



PENYULUHAN TENTANG KESEHATAN MENTAL (STOP BULLYING DAN CARA BERSIKAP YANG BAIK) PADA ANAK USIA DINI DI RA BA AISYIAH X KOTA BENGKULU

Susilawati¹, Fatsiwi Nunik Andari², Padila³, Nurhayati⁴
^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Bengkulu



Corresponding Author: Susilawati
*Email : susilawati@umb.ac.id
HP: 081373380865

Kata Kunci:

Penyuluhan ;
Kesehatan;
Mental;
Bullying;

Keywords:

Counseling;
Health;
Mental;
Bullying;

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan kondisi psikologis dan emosional yang dimiliki seseorang dalam keadaan baik, sehingga mereka mampu menerima kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, tidak selalu menyalahkan diri sendiri atas sesuatu yang telah terjadi, memiliki semangat menjalani hidup, mampu bersosialisasi serta memiliki kemampuan untuk menangani masalah yang terjadi di dalam hidupnya. Kondisi kesehatan mental anak usia dini merupakan salah satu aspek perkembangan yang harus diperhatikan dan dikembangkan karena kesehatan mental anak akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan yang ditunjukkan oleh anak salah satunya dalam hasil belajarnya..Bentuk-bentuk kesehatan mental pada anak usia dini adalah stop bullying ,cara berperilaku yang baik. Kegan Penyuhan Kesehatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Kesehatan mental pada anak usia dini dan dapat mengetahui stop bullying dan cara bersikap yang baik pada naka usia dini. Penyuluhan Kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehtan mental anak usia dini di RA BA Aisyiyah X kota Bengkulu. Metode yang digunakan dalam penyuluhan Kesehatan ini adalah metode video based learning dan ceramah serta tanya jawab. Hasil yang didapatkan setelah penyuluhan Kesehatan diharapkan anak-anak menerapkan perilaku yang baik, tidak suka membully, dan mampu mengelola emosi.

ABSTRACT

Mental health is a psychological and emotional condition that a person has in good condition, so that they are able to accept their own shortcomings, do not always blame themselves for something that has happened, have enthusiasm for life, are able to socialize, and have the ability to deal with problems that arise. happened in his



life. The mental health condition of early childhood is one aspect of development that must be considered and developed because the child's mental health will greatly influence the development shown by the child, one of which is in his learning outcomes. Forms of mental health in early childhood include stopping bullying and learning how to behave well. This health education activity was carried out with the aim of increasing knowledge about mental health in early childhood and being able to find out how to stop bullying and how to behave well in early childhood. This health education aims to increase knowledge and understanding about the mental health of early childhood at RA BA Aisyiyah X, Bengkulu City. The methods used in this health education are video-based learning methods, lectures, and questions and answers. The results obtained after health education are expected to ensure that children adopt good behavior, do not like bullying, and are able to manage their emotions.

PENDAHULUAN

Kata mental sendiri berasal dari kata Yunani yang artinya psyche dalam bahasa latin berarti psikis, jiwa atau kejiwaan. Kesehatan mental setiap individu berbeda-beda dan mengalami ritme dalam perkembangannya karena pada hakekatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus dapat menyelesaikan permasalahan dengan berbagai alternatif pemecahannya dan tidak sedikit orang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam hidupnya (Fakhriyani, 2019). Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular. Regulasi, kebijakan kesehatan mental dan implementasinya di Indonesia masih diikuti oleh kesenjangan yang luas terkait dengan masalah cakupan dan akses pada pelayanannya (Ayuningtyas & Rayhani, 2018)

Kesehatan mental anak adalah kondisi mental anak yang tidak mengalami gangguan jiwa, serta kemampuan berpikir jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan anak seusianya. Kesehatan mental yang kurang baik pada masa kanak-kanak dapat menimbulkan gangguan perilaku yang lebih serius akibat ketidakseimbangan mental dan emosional, serta kehidupan sosial anak yang kurang baik (Hasanah, 2017). Anak usia dini atau anak pra sekolah mengalami proses perkembangan yang pesat dan merupakan dasar bagi kehidupan selanjutnya. Anak usia pra sekolah rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat kondisi lingkungannya. Kebanyakan anak usia pra sekolah seharusnya tumbuh dengan kesehatan mental yang baik. Gangguan kesehatan mental bisa terjadi apabila ada kejadian traumatis yang memicu anak-anak yang memang dalam kondisi rentan mengalami gangguan kesehatan mental (Shumba et al., 2020).

Kondisi kesehatan mental anak usia dini merupakan salah satu aspek perkembangan yang harus diperhatikan dan dikembangkan karena kesehatan mental anak akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan yang ditunjukkan oleh anak

salah satunya dalam hasil belajarnya. Kondisi mental atau kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting seperti halnya kesehatan fisik pada umumnya. Masalah pada kesehatan mental emosional anak akan menurunkan produktivitas dan kualitas hidupnya serta menghambat perkembangannya. Kesehatan mental anak sangat erat kaitannya dengan kecerdasan emosional yang dimiliki anak. Bentuk-bentuk kesehatan mental pada anak usia dini adalah stop bullying dan cara berperilaku yang baik.

Konsep bullying sudah dikenal luas di masyarakat. Dampak negatif yang ditimbulkan cukup berbahaya (Hamuddin et al., 2022). Banyak orang yang beranggapan bahwa bahaya bullying tidaklah serius (Rosander et al., 2022). Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya bullying, perhatian harus diberikan kepada anak dari banyak pihak, baik dari keluarga, sekolah, dan lingkungan hidup (Armitage, 2021). Anak-anak dan remaja perlu diberikan pemahaman mengenai bullying agar mereka dapat memaknainya dengan lebih bijak. Selain itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahaya bullying dan ujaran kebencian pada anak, karena bertujuan untuk menjaga keharmonisan hidup guna menjaga kesehatan mental masyarakat (Bilewicz & Soral, 2020).

Bullying merupakan perilaku yang tidak diharapkan terjadi terutama di lingkungan lembaga anak usia dini. Bullying dapat diartikan sebagai perilaku agresif yang terjadi di kalangan anak terutama usia sekolah dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan yang berpotensi untuk dilakukan secara berulang-ulang (Bete & Arifin, 2023). Bullying adalah bentuk agresivitas yang dilakukan oleh satu individu atau kelompok lain dengan tujuan mendominasi (dominate), menyakiti (hurt), atau mengasingkan orang lain (exclude another) (Putri, 2020).

Stop Bullying Pada anak usia dini dapat dilakukan oleh Pendidik anak usia dini dapat mengajar, memberikan model, dan mempersiapkan anak-anak untuk mempraktekkan keterampilan yang mereka butuhkan untuk mengembangkan persahabatan dan membantu menghentikan dan mencegah bullying. Selain itu, pendidik anak usia dini juga dapat mengajarkan anak-anak bagaimana menahan diri saat teman lain mengintimidasi atau membully dengan membantu mereka belajar dan berlatih empati saat berhubungan langsung dengan situasi intimidasi atau bullying.

Sikap merupakan suatu ekspresi perasaan seseorang yang mencerminkan rasa suka dan rasa tidak suka terhadap suatu objek (Damiani, 2017). Sikap adalah segala perbuatan dan tindakan yang berdasarkan pada pendirian dan keyakinan yang dimiliki. Sikap adalah pernyataan evaluatif terhadap segala sesuatu, bisa berupa objek, orang atau peristiwa. Sikap mencerminkan perasaan seseorang terhadap sesuatu. Sikap mempunyai tiga komponen utama, yaitu kesadaran, perasaan, dan perilaku.

Sikap baik adalah tingkah laku yang menunjukkan rasa hormat, perhatian, dan peduli terhadap orang lain. Sikap baik juga mencerminkan empati, toleransi, dan kemurahan hati. Sikap baik membantu membangun hubungan yang positif dan mempererat ikatan antar individu, memperlihatkan rasa kebaikan dan membantu menciptakan lingkungan yang harmonis. Contoh bersikap yang baik adalah : Selalu mendengarkan gurumu, ikuti arahan gurumu, menghormati yang lebih tua, saling menyayangi sesama teman, ucapkan terimakasih jika mendapatkan hadiah, meminta maaf jika salah, dan mengucapkan tolong jika butuh bantuan, serta sabar

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ayuni, 2021), perilaku bullying terjadi pada masa kanak-kanak awal yang berusia tiga tahun hingga tujuh tahun dan yang mengetahui gejala awal pada anak usia dini hanya sedikit. Bullying pada anak usia dini terdapat tiga jenis yaitu fisik, verbal, dan relasional. Jika perilaku bullying tidak dicegah atau dihentikan maka akan berdampak buruk pada anak, maka dari itu pentingnya seorang guru mengenali gejala awal bullying pada anak usia dini untuk mencegah dan mengentikan bullying. Pencegahan yang dapat dilakukan seorang guru dalam pendidikan anak usia dini adalah mengetahui karakteristik anak yang terlibat dalam bullying. Karakteristik dari pelaku bullying seperti mampu mengendalikan, menekan orang lain, tidak sabaran dan mudah marah, memiliki sifat yang agresif, tidak ada rasa empati, memiliki fisik yang kuat, suka mengganggu teman. Berdasarkan uraian tersebut maka yang menjadi judul dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan tentang kesehatan mental (stop bullying dan bersikap baik) pada anak usia dini di RA BA Aisyiyah X Kota Bengkulu.

METODE PELAKSANAAN

Bentuk Kegiatan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang kesehatan mental (stop bullying dan bersikap baik) pada anak usia dini di RA BA Aisyiyah X Kota Bengkulu adalah relevan karena didasarkan pada pemikiran bahwa bullying merupakan masalah yang serius bagi anak-anak, karena bullying dapat memberikan efek negatif bagi anak yang menjadi korban bullying seperti rendahnya harga diri, kecemasan yang berlebihan dan depresi. Pada usia dini menjadi salah satu periode yang mendasar dalam mencegah dan menghentikan bullying.

Materi yang diberikan dalam penyuluhan tentang kesehatan mental (stop bullying dan bersikap baik) pada anak usia dini di RA BA Aisyiyah X Kota Bengkulu dapat diterima dengan baik oleh anak-anak PAUD dengan indikator adanya tanggapan dan respon yang baik dari anak-anak PAUD para dengan berbagai pertanyaan yang diajukan pada saat penyuluhan berlangsung. Ini menjadi indikator bahwa permasalahan mengenai stop bullying dan bersikap baik sangat penting serta bermanfaat bagi anak-anak PAUD.

Kegiatan penyuluhan tentang kesehatan mental (stop bullying dan bersikap baik) pada anak usia dini di RA BA Aisyiyah X Kota Bengkulu dari segi waktu yang diperlukan untuk menyampaikan materi sudah efektif karena pada waktu pelaksanaan penyuluhan pada anak-anak PAUD setelah mereka belajar dan disediakan waktu setelahnya untuk melaksanakan penyuluhan. setelah diberikan penyuluhan selanjutnya ke sesi dan dilanjutkan dengan pembagian hadiah untuk anak-anak PAUD yang bisa menjawab pertanyaan.

HASIL PEMBAHASAN

a. Pembukaan

Pembukaan pelaksanaan kegiatan Penyuluhan tentang kesehatan mental (stop bullying dan bersikap baik) pada anak usia dini di RA BA Aisyiyah X Kota Bengkulu dilaksanakan di RA BA Aisyiyah X Kota Bengkulu. Kegiatan tersebut diawali dengan

penyampaian materi tentang bullying dan cara bersikap baik yang telah dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2024 dari pukul 09.00 WIB s/d Selesai oleh Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Penyuluhan ini diikuti oleh anak-anak PAUD yang berjumlah 35 orang anak. Kegiatan diawali dengan pembukaan dengan pengenalan diri dari Tim Pengabdian dan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan terkait stop bullying dan bersikap baik.

Pada saat pembukaan kegiatan, tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu diterima dengan hangat oleh Kepala Sekolah dan Para Guru PAUD RA BA Aisyiyah X Kota Bengkulu. Acara ini menjadi momen penting sebagai langkah awal dalam menjalin kerja sama yang harmonis antara kedua institusi. Selanjutnya, tim melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada anak-anak PAUD. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang bullying dan cara bersikap yang baik pada anak usia dini.

Melalui kegiatan ini, harapan tim pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu dapat diterima dengan baik oleh anak-anak PAUD RA BA Aisyiyah X Kota Bengkulu. Salah satu program yang akan dijalankan adalah memberikan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai Bullying dan bersikap baik pada anak usia dini.

b. Kegiatan Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang kesehatan mental (stop bullying dan bersikap baik) pada anak usia dini di RA BA Aisyiyah X Kota Bengkulu oleh tim pengabdian Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Acara dimulai pukul 09.00 s.d selesai kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi terkait bullying dan bersikap baik. Materi penyuluhan yang diberikan adalah tentang pengertian bullying, contoh-contoh bullying, cara mencegah bullying, dan cara bersikap baik agar bullying tidak terjadi..Penyuluhan Kesehatan tentang bullying dan bersikap baik ini oleh 35 peserta yang terdiri dari anak-anak PAUD, guru-guru PAUD dan tim pengabdian Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Tujuan utama kegiatan ini adalah agar anak-anak paud dapat menvegah terjadinya bullying dan mampu untuk bersikap baik.

c. Evaluasi

Kegiatan dimulai tanggal 16 Mei 2023 pada pukul 09.00 s.d selesai. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu, pada tahapan ini diberikan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan sebelumnya.

Tabel dan Gambar



Gambar 1. Persiapan dan Koordinasi Pihak Sekolah Pada tahapan Observasi



Gambar 2. Penyampaian Materi Stop Bullying dan Bersikap Baik



Gambar 3. Penayangan Video Stop bullying dan Bersikap Baik



Gambar 4. Penutupan Kegiatan Penyuluhan

KESIMPULAN

Kesehatan mental anak adalah kondisi mental anak yang tidak mengalami gangguan jiwa, serta kemampuan berpikir jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan anak seusianya

Bullying adalah bentuk agresivitas yang dilakukan oleh satu individu atau kelompok lain dengan tujuan mendominasi (dominate), menyakiti (hurt), atau mengasingkan orang lain. Bullying merupakan perilaku yang tidak diharapkan terjadi terutama dilingkungan lembaga anak usia dini.

Sikap baik adalah tingkah laku yang menunjukkan rasa hormat, perhatian, dan peduli terhadap orang lain. Contoh bersikap yang baik adalah : Selalu mendengarkan gurumu, ikuti arahan gurumu, menghormati yang lebih tua, saling menyanyangi sesama teman, ucapkan terimakasih jika mendapatkan hadiah, meminta maaf jika salah, dan mengucapkan tolong jika butuh bantuan, serta sabar

DAFTAR PUSTAKA

- Armitage, R. (2021). Bullying in children: impact on child health. *BMJ Paediatrics Open*, 5(1).
- Ayuni, D. (2021). Pencegahan Bullying dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Journal of Education Research*, 2(3), 93–100.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10.
- Bete, M. N., & Arifin, A. (2023). Peran Guru Dalam Mengatasi Bullying Di Sma Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*, 8(1), 15–25.
- Bilewicz, M., & Soral, W. (2020). Hate speech epidemic. The dynamic effects of derogatory language on intergroup relations and political radicalization. *Political Psychology*, 41, 3–33.
- Damiati, et all. (2017). *Perilaku Konsumen*.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: Duta Media Publishing*, 11–13.

- Hamuddin, B., Syahdan, S., Rahman, F., Rianita, D., & Derin, T. (2022). Do They Truly Intend to Harm Their Friends?: The Motives Beyond Cyberbullying among University Students. In *Research Anthology on Combating Cyber-Aggression and Online Negativity* (pp. 775–788). IGI Global.
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh gadget terhadap kesehatan mental anak. *Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 207–214.
- Putri, E. D. (2020). hubungan teman sebaya dengan pengetahuan dan sikap tentang bully pada remaja di SMP Negeri 1 sanga-sanga. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 1705–1709.
- Rosander, M., Salin, D., & Blomberg, S. (2022). The last resort: Workplace bullying and the consequences of changing jobs. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(2), 124–135.
- Shumba, C., Maina, R., Mbuthia, G., Kimani, R., Mbugua, S., Shah, S., Abubakar, A., Luchters, S., Shaibu, S., & Ndirangu, E. (2020). Reorienting nurturing care for early childhood development during the COVID-19 pandemic in Kenya: a review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7028.