

PEMBERDAYAAN GURU PAUD DALAM PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DI IGABA DKI JAKARTA TAHUN 2023

Rohimi Zamzam^{1,*}, Munifah Bahfen², Ati Kusmawati³, Ceria Hermina⁴

¹PAUD, FIP, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeudeu, 15419

² PAUD, FIP, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeudeu, 15419

³Kesos, FISIP, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Cirendeudeu, 15419

⁴Psikologi, FAPSI, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin, 70114

*rohimi.zamzam@umj.ac.id

ABSTRAK

Kondisi yang dialami para guru PAUD tidak mudah dengan segala upaya untuk memposisikan diri sebagai individual dan profesi sebagai guru khususnya kesehatan mental. Proses edukasi dengan tajuk pemberdayaan Guru PAUD Pendidikan Kesehatan Mental di IGABA DKI Jakarta, merupakan salah satu proses menguatkan kesehatan mental guru yang sehat. Urgensi keutamaan pengabdian masyarakat adalah melakukan pemberdayaan kesehatan mental pada guru anak usia dini, yang ada di lingkungan Guru PAUD di IGABA DKI Jakarta, yang dilaksanakan di Pusdiklat PKU Muhammadiyah Jakarta Pusat. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu dengan pelatihan Pendidikan Kesehatan Mental pada Guru PAUD. Upaya efektif dilakukan dalam menguatkan kesehatan mental guru sebagai pondasi dalam mengembangkan aspek perkembangan anak salah satunya sosial emosional Anak Usia Dini diperlukan upaya promosi, dalam rangka penguatan kesehatan mental guru sedini mungkin untuk proses pembelajaran yang maksimal.

Kata kunci: Guru; Kesehatan mental; Pemberdayaan

ABSTRACT

The conditions experienced by PAUD teachers are not easy with all efforts to position themselves as individuals and as teachers in their profession, especially mental health. The educational process with the title of empowering PAUD Teachers with Mental Health Education at IGABA DKI Jakarta, is one of the processes of strengthening the healthy mental health of teachers. The priority of community service is to empower the mental health of early childhood teachers, who are in the PAUD teacher environment at IGABA DKI Jakarta, which is carried out at the PKU Muhammadiyah Education and Training Center, Central Jakarta. The method of implementing the activity is Mental Health Education training for PAUD Teachers. Effective efforts are made to strengthen teachers' mental health as a foundation in developing aspects of children's development, one of which is social-emotional in Early Childhood. Promotional efforts are needed, in order to strengthen teachers' mental health as early as possible for maximum learning processes.

Keywords: Teacher; Mental health; Empowerment

1. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk hidup diciptakan oleh Allah SWT secara sempurna dengan segala dinamika permasalahan yang dihadapinya. Diuji juga oleh Allah SWT untuk kuat dan bertahan hidup. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah 2: Ayat 155:

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

أَلَمْ نَجْعَلِ لَكَ نُفُوسًا لَّحْمِيًّا وَتَنْقُصَ لُجُوعٌ وَآلِ الْخَوْفِ مِّنْ بَشِيرٍ ۖ وَلَنُنَبِّئَنَّكَ
الصَّابِرِينَ وَبَشِيرٍ ۖ لَّتَمُرَّتْ وَآلِ نَفْسٍ لَّا وَآلِ مَوَا

"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,"

Landasan utama dalam proses yang harus dilakukan secara optimal, maka Guru tidak hanya harus sehat fisik tapi juga harus memiliki kesehatan mental (mental health) yang prima. Sejalan dengan ayat di atas maka kesehatan mental bagi guru menjadi faktor utama dalam menjaga keseimbangan dirinya.

Kesehatan mental merupakan wujud dari keharmonisan yang sungguh sungguh antara fungsi fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problemproblem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Zakiah Darajad dalam Eko Y ,2018)

Mengapa kesehatan mental anak menjadi salah satu aspek penting yang harus diperhatikan oleh orang tua dan pihak lain yang berhubungan langsung dengan anak-anak, hal ini bukan karena tanpa alasan kesehatan mental yang baik dan terjaga dapat memungkinkan anak untuk dapat berpikir jernih, berkonsentrasi, berkembang dengan lebih baik secara sosial dan lebih mudah

mempelajari keterampilan baru. Sehingga peran orang tua dan orang terdekat, seperti guru dan teman sama pentingnya untuk membantu anak dalam mengembangkan rasa percaya diri, harga diri yang tinggi, dan pandangan emosional yang sehat tentang kehidupan (Fardi, 2022). Faktanya menyatakan bahwa pentingnya kesehatan mental yang mana saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan gangguan jiwa, dan Indonesia menjadi negara dengan jumlah tertinggi di Asia Tenggara menurut Survei Global Health Exchange. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sedari dini sangatlah penting, tentu membicarakan hal ini tidak terlepas dari peran guru PAUD yang mana memiliki keterlibatan langsung dalam proses belajar mengajar dan membimbing anak-anak peserta didiknya (Cahyani, 2022).

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu ilmu baru,yang membahas bagaimana manusia menghadapi kesulitan hidup dan berusaha mengatasinya saambil menjaga kesejahteraannya, suatu bimbingan kegiatan yang mencakup usaha pembinaan kesehatan mental, pengobatan dan pencegahan, serta rehabilitas gangguan kesehatan mental (Wardhani, 2017). Maka dari itu pendidikan kesehatan mental menjadi salah satu langkah yang dapat digunakan untuk memperkenalkan, membina, membimbing, mencegah, dan mengobati tentang kesehatan mental kepada peserta didik.

Pendidik dan pelatih guru memainkan peran penting dalam keberhasilan perkembangan anak. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan profesionalisme guru PAUD yang dapat mencapai tujuan pendidikan melalui pengembangan konten pembelajaran yang menarik dan memperhatikan situasi belajar anak dan faktor situasional. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan peran guru dalam membangun pendidikan kesehatan mental anak-anak peserta didik yaitu dengan melakukan pemberdayaan guru PAUD dalam pendidikan kesehatan mental tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan makalah ini ialah untuk dapat mengetahui upaya yang dapat dilakukan dalam pemberdayaan guru PAUD dalam pendidikan kesehatan mental anak-anak peserta didik, dan untuk dapat mengetahui strategi seperti apa yang dapat digunakan dalam pemberdayaan guru PAUD dalam pendidikan kesehatan mental anak-anak peserta didik.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelatihan Kesehatan mental bagi guru-guru ini diupayakan agar bisa melakukan upaya mencegah terjadinya gangguan mental. Secara umum metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini sebagai berikut: Edukasi dan Penguatan adalah proses pemberian informasi secara terus menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan sasaran, serta proses membantu sasaran agar sasaran tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (aspek knowledge), dari tahu menjadi mau (aspek attitude), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (aspek practice). Sasaran utama dari penguatan adalah individu dan siswa, serta kelompok masyarakat. Pelatihan Kesmen bagi guru .Pelatihan bagi guru dilingkungan IGABA DKI Jakarta yang peduli terhadap Kesehatan mental.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam menghadapi dinamika zaman, perhatian terhadap kesehatan mental anak usia dini menjadi semakin mendasar. Kesehatan mental yang baik merupakan kondisi sejahtera seseorang yang dilihat dari kemampuannya mengelola stres hidup, bekerja secara produktif dan berperan dalam komunitasnya atau hubungannya dengan lingkungan sekitar. Sedangkan kesehatan mental yang buruk adalah kondisi pikiran kita tidak dalam keadaan damai dan tenteram sehingga mengganggu fungsi kita sebagai manusia dan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari serta kehilangan motivasi dalam diri untuk produktif

(Nurrady, Nurlita, & Daviq: 2022). Tugas perkembangan usia prasekolah adalah membangun hubungan positif dengan lingkungan sosial, mengelola emosi dalam interaksi sosial, tetap terhubung dengan orang dewasa saat berpindah ke dunia teman sebaya, serta mempelajari keterampilan seperti berkonsentrasi dan mengikuti arahan guru (Denham et al. 2016: Suminar & Hamidah: 2021)

Kesehatan dan kesejahteraan mental bagi seluruh pengajar sangat penting, sehingga lingkungan pendidikan sehat dan sejahtera akan selalu terwujud. Karena, pendidikan berkualitas akan tercipta ketika lingkungan serta komunitas pendidikan memiliki kesehatan dan kesejahteraan, baik secara fisik maupun mental (Renatha, 2022)

Salah satu aspek kunci dalam memastikan kesejahteraan mental anak-anak adalah pemberdayaan guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Di tahun 2023, khususnya di Jakarta, upaya memperkuat peran guru dalam menyelenggarakan pendidikan kesehatan mental bagi anak usia dini menjadi prioritas utama. Pemberdayaan guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dalam pendidikan kesehatan mental di IGABA Jakarta tahun 2023 melibatkan sejumlah langkah strategis untuk memastikan bahwa guru memiliki pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang cukup untuk membimbing dan mendukung perkembangan kesehatan mental anak usia dini secara efektif. Dalam paparan ini, akan diulas secara mendalam mengenai strategi-strategi esensial yang perlu dilakukan guna memberdayakan guru PAUD dan memastikan kesehatan mental anak-anak terjaga dengan baik. Berikut adalah paparan mengenai penjabarannya:

1. Pelatihan dan Pengembangan Kompetensi

Pelatihan dan pengembangan kompetensi adalah langkah kunci dalam pemberdayaan guru PAUD. Pelatihan harus meliputi pemahaman mendalam tentang kesehatan mental,

termasuk penyebab dan tanda-tanda gangguan kesehatan mental pada anak usia dini. Guru juga perlu dilatih dalam strategi intervensi awal dan bagaimana membantu anak-anak mengelola emosi dan stres. Dengan demikian pelatihan ini mencakup pemahaman tentang kondisi kesehatan mental, deteksi dini gangguan kesehatan mental, strategi intervensi awal, dan keterampilan komunikasi yang efektif dengan anak-anak.

2. **Integrasi Kurikulum Kesehatan Mental**

Dalam kurikulum PAUD di Jakarta, materi-materi kesehatan mental harus diintegrasikan secara khusus. Integrasi kurikulum kesehatan mental memastikan bahwa aspek kesehatan mental diintegrasikan ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari di PAUD. Ini dapat meliputi pembelajaran tentang emosi, penanganan stres, manajemen konflik, keterampilan sosial, dan perilaku sehat. Dalam setiap kegiatan belajar, guru harus membahas dan mengintegrasikan unsur-unsur kesehatan mental yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Sehingga kurikulum yang terintegrasi memungkinkan guru untuk mengajar topik-topik ini secara terstruktur dan efektif.

3. **Pengenalan Pola Perilaku dan Kesehatan Mental**

Guru PAUD harus diberdayakan untuk mengidentifikasi pola perilaku yang berkaitan dengan kesehatan mental pada anak-anak usia dini. Ini dapat mencakup penurunan minat dalam kegiatan, isolasi sosial, perubahan mood, atau penurunan performa akademik atau gangguan perilaku lainnya yang mungkin membutuhkan bantuan lebih lanjut.

Dalam kehidupan ini terutama dalam perkembangan yang dialami oleh seseorang, terjadi perubahan progresif

akibat proses kematangan dan pengalaman (Hurlock, 1980).

Proses kematangan yang diperoleh seseorang tentu melalui proses sepanjang kehidupannya dari pengasuhan sampai dewasa. Kesehatan mental terwujud dari keharmonisan yang sungguh sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. (Zakiah dalam Eko, 2018)

4. **Bimbingan dan Konseling**

Guru PAUD harus diberdayakan untuk memberikan bimbingan dan konseling kepada anak-anak secara tepat dan sensitif. Guru perlu memahami teknik-teknik bimbingan dan konseling yang sesuai dengan anak usia dini. Mereka perlu memiliki keterampilan untuk mendengarkan, memahami, dan membantu anak-anak mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Sehingga dapat membangun hubungan empati dengan anak, membuka ruang dialog yang aman, dan membantu anak mengenali dan mengatasi emosinya.

5. **Penggunaan Teknologi Edukasi**

Memfaatkan teknologi modern seperti aplikasi edukatif, permainan interaktif, atau platform belajar online untuk menyampaikan materi tentang pendidikan kesehatan mental dengan cara yang interaktif dan menarik kepada anak-anak.

6. **Pengembangan Rencana Pembelajaran Kesehatan Mental**

Guru PAUD perlu mengembangkan rencana pembelajaran kesehatan mental yang terstruktur dan terencana dengan baik. Rencana ini harus mempertimbangkan aspek-aspek kesehatan mental yang ingin dicapai, metode pengajaran yang akan

digunakan, dan cara menilai pemahaman dan keterampilan anak. Ini dapat mencakup permainan, cerita, seni, dan berbagai metode pembelajaran yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

7. Kerja Sama dengan Ahli Kesehatan Mental

Kerja sama dengan ahli kesehatan mental sangat penting. Guru perlu memiliki akses ke sumber daya tambahan, konsultasi, atau bantuan dari ahli kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater ketika mereka menghadapi situasi yang kompleks atau anak-anak yang memerlukan perhatian khusus.

8. Kolaborasi dengan Orang Tua dan Komunitas

Guru PAUD juga harus membangun kolaborasi yang erat dengan orang tua dan komunitas. Bekerja sama dengan orang tua dan komunitas untuk memastikan bahwa pendidikan kesehatan mental tidak hanya terbatas pada lingkungan sekolah, tetapi juga terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari anak di rumah dan masyarakat. Orang tua harus terlibat dalam kegiatan dan mendapatkan informasi tentang praktik pendukung di rumah. Guru dapat memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya kesehatan mental anak dan bagaimana mereka dapat mendukungnya di rumah.

9. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi berkelanjutan terhadap efektivitas program pendidikan kesehatan mental sangatlah penting. Guru perlu melakukan evaluasi untuk melihat apakah metode pengajaran berhasil, apakah anak memahami konsep kesehatan mental, dan apakah terdapat perubahan positif pada perilaku dan kesehatan mental anak. Pemberdayaan guru PAUD juga melibatkan pengembangan sistem

monitoring dan evaluasi untuk mengukur efektivitas program pendidikan kesehatan mental. Hasil evaluasi ini dapat digunakan untuk melakukan penyesuaian dan perbaikan terhadap strategi dan pendekatan yang digunakan.

Melalui langkah tersebut, guru PAUD akan menjadi agen penting dalam mendukung perkembangan kesehatan mental anak usia dini di Jakarta. Dengan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang memadai, guru dapat membimbing anak menuju kesehatan mental yang optimal, membantu mereka mengatasi tantangan emosional, dan membangun landasan yang kuat untuk perkembangan selanjutnya. Sehingga penting untuk memastikan pemberdayaan guru PAUD pendidikan kesehatan jiwa di Jakarta pada tahun 2023 mencakup pendekatan holistik yang mempertimbangkan kebutuhan dan konteks lokal. Kolaborasi lintas sektor dan keterlibatan seluruh masyarakat menjadi kunci untuk mencapai tujuan pemberdayaan tersebut.

4. KESIMPULAN

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dalam pendidikan kesehatan mental di IGABA Jakarta tahun 2023 mencakup upaya untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi guru dalam membimbing anak-anak usia dini dalam hal kesehatan mental. Ini melibatkan integrasi kesehatan mental ke dalam kurikulum, pengenalan pola perilaku, pemanfaatan teknologi edukasi, pengembangan rencana pembelajaran, dan kerja sama dengan ahli kesehatan mental. Kolaborasi dengan orang tua dan komunitas juga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kesehatan mental anak-anak. Evaluasi dan pemantauan terus-menerus diperlukan untuk memastikan efektivitas dari pendekatan yang diterapkan. Dengan langkah-langkah ini,

guru PAUD akan memiliki peran yang lebih kuat dalam membantu anak-anak mengembangkan kesehatan mental yang baik, membantu mereka mengatasi tantangan emosional, dan membangun fondasi yang kuat untuk perkembangan selanjutnya dan menyiapkan mereka untuk masa depan yang lebih baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdian Masyarakat berbasis KKN Mahasiswa (PKM) ini didanai melalui kegiatan Hibah pengabdian masyarakat dari Universitas Muhammadiyah Jakarta tahun anggaran 2023. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta atas pendanaan dan yang memfasilitasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada IGABA DKI Jakarta, LAZISMU RSIJ, Pusdiklat PKU Muhammadiyah, TK ABA 94 Kali Pasir Jakarta Pusat semoga menjadi keberkahan dan kebermanfaatannya terutama menjalin kolaborasi positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, Izdihar Syifa. (2022). Strategi Guru Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Usia 3-4 Tahun Selama Pembelajaran Tatap Muka Di KB Jaya Lestari Kelurahan Kalinyamat Wetan Kota Tegal. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Semarang.
- Fadli, Dr. Rizal. (2022). Sering Diabaikan, Ini Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Anak. <https://www.halodoc.com/artikel/sering-diabaikan-ini-pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-anak>. (diakses pada tanggal 26 September 2023).
- Elizabeth B. Hurlock, (1980) Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang

Kehidupan. Terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo, Edisi Lima, Jakarta. Erlangga

Eko Yulianto (2018), Psikologi Kesehatan Mental Perilaku Sehat Mental dalam Masyarakat, SIP Publishing, Jawa Tengah.

Nurrady, C.N., Nurlita., & Daviq.C. (2022). Hubungan Kesehatan Mental dengan Kinerja Guru PAUD di Kecamatan Tembilihan Kabupaten Indragiri Hilir. Jurnal Pendidikan dan Konseling. Vol. 4, No.5.

Renatha Swasty, Kesehatan Mental Guru Akan Tentukan Kualitas Pendidikan *Artikel* <https://www.medcom.id/pendidikan/cerita-guru/nN9yjAEN-kesehatan-mental-guru-akan-tentukan-kualitas-pendidikan>, 28 November 2022

Suminar, D.R., & Hamidah. (2021). Membangun Kesehatan Mental Anak Usia Dini dengan Pengasuhan Positif. Indonesia Berdaya: Journal of Community Engagement. Vol.2, No.1.

Wardhani, Rr. Dina Kusuma. (2017). Peran Kesehatan Mental Bagi Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA.

Zakiah Daradjat, (1984), Kesehatan mental dan peranannya dalam pendidikan dan pengajaran, Jakarta IAIN Syarif Hidayatullah.