

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**EDUKASI KESEHATAN MENTAL BAGI ANAK DI SDN GENUK 01
UNGERAN BARAT**



Oleh:

Alil Rinenggo, S.Pd., M.Pd.

Dr. Sutomo, M.Pd.

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS DARUL ULUM ISLAMIC CENTRE SUDIRMAN GUPPI
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Pengabdian : Edukasi Kesehatan Mental bagi Anak di SDN Genuk 01 Ungaran Barat
2. Bidang Ilmu : Pendidikan
3. Ketua Pengabdian
 - a. Nama Lengkap : Alil Rinenggo, S.Pd., M.Pd.
 - b. Jenis Kelamin : Laki-laki
 - c. NIP/NPP : 21022706940226
 - d. NIDN : 0627069401
 - e. Pangkat/Golongan : Penata, III/c
 - f. Jabatan Fungsional : Lektor
 - g. Fakultas/Prodi : FKIP/ PPKn
 - h. Alamat Institusi : Jalan Tentara Pelajar No. 13, Ungaran Timur
 - i. Telpn/E-mail : rinenggoalil@gmail.com
 - j. Telpn/E-mail : 08985024852
4. Jumlah Anggota Pengabdian : Satu
 - a. Nama Anggota I : Dr. Sutomo, M.Pd.
 - b. Mahasiswa yang terlibat : Kholifatul Jannah dan Messy Maulid Diana
5. Lokasi Pengabdian : SDN Genuk 01 Ungaran Barat
6. Waktu Pelaksanaan : 27 Juli 2024
7. Biaya : Rp. 2.000.000 (Dua juta rupiah)
8. Sumber dana : Internal Perguruan Tinggi



Mengetahui,
Dekan FKIP

Drs. Abdul Karim, M.H.
NIDN. 0618096201

Ungaran, 13 Agustus 2024

Ketua Pengabdian

Alil Rinenggo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0627069401



Menyetujui,
Sekretaris LPPM

Yogi Ageng Sri Legowo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0624069201

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan mental bagi anak agar mampu memahami pentingnya kesehatan mental dan mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Metode pengabdian yang digunakan yaitu ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Pengabdian telah dilaksanakan di SDN Genuk 01 pada tanggal 27 Juli 2024. Sasaran pengabdian yaitu peserta didik kelas VI. Materi pengabdian yang disampaikan kepada peserta didik yaitu pentingnya kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, upaya untuk meningkatkan kesehatan mental, gejala gangguan mental anak, jenis gangguan mental pada anak, dan menjaga kesehatan mental pada anak. Hasil dari pengabdian ini yaitu peserta didik dapat memahami bahwa menjaga kesehatan mental sangat penting sehingga dapat dilakukan dengan cara olahraga secara teratur, membangun interaksi sosial, tidak melakukan *bullying*, dan lain-lain.

Kata Kunci: kesehatan mental, anak

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN PENGESAHANi

ABSTRAK..... ii

DAFTAR ISIiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Permasalahan dan Solusi 2

C. Tujuan..... 3

D. Metode Pengabdian 3

BAB II PELAKSANAAN

A. Peserta 4

B. Pelaksanaan 4

C. Tempat..... 5

D. Waktu 5

BAB III PENUTUP

A. Simpulan..... 6

B. Saran..... 6

DAFTAR PUSTAKA 7

LAMPIRAN

1. Surat Tugas..... 8

2. Daftar Hadir Peserta 9

3. Foto Kegiatan 10

4. *PowerPoint*..... 12

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan komponen kunci dalam kesejahteraan anak-anak yang sering kali terabaikan. Di tengah perkembangan fisik yang pesat, aspek psikologis anak juga membutuhkan perhatian khusus. Dalam beberapa dekade terakhir, telah terjadi peningkatan yang signifikan dalam kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Namun, tantangan kesehatan mental pada anak masih tetap menjadi isu yang mendesak.

Anak-anak menghadapi berbagai tekanan baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan mereka. Dalam lingkungan keluarga, masalah seperti konflik antar orang tua, perceraian, atau kekerasan dalam rumah tangga dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental anak. Di sekolah, anak-anak sering kali dihadapkan pada tuntutan akademis yang tinggi, perundungan (bullying), serta tekanan sosial dari teman sebaya. Tekanan ini dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi pada anak-anak yang masih dalam tahap perkembangan.

Perkembangan teknologi dan media sosial juga memberikan dampak ganda terhadap kesehatan mental anak. Di satu sisi, teknologi menyediakan berbagai informasi dan hiburan yang dapat bermanfaat. Namun, di sisi lain, paparan berlebihan terhadap media sosial dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kecemasan sosial, dan *cyberbullying*. Anak-anak yang belum matang secara emosional sering kali tidak mampu mengelola dampak negatif dari penggunaan teknologi ini.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia, menyebut hingga Agustus 2023 menerima 2.355 kasus pelanggaran perlindungan anak. Dari jumlah itu, ada 87 kasus perundungan, 27 kasus terkait pemenuhan fasilitas pendidikan, dan 24 kasus korban kebijakan pendidikan. Selain itu, anak korban kekerasan fisik dan psikis sebanyak 236 kasus dan 487 anak korban kekerasan seksual (Wahyudi, 2023). Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional (I-NAMHS) telah dilakukan pada remaja usia 10-17 tahun di Indonesia. Hasilnya, lebih dari 17 juta remaja di Indonesia memiliki masalah dengan kesehatan mental (Zulfikar, 2024).

Fenomena zaman sekarang, anak-anak usia dini sudah dibekali *smartphone* dan kecanduan *game online*. Penggunaan gadget dapat mengganggu kesehatan mental dan motivasi belajar anak (Kamaruddin, 2023: 308). Akibatnya anak-anak secara psikis terganggu dibuktikan dengan malas belajar, asyik bermain *game* tanpa memperhatikan waktu. Dani, dkk., (2014) menyatakan bahwa dampak negatif dari kecanduan *game online*

yaitu siswa menjadi malas belajar, sulit konsentrasi, serta malas sekolah sehingga hasil belajar yang diperoleh menurun. Orang tua atau guru perlu memberikan pengetahuan dan pengawasan terhadap aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik agar tidak terjerumus dengan hal-hal yang negatif.

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang terpadu dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai kesehatan mental pada anak. Edukasi kepada orang tua, guru, dan masyarakat luas mengenai pentingnya kesehatan mental dan cara mengidentifikasi serta menangani masalah ini harus menjadi prioritas. Dengan demikian, anak-anak dapat tumbuh dalam lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental mereka, memungkinkan mereka untuk berkembang secara optimal dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Upaya sosialisasi dan pendidikan mengenai kesehatan mental pada anak bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga tanggung jawab bersama seluruh elemen masyarakat. Dengan sinergi yang baik antara keluarga, sekolah, dan pemerintah, diharapkan kesehatan mental anak-anak dapat lebih terjaga, sehingga mereka dapat menjadi generasi yang sehat secara fisik dan mental. Oktaviana & Wimbari (dalam Malfasari, dkk., 2020) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan mental pada anak dapat meningkatkan pengetahuan anak terkait hal-hal yang harus dihindari atau dikerjakan dalam aktivitas sehari-hari. Sesuai dengan penelitian Aditia, dkk., (2024) bahwa pendidikan kesehatan mental di lingkungan Sekolah Dasar (SD) dapat mengembangkan keterampilan kesehatan mental, hubungan sosial semakin baik dan hidup semakin berkualitas.

Berdasarkan konteks permasalahan yang telah dijelaskan, penulis ingin melakukan sosialisasi dan edukasi kesehatan mental bagi anak di SDN Genuk 01 Ungaran Barat, karena berdasarkan wawancara dengan kepala SDN Genuk 01, ternyata masih ditemukan anak-anak yang kecanduan bermain *game*, kurang menghargai antar teman, dan *bullying* secara verbal.

B. Permasalahan dan Solusi

Kesehatan mental pada anak cenderung masih diabaikan oleh masyarakat secara umum, padahal komponen ini sebagai fondasi dasar untuk mengoptimalkan semua potensi yang dimiliki peserta didik. Di lingkungan sekolah masih terjadi kasus *bullying*, dan kurang menghargai antar teman. Selain itu, dengan adanya perkembangan teknologi dan media sosial yang semakin canggih, siswa yang menggunakan *Smartphone* tanpa pengawasan orang tua cenderung melupakan waktu untuk belajar dan kecanduan bermain *game* atau

sosial media interaktif. Solusi yang dapat ditawarkan penulis yaitu perlu adanya edukasi bagi peserta didik terkait kesehatan mental bagi anak.

C. Tujuan

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan mental bagi anak agar mampu memahami pentingnya kesehatan mental dan mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

D. Metode Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian ini menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Metode tersebut digunakan untuk mempermudah penyampaian materi pengabdian kepada peserta didik.

BAB II

PELAKSANAAN

A. Peserta

Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh peserta didik kelas VI SDN Genuk 01, Ungaran Barat sebanyak 29 peserta.

B. Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat mengenai: “Edukasi Kesehatan Mental bagi Anak di SDN Genuk 01, Ungaran Barat” dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup.

Pada tahap pendahuluan, pengabdi mengucapkan salam dan sapa kepada peserta didik kelas VI dengan penuh semangat dan peserta didik terlihat sangat antusias dan semangat. Selanjutnya pada tahap awal, pengabdi memberikan yel-yel kepada peserta didik untuk membangkitkan motivasi belajar. Yel-yel dengan nyanyian diberikan kepada peserta didik sebagai berikut.

Pengabdi: Apa kabar kalian hari ini?

Peserta didik: Sehat..

Pengabdi: Apa kalian siap belajar?

Peserta didik: Siap..

Pengabdi: Semangat Muridku..

Peserta didik: Semangat Guruku..

Pengabdi & Peserta didik: Mari kita belajar penuh ceria.. (prok-prok/ tepuk tangan).

Setelah bernyanyi dengan menggunakan yel-yel, pengabdi menayangkan video pendek terlebih dahulu tentang “Melawan Perundungan” dengan durasi waktu 8 menit, 38 detik. Kegiatan ini dilakukan untuk menarik perhatian atau motivasi belajar peserta didik dan membangun pemahaman awal terkait dampak dari perundungan terhadap kesehatan mental anak. Peserta didik menonton video dengan saksama mulai dari awal sampai akhir. Selanjutnya pengabdi memberikan pertanyaan kepada peserta didik dengan tujuan untuk menggali pemahaman materi atau masalah terkait video yang bertemakan perundungan. Pertanyaan yang diajukan antara lain:

- a. Siapa yang bisa menjelaskan kronologis secara singkat berkaitan dengan isi video tadi?

- b. Apa dampak dari perundungan atau *bullying* terhadap teman?
- c. Apa hikmah atau pesan yang dapat kita ambil dari video?

Peserta didik sangat antusias menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pengabdian. Peserta didik yang berani menyampaikan pendapat atau jawaban langsung diberi apresiasi berupa hadiah yang dibungkus melalui amplop berwarna coklat. Hal tersebut untuk memberikan penguatan kepada peserta didik agar semakin percaya diri untuk menyampaikan pendapat dengan baik.

Pada kegiatan inti, pengabdian menyampaikan materi melalui *PowerPoint* yang dipaparkan di ruangan kelas VI SDN Genuk 01. Materi yang disampaikan antara lain: pentingnya kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, upaya untuk meningkatkan kesehatan mental, gejala gangguan mental anak, jenis gangguan mental pada anak, dan menjaga kesehatan mental pada anak. Materi dijelaskan dengan mengkaitkan kondisi nyata peserta didik agar lebih mudah dipahami dengan baik. Selain itu pengabdian juga melakukan pendekatan langsung pada siswa untuk menanyakan kondisi yang dialami peserta didik di rumah. Rata-rata mereka menjawab kurang diberi semangat belajar dan apresiasi oleh orang tua. Padahal hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental pada anak. Pengabdian ini melibatkan dua mahasiswa Prodi PPKn yaitu Messy Maulid Diana dan Kholifatul Jannah. Mereka bertugas untuk mengondisikan peserta didik, membantu peneliti dalam presensi peserta, dokumentasi kegiatan, dan membagikan *doorprize* kepada peserta didik.

Pada kegiatan penutup, kegiatan pengabdian diakhiri dengan salam, motivasi, nasihat, dan foto bersama dengan peserta didik, guru kelas VI, kepala sekolah, dan mahasiswa. Harapan dari pengabdian ini yaitu peserta didik dapat mengamalkan pengetahuan yang diberikan oleh pengabdian dalam kehidupan sehari-hari.

C. Tempat

Pengabdian dilaksanakan di ruangan kelas VI SDN Genuk 01, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang.

D. Waktu

Pengabdian diselenggarakan pada hari Sabtu, tanggal 27 Juli 2024, dimulai pukul 08.00 s.d 10.30 WIB.

BAB III

PENUTUP

A. Simpulan

Pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan di SDN Genuk 01, Ungaran Barat berjalan dengan lancar. Peserta didik sangat antusias dan aktif mengikuti kegiatan tentang edukasi kesehatan mental bagi anak.

B. Saran

Peserta didik kelas VI di SDN Genuk 01 diharapkan perlu menerapkan sikap saling menghormati dan tidak melakukan *bullying* secara verbal antar teman.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, I., M., dkk. (2024). Pentingnya pendidikan kesehatan mental di lingkungan Sekolah Dasar: perspektif guru dan peserta didik. *Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2). Dikutip dari: <https://rayyanjournal.com/index.php/IJEDR/article/view/1979>
- Dani, dkk. (2014). Fenomena kecanduan game online pada siswa (studi kasus pada siswa SMK Negeri 2 Jember). Dikutip dari: <https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/62440/Riska%20Wulan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kamaruddin, I., dkk. (2023). Dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307-316. Dikutip dari: <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944/2490>
- Malfasari, E., dkk. (2020). Pendidikan kesehatan jiwa pada tahap perkembangan usia sekolah. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(6), 1066-1071. Dikutip dari: <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
- Wahyudi, M. Z. (2023). Kekerasan di sekolah dan kesehatan mental kita. Dikutip dari: <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/10/10/kekerasan-di-sekolah-dan-kesehatan-mental-kita>
- Zulfikar, Fahri. (2024). Survei: 17,9 juta remaja indonesia punya masalah mental, ini gangguan yang diderita. Dikutip dari: <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7150554/survei-17-9-juta-remaja-indonesia-punya-masalah-mental-ini-gangguan-yang-diderita>.

LAMPIRAN

1. Surat Tugas

**YAYASAN UNRARIS KABUPATEN SEMARANG**
UNIVERSITAS DARUL ULUM ISLAMIC CENTRE SUDIRMAN GUPPI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT
Jl. TentaraPelajar No. 13 Telp (024) 6923180, Fax. (024) 76911689 UngaranTimur 50514
Website : undaris.ac.id email : info@undaris.ac.id

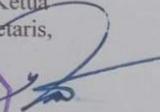
SURAT TUGAS
Nomor: 100/AII/VII/2024

Ketua LPPM Universitas Darul Ulum Islamic Centre Sudirman GUPPI (UNDARIS)
Ungaran, dengan ini memberikan tugas kepada:

No	Nama	NIDN	Pangkat / Golongan	Jabatan Fungsional
1.	Alil Rinenggo, M.Pd. (Ketua)	0627069401	Penata/IIIc	Lektor
2.	Dr. Sutomo, M.Pd. (Anggota)	0001096002	Pembina IV/a	Lektor Kepala
3.	Kholifatul Jannah (Anggota)	-	-	-
4.	Messy Maulid Diana (Anggota)	-	-	-

Instansi : Undaris Ungaran
Tugas : Melaksanakan Pengabdian Masyarakat Tentang “Edukasi Kesehatan Mental Bagi Anak di SD Negeri Genuk 01, Kec. Ungaran Barat, Kab. Semarang”
Hari / Tanggal : Sabtu, 3 Agustus 2024
Waktu : 08.00 WIB - Selesai
Tempat : SD Negeri Genuk 01, Ungaran Barat

Demikian untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan menyampaikan laporan setelah selesai melaksanakan tugas.

Ungaran, 31 Juli 2024
a.n. Ketua
Sekretaris,

Yogi Ageng Sri Legowo, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0624069201



Mengotahui,
Ketua melaksanakan tugas sebagaimana mestinya



2. Daftar Hadir Peserta

PRESENSI PESERTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
 "EDUKASI KESEHATAN MENTAL BAGI ANAK DI SD GENUK 01
 KEC. UNGARAN BARAT, KAB. SEMARANG"

No.	Nama Lengkap	Tanda Tangan
1	Diesna aulia ayu syifa	1
2	Az-Zahra putri .R.	2
3	Tania P.A	3
4	Syakila Kirana A.	4
5	Raffan Maula Azzomi	5
6	Widhi AlViano Dwicahaya	6
7	Orvala Arkan Pratama	7
8	Aisyifa cristx Aulia	8
9	nafira dwi Larasati	9
10	Raisya Putri septian	10
11	Salma Diah Ayu Ramadhani	11
12	Nazwa alicia belvania Riesma	12
13	Shazza bintang pratama	13
14	Achmad Ayyup w	14
15	Havant ady	15
16	Muhammad Agham Al Wafi	16
17	Alvaro asyidiar Syarif	17
18	dani arba putriono	18
19	Dhafir Syarif mukhtal	19
20	kinanti putri utami Santoso	20
21	Kendek Alvania	21
22	Ananda Rizki Trista Maharani	22
23	Alya Latesha	23
24	Muhammad Nham Suren d Ra	24
25	Jona E Han Joko Prateka	25
26	Gian Aditya Ardhani	26
27	Samuel N.P	27
28	Keanno mayland butar butar	28
29		29
30	Raihan fauzi kurniawan	30
31		31

Mengetahui,
 Kepala SD Negeri Genuk 01

Lilik Hariati
 NIP. 196702231999032002

Ketua Pengabdian

Alil Rinenggo, S.Pd., M.Pd.

3. Foto Kegiatan



Gambar 1. *Ice breaking* dengan yel-yel: “Kesiapan Belajar”



Gambar 2. Penyampaian materi oleh Alil Rinenggo, S.Pd., M.Pd.



Gambar 3. Tanya jawab dengan peserta didik



Gambar 4. Foto bersama peserta didik, guru, kepala sekolah, dan mahasiswa



PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT: "EDUKASI KESEHATAN MENTAL BAGI ANAK DI SDN GENUK 01"

**Alil Rinenggo, M.Pd.
Dr. Sutomo, M.Pd.**

Universitas Darul Ulum Islamic Centre Sudirman GUPPI

APAKAH KEGIATAN INI BISA MENGGANGGU KESEHATAN MENTAL ANAK?



CONTOH KASUS:

SEMARANG.KOMPAS.com - Sebanyak tiga anak harus menjalani terapi di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Amino Gondohutomo, Kota **Semarang**, lantaran kecanduan bermain game hingga menderita gangguan jiwa.

Psikiater RSJD Amino Gondohutomo, Hesti Anggriani, mengungkapkan, anak-anak yang harus menjalani terapi itu rata-rata berusia sembilan tahun.

"Dua pasien benar-benar murni adiksi atau kecanduan game. Satunya lagi didiagnosis gangguan jiwa karena main game terus," ujar Hesti saat dikonfirmasi, Sabtu (19/10/2019).

KENAPA KESEHATAN MENTAL PENTING?



Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu. Jika kesehatan mental terganggu maka kehidupannya pun sulit untuk seimbang.





APA SAJA CAKUPAN KESEHATAN MENTAL?

Kesehatan mental ini mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola stres, menjalin hubungan yang sehat, beradaptasi dengan perubahan kehidupan, serta merasakan, memahami, dan mengatasi emosi.



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL



Faktor Genetik

Pengalaman Traumatis

Stres dan Tekanan Hidup

Isolasi Sosial

Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi, dan lain-lain



KAPAN KESEHATAN MENTAL MULAI TERGANGGU?



1

Merasa ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan.

2

Perasaan bersalah yang menghantui.

3

Perubahan mood atau suasana hati yang drastis.





LANJUTAN...

4

Tampak menarik diri
dari teman dan
lingkungan sosial.

5

Kelelahan yang
signifikan, energi
menurun, atau
mengalami masalah tidur



UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL

Terapi Psikologis

Olahraga dan menjaga kesehatan fisik

Meditasi/ beribadah

Mengatur Pola Makan





LANJUTAN...



Menghindari
kebiasaan buruk

Memperkuat
dukungan sosial

Tidur yang
cukup

Mengembangkan
keterampilan

Mengurangi
Stres





PERAN DUKUNGAN SOSIAL



Memiliki Support System yang kuat dapat memberikan dorongan, harapan, dan rasa pemberdayaan, bahkan dapat membantu mencegah atau mengurangi efek penyakit mental.





**MARI JAGA KESEHATAN
MENTAL DAN FISIK ANDA
MULAI DARI SEKARANG.**



APA DAMPAK NEGATIF MEMARAHI ANAK?



GEJALA GANGGUAN MENTAL ANAK

Gejala Emosi dan Perilaku

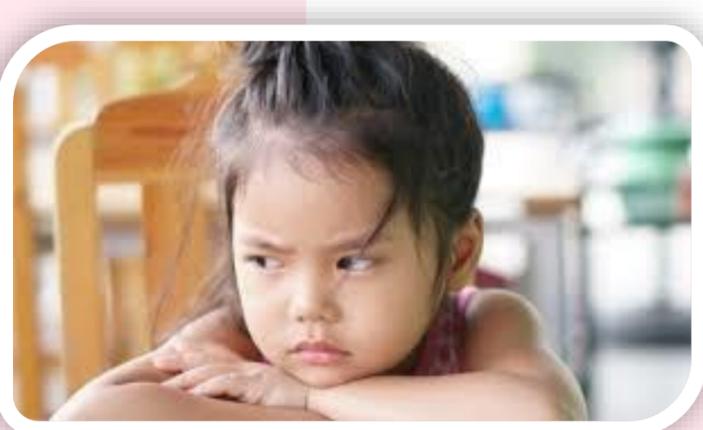
- Sering marah
- Selalu gelisah
- Tampak takut/khawatir

Gejala Fisik

- Tidak bisa tidur nyenyak
- Peningkatan/penurunan BB

Gejala sosial di sekolah

- Tidak mau berangkat ke sekolah
- Tidak mau menjalankan perintah dari guru



JENIS GANGGUAN MENTAL PADA ANAK

Gangguan
Kecemasan

Attention Deficit
Hyperactivity
Disorder (ADHD)

Gangguan
Perilaku Disruptif

*
Gangguan Belajar
dan Komunikasi

Gangguan
Afektif (Suasana
Hati), dll



MENJAGA KESEHATAN MENTAL ANAK



Pendengar yg
baik

Membantu
mengatasi
kesulitan/masalah

Tetap terlibat
dalam hidup
mereka

Tanggapi keluhan
Anak

Mendorong
Minat Anak

MENJAGA KESEHATAN MENTAL ANAK

Membangun
kepercayaan diri
anak



Memberi waktu
bermain yg cukup



Mendorong anak
bersosialisasi



MENJAGA KESEHATAN MENTAL ANAK

Perhatian & Kasih
Sayang

Mendekatkan diri
dengan anak



MENJAGA KESEHATAN MENTAL ANAK

Memberikan
kritikan yang
membangun



Mengajarkan
Mengendalikan Emosi
dan Stres



Mendorong anak
bersosialisasi





KESIMPULAN

Kerjakan hal-hal sederhana yang bisa membuatmu bahagia agar sehat secara mental.



Terima Kasih

