembangan (2014), *Pro dan Kontra LGBT* (2006).
Email: lindayarni1978@gmail.com
WA : 081261127978

BAB 6

MENJAGA KESEHATAN MENTAL ANAK

Kesehatan mental sangat penting karena merupakan keadaan yang dialami oleh setiap anak baik kesehatan fisik maupun kesehatan secara mental.

A. Konsep Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu memenuhi kemampuannya sendiri, mengatasi tekanan dalam kehidupan yang normal, bekerja secara produktif dan mampu mempengaruhi lingkungannya (WHO, 2001). Sementara itu, Suhami (dalam Yasipin, Silvia & Nurman, 2020) menuliskan kesehatan mental sebagai suatu keadaan dalam perkembangan fisik, intelektual, emosional, dan spiritual yang maksimal dari individu dan perkembangan itu berjalan seimbang dengan keadaan orang lain. Hal ini diartikan bahwa orang yang memiliki mental yang sehat adalah orang yang hatinya ataupun rohaninya selalu merasa tenang, aman, dan damai. Lebih lanjut Rahmayanthi, Moeliono & Kendhawati (2021) mengemukakan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan dimana seseorang itu menyadari akan kemampuan dirinya, dapat beraktivitas secara produktif, dapat mengatasi permasalahan yang ada dalam kehidupannya, serta bermanfaat dan memberikan partisipasi ke lingkungannya.

Kesehatan mental sangat penting sebagai tindakan pengawasan terhadap kesehatan. Pengawasan dimulai dari usia dini, yaitu usia anak sekolah. Anak akan belajar langsung di

Menjaga Kesehatan Mental Anak

lingkungan pergaulan teman sebaya, sekolah bersama guru dan orang tua di lingkungan keluarga. Di setiap lingkungan anak mempelajari bagaimana harus bertingkah laku yang sesuai dan tidak sesuai berdasarkan aturan yang ada. Namun tanpa disadari sering kali di lingkungan sekolah banyak tindakan kekerasan yang sering terjadi pada anak, kekerasan yang terjadi pada anak biasanya berupa fisik maupun verbal. Perilaku kekerasan yang terjadi memiliki banyak dampak yang sangat berbahaya bagi anak dengan merasakan takut, cemas, marah, tak berdaya, kesepian, perasaan terisolasi dan teraniaya serta keinginan untuk bunuh diri (Desi, Yacob & Pilakoannu, 2020).

Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan tentang kekerasan anak setiap tahunnya selalu meningkat. Berdasarkan hasil riset KPAI pada tahun 2012 di 9 provinsi di Indonesia mengenai data tentang kekerasan pada anak, didapati hasil sebanyak 91% anak menjadi korban kekerasan di lingkungan keluarga, 87,6% di lingkungan sekolah dan 17,9 % di lingkungan masyarakat. Dalam tahun yang sama 78,3% anak menjadi pelaku tindakan kekerasan akibat pernah melihat atau pernah menjadi korban kekerasan. Hal ini yang mengakibatkan anak mengalami gangguan kesehatan mental. (Desi, Yacob & Pilakoannu, 2020).

Diperkirakan dalam 20 tahun ke depan, masalah kesehatan mental pada anak akan menjadi satu dari lima penyebab kecacatan, morbiditas, atau bahkan kematian di seluruh dunia. Gangguan kesehatan mental dapat muncul dengan berbagai gejala, termasuk kecemasan, depresi, yang dapat digambarkan sebagai hilangnya semangat, dan pikiran untuk bunuh diri. Di negara maju seperti Amerika Serikat, diperkirakan 20-25% anak

dan remaja mengalami gangguan kesehatan jiwa setiap tahunnya, dan 40% diantaranya memenuhi kriteria diagnosis berbagai jenis gangguan kesehatan jiwa. Menurut Merikanka, gangguan kesehatan mental yang paling banyak terjadi pada anak adalah kecemasan (31,9%), gangguan perilaku (20%), dan depresi (14,3%). Berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2013 pada penelitian Dumilah dan lain-lain, bahwa prevalensi gangguan kesehatan jiwa emosional di Indonesia adalah 6 %. Data prevalensi gangguan kesehatan jiwa pada anak dan remaja di Maluku Utara sebesar 8,9% dan di Halmahera Utara sekitar 6,8%

Gangguan mental dapat berupa berbagai gejala, diantaranya kecemasan (ansietas), depresi yang dapat digambarkan dari kehilangan semangat, dan ingin bunuh diri. Di negara maju seperti Amerika Serikat diperkirakan pertahunnya 20 - 25% anak dan remaja mengalami masalah kesehatan mental, dan 40% diantaranya memenuhi kriteria diagnostik untuk berbagai jenis gangguan mental. Menurut Merikangas gangguan mental pada anak diperkirakan jumlah yang paling banyak adalah kecemasan (31,9%), gangguan perilaku (20%) dan depresi (14,3%). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) 2013 dalam hasil penelitian Dumilah, dkk bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia sebesar 6 % Data pravelensi gangguan mental pada anak dan remaja di Maluku Utara sebanyak 8,9% dan di Halmahera Utara sekitar 6,8% (Desi, Yacob & Pilakoannu, 2020).

Mengingat tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada anak-anak, ada kebutuhan untuk berinvestasi dalam promosi kesehatan. Promosi kesehatan adalah cara memberikan

kesempatan kepada individu atau masyarakat untuk meningkatkan kesehatannya. Promosi kesehatan dapat bersifat fisik dan mental. Promosi kesehatan mental bertujuan untuk mengurangi kerentanan siswa terhadap masalah kesehatan mental di masa depan. Promosi kesehatan mental sendiri bertujuan untuk mengurangi faktor risiko yang dapat menyebabkan masalah emosional, perilaku, dan kesulitan bagi seseorang (Desi, Yacob & Pilakoannu, 2020).

B. Ciri-ciri Kesehatan Mental

Ciri-ciri kesehatan mental anak dapat di lihat dalam proses perkembangannya sebagai berikut:

a. Proses Biologis

Proses biologis anak melibatkan perubahan fisik pada tubuh anak (Santrock, 2014). Perkembangan fungsi tubuh seperti aktivitas seksual mempengaruhi perilaku dan perkembangan anak. Beberapa contohnya termasuk gen yang diwarisi dari orang tua, perkembangan otak, tinggi dan berat badan, perkembangan keterampilan motorik dan perubahan hormonal. Anak-anak harus diberi nutrisi yang cukup untuk perkembangan dan pertumbuhan fisik mereka. Mereka membutuhkan ruang dan waktu untuk bermain dengan aman. Dengan kegiatan bermain dan belajar, anak melatih kemampuan koordinasi tubuhnya. Anak yang sehat secara mental dapat terlibat dalam kegiatan produktif, seperti bermain dan belajar, sesuai dengan kapasitas intelektual dan usianya.

b. Proses Kognitif

Proses kognitif melibatkan perubahan pemikiran dan kecerdasan seseorang (Santrock, 2014). Proses ini berkaitan

erat dengan perkembangan otak. Anak-anak yang sehat secara mental dan memiliki perkembangan kognitif yang cukup mengembangkan kemauan untuk mempelajari hal-hal baru, kreatif dan mengembangkan kemampuan bahasanya. Proses ini kemudian berkembang menjadi kemampuan anak untuk membedakan benar dan salah, mengingat, memecahkan masalah sederhana, memilih dan mengambil keputusan, serta mengendalikan diri.

c. Proses Sosial-Emosional

Proses sosio-emosional melibatkan perubahan perasaan, kepribadian, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sosial (Santrock, 2014). Proses sosial-emosional yang berkembang dengan baik membantu anak-anak mengenali, membedakan, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Dalam perkembangannya, anak perlu menyadari keberadaan orang lain dan berusaha mengembangkan empati terhadap orang lain. Di dalam lingkungan, anak memiliki kemampuan untuk membangun dan membentuk hubungan serta menjaga hubungan tersebut. Anak yang sehat secara mental memiliki hubungan yang erat dan dapat merasa aman di lingkungannya.

C. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental

Hasana (2017) mengemukakan kesehatan mental anak dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri anak seperti sifat, bakat, keturunan dan sebagainya. Faktor eksternal merupakan faktor yang berada di luar diri seseorang seperti lingkungan, keluarga. Faktor luar lain yang berpengaruh seperti hukum,

politik, sosial budaya, agama, pekerjaan dan sebagainya. Gaya pengasuhan orang tua dan kelekatan anak dengan orang tua dikembangkan dalam teori kelekatan (*attachment*) oleh John Bowlby (1969) yang menemukan bahwa anak-anak perlu membangun ikatan yang aman dengan pengasuh utama mereka di masa kecil (Cooper, 2005). Ikatan yang aman ini penting untuk membangun kepercayaan dan rasa aman. Dengan adanya kedua hal tersebut, mereka dapat belajar dan melakukan eksplorasi terhadap dunia di sekitar mereka dengan percaya diri dan tanpa ketakutan yang berlebihan. Oleh karena itu gaya pengasuhan orang tua sangat berpengaruh terhadap rasa aman bagi kesehatan mental anak.

D. Masalah-masalah Kesehatan Mental

Masalah kesehatan mental pada anak dan remaja dapat diidentifikasi dalam masalah perkembangan pada tiga bidang utama yaitu emosional, perilaku dan perkembangan.

a. Emosi

Emosi berkaitan dengan kemampuan menilai dan menyadari perasaan diri sendiri, membedakan perasaan yang familiar, menghadapi perasaan, dan mengungkapkan perasaan (Nolen, 2009). Anak yang selalu sedih, mudah depresi dan tidak bahagia berpotensi mengalami masalah kesehatan mental. Mereka memiliki banyak kekhawatiran dan ketakutan, sehingga anak-anak tidak berani menjelajahi sekitarnya. Saat mengungkapkan perasaannya, anak-anak cenderung terlalu banyak menangis, terlalu banyak berteriak, atau membuat ulah. Anak perlu dikenalkan dan dibimbing untuk memahami dan mengungkapkan perasaannya secara tepat.

b. Perilaku

Saat mengamati masalah perilaku pada anak, perlu diingat proses pembentukan model perilaku berdasarkan pendekatan perilaku. Prinsip dari pendekatan ini adalah bahwa masalah perilaku disebabkan oleh pengalaman belajar yang salah. Salah belajar di sini memiliki dua arti, yaitu anak belajar benar contoh perilaku buruk atau anak salah belajar contoh perilaku baik. Adanya masalah perilaku pada anak dapat dideteksi dalam aktivitas kesehariannya seperti tidur, makan dan bermain. Beberapa contohnya adalah anak yang selalu susah bangun tidur, sulit tidur, mengalami gangguan makan, suka berbohong dan mudah menyalahkan orang lain atas kesalahannya, dan melanggar aturan bisa menjadi tanda adanya masalah.

c. Perkembangan

Problem perkembangan sangat erat kaitannya dengan tahapan perkembangan anak. Beberapa masalah perkembangan muncul dalam faktor kognitif dan juga dalam perhatian. Faktor kognitif terkait dengan masalah kecerdasan dan ketidakmampuan belajar. Perhatian adalah inti dari sumber daya mental (Santrock, 2011). Mindfulness meningkatkan proses kognitif dalam banyak tugas, mulai dari meraih mainan hingga memukul bola hingga menari. Anak-anak memiliki rentang perhatian yang terbatas, artinya mereka hanya dapat memperhatikan sejumlah informasi tertentu. Perhatian berkembang seiring bertambahnya usia dan aktivitas anak. Anak sulit berkonsentrasi pada tugas, anak gelisah yang tidak bisa tenang, mudah teralihkan, merupakan tanda-tanda gangguan kesehatan mental.

Masalah-masalah yang dijelaskan di atas bisa menjadi tanda awal yang mengarah pada gangguan mental pada anak. Oleh karena itu, menjadi tugas orang tua atau wali untuk mendeteksi masalah ini agar tidak berkembang menjadi gangguan.

E. Upaya Pemberian Dukungan Kesehatan Mental

Tiga cara dalam memberi dukungan kesehatan mental yaitu promosi, prevensi, dan intervensi (kurasi) yang melibatkan berbagai pihak, mulai dari orang tua (keluarga), guru atau pihak sekolah, komunitas, serta pemerintah. Promosi kesehatan mental bertujuan untuk mempromosikan kesehatan mental yang positif. Hal ini dapat dicapai dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis, keterampilan dan ketahanan manusia serta dengan menciptakan kondisi dan lingkungan hidup yang merangsang (WHO, 2002). Promosi kesehatan jiwa dapat dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi tentang terjadinya gangguan tersebut sehingga masyarakat dapat mengetahui dan menerima informasi tentang masalah tersebut. Tindakan pencegahan lingkungan juga penting, seperti menjaga kesehatan dan kebugaran, perawatan selama kehamilan, terutama saat dan setelah melahirkan, serta pola makan. Perubahan gaya hidup seperti makan dengan baik, berolahraga dan cukup tidur dapat mendukung kesehatan mental (Herrman, et al., 2005).

Pencegahan kesehatan mental berfokus pada pengurangan faktor risiko dan peningkatan faktor pelindung yang terkait dengan kesehatan mental (WHO, 2004). Fokus tindakan pencegahan seringkali pada deteksi dini dan presentasi ketidaksesuaian dalam keluarga dan masyarakat. Pencegahan dan promosi seringkali merupakan bagian dari program dan

strategi yang sama. Namun, hasil yang diperoleh berbeda tetapi saling melengkapi. Oleh karena itu, promosi dan pencegahan harus dipahami sebagai pendekatan konseptual yang berbeda tetapi terkait.

Intervensi sering digunakan untuk menggambarkan berbagai tindakan yang ditujukan untuk memperbaiki atau meningkatkan adaptasi. Intervensi juga dapat dilakukan di setiap unit, seperti intervensi individual, intervensi berbasis keluarga (*family-based intervention*), intervensi sekolah (*school-based intervention*), serta intervensi pada komunitas (*community-based interventions*). Intervensi individual biasanya berupa konseling atau psikoterapi. Psikoterapi memiliki banyak jenis tergantung seperti terapi perilaku, terapi kognitif, terapi humanistik serta terapi psikodinamik. Dalam memilih dan merancang intervensi yang tepat, kita perlu memiliki beberapa pertimbangan seperti apa saja gejala yang muncul dan seberapa parah gejalanya dan seberapa banyak gejala ini menyebabkan *distress* dan memengaruhi kehidupan sehari-hari. Pemahaman terkait resiko dan manfaat dari intervensi tersebut untuk individu dan faktor kepribadian serta kebutuhan individu lainnya pun perlu dijadikan pertimbangan.

Saat merencanakan rencana kesehatan mental anak dan remaja, penting untuk memperhatikan tahapan perkembangan anak dan mempertimbangkan faktor-faktor yang terkait dengan perbedaan budaya yang dapat mempengaruhi perkembangan tahapan tersebut. Misalnya, jika Anda ingin merencanakan intervensi terkait kesehatan mental anak muda. Jika masyarakat menganggap bahwa kaum muda masih terus bergantung pada orang tua mereka, kita harus mempertimbangkan peran penting

Menjaga Kesehatan Mental Anak

orang tua dalam mengidentifikasi, mengevaluasi dan menerima intervensi yang ditawarkan.

Orang tua dapat memulainya dengan memberikan nutrisi yang tepat kepada anaknya, kesempatan belajar sendiri dan bersama teman, serta waktu bermain yang akan meningkatkan kualitas hidup anak sejak dini. Pemberian model parental yang memberikan rasa aman, kedekatan dengan seluruh anggota keluarga dan komunikasi yang baik, menjadikan keluarga sebagai sistem yang bekerja secara optimal sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

F. Menjaga Kesehatan Mental Anak

Memastikan anak memiliki kesehatan mental yang baik merupakan hal yang sangat penting karena ketika anak mengalami gangguan mereka akan mengalami gangguan/ketidakmampuan dalam berinteraksi sosial, memahami ekspresi dan emosi orang lain, serta meregulasi sikap dalam kehidupan sehari-hari.

Selain orang tua dan guru dianggap sebagai sosok yang punya andil besar dalam membantu mengelola kesehatan mental anak karena guru dan orang tua setiap hari berinteraksi dengan anak, guru memahami karakter, minat, kekuatan dan kelemahana. Apabila sudah cukup terlatih guru dan orang tua menjadi sosok yang dapat memberikan intervensi awal apabila anak terlihat mengalami masalah dalam hal mental dan perilaku.

Tawwab (2022) menuliskan hal penting bagi orang tua untuk menjaga kesehatan mental pada anak yakni:

1. Dorong anak membicarakan perasaannya.

Memastikan kebutuhan fisik anak untuk bergerak sudah di cukupi. Mental yang sehat berawal dari kemerdekaan anak-anak untuk merasakan semua emosi. Yang paling penting bagi keluarga adalah memastikan bahwa semua emosi yang dirasakan oleh anak adalah valid dan bisa diterima. Lakukan *emotional coaching* untuk mengasah keterampilan anak dalam memahami emosinya. Anak-anak yang terbiasa mengidentifikasi dan menerima emosinya, akan lebih mampu mencari solusi. Mereka juga akan tumbuh menjadi manusia dewasa yang lebih *mindful* dan empati.

2. Biarkan anak membuat kesalahan.

Setiap orang tua harus memaklumi bahwa semua orang bisa membuat kesalahan. Ini adalah prinsip penting yang perlu dipahami oleh anak-anak. Dengan demikian, tidak ada lagi tekanan untuk menjadi ‘sempurna’ sehingga anak merasakan tekanan mental.

3. Minta maaf pada anak ketika membuat kesalahan.

Jika berbuat salah, orang tua perlu meminta maaf kepada anak. Hal ini akan membuat anak merasa sangat dihargai dan penting. Sebelum tidur adalah waktu untuk meminta maaf kepada anak.

4. Ajarkan mereka cara menangani pemicu emosi secara sehat.

Jangan hanya dikritik, anak-anak butuh diajarkan bagaimana cara mengatasi pemicu emosinya seperti tugas sekolah yang terlalu berat, jadwal yang padat, masalah pertemanan, dan lain sebagainya. Anak-anak yang kondisi mentalnya sehat bukanlah mereka yang tidak memiliki emosi negatif—karena itu tidak mungkin, melainkan mereka yang mampu menangani emosinya dengan baik. Selain cara menanganinya, anda juga

Menjaga Kesehatan Mental Anak

bisa mengajari mereka cara mencegah ledakan emosi atau tantrum.

5. Biarkan anak melihat Anda sedih, marah, kecewa, atau gagal. Banyak orang tua berlagak menjadi manusia super di depan anak mereka. Sayangnya, banyak yang justru terlihat seperti berperasaan besi. Padahal, orang tua bukan robot yang tak punya perasaan negatif. Biarkan anak-anak melihat bahwa Anda juga bisa merasakan emosi negatif dari momen buruk yang Anda hadapi. Dengan demikian, anak bisa merasakan empati. Ajak mereka membicarakan hal tersebut tanpa harus ditutupi.
6. Luangkan waktu untuk melakukan apa pun yang disukai oleh anak Anda.
Anak-anak yang menghabiskan cukup waktu berkualitas akan memiliki ikatan yang kuat. Perasaan nyaman dan aman dalam ikatan akan membangun kesehatan mental anak. Mereka juga akan tumbuh menjadi anak yang lebih percaya diri karena ia merasa dicintai.
7. Luangkan waktu untuk mengobrol dengan anak tentang apa pun.
Keterbukaan akan meningkatkan hubungan orang tua dengan anak secara emosional. Anak-anak akan merasa aman berada di dalam hubungan di mana mereka bebas untuk berpendapat.
8. Beri kesempatan pada anak untuk mengoreksi kesalahan anda. Orang tua bukanlah yang paling benar. Ketika orang tua memberikan anak-anak kesempatan untuk mengoreksi kesalahannya. Orang tua mengajarkan kepada anak untuk

bersikap berani berpendapat ketika ada hal yang tidak sesuai dengan idealismenya.

9. Jadilah Panutun.

Jadilah manusia versi terbaik yang anda harapkan dan yang dibutuhkan oleh anak anak.

Ketika anak sehat mental, maka ia akan tumbuh menjadi anak yang percaya diri, solutif, dan bertanggung jawab. Hal ini menjadikan anak menjadi sukses di masa depan.

Daftar Pustaka

- Cooper, M., Hooper, C., & Thompson, M. (2005). *Child and Adolescent Mental Health: Theory and Practice*. United Kingdom: Edward Arnold Ltd.
- Desi, Yacob, M.Y & Pilakoannu, R.T. (2020). Status kesehatan Mental dan Program Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar di Halmahera Utara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 24-30
- Hasanah, M. (2017) Pengaruh gadget terhadap kesehatan mental anak. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*. 2(2), 207-2014.
- Herrman, H., et al. (2005). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice. A Report of the WHO*. Geneva: World Health Organization.
- KPAI. (2015). KPAI: Pelaku Kekerasan Terhadap Anak Tiap Tahun Meningkat. Diakses Pada 20 Mei 2018 dari www.kpai.go.id/berita/kpai-pelaku-kekerasan-terhadap-anak-tiap-tahun-meningkat
- Nolen, Hoeksema, Fredikson, B. L., Loftus, G.R., and Wagenaar, W.A. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology, 15th edition*. United Kingdom: Cengage Learning EMEA.

Menjaga Kesehatan Mental Anak

- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021, Februari). Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 91-101.
- Santrock, J.W. (2014). *Adolescence 15th Edition*. New York: McGraw Hill.
- Tawwab, N. G. (2022). Set boundaries agar hidup kita tenang: pentingnya batasan pribadi, sedekat apapun hubungan kita dengan orang lain. Jakarta: Gramedia
- Yasipin, Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, 05(1), 25-31.
- WHO. (2001). *Basic documents, 43rd Edition*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2002). *Prevention and promotion in mental health. Mental health: evidence and research*. Geneva: Department of Mental Health and Substance Dependence.

Tentang Penulis

Fredericksen Victoranto Amseke, S.Pd., M.Si., lahir di Kupang, 14 Januari 1987 dari Ayah Jeskial Amseke dan Ibu Marseyublina Amseke-Kiaduy. Penulis menempuh Strata I di Universitas Nusa Cendana Kupang pada program studi Bimbingan dan Konseling dilanjutkan menempuh jenjang Magister Sains Psikologi (Strata II) di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.



Karir dimulai sejak menjadi dosen Psikologi di Universitas Nusa Cendana pada tahun 2013-2019 selain itu penulis juga sebagai Asesor BAN PAUD Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Tahun 2019 lulus menjadi Dosen Pegawai Negeri Sipil di Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang di Program Studi Pendidikan Kristen Anak Usia Dini. Bidang keahlian yang menjadi tanggung jawab penulis yaitu Psikologi Perkembangan, Neurosains dalam Pembelajaran, Deteksi Tumbuh Kembang Anak dan mengajar juga mata kuliah Psikologi Anak dan Remaja pada Program Studi Pastoral Konseling. Penulis berperan aktif terlibat dalam penelitian dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Email penulis: dedyamseke@gmail.com.

BAB 7**PERKEMBANGAN MENTAL ANAK****A. Mengenal Perkembangan Psikologi Anak**

Berbicara mengenai tumbuh kembang anak tentu tidak ada habisnya, bahkan tidak jarang membuat orang tua bingung dan panik. Memahami perkembangan psikologi anak adalah hal penting bahkan suatu keharusan bagi para orang tua serta guru-guru. Masa anak usia dini adalah masa yang dianggap penting bagi perkembangan anak itu sendiri. Pada masa emas (*golden age*) anak akan mulai sensitif terhadap rangsangan, setiap anak secara individual memiliki tingkat perkembangan kepekaan yang berbeda-beda seiring dengan tahap perkembangan masing-masing anak.

Perkembangan anak dan pertumbuhannya memiliki keterkaitan, karena perkembangan fisik dan motoriknya mempengaruhi perkembangan psikisnya. Pada masa emas tersebut seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan pada tingkat yang drastic yang mencakup perkembangan berfikir, perkembangan motoric, perkembangan emosi, perkembangan sosial, tentu juga perkembangan fisiknya. Pada ini umum terjadi pada anak usia 0 sampai dengan 8 tahun dan pada periode berikutnya tidak akan terjadi lagi lonjakan perkembangan tersebut. Untuk itu setiap orang tua harus memberikan perhatian khusus pada usia penting pada perkembangan seorang anak, karena nantinya akan berpengaruh pada perkembangan dan kehidupan anak di masa yang akan datang. Setiap anak akan mengalami perkembangan pada beberapa aspek penting dalam kehidupannya, antara lain sebagai berikut :

a. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif anak terjadi dalam empat tahap yaitu: tahap pertama usia 0 sampai 2 tahun, pada tahap ini anak akan mulai memiliki Gerakan spontan ataupun reflex. Tahap kedua usia 2 sampai 7 tahun, tahap kedua ini dikenal dengan tahap pra-operasional dimana seorang anak akan mulai menerima sebuah rangsangan namun sifatnya masih terbatas. Selanjutnya tahap ketiga usia 7 sampai 11 tahun yang dikenal dengan tahap konkret operasional dimana seorang anak sudah dapat mulai berfikir secara rasional dan mampu menjalankan operasional yang nyata. Tahap terakhir yang keempat pada tahap perkembangan kognitif adalah tahap formal operasional dimana anak mulai beranjak remaja. Pada tahap ini anak mampu berfikir dengan menggunakan hipotesa dan memecahkan masalah.

b. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik anak usia dini berkaitan dengan perkembangan motoriknya yang dibagi menjadi dua yaitu motorik halus dan motorik kasar. Motorik halus termasuk otot-otot yang lebih kecil di jari tangan, jari kaki, mata, dan area lainnya. Pergerakan yang melibatkan motorik halus lebih rumit seperti menggambar, menulis, meraih, atau memegang benda, melambai, dan menangkap. Sedangkan pada motorik kasar yaitu penggunaan otot yang lebih besar yaitu tangan maupun kaki. Aktivitas yang memerlukan motorik kasar adalah berjalan, berlari, koordinasi dan keseimbangan. Ketika para ahli mengevaluasi motorik

kasar aspek-aspek yang dilihat adalah kekuatan, intensitas otot, kualitas Gerakan, dan rentang pergerakan.

c. Perkembangan Bahasa

Ada tiga periode yang terjadi dalam perkembangan kemampuan Bahasa seorang anak yaitu : pertama periode pre-lingual (0 sampai 1 tahun) dimana fase anak sudah mulai mengoceh. Kedua periode lingual (1 sampai 2,5 tahun) dimana anak sudah mampu membuat sebuah kalimat. Ketiga yaitu periode diferensiasi yang terjadi pada usia 2,5 tahun sampai 5 tahun dimana seorang anak mempunyai kemampuan Bahasa yang baik dan benar.

d. Perkembangan Sosio-emosional

Perkembangan sosio-emosional anak sangat penting dalam psikologi perkembangan anak usia dini karena pada perkembangan ini akan terbentuk rasa percaya diri dan perkembangan kemandirian dalam dirinya.

B. Peran Pola Asuh Dalam Perkembangan Anak

Pola asuh yang responsif adalah salah satu jenis pola asuh yang disebut-sebut mendukung perkembangan anak. Pola asuh responsif bahkan dapat mendukung perkembangan anak dengan latar belakang ekonomi rendah dan memiliki Riwayat kelahiran prematur. Sebaliknya pola asuh yang tidak responsif dapat membahayakan perkembangan anak, terutama mereka yang memiliki resiko lebih tinggi.

Pola asuh responsif adalah jenis pengasuhan dimana orang tua berusaha untuk tanggap terhadap kebutuhan dan emosi anak. Tujuannya untuk mendapatkan yang terbaik untuk

anak mereka dan tidak memaksakan tujuan, harapan, atau keinginan mereka. Pola asuh yang responsif juga berdampak pada volume hippocampal (volume area otak) yang lebih besar untuk anak usia pra sekolah.

Peningkatan volume di wilayah otak ini dikaitkan dengan sejumlah faktor psikososial, seperti reaktivitas stress. Hubungan antara pengasuhan responsif pada anak usia dini dan peningkatan volume di wilayah hippocampal juga menunjukkan usia dini adalah waktu yang tepat untuk anak mendapatkan perkembangan psikologis yang maksimal. Pola asuh responsif merupakan kombinasi antara dua pengasuhan yang sudah dukenal yaitu authoritarian dan neglect parenting. Sehingga pola asuh responsif dikatakan pola asuh yang ideal bagi tumbuh kembang anak karena posisi nya berada di tengah antara model penngasuhan otoriter dan permisif. Adapun pola asuh authotarian atau otoriter merupakan pola asuh yang menjadikan orang tua sebagai fokus utamanya. Sering sekali anak-anak dididik untuk mengikuti semua aturan dan juga keinginan orang tua berdasarkan pengalaman yang secara turun temurun yang sudah diberikan. Anak-anak yang dididik dengan pola asuh ini cenderung takut untuk berkomunikasi dengan hangat kepada orang tuanya dan terkadang kurang dapat memaksimalkan potensinya.

Selanjutnya untuk pola asuh permisif atau yang dikenal dengan istilah neglect parenting biasanya bertumpu pada keinginan sang anak. Orang tua cenderung mengikuti semua permintaan anak dan pada akhirnya ada aspek-aspek yang penting seperti kedisiplinan dan keteraturan yang tidak mampu dimiliki oleh anak, hal tersebut dikarenakan orang tua tidak

memperhatikan kebutuhan utama anak. Akhirnya anak cenderung dimanjakan dan tidak bisa mengembangkan talenta serta potensi untuk bisa belajar menjadi pribadi yang mandiri. Jadi disebut bahwa pola asuh responsif adalah pola asuh yang tepat. Tidak terlalu keras dan memaksakan kehendak orang tua juga tidak memanjakan anak. Pola asuh responsif dapat membentuk karakter anak tetap seimbang dari segi kedisiplinan, keteraturan, bahkan dari segi daya kreativitas. Baik orangtua maupun anak terlibat dalam menjalankan pola asuh ini karena anak dapat mengutarakan pendapat mereka dan orang tua dapat membantu dengan menghadirkan keputusan-keputusan yang bijak. Dengan demikian anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang kuat tidak hanya secara fisik tapi juga mental. Ketika masuk ke lingkungan yang sesungguhnya diluar keluarga.

C. Factor Eksternal yang Mempengaruhi Perkembangan Anak

Seorang anak umumnya memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang normal yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Factor-faktor tersebut dapat berupa factor internal ataupun factor eksternal. Begitu pula sebaliknya, ada beberapa faktor yang dapat menghambat tumbuh kembang anak baik dari internal ataupun dari faktor lingkungannya. Berikut factor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak.

Faktor internal. Ada banyak faktor internal yang mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak diantaranya adalah :

Faktor Eksternal. Beberapa faktor eksternal baik sebelum kelahiran maupun setelah kelahiran dapat mempercepat atau menghambat peryumbuhan dan perkembangan anak. Diantaranya adalah :

1. Kondisi dalam Kandungan

Faktor pre natal sangat mempengaruhi tumbuh kembang seorang anak. Jika nutrisi sejak dalam kandungan terpenuhi maka anak akan tumbuh dengan baik. Sebaliknya, apabila gizi sejak dalam kandungan tidak terpenuhi, anak akan mengalami hambatan dalam pertumbuhannya seperti berat badan kurang, perkembangan otak terhambat, dan anemia pada bayi saat lahir. Lamanya bayi dalam kandungan juga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak.

2. Kasih Sayang

Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh kasih sayang dari orang tua. Kasih sayang yang cukup akan membuat anak lebih mudah berkembang dan cenderung lebih cerdas. Hal ini terjadi karena stimulasi lingkungan yang baik dapat menambah lapisan otak dan jumlah sinaps dan lapisan kapiler dalam otak. Sedangkan jika anak terlalu banyak dibentak dan kurang menerima banyak kasih sayang, saraf-saraf di otak akan mengalami gangguan perkembangan bahkan beberapa putus sehingga menyebabkan anak menjadi lambat dan perkembangannya tidak optimal.

3. Lingkungan Sosial

Faktor sosial yaitu terletak pada hubungan teman sebaya dan orang dewasa yang dapat berpengaruh pada cara anak berfikir, belajar, dan berkembang. Sehingga keluarga, sekolah, dan teman sebaya menjadi bagian penting dari faktor sosial.

Lingkungan sosial dan Pendidikan yang baik dapat membentuk kepribadian yang baik pada anak. Sebaliknya jika lingkungan buruk juga akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak dan bahkan menjadikan anak mengalami gangguan mental. Oleh karenanya, untuk menjadikan anak berkembang secara optimal anak juga membutuhkan lingkungan yang kondusif untuk tumbuh kembangnya.

4. Sosial Ekonomi

Faktor sosial ekonomi juga memainkan peran penting dalam perkembangan anak. Adanya faktor ini didasarkan pada sejumlah aspek yang berbeda termasuk biaya Pendidikan yang dimiliki, besaran pendapatan yang diperoleh, dan pekerjaan yang dimiliki. Umumnya anak yang dibesarkan di lingkungan keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi cenderung memiliki akses yang lebih besar terhadap peluang. Sementara mereka yang berasal dari lingkungan keluarga dengan status sosial ekonomi rendah memiliki akses yang lebih sedikit untuk hal-hal seperti perawatan Kesehatan, nutrisi berkualitas, dan Pendidikan. Dengan perbedaan sosial ekonomi ini, maka anak juga akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda.

5. Budaya

Budaya tempat si anak hidup menjadi salah satu faktor yang membentuk seperangkat nilai, kebiasaan, asumsi Bersama, dan cara hidup yang dapat mempengaruhi perkembangan anak sepanjang hidupnya. Budaya akan memainkan peran dalam menentukan anak dan orang tua berhubungan, berkomunikasi, jenis Pendidikan yang diterima, dan jenis pengasuhan yang diberikan.

D. Anak yang Bahagia

Faktor emosional seorang ibu akan berpengaruh pada tumbuh kembang anak-anaknya. Tumbuh kembang anak setelah masa kehamilan ibu berlanjut pada masa bayi. Dimana mereka masi membutuhkan air susu ibu (asi). Namun pada kenyataannya banyak ibu yang mengalami kendala atau kesulitan dalam produksi asi. Pentingnya dukungan orang sekitar untuk membuat seorang ibu Bahagia. Ibu yang Bahagia tentu akan melahirkan anak-anak yang Bahagia. Jika ibu nya Bahagia sejak dari kandungan, maka anaknya akan tumbuh menjadi anak yang Bahagia dan ideal.

Figur ayah menjadi peran paling penting untuk membuat ibu Bahagia. Namun dukungan penuh dari anggota keluarga lainnya juga diperlukan agar ibu merasa Bahagia. Dengan begitu tumbuh kembang anak juga akan lebih seiring dengan rasa kebahagiaan yang dirasakan oleh ibu. Setelah ibu, lingkungan dekat yang mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah keluarga bahkan sampai masyarakat luas. Semua saling terkait. Harus saling seimbang dan mendukung.

Bawaan genetik juga menjadi faktor penting dalam tumbuh kembang anak. Terutama sebagai faktor internal. Namun disamping pemberian genetic, peran lingkungan juga sangat besar. Genetic merupan anugerah dari yang maha kuasa, tapi potensi juga harus ditunjang lingkungan yang baik agar anak bisa terasah dengan baik.

Orang tua perlu memberikan perhatian lebih agar pertumbuhan dan perkembangan anak lebih optimal demi masa depannya. Namun tidak sedikit orang tua yang kebingungan memilih cara untuk mengoptimalkan tumbuh

kembang anak ini. Apakah sebaiknya mengenalkan pelajaran-pelajaran dasar sebagai persiapan masuk sekolah? Ataukah mengajaknya berkenalan berkenalan dengan anak seumuran supaya ia belajar bersosialisasi? Ternyata dibandingkan kedua hal tersebut, ada hal yang penting yaitu kebahagiaan anak. Berikut alasan mengapa kebahagiaan penting bagi anak :

1. **Kebahagiaan menentukan karakter anak saat dewasa**
Ternyata kebahagiaan anak saat balita dapat menentukan karakter anak saat dewasa. Balita yang Bahagia cenderung memiliki emosi yang positif Ketika ia sudah dewasa.
2. **Anak yang Bahagia memiliki nilai diri yang lebih baik.**
Setiap anak pasti memiliki minat dan bakat. Anak akan Bahagia jika memiliki orang tua yang mendukung minat dan bakat yang unik yang dimiliki anak. Tidak hanya terdorong mengembangkan minat dan bakatnya secara maksimal, anak pun akan memiliki nilai diri yang lebih baik. Hal ini akan berpengaruh pada kehidupannya dewasa kelak nilai diri yang baik akan menciptakan rasa percaya diri.
3. **Anak yang Bahagia lebih sukses di bidang akademis**
Jika orang tua memprioritaskan kebahagiaan terlebih dahulu, akan muncul kesadaran diri dan semangat belajar saat ia memasuki usia sekolah nanti. Anak pun akan lebih sukses dibidang akademis. Sebaliknya jika orang tua memaksa anak untuk giat belajar pada usia balita, anak pun akan merasa jenuh dan membenci kegiatan belajar. Tidak heran jika anak sering menolak belajar di usia sekolah nanti.

4. Kebahagiaan menentukan kepuasan hidup anak saat dewasa.

Banyak orang dewasa tidak puas dengan kehidupan meski semua aspek kehidupan mereka sempurna, seperti memiliki harta yang cukup ataupun memiliki karir yang baik. Ternyata ketidakpuasan muncul karena mereka kurang Bahagia saat masi balita. Kebahagiaan pada masa balita memang menentukan kepuasan hidup anak saat dewasa.

5. Kebahagiaan orang tua menentukan kebahagiaan anak
Ternyata orang tua perlu menghabiskan waktu berkualitas Bersama, mendukung perkembangan, dan menjaga nutrisi anak. Akan tetapi bukan hanya itu. Orang tua sering mendengar bahwa anak adalah peniru ulung. Ternyata anak bisa meniru kebahagiaan dari orang tua nya. Anak akan meniru orang tuanya tertawa serta melihat kehidupan. Karena itulah perlu menjadi orang tua yang bahagia. Dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan mempengaruhi tumbuh kembang seorang anak

Daftar Pustaka

- Sit, Masganti.2015. Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini Jilid I. Medan. Perdana Publishing
- Daud, Muh, Dian Novita Siswanti, Novia Maulidya Jalal. 2021. Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak. Jakarta. Kencana.
- Susanto, Ahmad. 2014. Perkembangan Anak Usia Dini: Pengantar Dalam Berbagai Aspeknya. Jakarta. Prenadamedia Group.

- Indrijati, Herdina. 2017. Psikologi Perkembangan Dan Pendidikan Anak Usia Dini sebagai Bunga Rampai. Jakarta. Kencana (Divisi dari PRENADAMEDIA Group)
- Mutiah, Diana. 2010. Psikologi Bermain Anak Usia Dini. Jakarta. Kencana (Divisi dari PRENADAMEDIA Group).

Tentang Penulis



B. Neni Triastuti S.Psi, M.Psi., lahir di Indrapura, Kab.BatuBara, Sumatera Utara. Pendidikan strata satu diselesaikan pada tahun 2009 di fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dan melanjutkan jenjang strata dua di Universitas Medan Area dengan konsentrasi psikologi industri dan organisasi. Saat ini merupakan dosen di PoliteknikLP3I Medan. Nomor HP 081260212121

BAB 8

CARA MEMELIHARA KESEHATAN JIWA ANAK

A. Pendahuluan

Undang – undang Nomor 23 tahun 1992 pasal 1 ayat 1 mengenai kesehatan disebutkan bahwa Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari jiwa, badan, dan social yang memungkinkan setiap individu hidup produktif secara social dan ekonomi. Kesehatan jiwa dalam UU Nomor 23 tahun 1992 pasal 24, 25, 26 dan 27 menyebutkan bahwa suatu kondisi mental yang sejahtera yang memungkinkan hidup Bahagia, harmonis dan produktif sebagai bagian yang utuh dari kualitas hidup individu dengan memperhatikan semua kebutuhannya. (sofwan indarjo, 2009).

Sehat (*health*) merupakan gagasan yang sulit untuk diterjemahkan meskipun kita bisa merasakannya bahkan diamati. WHO menjelaskan sehat adalah situasi dimana kondisi mental, sosial, dan fisik terbebas dari segala penyakit/cacat. (Lilik Ma'rifatul Azizah, Imam Zainuri, 2016).

Sehat jiwa menurut Abraham Maslow adalah individu yang bisa menerima dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan. Dengan kata lain, memiliki persepsi yang tepat terhadap realitas. Menurutnya, Puncak kebutuhan dari teori hierarki kebutuhan adalah aktualisasi diri (*self-actualization*). (Milla, 2022) .

Cara Memelihara Kesehatan Jiwa Anak

Seseorang yang dikatakan memiliki kesehatan jiwa adalah seseorang dengan kondisi dimana ia memiliki perkembangan mental, fisik, dan social serta spiritual untuk mengatasi masalah (tekanan) yang kemudian berkontribusi untuk kelompok dan dapat bekerja secara produktif (Lakuana & Anisa, 2022).

Menjaga kesehatan jiwa pada anak dibutuhkan untuk meningkatkan kadar kesehatan jiwa supaya anak sehat akan tetap sehat, anak yang memiliki resiko tidak mengalami gangguan jiwa dan anak yang memiliki gangguan jiwa mendapatkan pelayanan yang sesuai sehingga dapat produktif dan mandiri di masyarakat (PH et al., 2019).

B. Prevalensi Kesehatan Jiwa

Prevalensi kesehatan jiwa di Indonesia ditinjau dari populasi penduduk, 40% merupakan anak dan remaja yang berusia 0 – 16 tahun, dimana 13% dari jumlah populasi adalah anak dibawah lima tahun (balita), di dalamnya antara lain anak dengan keterbelakangan mental (tunagrahita), mengalami sulit belajar, hiperaktif dan gangguan perilaku. Sebanyak 13, 5% balita adalah kelompok anak yang memiliki resiko tinggi. Permasalahan hidup yang semakin kompleks sejalan dengan meningkatnya gangguan kesehatan jiwa anak. Dengan demikian akan memerlukan penanganan kesehatan jiwa anak yang tepat sehingga setiap anak mendapat kesempatan tumbuh dan berkembang semaksimal mungkin (sofwan indarjo, 2009).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2016, sekitar 35 juta orang di dunia mengalami depresi, 60 juta orang mengalami gangguan bipolar, 21 juta mengalami skizofrenia, dan 47,5 juta gangguan dimensi. Di Indonesia, jumlah kasus gangguan jiwa

meningkat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor biologis, social, dan psikologis. Peningkatan tersebut menyebabkan menambahnya penurunan produktivitas manusia untuk jangka panjang dan menambah beban negara (Maulana et al., 2019).

Indonesia termasuk salah satu negara berkembang yang penduduknya cukup banyak gangguan jiwa. Pada tahun 2018, Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan mengungkapkan bahwa lebih dari 12 juta jiwa penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Zaini et al., 2022).

C. Kriteria Kesehatan Jiwa

Beberapa opini mengenai kriteria jiwa yang sehat, antara lain tidak mengalami gangguan jiwa, tidak jatuh sakit akibat sesuatu yang memicu stres (*stressor*), dapat tumbuh berkembang secara positif dan selaras dengan lingkungan. Berikut adalah kriteria individu dikatakan sehat jiwa antara lain (Lilik Ma'rifatul Azizah, Imam Zainuri, 2016):

- a. Sehat jiwa karena tidak mengalami gangguan jiwa
Individu yang memiliki jiwa yang sehat adalah individu yang tahan terhadap sakit jiwa dan terbebas dari gangguan jiwa. Individu dalam keadaan sehat jika tidak ada sedikitpun gangguan psikis.
- b. Sehat jiwa apabila tidak sakit akibat adanya sesuatu yang memicu stres (*stressor*)
Individu yang memiliki jiwa yang sehat adalah individu yang dapat bertahan untuk tidak jatuh akibat pemicu stress. Individu tetap sehat walaupun sedang menghadapi tekanan.

Cara Memelihara Kesehatan Jiwa Anak

- c. Sehat jiwa apabila selaras dengan lingkungan
Individu yang memiliki jiwa yang sehat adalah individu yang terlepas dari gejala psikiatris dan dapat hidup dengan baik di dalam lingkungan sosialnya. Serta jika individu tersebut sesuai dengan kapasitas dirinya sendiri yang berselaras dengan lingkungannya.
- d. Sehat jiwa dapat tumbuh dan berkembang secara positif
Individu yang memiliki jiwa yang sehat dapat berkembang, tumbuh, dan matang di dalam kehidupannya. Individu juga dapat menerima tanggungjawab, bisa beradaptasi, dan berpartisipasi merawat aturan sosial dan budayanya.

World Health Organisation (WHO) pada tahun 1959 dalam sidang Geneva, menjelaskan bahwa kriteria kesehatan jiwa adalah sebagai berikut (Erita et al., 2019) :

1. Individu dapat menyelesaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan tersebut tidak baik untuknya.
2. Mendapatkan kepuasan dari hasil usahanya.
3. Hati lebih bahagia dan merasa puas apabila memberi daripada menerima.
4. Terbebas dari stress, cemas maupun depresi.
5. Berhubungan baik dengan orang lain seperti senang saling membantu dan saling membahagiakan.
6. Menerima rasa kecewa sebagai pelajaran untuk masa yang akan datang.
7. Memiliki rasa kasih sayang.

D. Masalah Kesehatan Jiwa Anak

Permasalahan Kesehatan jiwa yang terjadi pada fase anak antara lain : perkembangan fisik, kognitif, terpapar

pornografi / gadget / Napza, terlantar, anak korban konflik atau kekerasan, eksploitasi anak, trauma pada kejadian kehidupan negatif, pengaruh sekolah dan lingkungan, masalah sosial ekonomi serta orang tua dengan gangguan jiwa (RI, 2020).

Ada tiga faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa antara lain (Sofwan Indarjo, 2009):

1. Biologik dan bawaan.

Permasalahan yang mempengaruhi kesehatan jiwa adalah ada suatu penyakit, kekurangan gizi, keletihan, derajat kecerdasan yang kurang, pemusatan perhatian yang terganggu (sulit berkonsentrasi), dan perkembangan fisik yang terhambat.

2. Pengasuhan.

Permasalahan yang mempengaruhi kesehatan jiwa adalah metode pengajaran serta pengasuhan dari orang tua dan guru yang tidak tepat.

3. Lingkungan.

Permasalahan yang mempengaruhi kesehatan jiwa adalah tidak kondusifnya kondisi keluarga, keharmonisan yang nihil, keluarga yang sering mempermalukan anak, membandingkan anak dengan anak lainnya, dan tersisihkan dari pergaulan teman sebaya.

E. Cara Memelihara Kesehatan Jiwa

Berikut ini merupakan cara memelihara kesehatan jiwa anak yang dapat dilakukan, antara lain:

a. Peran orangtua

Komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak adalah salah satu kunci untuk memelihara kesehatan jiwa pada

Cara Memelihara Kesehatan Jiwa Anak

anak. Apalagi saat anak memasuki usia remaja. Komunikasi yang baik dapat meningkatkan pemikiran yang terbuka dan menyadari bahwa betapa penting keterlibatan orang tua terhadap tumbuh kembang anak-anaknya. Untuk munculkan kesadaran tersebut, diperlukan adanya kesabaran, empati dan perilaku tidak menghakimi dengan kondisi yang sedang dialami oleh anak. Kesadaran tersebut juga mendorong orang tua untuk dapat menerapkan komunikasi yang efektif sehingga anak dapat nyaman dan terbuka dalam menceritakan hal-hal yang dialami kepada orangtuanya (Puspitasari & Rohmah, 2021).

b. Menampakkan cinta dan keindahan

Bentuk cinta dan keindahan yang harus diperlihatkan oleh orang tua sebagai bukti jiwa yang lembut adalah selalu berfikir positif dan bersikap bijak jika melihat perilaku anak yang tidak baik. Hal yang harus dilakukan dalam menampakkan cinta dan keindahan pada anak adalah (Muhyidin, 2014) :

Pertama, menetapkan niat pada diri orangtua untuk selalu memperlihatkan cinta dan keindahan pada diri anak. Selalu memperlihatkan cinta dan keindahan berarti selalu bahagia melihat anak dalam situasi dan kondisi apapun dan bagaimanapun. Contohnya, pada saat anak menunjukkan nilai – nilai positif dan baik maka orang tua menampakkan kebanggaan padanya. Demikian pula apabila anak menunjukkan nilai – nilai negatif dan buruk maka orangtua tetap menampakkan kebanggaan padanya.

Kedua, menampakkan cinta dan keindahan harus dengan alasan yang benar, rasional dan jelas, bukan memperlakukan

anak dengan manja dan menyebabkan kemanjaan pada dirinya.

Ketiga, menampakkan wajah yang ceria, bahagia, gembira dan sedih disaat yang tepat dan alasan yang tepat juga.

Keempat, berkata lembut dan halus pada anak saat yang tepat, berbicara tegas dan jelas disaat yang tepat juga. Cara ini akan sulit dilakukan bagi orangtua yang terbiasa berkata keras dan kasar dalam keseharian, dimana kebiasaan ini akan terbawa juga dalam berkata – kata dihadapan anaknya.

Kelima, pandangilah wajah anak yang sedang tidur lelap dan masuk kedalam jiwanya yang jernih, bening dan tenang. Dengan melakukan hal ini perasaan orang tua akan menjadi tenang, halus, ucapan menjadi lembut, cinta dan kasih sayang akan tertanam dengan baik.

Keenam, perbanyak sentuhan dan belaian. Sentuhan dan belaian adalah cara termudah dalam mengajarkan, memahamkan dan meningkatkan perasaan cinta dan kasih sayang orang tua pada anak. Dengan sentuhan dan belaian anak akan merasa aman, terlindungi, tentam, dan damai serta merasa lebih dekat dengan orang tua. (Muhyidin, 2014)

- c. Menjaga kesehatan fisik, akal dan hati selagi sehat
Menjaga kesehatan pada saat sehat merupakan hal yang mudah tetapi sering dilupakan. Dengan akal dan hati yang sehat dapat digunakan untuk berfikir sebaik mungkin dan dapat mengambil mafaat dari apa yang dipikirkan (Muhyidin, 2014).
- d. Ajaran agama

Cara Memelihara Kesehatan Jiwa Anak

Menerapkan Norma-norma serta aturan – aturan agama yang optimal, akan tercipta kehidupan bermasyarakat yang terhindar dari penyimpangan sosial, merasakan keharmonisan, senantiasa sehat jiwa/ruhani. Jiwa yang sehat pun akan berdampak positif pada kesehatan jasmani individu. Dengan memiliki jiwa dan jasmani yang sehat, menjadikan hidup setiap individu terasa jauh dari stres, merasa lebih tenang, damai, nyaman, dan lain sebagainya (Azisi, 2020).

F. Kesimpulan

Sehat jiwa merupakan kondisi individu baik secara fisik, mental maupun sosial, terbebas dari penyakit atau kecacatan. Meningkatnya jumlah penderita gangguan kesehatan jiwa mengakibatkan dampak bagi keluarga dan masyarakat. Dampak yang timbul tersebut bisa secara ekonomi dan social. Dampak secara social, bisa berupa ejekan, kucilan, hinaan, dipisahkan dari lingkungan hingga menimbulkan ketakutan pada masyarakat. Sedangkan dampak secara ekonomi dapat berupa ketidakmampuan dalam produktivitas, adanya beban ekonomi dan menurunnya kualitas kehidupan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk memelihara kesehatan jiwa adalah menjaga kesehatan selagi sehat dan memulihkannya jika sakit. Langkah pencegahan dalam kesehatan jiwa yang dapat dilakukan individu dengan menyelaraskan diri sendiri dan orang lain agar meniadakan atau mengurangi terjadinya gangguan kesehatan pada jiwanya.

Keterlibatan orangtua sangatlah penting bagi tumbuh kembang anak. Anak sangat membutuhkan pendampingan, arahan, dan bimbingan sehingga sangat penting bagi orangtua untuk memiliki pengetahuan sekaligus pemahaman dalam

berkomunikasi yang efektif dengan anak. Orangtua harus dapat mengambil peran sebagai sahabat bagi anak-anaknya. Sehingga komunikasi dapat berjalan dengan efektif dan dapat meminimalisir terjadinya permasalahan psikologis maupun penyimpangan masalah perilaku pada anak.

Daftar Pustaka

- Azisi, A. M. (2020). Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55–75.
- Erita, Hununwidiastuti, S., & Leniwita, H. (2019). Buku Materi Pembelajaran Manajemen Gawat Darurat Dan Bencana. *Universitas Kristen Indonesia*, 202. <http://repository.uki.ac.id/2703/1/BMPKEPERAWATANJJIWA.pdf>
- Lakuana, N., & Anisa, N. (2022). Analysis of Students' Words Mistake in Skripsi Examination. In *BABASAL English Education Journal* (Vol. 3, Issue 1, p. 8). <https://doi.org/10.32529/beej.v3i1.1541>
- Lilik Ma'rifatul Azizah, Imam Zainuri, A. A. (2016). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik. *Yogyakarta: Indomedia Pustaka*, 2, 674. http://rsjiwajambi.com/wp-content/uploads/2019/09/Buku_Ajar_Keperawatan_Kesehatan_Jiwa_Teori-dan-Aplikasi-Praktik-Klinik-1.pdf
- Maulana, I., S, S., Sriati, A., Sutini, T., Widianti, E., Rafiah, I., Hidayati, N. O., Hernawati, T., Yosep, I., H, H., Amira D.A, I., & Senjaya, S. (2019). Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22175>
- Milla, M. N. (2022). Catatan Editor JPS - Setelah pandemi: Preferensi individu dan kelompok dalam interaksi sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(2), iii–iv.

- <https://doi.org/10.7454/jps.2022.11>
- Muhyidin, M. (2014). *Melesatkan Kecerdasan Anak Dengan Kecerdasan Jiwa*. Braja Pustaka.
- PH, L., Ayuwatini, S., & Ardiyanti, Y. (2019). Gambaran Kesehatan Jiwa Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.60-63>
- Puspitasari, S., & Rohmah, F. A. (2021). Program Peduli Kesehatan Jiwa Remaja. *Community Empowerment*, 6(8), 1450–1462. <https://doi.org/10.31603/ce.5068>
- RI, K. K. (2020). *Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Jiwa di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. 13.
- sofwan indarjo. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 48–57. <https://doi.org/10.15294/kemas.v5i1.1860>
- Zaini, M., Widada, W., Dwi, D., Ningrum, C., & Agustina, I. I. (2022). *Optimalisasi Peran Serta Masyarakat Dalam Pelayanan Kesehatan Jiwa*. 3(2), 57–64.

Tentang Penulis



Hartin Kurniawati, S.Psi, M.Si., lahir di Jakarta, 24 Oktober 1984. Jenjang Pendidikan S1 ditempuh di Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah lulus tahun 2008. Pendidikan S2 Fakultas Psikologi program studi Magister Sains Psikologi (M.Si.) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan lulus pada tahun 2013.

Berkarir sebagai dosen di STAI Al-Hamidiyah sejak tahun 2014 sampai sekarang. Jabatan fungsional saat ini adalah Lektor. Mata kuliah yang pernah diampu penulis antara lain adalah Pendidikan Karakter, Perkembangan Bahasa Anak, Perkembangan Motorik Anak, Psikiatri Anak, Pendidikan bagi Anak Berkebutuhan Khusus, Pendidikan Inklusi, Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, Neurosains Dalam Pembelajaran Anak dan Kesehatan Mental Anak.

BAB 9

TIPS MENJAGA KESEHATAN MENTAL ANAK

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik memungkinkan individu menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap komunitas.

Dalam Undang-undang Nomor 23 tahun 1992 pasal 1 ayat 1 tentang Kesehatan didefinisikan bahwa, “Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.” Dalam hal ini Undang-undang melihat individu sebagai suatu kesatuan yang utuh atau holistik. Kesatuan yang holistik tersebut terdiri dari unsur tubuh (organobiologis), jiwa atau mental (psikis), dan sosial (sosiokultural) yang memiliki fungsi untuk meningkatkan kualitas hidup, dengan demikian kualitas kesehatan mental individu pun akan tercapai (Lubis et al., 2019).

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, hal tersebut akan mempengaruhi cara berfikir, merasakan, dan bertindak. Kesehatan mental yang baik juga membantu menentukan cara mengelola stress, berhubungan dengan orang lain, dan membuat sebuah pilihan.

B. Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental pada Anak

Di zaman sekarang ini kesehatan mental merupakan sebuah isu penting yang menjadi perhatian di masyarakat karena gangguan kesehatan mental jumlah kasusnya masih cukup mengkhawatirkan. Menurut data dari World Health Organization regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah kasus gangguan depresi terbanyak adalah di India sebanyak 56.675.969 kasus atau 4.5% dari jumlah populasi, dan terendah berada di Maldives dengan 12.739 kasus atau 3.7% dari populasi. Adapun di Indonesia kasus gangguan depresi sebanyak 9.162.886 atau 3.7% dari populasi (Ayuningtyas et al., 2018).

Kesehatan mental di sekolah menjadi sebuah isu yang berkembang selama beberapa tahun belakangan ini. Penelitian epidemiologi di Amerika Serikat menginformasikan bahwa 1 dari 10 anak menunjukkan symptom depresi sebelum usia 14 tahun, dan 20% anak usia 16-17 tahun mengalami gangguan cemas, gangguan mood, dan gangguan perilaku serta penggunaan zat-zat terlarang/adiktif (Keyes, 2006). Di negara maju seperti Amerika Serikat diperkirakan 20-25% per tahunnya anak dan remaja mengalami masalah kesehatan mental (Kessler et al., 2012).

Hasil studi dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja usia 10-17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga anak Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara itu satu dari dua puluh anak di Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Lebih lanjut studi tersebut menginformasikan bahwa lebih dari dua per lima (43.8%) melaporkan bahwa

Tips Menjaga Kesehatan Mental Anak

mereka tidak mencari bantuan dan memilih untuk menangani sendiri masalah tersebut atau dengan dukungan keluarga dan teman-teman (Universitas Gadjah Mada, 2022).

Namun demikian penyebab gangguan kesehatan mental masih sulit teratasi segera karena masih adanya stigma dan diskriminasi terhadap penderita gangguan mental. Akan tetapi berbagai upaya telah dilakukan untuk mewujudkan derajat kesehatan mental yang optimal bagi setiap individu, keluarga dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan oleh pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat.

C. **Masalah Kesehatan Mental pada Anak**

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana seseorang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan, dapat beraktivitas secara aktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan dukungan kepada sesama.

Secara umum terdapat beberapa gangguan yang sering terjadi pada anak, yaitu gangguan emosional dan perilaku. Gangguan tersebut dapat terjadi karena adanya hambatan dalam kemampuan perkembangan anak, temperamen, dan pola pengasuhan anak (Gunatrin et al., 2019). Masalah-masalah psikologis/psikiatri kemudian bisa menjadi meluas dan menimbulkan penyakit yang bermakna. Dalam jangka pendek masalah ini bisa mengganggu perkembangan emosional anak, hubungan sosial di dalam keluarga dan lingkungan lain, dan juga dengan perkembangan akademik. Sedangkan dalam jangka panjang berkaitan erat dengan gangguan mental pada masa dewasa (Trinurmi, 2020).

Pada masa anak-anak, pertumbuhan yang sehat tidak hanya ditandai dengan adanya perubahan fisik yang sesuai namun juga disertai dengan perkembangan mental yang baik. Kesehatan mental anak bukan sekedar diartikan sebagai kondisi mental dimana anak tidak mengalami penyakit mental namun juga mencakup kemampuan anak untuk berfikir jernih, berani, jujur, mandiri, suka menolong orang lain, mandiri, mampu mengendalikan emosi, dan menghiasi diri dengan akhlak yang baik (Afifah et al., 2021). Masalah-masalah psikologis/psikiatri yang sering muncul pada anak pra sekolah antara lain (Trinurmi, 2020):

1. Masalah Emosional, seperti sedih, takut, dan cemas.
2. Masalah Perilaku, seperti agresif, destruktif, resah, melawan, dan sulit konsentrasi.
3. Gangguan Perkembangan, seperti terlambat berbicara, gangguan motorik, dan sebagainya.

Memahami kesehatan mental bagi anak dan remaja artinya perlu memahami juga faktor-faktor apa saja yang dapat membahayakan (risk factor) kesehatan mental, dan faktor-faktor apa saja yang dapat melindungi (protective factor) kesehatan mental seorang anak. Risk factor dapat menimbulkan kerentanan dalam diri anak, sedangkan protective factor dapat memunculkan kemungkinan kekuatan dalam diri anak. Semakin banyak risk factor, maka semakin besar tekanan pada anak. Sedangkan, semakin banyak protective factor, maka semakin besar kemungkinan anak untuk dapat terhindar dari gangguan. Risk factor merupakan faktor yang dapat memunculkan kerentanan terhadap distress, artinya ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri dapat dikarenakan adanya kondisi-kondisi yang menekan, seperti anak yang tumbuh pada keluarga yang memiliki status ekonomi rendah, tumbuh di

lingkungan penuh kekerasan, dan adanya pengalaman trauma (Schoon, 2006).

D. Tips Menjaga Kesehatan Mental pada Anak

Pada dasarnya setiap manusia mempunyai mental yang sehat, karena dengan mental yang sehat menjadi dasar bagi manusia untuk berfikir, berkembang, berekspresi, berinteraksi, mencari nafkah, dan menikmati hidup. Mentalitas merupakan kondisi stabilitas jiwa yang melekat dalam diri dan menjadi dasar bagi perbuatan manusia, untuk itu dibutuhkan pendidikan mental dalam rangka membangun adab atau akhlak yang baik. Pendidikan mental pada anak merupakan salah satu bentuk pendidikan yang menekankan kepada jiwa anak. Wajib hukumnya untuk mendidik anak dengan pendidikan mental agar menjadi anak-anak yang berakhlak karimah. Pendidikan mental harus dibentuk sejak anak masih berusia dini, misalnya saat anak dapat memilih sendiri untuk melakukan aktivitas tertentu, saat itulah anak mengembangkan kemauannya sendiri dan energinya dapat diarahkan untuk melakukan sesuatu yang konstruktif dalam mengembangkan kompetensi sosial (Afifah et al., 2021).

Kondisi kesehatan jiwa seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan luar diri, seperti genetik, kematangan psikologis, kepribadian, kondisi fisik, kondisi keluarga, lingkungan tempat tinggal, pola asuh keluarga, spiritual, dan ekonomi. Anak yang memiliki sehat mental memiliki ciri-ciri yang dapat diamati melalui proses perkembangannya, yaitu (Handayani, 2022):

1. Proses Biologis, yaitu perkembangan fungsi-fungsi tubuh seperti fungsi seksual yang akan mempengaruhi perilaku dan perkembangan anak. Beberapa contohnya adalah gen yang diwarisi orang tua, perkembangan otak, tinggi dan berat badan, kemajuan dalam keterampilan motorik, dan perubahan hormonal.

2. Proses Kognitif, yaitu proses yang erat kaitannya dengan perkembangan otak. Anak yang sehat mental dan memiliki perkembangan kognitif yang memadai memunculkan kemauan untuk mempelajari hal baru di sekitarnya, memunculkan kreativitas, dan kemampuan bahasanya pun akan berkembang.
3. Proses Sosial Emosional, yaitu melibatkan perubahan emosi, kepribadian, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sosial. Proses sosial-emosional yang berkembang baik membuat anak mampu menyadari, membedakan, mengelola serta mengekspresikan emosi secara tepat.

Berikut ini merupakan tips cara menjaga kesehatan mental anak yang dapat dilakukan, yaitu:

1. **Memaksimalkan Peran Orang Tua**

Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam optimalisasi perkembangan seorang anak. Orang tua harus memberikan stimulasi/rangsangan dalam aspek mental emosional kepada anaknya, stimulasi tersebut harus diberikan secara rutin dan berkesinambungan dengan penuh kasih sayang sehingga perkembangan anak akan berjalan optimal.

2. **Membuat Anak Merasa Aman**

Pada usia kurang dari satu tahun, hubungan emosional anak dengan pengasuh utama (biasanya Ibu) berperan penting dalam kesehatan mental anak. Cara membuat anak merasa aman diantaranya adalah dengan memastikan anak tumbuh kembang di lingkungan yang aman, dimana anak merasa diperhatikan, disayang, dihargai, dan dipercaya. Selain itu anak juga memiliki hubungan baik serta saling percaya dengan keluarga, teman, dan orang lain di sekitarnya (NN, 2021).

3. Menghindari Anak dari Kejadian Traumatis

Kebanyakan anak usia dini tumbuh dengan kesehatan mental yang baik, namun biasanya gangguan kesehatan mental bisa terjadi apabila ada kejadian traumatis yang memicu anak yang memang rentan mengalami gangguan kesehatan mental (NN, 2021).

4. Mengajarkan Anak Mengelola dan Mengekspresikan Emosi

Jika anak memiliki kondisi mental yang baik, anak akan merasa senang dan memiliki pandangan positif terhadap dirinya, sehingga anak dapat belajar dengan baik, mampu memecahkan masalah, mampu bangkit dari situasi yang sulit, mampu mengelola dan mengekspresikan emosi dengan cara yang positif, serta memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan teman-temannya (NN, 2021).

5. Mengajak Anak Bermain

Bermain juga dapat mendukung kesehatan mental anak usia dini. Saat bermain anak akan belajar mengembangkan kemampuan sosial emosionalnya, antara lain belajar memecahkan masalah, belajar menahan diri, berinteraksi dengan orang/anak lain, dan mengembangkan kreativitasnya. Selain itu bermain juga aktivitas menyenangkan yang dapat membuat anak merasa bahagia (NN, 2021).

6. Mengenali Gangguan Kesehatan Fisik dan Mental Anak

Persaaan sedih, kecewa, marah, dan perasaan negatif lainnya yang terjadi pada anak-anak biasanya akan segera berlalu, akan tetapi bila terlihat berkepanjangan maka perlu segera diatasi. Orangtua harus mampu mengenali **tanda-tanda** anak mulai mengalami gangguan kesehatan sehingga dapat dilakukan penanganan dengan segera. Beberapa tanda-tanda yang dapat menjadi indikator anak mengalami gangguan kesehatan antara lain jika anak terlihat sedih, mudah marah secara berlebihan, sangat cemas, ketakutan/mimpi buruk, menyendiri, sulit konsentrasi,

mengalami perubahan drastic dalam pola makan dan pola tidur, dan lain sebagainya.

E. Kesimpulan

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi psikologis dimana individu merasa tenang secara batin. Kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting dalam diri seseorang. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu membentuk dan mengembangkan dirinya menjadi pribadi yang produktif. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik memungkinkan individu menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi di masyarakat.

Daftar Pustaka

- Afifah, S., Rodiah, I., & Hanifunni'am, F. F. (2021). Konsep Pendidikan Mental Anak Usia Dini (Studi Pemikiran Abdullah Nashih Ulwan dalam kitab Tarbiyah al-Aulad fi Al-Islam). *Jurnal Fashluna*, 6(1), 1–87.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Gunatrin, E. Y., Elisabeth, M. P., Dianovinina, K., Yunanto, T. Ak. R., & Rasyida, A. (2019). *Kesehatan Mental Anak dan Remaja* (Cetakan ke). Graha Ilmu.
- Handayani, E. S. (2022). *Mental Hygiene (Kesehatan Mental)* (Cetakan Pe). http://eprints.uniska-bjm.ac.id/10851/1/kesehatan_mental.pdf
- Kessler, R. C., Avenevoli, S., Costello, E. J., Georgiades, K., Green, J. G., Gruber, M. J., He, J. P., Koretz, D., McLaughlin, K. A.,

- Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Merikangas, K. R. (2012). Prevalence, persistence, and sociodemographic correlates of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Archives of General Psychiatry*, 69(4), 372–380. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.160>
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5550-3>
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120–129. [https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16\(2\).3898](https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16(2).3898)
- NN. (2021). 5 Cara Menjaga Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *Grow Happy Club*, 1–6. <https://www.growhappy.co.id/article/kesehatan-mental-anak-usia-dini>
- Schoon, I. (2006). Risk and resilience: Adaptations in changing times. *Risk and Resilience: Adaptations in Changing Times*, 1–222. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511490132>
- Trinurmi, S. (2020). Problematika Mental Anak pada Masa Pertumbuhan dan Perkembangannya. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 42–51.
- Universitas Gadjah Mada. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Universitas Gadjah Mada*, 1–5. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>

Tentang Penulis



Ika Rahayu Satyaninrum, S.Psi., M.Si. Lulusan Sarjana Psikologi (S.Psi.) dari Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2008. Kemudian, melanjutkan pendidikan jenjang magister pada Fakultas Psikologi program studi Magister Sains Psikologi (M.Si.) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan lulus pada tahun 2013. Saat ini sedang menempuh pendidikan jenjang Doktoral (S3) di Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta program studi Doktor Pengkajian Islam dengan konsentrasi pada Psikologi Islam.

Berkarir sebagai dosen di STAI Al-Hamidiyah Jakarta sejak tahun 2014 sampai sekarang dan memiliki jabatan akademik Lektor. Mata kuliah yang pernah diampu oleh penulis diantaranya adalah Metodologi Penelitian, Kapita Selekta Hasil Penelitian PAUD, Psikologi Umum, Psikologi Perkembangan, Psikologi Pendidikan, Pendidikan bagi Anak Berkebutuhan Khusus, Pengembangan Kognitif pada Anak Usia Dini, Diagnostik Perkembangan Anak, dan Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Usia **Dini**.

BAB 10

MERAWAT KESEIMBANGAN KESEHATAN JIWA DAN RAGA ANAK

Masalah kesehatan jiwa anak di Indonesia merupakan masalah yang cukup serius karena berdampak terhadap perkembangan anak. Sebagai perawat anak mempunyai peran dalam merawat keseimbangan kesehatan jiwa dan kesehatan raga anak.

A. Kesehatan Jiwa Anak

Menurut Data RISKESDAS (Riset kesehatan Dasar) tahun 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. Berdasarkan system registrasi sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016 diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri serta 47,7% korban bunuh diri adalah para usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif (Kemenkes, 2021).

Khususnya untuk anak masalah kesehatan jiwa perlu menjadi focus utama tiap upaya peningkatan sumber daya manusia, mengingat anak adalah generasi yang perlu dipersiapkan sebagai kekuatan bangsa Indonesia. Keperawatan

jiwa anak merupakan bagian spesialisasi dari keperawatan psikiatri. Intervensi keperawatan jiwa anak mendukung pertumbuhan dan perkembangan normal anak yang berdasarkan pada teori perkembangan fisio, biologis, psikologis, kognitif, social, sensorimotoris, moral dan filosofi (Achir Yani, 2000).

Kesehatan jiwa pada anak dalam WHO memberikan pengertian tentang sehat sebagai suatu keadaan fisik, mental dan social yang lengkap sejahtera dan tidak semata-mata karena tidak adanya penyakit atau kelemahan (Gumatirin, 2018). Kesehatan jiwa itu sendiri merupakan bagian integral dari kesehatan dan merupakan kondisi yang meningkatkan perkembangan fisik mental dan social secara optimal dan yang selaras dengan perkembangan orang lain (Dyah Widodo, 2022).

Kesehatan raga pada anak adalah sangat penting. Tanpa kesehatan raga, akan berdampak dengan kesehatan jiwa. Sejak janin dikandung sampai perkembangan neonatus, infant, toodler, prasekolah, usia sekolah dan remaja kesehatan raga ini tidak lepas dari kesehatan jiwa. Kaitan antara raga dan jiwa mempunyai hubungan yang sangat erat. Otak manusia adalah pusat berfikir (Otak besar) yang merupakan pusat kesadaran yang juga merupakan pusat emosi (otak kecil) maupun batang otak. Antara pikiran dan emosi terdapat jalinan yang sangat erat karena semuanya terjadi di otak. Berdasarkan anatomi seperti inilah, maka muncul istilah kecerdasan emosi. Orang bisa mengelola emosi untuk meningkatkan kualitas hidup (Siswanto, 2021).

Merawat Keseimbangan Jiwa dan Raga Anak

Emosi pada gilirannya akan mempengaruhi system saraf hormonal maupun fungsi otak lainnya. Orang yang cerdas secara emosi akan mampu mengintegrasikan kerja seluruh bagian otaknya sehingga mampu berfungsi secara optimal. Contohnya ketika anak mengalami kecemasan, otak kecil akan bereaksi sehingga memicu pengeluaran hormone yang ada di otak. Hormon ini pada gilirannya akan mempengaruhi kerja kelenjar hormone lain yang ada ditubuh misalnya seperti kelenjar adrenal yang terdapat di ginjal.

Bagian dalam kelenjar adrenal memproduksi hormone adrenalin yang menyebabkan reaksi emosi takut dan hormone noradrenalin yang menyebabkan emosi marah. Karena rangkaian ini maka kita emosi marah atau takut dalam jangka waktu lama. Hormon yang mempengaruhi reaksi saraf otonom dalam jangka waktu yang agak lama. Inilah sebabnya mengapa orang yang mengalami stress atau emosi yang tinggi dalam jangka lama akhirnya akan menjadi sakit. Karena disebabkan fungsi organ tubuh yang tidak seimbang lagi mengalami masalah ketegangan dalam waktu yang lama mengganggu metabolsime maupun daya tahan tubuh dalam mencegah penyakit. Otak besar berfungsi melakukan evaluasi terhadap derajat pentingnya situasi tersebut sehingga menentukanantisipasi terhadap peristiwa yang sama pada masa yang akan datang maupun memilih alternative untuk melakukan koping terhadap peristiwa yang dialami.

Kecerdasan emosi pada dasarnya membantu individu untuk menentukan cara-cara yang konstruktif untuk menguatkan hubungan jalur antara otak besar dengan pusat emosi sebagai individu tidak hanya menggunakan otak kecil maupun batang

otak untuk melakukan reaksi terhadap peristiwa yang dihadapi (Walgito, 2004).

Tahap perkembangan anak menurut Sigmund Freud adalah tahap pertama fase oral (0-1 tahun) disebut fase oral karena pada tahap ini anak mendapatkan kenikmatan dan kepuasan dari berbagai pengalaman di sekitar mulutnya. Karakteristik pada fase oral adalah aktivitas melibatkan mulut sebagai sumber utama kenyamanan seperti menggigit kuku, mengunyah permen karet, merokok, menyalahgunakan obat, minum alkohol, makan terlalu banyak dan over dependen (Abdul Natsir Dan Abdul Munith, 2011).

Fase anal (1 tahun-3 tahun) Karakteristik fase anal adalah organ anus dan rectum merupakan sumber kenyamanan, masa toilet training dapat terjadi konflik, mengotori adalah aktivitas yang umum, gangguan pada tahap ini dapat menimbulkan kepribadian obsesif kompulsif seperti keras kepala, kikir, kejam dan tempertantrum (Abdul Natsir Dan Abdul Munith, 2011). Karakteristik fase laten adalah energy yang digunakan untuk aktivitas fisik dan intelektual, periode tenang dimana kegiatan seksual tidak muncul, anak mungkin terikat dalam aktivitas perasaan erotic dengan teman sebaya yang sama jenis kelaminnya, penggunaan koping dan mekanisme pertahanan diri muncul pada waktu ini dan konflik yang tidak diatasi pada masa ini dapat menyebabkan obsesif dan kurang motivasi diri. Fase genital (12 tahun-18 tahun) Karakteristik pada fase ini adalah genital menjadi pusat dari tekanan dan kesenangan seksual, produksi hormon seksual menstimulasi perkembangan heteroseksual.

B. Asuhan Keperawatan dalam kesehatan Jiwa

Asuhan keperawatan dalam kesehatan jiwa Pada Anak Menurut SDKI (Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia) diagnosa keperawatan yang muncul adalah harga diri rendah situasional, risiko perilaku kekerasan, deficit perawatan diri, dan risiko bunuh diri (SDKI, 2021).

Tujuh tips menjaga keseimbangan kesehatan jiwa dan raga anak bina hubungan saling percaya yang baik dengan anak dan orangtua, ajarkan anak untuk mengatasi masalah dan kecemasan dengan distraksi, serta mendekatkan diri kepada Tuhan dengan ibadah, mampu mengelola emosi, menjaga kesehatan tubuh dengan olahraga teratur, sarapan pagi dan konsumsi makanan bergizi, dan relaksasi.

Tips pertama menjaga kesehatan jiwa dan raga anak adalah dengan membina hubungan saling percaya baik dengan anak dan orangtua. Keterbukaan diri dalam komunikasi orang tua dan anak adalah sangat penting. Anak adalah usia antara 0 sampai 18 tahun (Ramadhana, 2018). Kedekatan orang tua mempengaruhi sikap, pandangan, penilaian, serta mempengaruhi kualitas hubungan anak dan orang tua (Wulandari & Astrella, 2020).

Tips kedua menjaga kesehatan jiwa dan raga anak adalah ajarkan anak untuk mengatasi masalah dan kecemasan dengan distraksi. Distraksi kecemasan pada anak sesuai dengan usia dan tumbuh kembang serta pengalaman hidup pada anak. Distraksi kecemasan pada anak adalah dengan tarik napas dalam. Hirup napas dalam dalam, sekali-kali atau lebih secara pelan. Sering ketika anak mengalami kecemasan dan tanpa menyadari secara fisik anak akan mengalami masalah napas

dangkal. Dengan tarik napas dalam anak dapat berkonsentrasi secara otomatis menenangkan tubuh dan pikiran anak dengan mudah berkonsentrasi.

Tips ketiga menjaga kesehatan jiwa dan raga anak adalah mendekati diri kepada Tuhan dengan ibadah. Anak diibaratkan seperti selembar kertas putih kosong yang harus diisi, dalam hal ini peran orang tua lah yang sangat dominan mendidik anak sejak dini (Hyoscyamina, 2011). Peran agama dalam membetnuk kesehatan mental remaja sangat penting (Yasipin et al., 2020). Orang tua dan gereja dalam menjaga kesehatan mental anak sangat berperan penting dalam kesehatan jiwa pada anak. Gereja tidak hanya focus pengajaran doktrin atau mengabarkan penginjilan tetapi memperhatikan masalah mental pada anak juga. Gereja juga menjadi teladan dalam kesehatan jiwa anak. Promosi kesehatan mental melalui pendampingan pastoral sangat efektif dalam status kesehatan mental anak (Marbun, 2019).

Tips keempat menjaga kesehatan jiwa dan raga anak adalah anak mampu mengelola emosi. Mengelola emosi tidaklah mudah, orang tua sangat berperan dalam hal ini. Ketika anak mengalami masalah atau mengalami stress. Penyebab stress pada anak ada dua stress mayor dan stress minor. Stress mayor adalah stress yang karena peristiwa kematian yang paling disayangi sedangkan stress minor adalah masalah emosional sehari hari (Abdul Natsir Dan Abdul Munith, 2011). Cara mengelola emosi pada anak adalah dengan identifikasi penyebab stress pada anak, manajemen waktu anak dengan baik, membuat seluruh perubahan dalam

Merawat Keseimbangan Jiwa dan Raga Anak

lingkungan yang dapat mengurangi stress pada anak, anak dapat berbagi dan mengungkapkan perasaannya, anak dapat berbicara dengan orang yang dapat dipercaya, dan anak dapat melakukan relaksasi (Abdul Natsir Dan Abdul Munith, 2011).

Mampu mengelola emosi dengan menyesuaikan diri pada lingkungan adalah tidak mudah. Sejak lahir sampai anak menjadi remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan tidak mudah. Selama 13 tahun menjadi dosen di perguruan Tinggi saya melakukan observasi dan wawancara kepada mahasiswa, sekitar 30% mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan kampus. Mulai dari beradaptasi dengan teman baru di Perguruan Tinggi, lalu beradaptasi dengan akademik, beradaptasi dengan Dosen, beradaptasi dengan kakak tingkat, beradaptasi dengan lingkungan dan beradaptasi dengan tempat kost baru. Hal ini tidak mudah dan dapat mengalami stress jika tidak ditangani dengan baik.

Berdasarkan masalah diatas penyesuaian diri dengan lingkungan sangat penting dan mampu mengelola emosi agar terhindar dari konflik dengan situasi baru dan status mahasiswa baru. Kegagalan dalam melakukan adaptasi ini dapat mengalami masalah mental bagi mahasiswa. Kesehatan mental yang positif didapatkan dari penyesuaian diri yang efektif serta pengelolaan emosi yang baik (Siswanto, 2021).

Tips kelima menjaga kesehatan jiwa dan raga anak menjaga kesehatan tubuh secara umum. Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat ini adalah semboyan hidup sehat. Melakukan olahraga teratur adalah gaya hidup sehat yang akan

menghasilkan jiwa yang sehat pula. Olahraga teratur bisa dilakukan dengan jalan pagi, senam, melakukan aktivitas renang, bola kaki, badminton, basket dll.

Tips keenam menjaga kesehatan jiwa dan raga anak adalah sarapan pagi. Sarapan pagi sangat penting bagi anak dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Makanan yang sehat yang dikonsumsi oleh anak dapat menjadi energy di dalam tubuh anak. Makanan sehat sesuai dengan gizi seimbang dengan mengurangi junk food serta bahan pengawet makanan lainnya.

Tips ketujuh menjaga kesehatan jiwa dan raga anak adalah dengan relaksasi. Relaksasi pada anak sangat penting, orang tua dapat memberikan waktu sehari dalam seminggu untuk meluangkan waktunya berlibur. Berlibur tidaklah harus mahal, tetapi liburan seperti pergi kepantai bersama keluarga, pergi kegunung, melihat kebun, mengunjungi kebun binatang, dan pergi kemall serta berkemah bersama membuat anak merasa berharga dan dicintai oleh orang tuanya.

C. Peran Perawat dalam Keseimbangan Kesehatan Jiwa dan Raga pada Anak

Peran perawat anak dalam mengatasi kesehatan jiwa dan raga anak adalah dengan mensupport anak dan orang tua dalam mengatasi masalah kecemasan anak dan cara menghadapi kecemasan anak serta memberikan edukasi antara orang tua, anak, pemuka agama, tokoh adat serta lingkungan sekolah dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa dan raga anak serta berkolaborasi dengan tim kesehatan lainnya seperti psikologi, dokter dan psikiatri (I Wayan, 2019).

D. Evidence Based Practice Nursing

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Rahmatunisa pada tahun 2019 kelekatan orang tua dan anak dengan kemampuan social dengan usia dini sangat efektif dan mempunyai hubungan yang positif (Rahmatunnisa, 2019). Hasil penelitian di Kota Medan pelaksanaan pendidikan iman anak oleh orangtua sangat efektif dalam keterikatan orang tua dan anak dalam kehidupan rohani (jiwa) (Kurniadi et al., 2022). Serta penelitian oleh Romadhani tahun 2022 peran orangtua dalam kemandirian anak sangat penting, memuji dan mendukung anak mengantarkan anak menjadi kreatif serta dapat mengatasi masalah secara mandiri (Aulia Ramadhani et al., 2022).

Daftar Pustaka

- Abdul Natsir dan Abdul Munith.* 2011. (n.d.). Retrieved March 1, 2023, from https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Abdul+Natsir+dan+Abdul+Munith.+2011.+Dasar-Dasar+Keperawatan+Jiwa.+Salemba+Medika+Jakarta.&btnG=
- Achir Yani,* 2000. (n.d.). Retrieved March 1, 2023, from https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Achir+Yani+buku&btnG=
- Aulia Ramadhani, A., Adzhariah, I., Safitri, W., & Suprapmanto, J. (n.d.). Peran Orang Tua Dalam Membangun Kemandirian Anak: kemandirian anak. *Prosiding.Senapadma.Nusaputra.Ac* Retrieved March 1, 2023, from <https://prosiding.senapadma.nusaputra.ac.id/article/view/42>
- Drs. Sunaryo, M. K. (2015). *Psikologi untuk Keperawatan Edisi 2.*
- Dyah Widodo,* 2022. (n.d.). Retrieved March 1, 2023, from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=mHJbEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Widodo,+keperawatan+jiwa&ots=EJLkpDAoIT&sig=FM5i7GHGISvujaAxbqrO99h3qyA&redir_esc=y#v=onepage&q=Widodo%2C+keperawatan+jiwa&f=false
- Gumatirin,* 2018. (n.d.). Retrieved March 1, 2023, from <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNHPP/article/view/1533>

- Hyoscyamina. (2011). PERAN KELUARGA DALAM MEMBANGUN KARAKTER ANAK. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 144–152. <https://doi.org/10.14710/JPU.10.2.144-152>
- I Wayan, 2019. (n.d.). Retrieved March 1, 2023, from <https://perpustakaan.jakarta.go.id/book/detail?cn=INLIS00000000834083>
- Kemenkes, 2021. (n.d.). Retrieved March 1, 2023, from <https://schatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Kurniadi, B., Tinggi, S., Agung Medan, K., & Tinggi Pastoral Santo Bonaventura, S. (2022). Pelaksanaan Pendidikan Iman Anak oleh Orangtua di Paroki Santo Yosef Delitua. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 4(2), 415–433. <https://doi.org/10.37364/JIREH.V4I2.119>
- Marbun, E. W. (2019). *Promosi Kesehatan Mental melalui Pendampingan Pastoral pada Remaja di Gereja HKBP Ambarawa*. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/20302>
- Rahmatunnisa, S. (2019). KELEKATAN ANTARA ANAK DAN ORANG TUA DENGAN KEMAMPUAN SOSIAL. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 97–107. <https://doi.org/10.24853/YBY.3.2.97-107>
- Ramadhana, M., & 2018. (n.d.). Maulana Rezi Ramadhana, 2018. *Academia.Edu*. Retrieved March 1, 2023, from <https://www.academia.edu/download/91320758/478028450.pdf>
- SDKI, 2021. (n.d.). Retrieved March 1, 2023, from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=h3scEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA37&dq=sdki&ots=X26sbgfe0H&sig=ALz1qaUVsrINbTHc6oeCL5vEYxs&redir_esc=y#v=onepage&q=sdki&f=false
- Siswanto, 2021. (n.d.). Retrieved March 1, 2023, from https://scholar.google.com/scholar?hl=id&cas_sdt=0%2C5&q=Siswanto.+2021.+Kesehatan+Mental+Konsep%2C+Cakupan+dan+Perkembangan.+Penerbit+Andi.&btnG=
- Walgito, B. B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. <http://difarepositories.uin-suka.ac.id/id/eprint/19>
- Wulandari, A. M., & Astrella, N. B. (2020). Persepsi Anak terhadap Kedekatan Orang Tua dengan Kecerdasan Emosi Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 7(1), 1–20. <https://doi.org/10.35891/JIP.V7I1.1952>
- Yasipin, Y., Rianti, S., Manthiq, N. H.-, & 2020, undefined. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Ejournal.Iainbengkulu.Ac.Id*.

Tentang Penulis



B. Edita Revine Siahaan, lahir di Bandar Lampung, 03 Maret 1986. Jenjang Pendidikan S1 ditempuh di Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung lulus tahun 2017. Pendidikan Profesi Ners di Universitas Mitra Indonesia lulus tahun 2019. Pendidikan S2 Magister Keperawatan, lulus tahun 2016 di Universitas Jenderal Achmad Yani Jawa Barat. Saat ini sebagai Dosen Keperawatan di Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung. Beberapa buku yang sudah diterbitkan oleh penulis yaitu Buku Restrukturisasi Peningkatan Support System, Buku Eksistensi Pelaksanaan Support Sistem, dan Buku Sistem Informasi dan Teknologi Digital Era Metaverse. Email: editarevina@gmail.com

BAB 11

MERAWAT JIWA MELALUI KEPEKAAN SPIRITUAL

A. Jiwa dan Kesehatannya

Jiwa dalam ilmu psikologi seringkali diartikan sebagai bagian dari kepribadian individu, dimana kepribadian tersebut menentukan cara individu berpikir, merasa, dan juga bertindak. Ibnu Sina (Afrizal, 2022), mendefinisikan jiwa sebagai substansi ruhani yang memancar kepada jasad dan menghidupkannya lalu menjadikannya alat untuk mendapatkan pengetahuan dan ilmu, sehingga dengan keduanya individu bisa menyempurnakan dirinya dan mengenal Tuhan. Ibnu Sina menjelaskan bahwa Jiwa atau ruh adalah aspek yang memberikan kemampuan pada individu untuk mampu merasakan, berpikir dan juga bertindak. Jiwa atau ruh juga merupakan bagian dari sistem tubuh yang bertanggung jawab untuk mengendalikan fungsi tubuh, termasuk pertumbuhan, pergerakan, respon terhadap lingkungan.

Menurut Aristoteles dalam bukunya “*the soul as something that is responsible specifically for mental or psychological function*”, yaitu jiwa mempunyai kekuatan yang bisa mengendalikan mental yang mencakup segala fungsi aspek kehidupan. Aristoteles menjelaskan pengertian jiwa seperti inti dari tubuh, makhluk hidup tanpa adanya jiwa maka dia tidak akan bisa menjalani kehidupannya secara maksimal. Jika jiwa tidak menyatu dengan

tubuh maka jiwa hanya dilihat dari sisi-sisi yang berbeda tidak menyatu dengan tubuh (Kusuma, 2022).

Membahas mengenai jiwa dan kesehatannya, sampai saat ini masih banyak masyarakat yang selalu mengaitkan kesehatan jiwa dengan gangguan jiwa, padahal mengenai jiwa dan kesehatannya tidak selalu berhubungan dengan ODGJ (Orang dalam Gangguan Jiwa). Kesehatan jiwa tidak dibatasi pada kondisi dimana individu dapat terhindar dari gangguan atau penyakit kejiwaan, namun kesehatan jiwa merupakan hal yang penting untuk dimiliki individu yang menginginkan hidup yang tentram, tenang dan bahagia.

Kesehatan jiwa menurut Kartini Kartono (2003) merupakan ilmu tentang jiwa yang memperlmasalahkan kehidupan kerohanian yang sehat, yang memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psikofisis yang kompleks. Ia mengatakan orang yang berpenyakit mental ditandai dengan fenomena ketakutan, pahit hati, apatis, cemburu, iri hati, dengki, dan sebagainya. Sementara orang yang sehat jiwanya, adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisiensi, memiliki tujuan yang jelas dan ada koordinasi antara segenap potensi, memiliki integrasi kepribadian dan selalu tenang batinnya. Kemudian Daradjat (1982) mendefinisikan bahwa kesehatan jiwa adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwam dan dapat menyesuaikan diri, serta dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.

Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan jiwa yang sehat adalah jiwa yang terbebas dari penyakit kejiwaan seperti ketakutan, pahit hati, apatis, cemburu, iri hati, dengki, dan sebagainya. Kemudian mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, serta mampu merealisasikan potensi yang

dimiliki, sehingga dapat mengaktualisasikan diri dan dapat bermanfaat bagi lingkungan.

B. Faktor-Faktor Ketenangan Jiwa

Kesehatan jiwa berhubungan erat dengan ketenangan jiwa individu, karena orang yang jiwanya tenang serta tentram berarti ia mempunyai keseimbangan antara fungsi-fungsi jiwanya, sehingga individu tetap dapat berpikir dengan logis dan bijak saat menghadapi masalah, serta mampu menyesuaikan diri dengan situasi masalah tersebut serta mampu merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa individu. Zakiah Darajat dan Kartini Kartono (dalam Kartono, 1989) menjelaskan, ada beberapa faktor yang penting untuk dipenuhi agar memiliki jiwa yang tenang. Faktor-Faktor tersebut antara lain :

- 1) **Faktor Agama.** Agama merupakan kebutuhan jiwa yang paling utama, karena agama dapat mengatur dan mengendalikan sikap manusia. Apabila seseorang tidak memiliki agama maka di dalam hidupnya tidak ada larangan yang harus di jauhi. Dengan individu memiliki keyakinan akan keberadaan Tuhan dalam kehidupannya, pasti individu akan selalu merasa tenang dan tentram
- 2) **Faktor Terpenuhinya Kebutuhan Manusia.** Ketenangan jiwa dapat dirasakan apabila kebutuhan- manusia terpenuhi baik secara fisik maupun psikis. Jika kebutuhan manusia tidak dapat terpenuhi maka akan menimbulkan kegelisahan dalam jiwa yang bisa berdampak pada terganggunya ketenangan hidup seseorang. Kebutuhan yang harus

Merawat Jiwa Melalui Kepekaan Spritual

terpenuhi menurut Kartini Kartono dan Jenny (1989) adalah; kebutuhan pokok, tercapainya kepuasan (kepuasan jasmani maupun psikis, seperti kenyang, aman, terlindungi, dan lain-lain), serta kebutuhan akan status sosial (kebutuhan untuk mendapatkan posisi dalam lingkungannya, seperti mendapatkan rasa cinta kasih sayang serta simpati).

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, maka untuk memperoleh jiwa yang tenang maka individu perlu untuk menjaga keseimbangan antara diri individu dengan Tuhan (kewajiban menjalankan apa yang diperintahkan Tuhan dan menjauhi larangan Tuhan sesuai dengan agama yang diyakini), antara individu dengan lingkungan (manusia adalah makhluk sosial, sehingga penting untuk menjaga hubungan antar manusia agar memperoleh ketenangan dan ketentraman dalam hidup), serta antara individu dengan dirinya sendiri (manusia butuh mendapatkan pengakuan dan penghargaan dalam bentuk aktualisasi diri, ada rasa bahagia dan merasa puas ketika dapat mengaktualisasikan diri sesuai potensi yang dimiliki).

C. Membangun Kepekaan Spiritual sebagai Cara Merawat Jiwa

Kekuatan spiritualitas merupakan bagian penting dalam merawat jiwa, namun seringkali spiritual diartikan sama dengan religiusitas. Spiritualitas adalah kesadaran manusia tentang diri, asal tujuan, dan nasib. Sedangkan religiusitas (agama) adalah kebenaran mutlak dari kehidupan yang memiliki manifestasi fisik di atas dunia. Jika sipirualitas memberikan jawaban siapa dan apa seseorang itu (keberadaan dan kesadaran), maka agama

memberikan jawaban apa yang harus dikerjakan individu dalam bentuk tindakan dan perilaku (Nasrudin, 2021).

Spiritualitas dipahami sebagai sesuatu yang bersifat transenden, mengarah kepada pencarian makna hidup, dan memahami hidup (Park et al., 2013, dalam Wahyuni, 2019). Spiritualitas mengandung nilai-nilai yang bersifat rohani, seperti kejujuran, keindahan, dan kebahagiaan. Spiritualitas dan religiusitas mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif dan keinginan untuk bunuh diri, serta meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekan hidup (Hodapp & Zwingmann, 2019; Dangel, 2019; Koenig & Al Shohaib, 2019 dalam Wahyuni, 2019).

Cara untuk merawat jiwa adalah dengan membangun kepekaan spritual. Kepekaan dalam Kamus besar bahasa Indonesia merupakan kesanggupan bereaksi terhadap suatu keadaan. Artinya disini ketika kepekaan spritual individu rendah maka ia akan merasakan kehampaan jiwa, dan ketumpulan spritual, sehingga sulit untuk berpikir positif dari permasalahan yang dihadapi dan sulit merasakan kebahagiaan.

Indikator tingkat spritual menurut Burkhandi (dalam Nilamastuti, 2016) adalah Hubungan individu dengan diri sendiri, hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan hubungan dengan Tuhan. Ke-4 hal tersebut, dapat dijadikan sebagai langkah untuk membangun kepekaan spritual, :

- 1) **Hubungan individu dengan diri sendiri.** Artinya individu diharapkan untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan diri sendiri (intra-personal), sehingga dapat membantu untuk menyadari apa makna dan tujuan hidup, seperti meninjau

pengalaman hidup sebagai pengalaman positif, kepuasan hidup, optimis terhadap masa depan, dan tujuan hidup yang jelas.

- 2) **Hubungan individu dengan orang lain.** Artinya Manusia adalah makhluk sosial, yang tidak bisa hidup sendiri. Hubungan dengan orang lain lahir dari kebutuhan akan keadilan dan kebaikan, menghargai kelemahan dan kepekaan orang lain, rasa takut akan kesepian, keinginan dihargai dan diperhatikan, dan lain sebagainya. Dengan demikian apabila seseorang mengalami kekurangan ataupun mengalami stres, dengan menjaga hubungan dengan orang lain, maka orang lain dapat memberi bantuan psikologis dan sosial.
- 3) **Hubungan individu dengan alam.** Harmoni merupakan gambaran hubungan seseorang dengan alam yang meliputi pengetahuan tentang tanaman, pohon, margasatwa, iklim dan berkomunikasi dengan alam serta melindungi alam tersebut. Artinya dengan berinteraksi dengan alam melalui menjaga, menanam, merawat, melindungi, maka akan membuat hidup lebih bermakna dan bermanfaat.
- 4) **Hubungan individu dengan Tuhan.** Ketika seseorang telah terpenuhi kebutuhan spiritualnya, apabila sudah mampu merumuskan arti personal yang positif tentang tujuan keberadaannya di dunia atau pada kehidupan, mengembangkan arti suatu penderitaan serta meyakini hikmah dari satu kejadian atau penderitaan, menjalin hubungan yang positif maupun dinamis, membina integritas personal dan merasa diri sendiri berharga, merasakan kehidupan yang terarah dan melakukan hubungan antar manusia yang positif.

Daftar Pustaka

Afrizal, Ibnu Muhammad. (2022). Jiwa Sebagai Bagian dari Psikologi dalam Perspektif Ibnu Sina. Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN). Vol. 8 N0. 23 Desember 2022.

Daradjat, Zakiyah. (1982). Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung.

Kartini, Kartino. (1989) Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan, Jakarta: CV. Rajawali.

Kartini, Kartono. (1989). Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual. Bandung: CV Mandar Maju

Kusuma, Amir Reza. (2022). Konsep Jiwa Menurut Ibnu Sina dan Aristoteles. Tasamuh: Jurnal Studi Islam. Volume 14, Nomor 1, April 2022

Nasrudin, Endin. Jaenudian, Ujam. (2021). **Psikologi Agama dan Spiritualitas**. Memahami Perilaku Beragama dalam Perspektif Psikologi. Lagood's Publishing

Nilamastuti, M. (2016). Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Kabupaten Jember.

Tumanggor, Raja Oloan., Dariyo, Agoes. (2021). Peran Spiritual Well-Being Untuk Menumbuhkembangkan Kesehatan Mental Demi Mewujudkan Ketahanan Sosial Pada Masyarakat Korban Konflik Sosial Di Aceh Singkil. Jurnal Ketahanan Nasional Vol. 27, No. 1, April 2021, Hal 1-15.

Wahyuni, Esa Nur., Bariyyah, Khairul. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?. J. Edu (Jurnal Pendidikan Indonesia) Volume 5 No. 1 2019, Halaman 46-53.

Tentang Penulis



Citra Abriani Maharani, M.Pd. Kons., lahir di Palembang, pada tanggal 05 Oktober 1984. Jenjang Pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling ditempuh di Universitas Lampung. Pendidikan S2 Bimbingan dan Konseling, di Universitas Negeri Padang dan Profesi Konselor di Universitas Negeri Padang. Saat ini menjabat sebagai Dosen di Universitas Lampung. Beberapa buku yang sudah diterbitkan adalah Teori dan Teknik Konseling, Bimbingan dan Konseling Perkembangan Remaja, Pengembangan Pribadi Sosial dalam Konteks Bimbingan Konseling. Email Penulis citraabriani.akq@gmail.com dan citra.abriani@fkip.unila.ac.id nomor HP/WA 085379818333.

BAB 12

JIWA SEHAT MENUMBUHKAN KARAKTER BAIK

A. Kesehatan Jiwa

Kata sehat adalah bahasa Indonesia dari kata Arab “ash-shihhah“ yang berarti sembuh, waras, bersih, nyata, benar dan benar. Kata sehat juga dapat diartikan sebagai:(1) dalam keadaan baik seluruh tubuh dan bagian-bagiannya (bebas dari penyakit), sehat, (2) berbuat baik pada tubuh, (3) sembuh dari penyakit. Dua kata asy-shihhah dan al-afiah sering digabungkan menjadi satu, yaitu asy-shihhah wa al'afiah, yang menjadi “paus afiat yang sehat“ dalam bahasa Indonesia yang berarti sehat sempurna.

Kata sehat menurut kamus bahasa indonesia adalah keadaan seluruh tubuh dan bagian-bagiannya bebas dari penyakit. Istilah “kesehatan” dirumuskan secara sangat luas oleh World Health Organization (WHO), yaitu “keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh, bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kelemahan/kelemahan”. Dalam definisi ini, kesehatan bukan hanya bebas dari penyakit atau

kelemahan. Dia harus dalam kondisi fisik, mental dan sosial yang sempurna.

Selanjutnya bisakah kebebasan dari penyakit disebut sehat? Menurut Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992, “kesehatan” berarti “kesehatan adalah keadaan sejahtera jasmani, rohani, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis”.

Berdasarkan definisi kesehatan di atas, manusia selalu dipandang sebagai satu kesatuan (holistik). dari tubuh" (organobiologik), “jiwa” (psiko-edukatif) dan “sosial” (socio-kultural), yang tidak dititik beratkan pada “penyakit” tetapi pada kualitas hidup yang terdiri dan “kesejahteraan” dan “produktivitas sosial ekonomi”. Dan definisi ini juga mengisyaratkan bahwa “kesehatan jiwa” merupakan bagian integral dari “kesehatan” dan merupakan unsur terpenting yang mendukung terwujudnya kualitas hidup seseorang secara menyeluruh.

Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 1966, “Kesehatan Jiwa” berarti keadaan sehat jasmani sebagai bagian dari pengobatan, kesehatan, yang dituangkan dalam keterangan sebagai berikut: “Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, mental, dan emosional seseorang secara optimal, dan perkembangan ini sesuai dengan

kondisi orang lain.” Makna kesehatan jiwa memiliki kualitas yang serasi (harmonis) dan menarik perhatian pada semua aspek kehidupan dan hubungan seseorang dengan orang lain. Sangat penting untuk memiliki kesehatan mental yang baik agar orang dapat berkembang secara fisik, mental, dan sosial hingga potensi penuh mereka dan selaras dengan perkembangan orang lain. Seseorang yang "sehat secara mental" memiliki kualitas yang tercantum di bawah ini:

1. Merasa baik

Dapat menangani situasi, Mampu mengatasi kekecewaan dalam hidup, puas dengan kesehariannya, memiliki harga diri yang masuk akal, bersikap realistis tentang diri anda jangan meremehkan

2. Nyaman dengan orang

Kemampuan mencintai orang lain, memiliki hubungan hubungan pribadi stabil, mampu menghargai pendapat orang lain, menjadi bagian dari kelompok, tidak membiarkan orang lain menipu dirinya dan juga tidak tertipu

3. Mampu buat keputusan

Tetap tujuan hidup yang realistis, kemampuan membuat keputusan, mampu menerima tanggungjawab, mampu menerima ide dan pengalaman baru

B. Mensana In corporesano

Ada pepatah terkenal “Mensana in Corporesano” yang berarti jiwa yang kuat dalam tubuh yang sehat. Pernyataan ini sudah diketahui banyak orang sejak lama. Orang-orang secara teratur berolahraga untuk menjaga tubuh yang sehat dan bugar karena percaya bahwa memiliki jiwa yang kuat tergantung pada memiliki tubuh yang sehat. Berada dalam kondisi fisik yang baik memungkinkan kita menjalani kehidupan sehari-hari dengan semangat, stamina, dan ketahanan terhadap kelelahan dan penyakit. Selain itu, tubuh yang sehat memiliki jiwa atau roh yang sehat, yang selalu memiliki kecenderungan yang baik dan juga mampu mengendalikan setiap emosi dengan baik. Siapapun yang menjalani hidup ini dengan tenang dan bahagia, bagaimanapun keadaannya, mencerminkan semua yang ada di dalamnya.

Dibutuhkan waktu yang tidak sebentar untuk menemukan kedamaian batin seseorang. Usaha untuk menjaga kesehatan juga adalah hal yang tak kalah penting. Mungkin bagi orang tersebut untuk melakukannya sendiri atau dengan bantuan orang lain yang berbelas kasih kepada orang lain. Setiap orang memiliki keyakinan bawaan pada kesehatan mereka sendiri. Ekspresi individu, semangat hidup, dan kemampuan untuk mengatasi semua masalah mereka adalah

indikator kesehatan mereka. Seseorang yang merasa baik sering menunjukkan ekspresi wajah cerah, berani, dan antusias. Keyakinan ini sangat penting karena berfungsi sebagai bias konstruktif terhadap pemberian Tuhan kepadanya.

Menurut WHO, Istilah "kesehatan" mengacu pada keadaan normal yang tidak termasuk penyakit dan kelemahan pada tingkat fisik, mental, dan sosial. Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009, kesehatan adalah suatu kondisi fisik, mental, emosional, dan sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif, baik secara sosial maupun ekonomi. Ada kepercayaan bahwa studi profesional harus menjadi dasar tolok ukur yang digunakan untuk menilai kesehatan manusia. (Yuliandari, 2018:20). Namun, beberapa berpendapat bahwa persepsi seseorang tentang kondisinya sendiri menentukan apakah mereka memiliki keyakinan yang sehat atau tidak.

Ketika membahas kesehatan dalam konteks kesehatan manusia, ada dua faktor yang berperan: faktor psikologis dan psikososial. karena manusia adalah makhluk mandiri dan sosial. Mengembangkan sikap, nilai, dan perilaku terkait erat dengan gagasan kesehatan. Definisi kesehatan yang sebenarnya tergantung pada definisi dan kemungkinan sehat setiap orang karena sehat

adalah tanggung jawab Anda sendiri. Menurut John Wayne (dalam Yuliandar, 2018:24) terdapat parameter kesehatan , yaitu: aktivitas jasmani, Gangguan fisik tidak terjadi pada orang sehat., kesejahteraan mental, kenyamanan, pengendalian emosi, dan perilaku konstruktif, kesejahteraan sosial, koneksi berkomitmen, memainkan peran tetapi tidak benar-benar melakukannya; hubungan interpersonal yang tegang; pendapat umum tentang kesehatan seseorang; gejala, tetapi tidak ada gangguan fisik atau psikologis. parameter tersebut terhubung. Definisi sehat menurut WHO : Menunjukkan kepedulian terhadap orang, baik di dalam maupun di luar berada dalam kondisi lingkungan yang baik dan gaya hidup sehat meliputi aktivitas dan pekerjaan.

Dari beberapa pernyataan tentang keyakinan konsep sehat, maka dapat penulis simpulkan bahwa konsep sehat adalah suatu keadaan/kondisi fisik yang lengkap dan normal, dan kondisi mental serta sosial yang baik tanpa gangguan yang berarti, sehingga akan menimbulkan kebahagiaan bagi diri orang tersebut. orang sehat akan mampu menjalani aktivitas kehidupan dengan baik.

C. Berlaku Sehat

Kesehatan dan penyakit bukan hanya dua keadaan yang berlawanan. Namun, juga terkait dengan lingkungan sosial di mana individu hidup. Istilah "kesehatan" dan "penyakit" sering digunakan dalam komunitas medis untuk menggambarkan

pengukuran. Saat ini, penelitian psikologis menyebutnya sebagai kebahagiaan atau kesejahteraan. Singkatnya, tingkat kesejahteraan seseorang dapat disimpulkan sebagai seberapa memuaskan, puas, dan sukses hidup mereka.

Penelitian telah menyimpulkan bahwa manajemen stres yang memadai memengaruhi kesejahteraan seseorang. Untungnya, para ilmuwan telah menemukan korelasi kuat antara stres dan kesehatan mental. Untuk meningkatkan kesejahteraan, berbagai strategi digunakan, seperti B. mempromosikan rasa syukur sebagai landasan karakter yang disukai sebagai landasan keberadaan pribadi. Keyakinan agama yang kuat dianggap sebagai hal yang krusial.

Menurut definisi kesejahteraan sehat yang diberikan, dapat dikatakan bahwa itu mengacu pada keadaan di mana keadaan fisik, mental, emosional, keuangan, spiritual, dan sosial seseorang berada dalam kisaran yang aman dan nyaman, dan mereka mampu mengendalikan emosi mereka dan bertindak positif sehingga mereka merasa puas dan sejahtera.

Karakter

Karakter psikologis seseorang dibentuk oleh komponen esensial kemanusiaan ini, yang menyebabkannya bertindak sesuai dengan nilai-nilai dan preferensinya sendiri dalam berbagai situasi. Para

tokoh dan akademisi telah memberikan berbagai definisi ekspresi atau ekspresi dari karakter itu sendiri, antara lain sebagai berikut:

Kata Yunani Mark, yang berarti "to mark", menekankan penerapan prinsip-prinsip moral melalui perilaku atau tindakan. Oleh karena itu, orang yang berakhlak buruk adalah orang yang tidak jujur, kejam, atau serakah, sedangkan orang yang berakhlak baik adalah orang yang jujur dan suka menolong. Akibatnya, kepribadian dan gagasan karakter terkait erat. Ketika seseorang bertindak dengan cara yang menjunjung tinggi prinsip-prinsip moral, mereka disebut memiliki karakter.

Menurut Pusat Bahasa Depdiknas, pengertian karakter adalah bawaan, hati, jiwa, kepribadian, budi pekerti, tingkah laku, kepribadian, budi pekerti, budi pekerti, budi pekerti. Karakter mengacu pada sifat-sifat seperti temperamen, perilaku, dan sikap. Beberapa orang mendefinisikan karakter sebagai evaluasi subjektif dari kualitas moral dan spiritual seseorang, sementara yang lain mendefinisikannya sebagai evaluasi subjektif dari kualitas mental seseorang saja, membuat upaya untuk mengubah atau memodifikasi karakter hanya relevan dengan stimulasi intelektual seseorang. Coon mendefinisikan karakter sebagai evaluasi subjektif dari kepribadian seseorang dalam hal ciri-ciri kepribadian yang mungkin diterima atau tidak diterima oleh masyarakat. Karakter mengacu pada kepribadian atau watak. Karakter adalah

keseluruhan kecenderungan alami dan kecenderungan yang dikendalikan secara ketat yang menentukan seseorang dalam tatanan umum perilaku psikologisnya, memberinya cara berpikir yang khas, dan memberinya cara bertindak yang khas. Karakter adalah kualitas atau sifat yang berkesinambungan dan abadi serta dapat digunakan untuk membedakan seseorang dengan orang lain dari segi psikologi.

Pendidikan Karakter

Membiasakan diri dapat meningkatkan moral siswa karena membiasakan diri akan menciptakan kebiasaan bagi siswa, mis. Berdoa, biasakan berbicara dengan baik dan benar, serta biasakan sopan santun kepada teman dan guru. Jadikan tradisi gereja untuk membantu mereka yang membutuhkan setiap saat, dll. Keakraban ini dapat membantu siswa mengembangkan kepribadian yang mulia dengan menjadikan sikap dan perilaku mereka otomatis.

Memperhatikan aspek psikologis sasaran yang dituju juga dapat menghasilkan perkembangan moral yang efektif. Peneliti psikologi telah menemukan bahwa psikologi manusia berubah seiring bertambahnya usia. Misalnya, ketika masih muda, mereka menyukai kegiatan yang menyenangkan dan menyegarkan. Pembinaan akan lebih efektif bila kebutuhan psikologis anak diperhatikan, sehingga fokus tidak pernah surut, semangat

generasi muda meningkat, dan pengembangan akhlak mulia juga dimungkinkan. Proses pengajaran di lingkungan pendidikan baik formal maupun informal harus memadukan teknik pendidikan akhlak Islami oleh orang tua, guru, pemimpin formal dan informal.

Guru adalah seseorang yang menguasai ilmu pengetahuan dan mampu mengembangkan dan menjelaskan peranan ilmu pengetahuan dalam kehidupan, serta mentransmisikan, menerapkan, dan menginternalisasikan ilmu pengetahuan. Menurut William Kilpatrick, pendidikan karakter harus fokus dan mengembangkan tiga elemen kunci dari karakter yang baik: pengetahuan moral, kesadaran moral, dan kesadaran moral. Memahami prinsip-prinsip moral (mengetahui prinsip-prinsip moral), mengadopsi cara pandang, menerapkan logika moral (moral reasoning), memiliki sikap berani (mengambil keputusan), dan menyadari diri sendiri (self-knowledge). Bidang kognitif mereka dipenuhi dengan komponen pengetahuan moral. Kedua, Moral Sense, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas emosional siswa sebagai manusia pada dasarnya. Penegasan ini mengacu pada jenis-jenis sikap yang harus dibiasakan siswa, antara lain kesadaran diri (awareness), iman (self-esteem), empati terhadap penderitaan orang lain, cinta kebenaran (love of good), pengendalian diri (pengendalian diri), dan kerendahan hati

(humility). Ketiga, perilaku moral, khususnya perilaku moral atau tingkah laku yang merupakan hasil (outcome) dari dua sifat karakter yang pertama. Tiga aspek tambahan dari karakter harus diperhatikan untuk memahami apa yang memotivasi seseorang untuk bertindak secara moral, yaitu persaingan (competition), keinginan (will), dan kebiasaan (Habits).

Menurut T. Lickona, E. Schaps dan C. Lewis (2003), Berikut 11 prinsip yang harus menjadi landasan pendidikan karakter: a. Dukungan prinsip-prinsip etika fundamental sebagai dasar perilaku moral. B. Mendefinisikan karakter dengan jelas, dengan mempertimbangkan pikiran, perasaan, dan perilaku. C. Mengadopsi strategi yang cerdas, pro-aktif, dan sukses untuk pengembangan karakter. 4. Membina lingkungan sekolah yang mendukung. D. Memberi kesempatan kepada siswa untuk menunjukkan perilaku yang baik. e. Itu memiliki kurikulum yang berharga dan menuntut yang menghormati setiap siswa, mengembangkan karakter mereka, dan mendorong kesuksesan mereka. F. Kami bekerja untuk meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. G. Semua anggota staf di sekolah berperilaku moral, bergiliran bertanggung jawab atas pengembangan karakter dan menjunjung tinggi prinsip dasar yang sama. H. Inisiatif pendidikan karakter menikmati dukungan luas dan kepemimpinan moral

bersama. Anggota keluarga dan tetangga bekerja sama untuk menumbuhkan karakter yang baik. Saya. Kami menjunjung tinggi karakter sekolah, upaya anggota staf untuk berperan sebagai pendidik karakter, dan teladan yang diberikan siswa kepada orang lain dalam kehidupan mereka.

Selain itu, dua metode dapat digunakan untuk mengembangkan karakter: menggunakan guru sebagai panutan dan menumbuhkan budaya kebajikan di sekolah. Perkembangan siswa sangat bergantung pada bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan sekolah. Keadaan dunia nyata sekolah seperti rutinitas mencuci tangan, membuang sampah, bersih-bersih, menjaga ketertiban, membaca, sopan santun, menulis, tanggung jawab, kreativitas, dan inovasi, efektif dalam mengajarkan karakter siswa tanpa ceramah di sekolah. setiap upacara dan pertemuan menghormati bendera. Fasilitas pengembangan karakter harus disediakan di sekolah Pembentukan dan pengembangan karakter siswa berjalan beriringan.

Setiap siswa mampu, individu, dan membawa kecerdasan mereka sendiri ke dalam kelas. Setiap anak dilahirkan dengan kebaikan yang melekat, dan kebaikan itu akan berkembang dalam lingkungan yang baik; jika tidak, lingkungan yang buruk akan menyebabkan sifat baik yang melekat pada diri anak memudar.

Daftar Pustaka

Ibid, hlm. 23

Ali Abdul Halim Mahmud, "*Akhlak Mulia*", (Jakarta : Gema Insani Pres,2004, Cet.1)

Abdul Majid, *Op Cit*, hlm. 92

Departemen Agama RI, *Op Cit*, hlm. 33

Ibid, hlm. 23

Ibid, hlm. 31-32

Mulyadi dkk, *Character Building: Bagaimana Mendidik Anak Berkarakter*, Cet.I (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2008), hlm. 30-31

Nadya, (2013) Konsep sehat dan Sakit, <https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/konsep-sehat-dan-sakit>, Makasar

Shanafelt *et al.* <file:///C:/Users/HP/Downloads/50121-148060-2-PB.pdf>

T.Lickona,E.Schaps C. Lewis (2003). <https://eprints.uny.ac.id/4715/1/praposal-pendidikan-karakter.doc>

Undang-undang Kesehatan Nomor 23 tahun 1992 *World Health Organization (WHO)*

Yulandari,http://repository.ubaya.ac.id/37987/2/Elly%20Yuliandari_Psikologi%20Klinis_2018_Revisi.pdf

Zubaedi, "*Desain Pendidikan Karakter*", (Jakarta : Kencana Prenada Media Group,2012, Cet.2) hlm.15

Tentang Penulis



Deisye Supit, lahir di Bolaang Mongondouw, Pinonobatuan 17 Desember 1981. Jenjang Pendidikan S1 ditempuh di Universitas Klabat, Kota Manado lulus tahun 2011. Pendidikan S2 Pendidikan Guru Sekolah Dasar, lulus tahun 2015 di Universitas Negeri Manado. Saat ini menjabat sebagai Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Email deisyesupit@unklab.ac.id, no hp 085256326675

Buku ini berjudul Merawat Jiwa Menumbuhkan Karakter Anak. buku ini terdiri dari 12 bab dan setiap babnya membahas hal yang berhubungan dengan judul. Bab 1) membahas tentang Konsep Dasar Pendidikan Karakter Pada Anak. 2) Teori-Teori Karakter. 3) Merawat Jiwa Anak. 4) Bahagia Menjadi Orang Tua. 5) Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental Anak dan Remaja. 6) Menjaga Kesehatan Mental Anak. 7) Perkembangan Mental Anak. 8) Cara Memelihara Kesehatan Mental Anak. 9) Tips Menjaga Kesehatan Mental Anak. 10) Menjaga Keseimbangan Kesehatan Jiwa dan Raga Anak. 11) Merawat Jiwa Melalui Kepakaian Spritual. 12) Jiwa yang sehat Menumbuhkan Karakter yang baik . buku ini bersifat ilmiah karena data-data dan teori yang disuguhkan berasal dari penelitian-penelitian. Namun ceritanya mengalir dan mudah dipahami. Selamat membaca.

Buku ini hadir di tengah kekhawatiran orang tua dalam mendidik karakter anak. keterbatasan pengetahuan dan pengalaman membuat orang tua menjadi bingung dalam merawat jiwa anak. Kesibukan dan ketidakpahaman menjadi pemicu tambahan. Saat ini orang tua bersaing dengan teknologi dalam mendidik anak, anak lebih tertarik bersama gadgetnya dibandingkan orang tua, pun demikian orang tua lebih memahami pekerjaannya dibandingkan sekedar meluangkan waktu bersama anak.



BUGINESE ART

Jalan Krasak No. 5 Kotabaru
Yogyakarta, 55224
Telp. 0274-8216101, HP/WA 08260022258
Email: bugineseart@gmail.com

ISBN 978-623-5913-05-6

