



# JURNAL

## Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19

### MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL ANAK DIMASA PANDEMI COVID-19

Hena Haedaroh

Institut Agama Islam Riyadhotul Mujahidin Ngabar

henahaedaroh4@gmail.com

#### **abstract**

This study aims to find out how to build mental health during a pandemic, this study uses a literature study research method, namely, by compiling journals and books related to the discussion in this article, namely building children's mental health during the COVID-19 pandemic. The compilation of these journals and books is done through online search sites. In addition, a study was also carried out on the contents of the journals and books so that conclusions and suggestions related to literature review could be blinded. The discussion in this study is that as a preventive effort, the government seeks to overcome the impact of the COVID-19 pandemic, especially for mental health, by compiling guidelines for mental health and psychosocial support during the COVID-19 pandemic. This service aims to provide public education, public consultation, initial psychiatric consultation and mentoring in dealing with potential mental health disorders for people affected by the COVID-19 pandemic. In handling the pandemic, optimizing communication with the community and involving the community as a policy subject must be done. Therefore, the Ministry of Health initiated the Desa Siaga program which was launched in 2018 and aims to increase the readiness of resources and capabilities as well as the willingness to independently prevent and overcome health problems, disasters and health emergencies. Apart from that, to build children's mental health during the pandemic, the role of the family is very important to provide encouragement or motivation by strengthening each other in the face of the COVID-19 pandemic, which cannot be predicted until when it will end. Family support is the attitude, action, and acceptance of the family. Support can come from other people (parents, children, husband, wife or relatives) who are close, where the form of support can be in the form of information, certain behaviors or materials that can make individuals feel loved, cared for and loved. For example, when a family member is laid off due to the COVID-19 pandemic, the role of the family is to raise their motivation so they don't get lost in sadness. If necessary, strengthening other family members can be done by helping him find and find relevant information according to his needs.

***Keywords: Mental Health, Children, Covid-19 Pandemic***



# JURNAL

## Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana membangun kesehatan mental dimasa pandemi, penelitian ini menggunakan metode penelitian study literatur yaitu, dengan melakukan kompilasi jurnal serta buku-buku yang berkaitan dengan pembahasan pada artikel ini yaitu membangun kesehatan mental anak dimasa pandemi COVID-19. Kompilasi jurnal serta buku ini dilakukan melalui situ-situs pencarian secara online. Selain itu, dilakukan juga telaah terhadap isi dari jurnal dan buku tersebut sehingga dapat dibuta kesimpulan serta saran yang berkaitan dengan telaah literatur. Pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai upaya preventif, pemerintah berupaya menanggulangi dampak pandemi COVID-19, khususnya untuk kesehatan mental, dengan menyusun pedoman dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada pandemi COVID-19. Layanan ini bertujuan untuk memberikan edukasi publik, konsultasi publik, konsultasi awal kejiwaan dan pendamping dalam menangani potensi gangguan kesehatan mental bagi masyarakat yang terdampak pandemi COVID-19. Dalam penanganan pandemi mengoptimalkan komunikasi dengan masyarakat dan pelibatan masyarakat sebagai subjek kebijakan harus dilakukan. Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan menginisiasi program Desa Siaga yang dicanangkan pada tahun 2018 dan bertujuan meningkatkan kesiapan sumber daya dan kemampuan serta kemauan untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan, bencana dan kegawat darurat kesehatan secara mandiri. Selain dari itu untuk membangun kesehatan mental anak dimasa pandemi, peran keluarga sangat penting untuk memberikan dukungan semangat atau motivasi dengan saling menguatkan dalam menghadapi pandemi COVID-19 yang tidak bisa diprediksi entah sampai kapan berakhirnya. Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga. Dukungan bisa berasal dari orang lain (orang tua, anak, suami, istri atau saudara) yang dekat. Dimana bentuk dukungan dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu atau materi yang dapat menjadikan individu merasa disayangi, diperhatikan dan dicintai. Misalnya ketika ada salah anggota keluarga yang terkena PHK akibat pandemi COVID-19, peran keluarga adalah membangkitkan motivasinya sehingga tidak larut dalam kesedihan. Bila perlu, penguatan anggota keluarga lainnya dapat dilakukan dengan membantunya mencari dan menemukan informasi yang relevan sesuai kebutuhannya.

***Kata Kunci: Kesehatan Mental, Anak, Pandemi Covid-19***

### **A. PENDAHULUAN**

Pada kondisi perkembangan era-Digital ini muncul bencana dunia yang diawali dari Negara China dengan adanya Virus COVID-19. Perkembangan permasalahan, tantangan dan hambatan dalam dunia pendidikan semakin memanas.



# JURNAL

## Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19

Jika kondisi pandemi ini terus berkepanjangan, dimungkinkan munculnya permasalahan-permasalahan baru dan lebih kompleks dalam dunia pendidikan. Terkhusus pada pendidikan anak usia dini, dimana anak-anak merupakan individu yang masih perlu adanya eksplorasi dari berbagai lingkup. Seperti halnya lingkup sosial yang berupa lingkungan sekolah maupun masyarakat sekitar. Eksplorasi Lingkungan tersebut dapat dilakukan anak hanya “dirumah saja”, ketika pandemi Covid-19 ini. Untuk itu perlu perhatiannya kondisi fisik maupun psikis anak untuk tetap berbahagia dalam pertumbuhan dan perkembangannya (Cahyati & Kusumah, 2020; Nahdi et al., 2021). Peran orang tua menjadi sangat penting untuk mendampingi pertumbuhan dan perkembangan anak untuk “dirumah saja”. Guna menjaga kondisi psikis anak dalam stabilitas mentalnya untuk tetap belajar dirumah dengan menyenangkan dan tidak ada hambatan apapun (Kurniati et al., 2020).

Pembelajaran tidak lagi berpusat pada guru (teacher centered) ataupun juga berpusat pada peserta didik (student center), melainkan berpusat pada anak (child centered). Mengapa begitu?, karena gurunya adalah orang tuanya dirumah secara penuh untuk bisa memfasilitasi anaknya untuk bermain sambil belajar. Tidak lagi guru kelas yang memberikan kendali proses belajarnya disekolah. Guru kelas hanya bisa memantau perkembangan, memfasilitasi project, mereview dan mengevaluasi proses belajar anak selama “dirumah saja” (Syah, 2020; Wardani & Ayrisa, 2020).<sup>1</sup>

Wabah pandemi ini memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat (Banerjee, 2020; Brooke dkk., 2020; Zhang dkk., 2020). Menurut Brooks dkk. (2020), dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres pascatrauma (post-traumatic stress disorder), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya.

---

<sup>1</sup> Yasa Griya Sejati, dkk. *Menjaga Stabilitas Mental Anak di Masa Pandemi Covid-19 melalui Aktivitas Bincang Asyik*, Vol. 4 No 2, 2020( Jurnal Golden Age 4:2) hlm. 283



# JURNAL

## Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19

Bahkan beberapa psikiatris dan psikolog mencatat hampir semua jenis gangguan mental ringan hingga berat dapat terjadi dalam kondisi pandemik ini.

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, dkk., 2018; Ridlo & Zein, 2015). Pada tahun 2020, Hari Kesehatan Mental Sedunia, yang diperingati pada 10 Oktober 2020, mengambil tema *“an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.”* World Health Organization (WHO) menekankan pada konsekuensi yang ditimbulkan saat kehidupan kita yang telah banyak berubah akibat pandemi COVID19.

Penekanan lain adalah mendorong negara-negara di dunia untuk memberikan perhatian lebih pada kesehatan mental. Sebagai salah satu sektor yang paling terdampak akibat pandemi, kesehatan mental merupakan salah satu bidang kesehatan masyarakat yang paling terabaikan. Padahal, hampir 1 miliar orang hidup dengan gangguan mental, 3 juta orang meninggal setiap tahun akibat penggunaan alkohol yang berbahaya, dan 1 orang meninggal setiap 40 detik karena bunuh diri. Saat ini, miliaran orang di seluruh dunia telah terpengaruh oleh pandemi COVID-19, yang berdampak pada buruknya kondisi kesehatan mental masyarakat (Saxena, 2016; World Health Organization, 2020a).

Situasi pandemi COVID-19 mendorong pembahasan yang lebih serius mengenai masifikasi pelayanan kesehatan mental, sebagai salah satu isu penting di dunia. Gangguan kesehatan mental yang sering tersembunyi dari pandangan sesungguhnya memiliki spektrum yang luas (Mawarpury, dkk., 2018). WHO telah mengidentifikasi kesehatan mental sebagai komponen integral dari penanggulangan COVID19 (World Health Organization, 2020b). Melihat permasalahan kesehatan



# JURNAL

## Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19

mental dalam konteks situasi pandemi COVID-19, maka artikel ini berupaya untuk membahas bagaimana situasi global kebijakan kesehatan mental, serta bagaimana kebijakan dan upaya pemerintah Indonesia merespon beberapa permasalahan yang sedang dan akan terjadi sebagai akibat dari pandemi COVID-19.2

### B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian study literatur yaitu, dengan melakukan kompilasi jura; serta buku-buku yang berkaitan dengan pembahasan pada artikel ini yaitu membangun kesehatan mental anak dimasa pandemi covid-19. Kompilasi jurnal serta buku ini dilakukan melalui situ-situs pencarian secara online. Selain itu, dilakukan juga telaah terhadap isi dari jurnal dan buku tersebut sehingga dapat dibuta kesimpulan serta saran yang berkaitan dengan telaah literatur.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 1 KESEHATAN MENTAL

Pengertian kesehatan mental dalam buku Zakiah Darajat yang berjudul Islam dan Kesehatan Mental, mengemukakan bahwa Kesehatan Mental adalah Terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, menghadapi masalah-masalah. adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.<sup>3</sup>

Kesehatan mental bukan sekadar tidak hadirnya gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, tapi juga kemampuan untuk bisa mengatasi stres dan masalah dalam hidup. Gangguan kejiwaan tersebut tidak sama artinya dengan sakit jiwa (gila). Jika tidak dipedulikan, kesehatan mental yang terganggu akan berakhir kepada

---

2 Ilmah Akhsanu ridhlo, *Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*. Vol. 5 No.2. 2020: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental. hlm. 157

3 Adang Hambali, *Psikologi Kepribadian*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013) h. 281



# JURNAL

## Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19

permasalahan belajar, perkembangan, kepribadian, dan masalah kesehatan fisik remaja.<sup>4</sup>

Para ahli telah bersepakat bahwa kesehatan fisik dan mental saling terkait yang harus dikelola secara seimbang. Keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental di masa pandemi juga telah menjadi perhatian oleh pemerintah. Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan buku pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (DKJPS) pada pandemi COVID-19. Mengutip salah satu hasil kaji cepat Survei Ketahanan Keluarga di masa pandemi yang dilakukan oleh Institut Pertanian Bogor (IPB), dari sebanyak 66 persen responden perempuan yang sudah menikah menunjukkan bahwa gangguan psikologis yang paling banyak dialami adalah mudah cemas dan gelisah (50,6 persen), mudah sedih (46,9 persen), dan sulit berkonsentrasi (35,5 persen) (Sunarti, 2020). Kondisi ini perlu menjadi perhatian mengingat perempuan memegang peran yang sangat penting dalam mengelola rumah tangga. Anak-anak dan remaja pun tidak luput dari dampak kebijakan pembatasan penyebaran virus melalui sistem pembelajaran jarak jauh. Ruang gerak yang terbatas dan minimnya interaksi dengan teman sebaya selama masa pandemi dapat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa mereka.<sup>5</sup>

### 2. Membangun Kesehatan Mental Anak Di Masa Pandemic Covid-19

Sebagai upaya preventif, pemerintah berupaya menanggulangi dampak pandemi COVID-19, khususnya untuk kesehatan mental, dengan menyusun pedoman dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada pandemi COVID-19. Pedoman ini mengacu pada kebijakan WHO, serta diharapkan dapat menjadi

---

4 Stephanie Devina Sutanto, *Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja*, Surabaya: 1

5 Deshinta Vibriyanti. *Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan Ditengah Pandemi Covid-19*, (Jurnal kependudukan indonesia: edisi khusus demografi dan covid-19, juli 2020) hlm. 69



# JURNAL

## **Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19**

acuan bagi pemerintah daerah untuk mengambil langkah pencegahan, penanganan kasus kesehatan mental. Selain itu, pemerintah juga bekerja sama dengan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPESI) dalam memberikan layanan Sejiwa untuk membantu masyarakat dalam mengatasi gangguan psikologis akibat pandemi COVID-19 (Taher, 2020).

Layanan ini bertujuan untuk memberikan edukasi publik, konsultasi publik, konsultasi awal kejiwaan dan pendamping dalam menangani potensi gangguan kesehatan mental bagi masyarakat yang terdampak pandemi COVID-19. Dalam upaya intervensi program kesehatan mental di masa pandemi COVID-19, penting untuk melibatkan masyarakat sebagai bagian dari aktor kebijakan. Dalam penanganan pandemi mengoptimalkan komunikasi dengan masyarakat dan pelibatan masyarakat sebagai subjek kebijakan harus dilakukan (Kutalek, dkk., 2015). Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan menginisiasi program Desa Siaga yang dicanangkan pada tahun 2018 dan bertujuan meningkatkan kesiapan sumber daya dan kemampuan serta kemauan untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan, bencana dan kegawatdaruratan kesehatan secara mandiri (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Potensi adanya program desa siaga tersebut kemudian diadopsi oleh Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi Daerah Tertinggal menjadi desa tanggap COVID-19 diperkuat dengan surat edaran No. 5 tahun 2020 tentang desa tanggap COVID-19 dan penegasan padat karya tunai desa. Walaupun program ini belum menyentuh permasalahan Kesehatan mental secara langsung, namun dibutuhkan advokasi lebih khusus sehingga potensi desa tanggap COVID-19 ini dapat membantu penanggulangan gangguan Kesehatan mental pada skala komunitas.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Ibid 160



# JURNAL

## **Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19**

Pada awal April lalu, pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan yang tegas melalui aturan pembatasan sosial berskala besar untuk menekan penyebaran COVID-19. Langkah progresif diambil untuk membatasi penyebaran virus melalui pembatasan gerak masyarakat. Di bidang pendidikan, pembelajaran dari rumah menjadi satu-satunya solusi supaya sistem pembelajaran tetap berjalan. Pembelajaran dari rumah dilaksanakan secara online atau biasa disebut e-learning atau daring, dan melalui Televisi Republik Indonesia (TVRI) yang menyiarkan siaran pendidikan secara serentak, setiap hari, di setiap jenjang Pendidikan (Fadillah, 2013).

Pembelajaran daring dianggap kurang menyenangkan dan memiliki banyak kendala dalam pelaksanaannya karena faktor kurangnya fasilitas yang memadai secara individual serta kesiapan baik dari guru, siswa maupun orang tua yang masih rendah. Hasil survei Komisi Perlindungan anak (KPAI) menyebutkan bahwa siswa sebagai respondennya banyak mengeluhkan berbagai kendala, diantaranya waktu pengerjaan tugas yang sempit sehingga membuat siswa kurang istirahat dan kelelahan, masih banyak mahasiswa tidak memiliki fasilitas yang memadai seperti laptop atau handphone dengan spesifikasi memadai untuk belajar daring, interaksi belajar mengajar seperti pada ruang kelas sudah hilang, tidak ada interaksi belajar seperti tanya jawab dan penjelasan materi dari guru.

Proses pembelajaran daring yang dilakukan secara terus menerus diekspektasikan dapat menurunkan kesehatan mental siswa. Berbagai gejala penurunan kesehatan mental siswa diketahui dari banyaknya siswa yang mengalami kecemasan tingkat tinggi, memiliki rasa khawatir yang berlebihan. Selain itu, kebanyakan siswa juga diketahui merasa tertekan akibat banyaknya tugas-tugas yang diberikan oleh guru yang juga menyebabkan mereka kekurangan waktu untuk beristirahat (Mahmudah et al., 2020). Pandemi COVID-19 sampai saat ini belum ditemukan ujung penyelesaiannya, cluster baru terus bermunculan yang semakin menimbulkan keresahan di masyarakat, sehingga memaksa



# JURNAL

## Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19

kebijakan pemerintah terus berjalan, artinya pelaksanaan proses belajar mengajar akan tetap mengandalkan sistem pembelajaran dari rumah saja sampai kondisi dinilai lebih stabil dan aman. 7

Peran keluarga semakin instrumental dalam kehidupan berbangsa dan bernegara (Santika, 2020). Lebih-lebih ditengah melonjaknya angka kasus penularan Covid-19, Pemerintah justru berencana memberlakukan tatanan hidup baru atau yang populer dikenal dengan istilah new normal. Peran kontributif keluarga dalam menghadapi permasalahan Covid-19, terutama menjelang atau menyongsong eksperimentasi new normal bisa diawali dengan mengoptimalkan struktur keluarga khususnya kepala keluarga. Peran fungsional kepala keluarga dimasa pandemi Covid-19 adalah kemampuan mendisiplinkan seluruh perilaku anggota keluarganya. Mengingat kunci utama agar aman dari penularan Covid-19 adalah berperilaku disiplin. Peran strategis kepala keluarga untuk mendisiplinkan perilaku anggotanya dapat dipandang sebagai indikator pengukur keberhasilan keluarga dalam membantu pemerintah menghentikan penyebaran Covid19. Efektivitas pendisiplinan yang dilakukan kepala keluarga terhadap anggotanya tidak mungkin terpisahkan dari kedudukannya sebagai tokoh sentral dan panutan di dalam struktur masyarakat terkecil itu. Karena posisinya sebagai pemimpin (leader), kepala keluarga sebenarnya mempunyai otoritas atau kekuasaan tertinggi untuk meminta ketaatan seluruh anggota keluarganya supaya selalu mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan Pemerintah menyangkut Covid-19.

Peran kolektif mereka sebagai orang tua tidak mungkin bisa dipisahkan satu sama lainnya. Secara umum, peran keluarga adalah sebagai institusi pendidikan informal bagi anak. Apalagi dengan adanya pandemi Covid-19, peran keluarga melalui didikan kedua orang tuanya tidaklah mungkin tergantikan. Meskipun ke

---

7 Linardita ferial, *Membangun Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19 Dengan Kreativitas Siswa Pondok Pesantren Tahfidz Quran Massarotul, Kota Serang*. Vol,3 No. 1, 2021 (Jurnal ABDIKARYA) hlm. 22-23



# JURNAL

## **Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19**

depannya akan terjadi transformasi dan adaptasi model pendidikan keluarga selama pandemi Covid-19 berlangsung. Dibidang edukasi, peran keluarga adalah sebagai lembaga pendidikan utama yang di masa pandemi Covid-19 telah menggeser dan menggantikan peran vital sekolah yang dikenal luas sebagai institusi pendidikan formal. Memang sejak dahulu kala keluarga dilihat dalam perspektif pendidikan merupakan pusat pendidikan informal dan sekaligus merupakan lembaga yang pertama dan utama pendidikan anak, dimana dalam konteks ini orang tua sesungguhnya seorang guru yang berperan mendidik anak-anaknya” (Yigibalom, 2013). Dikatakan pertama, karena jauh sebelum adanya lembaga pendidikan yang disebut sekolah, keluarga telah ada sebagai lembaga yang memainkan peran penting dalam pendidikannya sebagai peletak dasar (Supriyono, 2015). Disebut utama, karena sebagian besar dari kehidupan anak adalah di dalam keluarga, sehingga pendidikan yang paling banyak diterima oleh anak adalah di dalam keluarga (Baharun, 2016).

Dengan begitu, peran praksis keluarga melalui orang tua dalam menghadapi Covid-19 adalah mengedukasi atau mendidik pribadi anak-anaknya agar selalu berperilaku sesuai dengan standar dan protokol kesehatan yang ditetapkan Pemerintah. Protokol kesehatan harus menjadi bagian dari budaya hidup bersih dan sehat. Di sinilah peran primer keluarga untuk mengarahkan dan membentuk karakter anak-anaknya dalam rangka mempersiapkannya menjalani kehidupan ditengah masyarakat. Keluarga diharapkan mampu menghasilkan anak-anak yang dapat tumbuh menjadi pribadi, serta mampu hidup di tengah-tengah masyarakat. Sekaligus dapat menerima dan mewarisi nilai-nilai kehidupan dan kebudayaan (Jailani, 2014). Beberapa nilai kehidupan dan kebudayaan yang perlu diwariskan orang tua kepada anak-anaknya selama masa pandemi Covid19 ini adalah rajin-rajin mencuci tangan menggunakan sabun, jangan terlalu sering menyentuh mata, hidung, dan mulut sebelum benar-benar yakin, bahwa tangannya bersih dan terbebas dari kuman.



# JURNAL

## Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19

Disinilah peran keluarga untuk memberikan dukungan semangat atau motivasi dengan saling menguatkan dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang tidak bisa diprediksi entah sampai kapan berakhirnya. Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga. Dukungan bisa berasal dari orang lain (orang tua, anak, suami, istri atau saudara) yang dekat..., dimana bentuk dukungan dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu atau materi yang dapat menjadikan individu merasa disayangi, diperhatikan dan dicintai (Mirza, 2017). Misalnya ketika ada salah anggota keluarga yang terkena PHK akibat pandemi Covid-19, peran keluarga adalah membangkitkan motivasinya sehingga tidak larut dalam kesedihan. Bila perlu, penguatan anggota keluarga lainnya dapat dilakukan dengan membantunya mencari dan menemukan informasi yang relevan sesuai kebutuhannya.

Model penguatan seperti itu tentunya akan membuat yang bersangkutan merasa lebih dihargai untuk memperjuangkan masa depannya. Penguatan tersebut haruslah dilakukan melalui interaksi sosial yang dibangun atas dasar saling mendukung dan memotivasi satu sama lainnya. Melalui interaksi yang didasari rasa kepedulian dan cinta kasih terhadap kesulitan yang tengah dihadapi sesama anggota keluarga paling tidak akan merangsang dan membangkitkan motivasinya. Dukungan moral dalam bentuk interaksi sosial yang dilandasi cinta kasih, perhatian, dan rasa kasih sayang yang cukup akan membangun ketegaran dan memperkuat solidaritas antar anggota keluarga dalam melewati badai Covid-19.

Dengan adanya bantuan diberbagai aspek dan lebih khusus dari keluarga inilah yang dapat membangun mental anak agar dapat menjadi lebih baik lagi walaupun pada masa pandemi covid-19 ini.<sup>8</sup> Dan juga di jaman modern seperti saat ini, perkembangan berbagai aspek kehidupan seringkali memicu masalah

---

8 I Gusti Ngurah Santika, *Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19: Sebuah Kajian Literatur*, Vol, 6 No. 2 , 2020 (Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial) hlm 130-134



# JURNAL

## Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19

yang dapat menyebabkan stress dan gangguan mental pada seseorang. Jadi, agar seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, maka seseorang harus memahami ajaran agama dengan baik karena di dalam ajaran agama, terdapat nilai-nilai yang menuntun bagaimana seharusnya manusia bertindak, berpikir, berkata, termasuk cara menyelesaikan masalah dalam hidupnya.<sup>9</sup>

Maka dalam hal ini perlu adanya keteladanan, latihan, pembiasaan tentang agama, baik yang berhubungan dengan akidah, terutama menyangkut tentang penanaman keyakinan kepada Allah dan para malaikat-malaikatnya, Rasul-rasulnya, kitab-kitabnya serta hari akhir Qada dan Qodar. Begitu juga yang berhubungan dengan ibadah seperti, sholat, puasa, zakat, dan haji. Dan tidak kalah pentingnya yaitu berupa penanaman nilai-nilai moral/akhlak seperti jujur, sabar, syukur, tawakal, adil. Dalam keagamaan serta pendidikan inilah dua faktor yang dapat sangat membantu anak agar tetap tenang dan aman dalam masa pandemi covid-19 ini serta bisa membangun dan menstabilkan mental mereka.

### D. KESIMPULAN

kesehatan mental dalam buku Zakiah Darajat yang berjudul Islam dan Kesehatan Mental, mengemukakan bahwa Kesehatan Mental adalah Terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, menghadapi masalah-masalah. adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.

sebagai upaya preventif, pemerintah berupaya menanggulangi dampak pandemi COVID-19, khususnya untuk kesehatan mental, dengan menyusun pedoman dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada pandemi COVID-19. Pedoman ini mengacu pada kebijakan WHO, serta diharapkan dapat menjadi acuan bagi

---

<sup>9</sup> Nur Heni, *Kesehatan mental Perspektif Zakiah Daradjat*, (IAIN Salatiga: 2017), h.



# JURNAL

## **Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19**

pemerintah daerah untuk mengambil langkah pencegahan, penanganan kasus kesehatan mental. Selain itu, pemerintah juga bekerja sama dengan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPESI) dalam memberikan layanan Sejiwa untuk membantu masyarakat dalam mengatasi gangguan psikologis akibat pandemi COVID-19.

Layanan ini bertujuan untuk memberikan edukasi publik, konsultasi publik, konsultasi awal kejiwaan dan pendamping dalam menangani potensi gangguan kesehatan mental bagi masyarakat yang terdampak pandemi COVID-19. Dalam upaya intervensi program kesehatan mental di masa pandemi COVID-19, penting untuk melibatkan masyarakat sebagai bagian dari aktor kebijakan. Dalam penanganan pandemi mengoptimalkan komunikasi dengan masyarakat dan pelibatan masyarakat sebagai subjek kebijakan harus dilakukan. Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan menginisiasi program Desa Siaga yang dicanangkan pada tahun 2018 dan bertujuan meningkatkan kesiapan sumber daya dan kemampuan serta kemauan untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan, bencana dan kegawat daruratan kesehatan secara mandiri.

Selain dari itu untuk membangun kesehatan mental anak dimasa pandemi, peran keluarga sangat penting untuk memberikan dukungan semangat atau motivasi dengan saling menguatkan dalam menghadapi pandemi COVID-19 yang tidak bisa diprediksi entah sampai kapan berakhirnya. Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga. Dukungan bisa berasal dari orang lain (orang tua, anak, suami, istri atau saudara) yang dekat, dimana bentuk dukungan dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu atau materi yang dapat menjadikan individu merasa disayangi, diperhatikan dan dicintai. Misalnya ketika ada salah anggota keluarga yang terkena PHK akibat pandemi COVID-19, peran keluarga adalah membangkitkan motivasinya sehingga tidak larut dalam kesedihan. Bila perlu, penguatan anggota keluarga lainnya dapat dilakukan dengan membantunya mencari dan menemukan informasi yang relevan sesuai kebutuhannya.



# JURNAL

## Membangun Kesehatan Mental Pada Anak Dimasa Pandemi Covid-19

### DAFTAR REFERENSI

Ferial Linardita, *Membangun Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19 Dengan Kreativitas Siswa Pondok Pesantren Tahfidz Quran Massarotul, Kota Serang*. Vol,3 No. 1, 2021 (Jurnal ABDIKARYA).

Hambali, *Psikologi Kepribadian*, (Bandung: Pustaka Setia),2013

Heni Nur, *Kesehatan mental Perspektif Zakiah Daradjat*, (IAIN Salatiga),2017

Kurniati, E, Nur Alfaeni, D.K., & Andriani, F. (2020). *Analisa Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Di Masa Pandemic Covid-19*, (Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(1), 241, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5il.541>

Nahdi, K, Ramdhani, S., Yuliatin, R. R.,& Hadi ,Y.A. (2021), jurnal obsesi: jurnal pendidikan anak usia dini implementasi pembelajaran pada masa lockdown bagi lembaga PAUD di kabupaten lombo timur abstrak. 5(1), 177-186, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5il.529>

Ridhlo Akhsanu Ilmah, *Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*. Vol. 5 No.2. 2020: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental

Sejati Griya Yasa, dkk. *Menjaga Stabilitas Mental Anak di Masa Pandemi Covid-19 melalui Aktivitas Bincang Asyik*, Vol. 4 No 2, 2020( Jurnal Golden Age 4:2).

Suntanto Devina Stephanie, *Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja*, Surabaya.

Vibriyanti Deshinta. *Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan Ditengah Pandemi Covid-19*, (Jurnal kependudukan indonesia: edisi khusus demografi dan covid-19, juli 2020).

Santika Ngurah Gusti I , *Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19:Sebuah Kajian Literatur*, Vol, 6 No. 2 , 2020 (Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial).