

Pendampingan Kesehatan Mental Ibu dalam Mendidik Anak Usia Dini Melalui *Art Therapy*

Mother's Mental Health Assistance in Educating Early Childhood Through Art Therapy

Asep Mulyana, Syifaузakia*, Ayu Vinlandari Wahyudi

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

*Email: syifaузakia@gmail.com

(Diterima 20-08-2024; Disetujui 23-09-2024)

ABSTRAK

Dikatakan bahwa orang yang mentalnya sehat, dapat mengarungi kehidupan dengan baik sehingga dapat beradaptasi dengan permasalahan hidup, hal tersebut pula yang menjadikan perlunya menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental terutama bagi para ibu dalam mendidik anak usia dini. *Art therapy* yang diberikan dalam kegiatan ini adalah melalui gerak, lagu dan melukis. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu *Participatory Action Research* (PAR) melalui 6 tahap yaitu 1). Identifikasi awal, 2). Membangun hubungan kemanusiaan, 3). Penentuan agenda, 4). Tindakan aksi, 5). Refleksi, 6). Meluaskan aksi. Kegiatan ini bertempat di Perumahan Graha Bukit Ciperna Desa Sampiran, Kecamatan Talun Kabupaten Cirebon yang dihadiri oleh ibu-ibu yang memiliki anak usia dini berjumlah 61 orang. Melalui kegiatan pendampingan kesehatan mental pada ibu dalam mendidik anak ini membawa suasana dan wawasan baru bagi ibu-ibu perumahan Graha Bukit Ciperna. Mereka merasa kegiatan ini sangat baik dan bermanfaat bagi mereka, merasa kegiatan ini juga menyenangkan karena selain sebagai bentuk sosialisasi mereka jadi mendapatkan ilmu baru seperti mengetahui cara mengelola emosi, dan juga kegiatan ini menjadi recharge tersendiri bagi para ibu dalam mendidik anak-anak sehingga tak sedikit dari mereka yang berharap kegiatan ini dapat berkelanjutan.

Kata kunci: *art therapy*, kesehatan mental, anak usia dini

ABSTRACT

It is said that people who are mentally healthy can navigate life well so they can adapt to life's problems. This also makes it necessary to maintain mental health. Therefore, the aim of this community service activity is to increase public awareness about the importance of mental health, especially for mothers in educating young children. The art therapy provided in this activity is through movement, songs and painting. The method used in this activity is Participatory Action Research (PAR) through 6 stages, namely 1). Initial identification, 2). Building humanitarian relations, 3). Agenda setting, 4). Actions, 5). Reflection, 6). Expanding action. This activity took place at the Graha Bukit Ciperna Housing Complex, Sampiran Village, Talun District, Cirebon Regency, and was attended by 61 mothers with young children. Through mental health assistance activities for mothers in educating their children, this brings a new atmosphere and insight for the mothers at the Graha Bukit Ciperna housing complex. They feel that this activity is very good and useful for them, they feel that this activity is also fun because apart from being a form of socialization, they gain new knowledge such as knowing how to manage emotions, and also this activity is a special recharge for mothers in educating their children so that there are quite a few from those who hope that this activity can be sustainable.

Key words: art therapy, mental health, early childhood

PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia sedang berada pada masa transisi dari pandemi menjadi endemi setelah kurang lebih selama dua tahun berhadapan dengan keganasan virus Covid-19. Sebagian masyarakat yang terdampak masih harus berjuang bangkit agar keadaan ekonomi keluarga membaik, karena banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaan dan kehilangan

penghasilan akibat dari masa pandemi. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) yang menyatakan bahwasanya jumlah penduduk yang miskin pada bulan maret 2019 sebanyak 25,14 juta jiwa sedangkan dari data terakhir yang didapatkan pada bulan September tahun 2021 sebanyak 26,50 juta jiwa. hal tersebut menunjukkan dalam rentang waktu 18 bulan bertambahnya orang miskin baru sebanyak 1,36 juta jiwa (Pratiwi dkk., 2022).

Baru-baru ini terdapat fenomena kasus seorang ibu berupaya membunuh tiga anaknya yang terjadi pada 20 maret 2022 pukul 04.30 WIB, anak pertama kurang lebih 10 tahun, anak kedua kurang lebih 6 tahun, dan anak ketiga kurang lebih 4,5 tahun, dari pernyataannya bahwa salah satu alasan ia berupaya membunuh anaknya agar anaknya tidak mengalami hidup susah seperti dirinya, jadi menurutnya lebih baik anak-anaknya mati saja agar tidak merasakan hidup susah seperti dirinya (Apriyono, 2022). Dari fenomena ini menjadi bukti bahwa pentingnya kesehatan mental dalam pengasuhan dan pendidikan anak usia dini di rumah karena tidak mudah untuk mengasuh dan mendidik anak usia dini di rumah, apalagi ditambah dengan keadaan ekonomi yang kurang baik (Setiadi & Wafiyudin, 2024).

Keluarga berkewajiban mendidik anak dan berperan penting untuk menjaga kesehatan mental anak, hal tersebut seiring dengan hasil penelitian Ifdil bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah keluarga, keluarga berperan penting dalam membentuk anak yang sehat mentalnya (Ifdil, 2018). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) perempuan dua kali lebih rentan terkena gangguan jiwa ringan dibandingkan laki-laki (Sadif & Satnawati, 2022).

Penting sekali bagi seorang ibu untuk menjaga kesehatan mental dirinya agar dapat mendidik anak dengan baik dan menjaga kesehatan mental anak (Ersami & Wardana, 2023). Namun saat ini para ibu banyak yang belum mengenal tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, bahkan mereka belum begitu faham mengenai hal tersebut. Oleh karena itu, sangat penting sekali untuk disosialisasikan kepada para ibu agar mereka sadar apakah mereka sedang mengalami gangguan mental atau tidak dan pentingnya menjaga kesehatan mental (Fahimah, 2019).

Hasil penelitian Joseph menunjukkan bahwa kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga dapat berkurang setelah dilakukan intervensi terapi seni dibandingkan sebelum dilakukan intervensi (Joseph dkk., 2018). Hal tersebut dapat berhasil dikarenakan adanya kesadaran individu secara konsisten menjalani terapi. Dari hasil penelitian ini terapi seni merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang (Safitri M & Sulis Mariyanti, 2021).

Dari fenomena dan hasil penelitian sebelumnya di atas, abdimas memandang penting untuk memberikan pendampingan kepada para ibu agar dapat menjaga Kesehatan mentalnya dalam mendidik anak usia dini di rumah melalui terapi seni (art therapy). Diharapkan agar para ibu dapat mendidik anak usia dini dengan baik di rumah dengan keadaan mental yang sehat sehingga menciptakan generasi yang sehat mentalnya.

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode pengabdian PAR (*Participatory Action Research*). *Participatory Action Research* merupakan metode penyadaran masyarakat mengenai potensi dan masalah yang ada serta mendorong keikutsertaan atau partisipasi masyarakat dalam kegiatan perubahan yang akan dilaksanakan. Siklus metode PAR umumnya terdiri atas tahap observasi, refleksi, rencana aksi, dan tahap tindakan atau pelaksanaan program. Siklus tidak berhenti pada tahap tindakan atau tindakan, tetapi berlanjut ke tahap evaluasi sebelum kembali ke refleksi, perencanaan program, dan pelaksanaan program hingga terjadi perubahan sosial (Qomar dkk., 2022).

Dalam kegiatan pendampingan kesehatan mental bagi ibu dalam mendidik anak melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Identifikasi awal. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi dengan cara menyebar angket dan berkomunikasi langsung dengan sebagian ibu-ibu di Perumahan Graha Bukit Ciperna tepatnya di Jl. Ir. Soekarno No.4 Desa Sampiran, Kecamatan Talun, Kabupaten Cirebon.
2. Membangun hubungan kemanusiaan. Tahap ini bertujuan untuk menganalisis masalah dan berdiskusi langsung dengan sebagian ibu-ibu beserta ibu RT di Perumahan mengenai kegiatan pendampingan yang akan dilaksanakan.
3. Penentuan agenda. Tahap ini berisi menentukan waktu dan proses kegiatan pengabdian yang akan diberikan atas kesepakatan bersama.
4. Tindakan aksi. Tahap ini melaksanakan pendampingan tentang pentingnya kesehatan mental ibu dan memberikan pelatihan terapi seni yang terdiri atas kegiatan bergerak dengan lagu dan pembuatan karya tulis.
5. Refleksi. Yaitu melakukan analisis dari hasil data survei kepuasan kegiatan pendampingan .

6. Meluaskan skala aksi. Melakukan diskusi dan analisis saran dari para peserta berdasarkan data survei kepuasan untuk mengetahui peluang tindak lanjut dari kegiatan yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di perumahan Graha Bukit Ciperna, tepatnya di Masjid Darusslam Perumahan Graha Bukit Ciperna yang dihadiri oleh ibu-ibu yang memiliki anak usia dini derjumlah 61 orang. Di mana kegiatan ini dibagi menjadi 2 sesi. Sesi 1 dilaksanakan pada pukul 08.00 – 12.00 WIB yaitu berupa pemaparan materi tentang pentingnya kesehatan mental bagi ibu dalam mendidik anak di rumah oleh ibu Syifaузakia, M. Pd. selaku narasumber dan dimoderatori oleh ibu Ayu Vinlandari Wahyudi, M. Pd. Selanjutnya di sesi 2 dilaksanakan pada pukul 13.00 – 16.00 WIB diisi dengan pendampingan kepada para ibu oleh dosen pendamping dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Syekh Nurjati Cirebon Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Para ibu akan dibagi menjadi 5 kelompok dan menceritakan terkait permasalahan yang dialami dalam mendidik anaknya yang kemudian akan dianalisis bersama oleh 5 dosen pendamping terkait solusi dari permasalahan yang di alami para ibu dalam mendidik anak.

Dikatakan bahwa orang yang mentalnya sehat, dapat mengarungi kehidupan dengan baik sehingga dapat beradaptasi dengan permasalahan hidup, hal tersebut pula yang menjadikan perlunya menjaga kesehatan mental (Kastolani, 2016). Orang dengan mental yang sehat dapat menyadari potensi besar yang dimiliki, mampu menemukan solusi dari tekanan yang ada, serta mampu bekerja secara produktif dan kontributif (Agustari & Kurniawan, 2022). Berdasarkan hal tersebut maka penting bagi seorang ibu untuk menjaga kesehatan mentalnya dalam mendidik anak.

Tabel 1. Data Peserta Kegiatan Pendampingan

RT	Jumlah Penduduk	Jumlah Rumah	Jumlah Ibu Dengan AUD	Jumlah Anak Usia Dini
RT 04	74 KK	84	17	21
RT 05	79 KK	111	28	45
RT 06	38 KK	48	11	11
RT 07	29 KK	52	5	5
Jumlah	220 KK	295	61	82

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat 61 ibu dengan anak usia dini yang menjadi peserta, di mana dari 1 ibu ada yang memiliki lebih dari 1 anak usia

dini sehingga ketika proses pendampingan banyak keluhan yang diterima. Dari hasil pendampingan, permasalahan yang di alami oleh ibu-ibu saat mendidik anaknya sangatlah beragam dari yang kewalahan saat mengurus anak, menghadapi mood anak yang mudah berubah, kesulitan dalam konsistensi penerapan aturan di rumah, anak yang GTM, hingga kesulitan belajar bersama anak. Beberapa permasalahan yang disebutkan oleh ibu-ibu juga dirasa berdampak pada fisik dan psikis si ibu, mereka merasa lelah, pusing, kadang marah-marah, kesulitan mengatur waktu bahkan sampai ada yang merasa stress. Dampak inilah yang nantinya dapat memicu masalah terhadap kesehatan mental ibu dalam mendidik anak.



Gambar 1. Pendampingan Ibu-Ibu Bersama Dosen Pendampingan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan satu alternatif bagi ibu-ibu dalam menghadapi permasalahannya ketika mendidik anak yaitu dengan memberikan kegiatan *art therapy*. Sebagaimana yang dikatakan dalam ilmu psikologi bahwa melalui *art therapy* pasien dapat berekspresi dan bekerja sesuai dengan masalah yang dihadapinya (Gunawan, 2016). *Art therapy* yang diberikan dalam kegiatan ini adalah melalui Gerak, lagu dan melukis. Salah satu kegiatan Seni yang memanfaatkan gerak misalnya seni tari, di mana gerak ekspresi emosi dan olah tubuh adalah dasar gerakan manusia. Ada kekuatan dalam diri seseorang yang mendorong mereka untuk bergerak, baik sebagai rangsangan dari luar maupun dari dalam, baik itu untuk kebutuhan estetik maupun kebutuhan emosi (Wigaringtyas, 2014). Adanya gerak juga tak dapat terlepas dengan pengiring yaitu lagu atau musik. Santoso mengatakan terapi musik bertujuan untuk mengubah perilaku, yang disertai tujuan psikososial dan kognitif, di mana alat musik dapat mendorong kita untuk berinteraksi, berkreasi, dan berimprovisasi ketika kita memainkannya (Santioso, 2024). Selanjutnya yaitu ada kegiatan melukis, menurut Hania tujuan dari kegiatan melukis dalam penelitian ini adalah untuk memberi ibu kesempatan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan gagasan yang tidak dapat disampaikan secara verbal melalui proses melukis (Haniatussa'adah, 2022).



Gambar 2. Kegiatan *Art Therapy*

Kegiatan *art therapy* dapat membantu ibu-ibu dalam mengekspresikan emosinya sehingga meminimalisir kemungkinan kesehatan mental yang tidak stabil. Sebagaimana Christiani & Wahida menyatakan bahwa tujuan dari *art therapy* yaitu bukan untuk membuat karya seni yang indah, bukan untuk menuntut pasiennya menjadi seniman, namun tujuan yang ingin dicapai dari proses terapi seni yakni membantu pasiennya agar mendapat ketenangan, kenyamanan, serta mampu menyembuhkan dan menyelesaikan masalah yang dialaminya (Christiani dkk., 2021). Proses dalam berkarya seni menjadi acuan dalam terapi seni, karena dalam berproses karya seni tersebut, terdapat rasa nyaman dan bebas yang dapat menentramkan jiwa. Proses berkarya seni melibatkan ketelitian, kegigihan, dan memberikan kebebasan bagi individu dalam mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan kemampuannya.

Melalui kegiatan pendampingan kesehatan mental pada ibu dalam mendidik anak ini membawa suasana dan wawasan baru bagi ibu-ibu perumahan Graha Bukit Ciperna. Mereka merasa kegiatan ini sangat baik dan bermanfaat bagi mereka, merasa kegiatan ini juga seru karena selain sebagai bentuk sosialisasi mereka jadi mendapatkan ilmu baru seperti mengetahui cara mengelola emosi, dan juga kegiatan ini menjadi recharge tersendiri bagi para ibu dalam mendidik anak-anak sehingga tak sedikit dari mereka yang berharap kegiatan ini dapat berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema dan materi tentang kesehatan mental ini dapat mengedukasi para ibu dalam menjaga Kesehatan mentalnya di rumah dalam mendidik anak usia dini, agar para ibu sehat mentalnya sehingga terlahir generasi yang sehat mentalnya dan menjadi generasi yang kuat. Para ibu dapat menganalisis masalahnya sendiri, menahan emosi dengan mengingat pesan moral yang ada pada gerak dan lagu, dan dapat juga meluapkan emosinya melalui seni rupa yaitu melukis atau menggambar yang mencerminkan perasaan yang sedang dialaminya.

Semoga kedepannya kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin dan bisa dijadikan contoh bagi daerah-daerah lain agar kesadaran akan kesehatan mental bagi orang tua khususnya ibu dapat ditingkatkan. Selain itu juga kegiatan ini bisa dibuatkan MoU Kerjasama dan kegiatan lanjutan rutin dengan tema yang berbeda bagi para ibu di perumahan Graha Bukit Ciperna.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustari, & Kurniawan, T. (2022). Strategi Kebijakan Pembangunan Sosial Melalui Gerakan Filantropi Islam Di Kabupaten Belitung. *Fikri : Jurnal Kajian Agama, Sosial dan Budaya*, 7(2), 116–133. <https://doi.org/10.25217/jf.v7i2.2534>
- Apriyono, A. (2022). Kronologi Ibu Bunuh Anak Kandung di Brebes, Pelaku Diduga Alami Depresi Berat. *Liputan* 6. <https://www.liputan6.com/regional/read/4916958/kronologi-ibu-bunuh-anak-kandung-di-brebes-pelaku-diduga-alami-depresi-berat>
- Christiani, Y., Mulyanto, M., & Wahida, A. (2021). Terapi Seni di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19). *Panggung*, 31(1), 106–116. <https://doi.org/10.26742/panggung.v31i1.1537>
- Ersami, F. K., & Wardana, M. A. W. (2023). Pengaruh Toxic Parenting bagi Kesehatan Mental Anak: Literature Review Effects of Toxic Parenting on Children's Mental Health: Literature Review. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 324–334. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Fahimah, I. (2019). Kewajiban Orang Tua terhadap Anak dalam Perspektif Islam. *Hawa*, 1(1). <https://doi.org/10.29300/hawapsga.v1i1.2228>
- Gunawan, I. (2016). Pelatihan Kaligrafi Terhadap Tingkat Stress Narapidana. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 13(1), 39. <https://doi.org/10.18860/psi.v13i1.6408>
- Haniatussa'adah, H.-. (2022). Melukis Sebagai Terapi Diri Mental Illness. *TEXTURE : Art and Culture Journal*, 5(2), 149–163. <https://doi.org/10.33153/texture.v5i2.4631>
- Ifdil. (2018). Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(2), 1–9. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Joseph, M. C., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. (2018). Penerapan Terapi Seni Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 77. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1620>
- Kastolani. (2016). Internalisasi Nilai-nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental. *INJECT: Interdisciplinary Journal of Communication*, 1(1), 1–24.
- Pratiwi, R., Isabella, I., Kencana, N., & Romli, H. (2022). Implementasi Bantuan Program Keluarga Harapan (Pkh) (Studi Pada Desa Timbangan Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir). *Jurnal Pemerintahan dan Politik*, 7(1), 47–55. <https://doi.org/10.36982/jpg.v7i1.1998>
- Qomar, M. N., Karsono, L. D. P., Aniqoh, F. Z., Aini, C. N., & Anjani, Y. (2022). Peningkatan Kualitas Umkm Berbasis Digital Dengan Metode Participatory Action Research (PAR). *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 74–81. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i1.3494>
- Sadif, R. S., & Satnawati, S. (2022). Kecemasan Lansia Terhadap Vaksinasi Covid-19. *JEC (Jurnal Edukasi Cendekia)*, 6(1), 23–30. <https://doi.org/10.35326/jec.v6i1.2219>

- Safitri M, & Sulis Mariyanti. (2021). Model Terapi Seni Dengan Media Visual Dalam Mengatasi Masalah Psikologis Pada Pandemi Covid 19. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 6(2), 34–53. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v6i2.2019>
- Santioso, L. L. (2024). *Psikologi Bermain (Rahasia Memperkuat Kepribadian dan Mental Anak dengan Bermain)*. Fakultas Psikologi Universitas Insan Cita Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Psikologi_Bermain/qsXxEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1
- Setiadi, W., & Wafiyudin, muhammad bagus. (2024). Manfaat Terapi Seni Bagi Kesehatan Mental Ibu. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 4(4), 101–110.
- Wigaringtyas, P. P. (2014). Kreativitas Nuryanto dalam Penciptaan Dramatari Ramayana. *Gelar : Jurnal Seni Budaya*, 12(1), 44–57.