



## **Penyuluhan Mengenai Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Anak Usia Dini Pada Orang Tua di Paud Kasih Bersama Desa Harapan Makmur Bengkulu Tengah**

### ***Instilling Awareness in Parents Regarding the Importance of Maintaining the Mental Health of Early Childhood in Harapan Makmur Village, Central Bengkulu***

**Nia Ulfasari<sup>1</sup>, Ena Anita<sup>2</sup>, Wahyu<sup>3</sup>, Dhea Syakila<sup>4</sup>, Amanda<sup>5</sup>, Santika<sup>6</sup>, Laila<sup>7</sup>**

Program Studi Pendidikan Nonformal, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Bengkulu

Email : niaulfasari@unib.ac.id<sup>1</sup>, enaanita180204@gmail.com\*<sup>2</sup>, wahyu@gmail.com<sup>3</sup>,  
dheasyakila@unib.ac.id<sup>4</sup>

Corresponding Author: enaanita180204@gmail.com<sup>2</sup>

#### **ABSTRAK**

Kesehatan mental anak usia dini merupakan fondasi penting bagi perkembangan emosional, sosial, dan kognitif di masa depan. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberi pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental anak usia dini serta peran lingkungan keluarga, pendidikan, dan masyarakat dalam proses tersebut. Dengan menggunakan metode kajian literatur, penelitian ini menemukan bahwa interaksi positif antara anak dengan orang tua, pola asuh yang penuh kasih sayang, serta lingkungan belajar yang mendukung merupakan faktor utama dalam membangun kesehatan mental yang baik. Sebaliknya, stres, konflik keluarga, dan kurangnya perhatian emosional dapat berdampak negatif pada perkembangan mental anak.

**Kata Kunci :** Kesehatan Mental, Anak Usia Dini, Peran Orang Tua

#### **ABSTRACT**

*Early childhood mental health is an important foundation for their future emotional, social and cognitive development. This counseling aims to provide parents with an understanding of the importance of maintaining the mental health of young children and the role of the family environment, education and society in this process. Using a literature review method, this research found that positive interactions between children and parents, loving parenting, and a supportive learning environment are the main factors in building good mental health. Conversely, stress, family conflict, and lack of emotional attention can have a negative impact on a child's mental development.*

**Keywords:** Mental Health, Early Childhood, Role of Parents

## **PENDAHULUAN**

Kelahiran seorang anak di dalam keluarga, pada awalnya membawa kebahagiaan pada orang tua. Namun seiring dengan berjalannya waktu, banyak anak yang tumbuh di dalam lingkungan keluarga yang dengan kondisi orang tuanya yang kasar, memperlakukan anak dengan semena-mena, dan yang paling fatal adalah meracuni mental anak baik secara psikis dan fisik. Istilah orang tua yang meracuni ini di kenal dengan toxic parent sementara pola asuh yang di jalani orang tua di sebut dengan toxic parenting. Menurut (Lestari, 2012) keluarga merupakan orang yang mempunyai ikatan darah ataupun pernikahan ataupun wadah yang dimana terselenggaranya fungsi- fungsi instrumental mendasar serta fungsi- fungsi ekspresif keluarga untuk para anggotanya yang terletak dalam sesuatu jaringan.

Keluarga yang sehat tentu didambakan oleh semua orang. Ada beberapa karakteristik keluarga sehat adalah dukungan kasih sayang untuk semua anggota keluarga yang lain, menyediakan keamanan dan perasaan memiliki, komunikasi yang terbuka,

serta memastikan setiap anggota keluarga merasa penting, dihargai, dihormati dan percaya diri, akan tetapi di dalam keluarga toxic hal hal tersebut tidak ada. Dalam pola toxic parenting, orang tua memperlakukan anaknya dengan tidak hormat sebagai individu, contoh tidak mengapresiasi pekerjaan anak, meremehkan hal-hal yang sudah anak lakukan dalam hidup kesehariannya, orang tua yang suka membanding – bandingkan anak dengan anak lainnya atau membandingkan dengan saudara kandungnya sendiri sehingga mengakibatkan turunya rasa percaya diri pada anak.

Masalah kesehatan mental dapat dialami siapapun, termasuk anak dan remaja. Namun, orang tua sering kali tidak sadar bahwa anaknya memiliki masalah kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik sangat diperlukan dalam perkembangan anak. Kesehatan mental anak, jika dikembangkan dengan baik sejak masa bayi dan balita, akan membantu anak dalam menghadapi situasi apapun dan membantunya tumbuh jadi anak dan kelak orang dewasa yang sehat secara utuh.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat pada orang tua Paud Kasih Bersama Desa Harapan Makmur Bengkulu Tengah dilakukan dengan pendampingan dan penyuluhan. Penyuluhan dilakukan untuk memberikan informasi dan edukasi kepada orang tua tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada anak usia dini. Adapun metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan ini diikuti oleh 17 orang tua murid Paud Kasih Bersama Desa Harapan Makmur Bengkulu Tengah. Adapun tahapannya sebagai berikut:

1. Melakukan survey lapangan untuk mempelajari permasalahan yang ada serta memberikan penawaran tentang pendampingan dan penyuluhan untuk orang tua tentang kesehatan mental anak usia dini
2. Melakukan pendampingan kepada anak mengenai pembelajaran di rumah
3. Membuat rancangan kegiatan penyuluhan, serta

mempersiapkan apa saja yang akan diperlukan dalam kegiatan.

4. Memulai kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi pada orang tua murid paud kasih bersama pada Rabu, 11 Desember 2024
5. Pembuatan laporan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pendampingan anak usia dini di Paud Kasih Bersama Desa Harapan Makmur dilaksanakan sejak tanggal 2 November 2024 - 30 November 2024, yang dilakukan kurang lebih selama satu bulan. Hasil kegiatan pendampingan ini menunjukkan bahwa pola asuh setiap orang tua sangat berbeda beda, ada orang tua yang memang menjadwalkan secara terstruktur jadwal belajar pada anak dan ada juga yang sebaliknya. Hasil wawancara terhadap orang tua menyatakan banyak tantangan yang dihadapi ketika orang tua ingin memberikan pengasuhan dan pengajaran yang baik kepada anak, misalnya anak susah untuk diajak belajar, kurangnya sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan belajar anak di rumah, metode belajar

yang tidak tepat bagi anak, kurangnya kedekatan orang tua kepada anak dan kurangnya partisipasi orang tua terhadap apa yang dilakukan anak sehingga anak menjadi malas dan tidak termotivasi untuk belajar. Maka dari itu orang tua perlu mendekatkan diri kepada anak serta melakukan pola asuh yang baik dan memberikan metode belajar yang menyenangkan bagi anak. Berdasarkan tantangan yang dihadapi oleh orang tua tersebut maka dari itu peneliti melakukan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga Kesehatan mental anak usia dini supaya anak tidak tumbuh menjadi orang yang toxic dan lebih dekat dengan orang tua. Penyuluhan dilakukan pada 11 Desember 2024 didesa harapan Makmur Bengkulu Tengah.

Permasalahan di dalam keluarga memberikan sumbangan sebagian besar permasalahan gangguan mental pada anak yang kemudian dibawa anak sampai tumbuh dewasa. Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga bermasalah akan cenderung mengalami gangguan psikologi dan memiliki kepribadian yang rapuh.

Anak yang tumbuh dalam keluarga yang bermasalah ketika dewasa, ia akan cenderung pesimistis memandang dunia, tidak tahan stres, gampang depresi, dan memiliki kecemasan yang tinggi.

*Toxic parents* (Susan Forward, 2002) mengatakan bahwa orang tua yang dikategorikan sebagai orang tua toxic, mempunyai ciri ciri seperti memperlakukan anak seperti orang yang bodoh, terlalu mengekang anak, terlalu membebani anaknya dengan rasa bersalah atau dengan kesalahan yang perbuat lalu diungkit terus menerus oleh orang tuanya, mengatakan kata-kata yang membuat anak tidak percaya diri dan merasa tidak dicintai oleh orang tuanya sendiri. Toxic parents mempunyai makna yakni orang tua yang tidak menghormati dan memperlakukan anaknya dengan baik sebagai individu. melakukan berbagai kekerasan pada anak yang dalam jangka pendek akan membuat kondisi psikologis atau kesehatan mental anak akan terganggu. Toxic parents juga tidak mau berkompromi, bertanggung jawab, maupun meminta maaf pada anaknya. Keadaan ini

menciptakan lingkungan yang tidak aman bagi anak, baik itu dalam bentuk kekerasan emosional, kekerasan seksual, kekerasan fisik, atau pengabaian (Saskara, 2020).

Menurut (Indrawati, Endang et al., 2014) keluarga toxic memberikan efek jangka panjang bagi anak, terutama pada sisi psikologis yang dapat mengakibatkan trauma. Terlebih lagi, trauma ini justru berpotensi kepada penerapan pola hidup toxic tersebut kepada keluarga yang akan anak ini bangun di masa mendatang. Menurut Forward & Buck (2002) di dalam keluarga toxic ada kepercayaan dan peraturan tidak tertulis yang hamper semuanya lebih terpusat kepada perasaan dari orang tua toxic. Dalam artian lain orang tua yang toxic tidak bisa memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Orang tua pada umumnya berpikir bahwa kebutuhan anak hanyalah makan, minum, rumah, atau sekolah. Namun orang tua lupa bahwa anak-anak tidak hanya memiliki kebutuhan fisik, melainkan juga kebutuhan emosional. Misalnya kedekatan dan kehangatan dengan orang tua, berbicara dari hati ke hati antara orang tua dengan anak.

Toxic parents memberikan efek negatif yang sangat besar untuk anak-anak. Anak-anak dapat menderita secara mental. Anak tipe penurut akan berusaha sekeras mungkin untuk membahagiakan orang tuanya dengan cara menekan segala hal yang inginkan. Sementara untuk yang anak tipe pemberontak akan menjadi pembangkang untuk orang tuanya. Jika toxic parents ini berlangsung sepanjang kehidupan anak maka kesehatan mental anak akan mengalami gangguan. Jika kesehatan mental anak terganggu, maka akan mempengaruhi kepada perilaku anak didalam kehidupan kesehariannya.



Gambar 1.1 Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 1.2 Sesi Dokumentasi

Kesehatan mental anak yang dibesarkan dengan orang tua yang toxic akan mengalami gangguan ketika anak beranjak tumbuh dewasa, perilaku yang akan muncul pada anak yang memiliki toxic parent, adalah :

- (1) Memiliki kecemasan tinggi, perasaan ketakutan dan tidak aman yang sangat besar terhadap lingkungan.
- (2) Merasa kesepi dan tidak ada yang memahami dan mengerti dirinya,
- (3) Sering bersikap tidak konsisten, kesulitan membangun prinsip dan nilai hidup.
- (4) Dorongan agresif keluar, ingin menentang aturan sosial, melawan figur dominan.
- (5) Mengembangkan pertahanan diri yang sangat kuat sehingga menutupi diri yang sesungguhnya/ tidak mengenal diri sendiri.
- (6) Kesulitan mengekspresikan emosi, respon emosi terkadang tidak sesuai dengan stimulus yang diberikan.
- (7) Tidak

memiliki tujuan pribadi yang jelas.

- (8) Merasa tidak bisa membangun kedekatan emosional dengan orang lain.
- (9) Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial.
- (10) Kesulitan berempati dan memberikan kasih sayang yang tepat kepada orang lain

### **SIMPULAN**

Setiap orang tua selalu berusaha untuk menjadi orang tua yang terbaik bagi anak-anaknya. Namun pada kenyataannya banyak orang tua menjadi toxic parents bagi anak – anaknya. Toxic parents dilakukan orang tua dengan alasan untuk kebaikan anak namun orang tua tidak menyadari efek negatif yang akan ditimbulkan pada anak ketika anak tumbuh dewasa. Menjaga kesehatan mental anak usia dini merupakan aspek penting dalam mendukung perkembangan emosional, sosial, dan kognitif . Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung tumbuh menjadi individu yang percaya diri, mandiri, dan mampu mengelola emosi dengan baik. Sebaliknya, pola asuh yang tidak sehat, seperti toxic parenting, dapat berdampak buruk pada perkembangan psikologis anak,

seperti rendahnya rasa percaya diri, stres, hingga munculnya gangguan perilaku. Untuk menjaga kesehatan mental anak usia dini, orang tua perlu menerapkan pola asuh yang positif dengan cara :

1. Memberikan kasih sayang tanpa syarat melalui perhatian, dukungan, dan komunikasi yang terbuka.
2. Menanamkan nilai-nilai moral dan etika dengan metode yang ramah dan mendidik.
3. Membantu anak mengenali dan mengelola emosi dengan cara mendengarkan, mengarahkan, dan memberi contoh yang baik.
4. Membatasi dan mengawasi paparan anak terhadap lingkungan atau media yang berpotensi merugikan perkembangan mental .

Menghindari toxic parent dapat dilakukan dengan cara mengendalikan emosi orang tua, tidak menggunakan kekerasan fisik maupun verbal, serta menghindari sikap otoriter atau terlalu menuntut anak. Dengan demikian, anak dapat merasa dihargai, dicintai, dan didukung untuk berkembang secara optimal. Jadi, pola asuh yang sehat dan positif sangat penting dalam

menjaga kesehatan mental anak usia dini. Dibutuhkan kesadaran dan komitmen dari orang tua untuk terus belajar dan memperbaiki pola asuh agar anak-anak dapat tumbuh dalam lingkungan yang mendukung kebahagiaan dan kesejahteraan .

## DAFTAR PUSTAKA

- Carelina, S., & Suherman, M. (2021). Makna Toxic Parents di Kalangan Remaja Kabaret SMAN 10 Bandung.
- Fitri, Mardi. 2020. "FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERKEMBANGAN MORAL PADA." 3(1):1–15
- Forward, S., & Buck, C. (1991). Toxic Parents, overcoming their full legacy and reclaiming your life.
- Indrawati, E. S., Hyoscyamina, D. E., Qonitatin, N., & Abidin, Z. (2014). Profil keluarga disfungsi pada penyandang masalah sosial di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 120-132.
- Lestari, S. (2012). Psikologi Keluarga; penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga
- Lester, J. N., & O'Reilly, M. (Eds.). (2015). *The Palgrave handbook of child mental health*. Springer.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental

- Anak Usia Dini. SELING: Jurnal Program Studi PGRA, 5(1), 85-92.
- Oktariani, O., & Rainata, W. (2021, July). Peningkatan Pemahaman Perkembangan Bahasa Anak di Kid Care Children Therapy Centre. In *Journal of Social Responsibility Projects by Higher Education Forum* (Vol. 2, No. 1, pp. 36-38).
- Oktariani, Z. (2019). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Menumbuhkan Sikap Sosial Pada Anak Di Panti Asuhan Al Kahfi Cab. Medan. *SINDIMAS*, 1(1), 320-323.
- Syahrul, Syahrul, and Nurhafizah Nurhafizah. 2021. "Analisis Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Dan Emosional Anak Usia Dini Dimasa Pandemi Corona Virus 19." *Jurnal Basicedu* 5(2):683–96. doi: 10.31004/basicedu.v5i2.792.