

Meningkatkan kesehatan mental dengan membangun hubungan kelekatan antara orang tua dan anak

Dewi Anggraini*, Amalia Juniarily, Sayang Ajeng Mardhiyah, Maya Puspasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya,
Palembang, Indonesia

E-mail : anggraini.psi@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dan selaras serta memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, anak yang sehat secara mental adalah anak yang mampu menghadapi permasalahan-permasalahan dalam hidupnya. Pola pengasuhan sangat mempengaruhi aspek tumbuh kembang anak terutama hubungan kelekatan antara orang tua dan anak. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dengan membangun hubungan kelekatan antara orang tua dan anak. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Sementul, Kecamatan Rantaubayur, Musi Banyuasin, Sumatera Selatan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah siswa Paud, Sekolah Dasar, dan Sekolah Menengah Pertama dengan ibu mereka. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan permainan berlangsung, tampak bahwa masyarakat masih memerlukan edukasi mengenai kelekatan antara orang tua dan anak, sehingga butuh upaya dari berbagai pihak terutama para profesional seperti psikolog di bidang pendidikan dan perkembangan.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Kelekatan, Pola Asuh, Orang tua

Abstract

Improves Mental Health by Develop Attachment between Parents and Children. *Mental health is an optimal and harmonious condition of physical, intellectual and emotional development and takes into account all aspects of human life. Therefore, a mentally healthy child is a child who is able to deal with problems in his life. The parenting style greatly affect aspects of child growth and development especially the attachment relationship between parents and children. This output point activity aims to improve mental health of their children by building close relationships between parents and children. This event was carried out in Sementul Village, Rantaubayur District, Musi Banyuasin, South Sumatra. The participant of this event are students from preschool, primary school and junior high school with their mother. The results of the observations during the activity showed the community needs education about attachment between parents and children, so it takes efforts from various professional such as educational psychologist and development psychologist.*

Keywords: *Mental Health, Attachment, Parenting, Parents*

1. PENDAHULUAN

Manusia sejatinya adalah makhluk sosial. Hal ini karena dalam kehidupan terjadi proses interaksi dengan lingkungannya. Interaksi dengan lingkungan ini sudah terjadi sejak masa anak-anak. Anak-anak akan bermain dengan temannya, orang tua, guru dan lain-lain. Lingkungan ini memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran pada proses perkembangan manusia.

Shrinivasa, Hamza dan Ragesh menyatakan dengan bermain anak-anak dapat mengekspresikan dirinya dan menjelajahi dunianya.¹ Hal ini sangat penting karena berdampak pada fisik, psikologi dan psikososial dalam proses perkembangan anak. Piaget mempercayai bahwa permainan anak-anak memberikan informasi baru dalam proses adaptasi di situasi yang baru.² Anak sendiri merupakan individu yang sudah semestinya diberikan bimbingan dan pendidikan untuk menjadi manusia yang mampu mewujudkan cita-cita sebuah bangsa. Anak memiliki potensi dan karakteristik yang harus dikembangkan dengan baik. Mereka adalah individu yang aktif, dinamis, mampu belajar melalui apa yang didengar, lihat, dan rasakan melalui pengalaman di lingkungan.¹

Berdasarkan pengamatan di lapangan pada masyarakat Desa Sementul, Kecamatan Rantaubayur, Musi Banyuasin, Sumatera Selatan. Desa Sementul ini terletak di tepian sungai Musi yang berbatasan langsung dengan kota Palembang bagian utara. Sebagian besar warganya memiliki mata pencaharian sebagai petani pasang surut dan nelayan. Kondisi ini membuat warganya disana terutama anak-anak minim akan hiburan dan pendidikan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui hubungan kelekatan ibu dan anak dengan kesehatan mental. Sosialisasi tentang peningkatan kesehatan mental dengan membangun hubungan kelekatan antara orang tua dan anak diharapkan dapat memberikan wawasan kepada masyarakat di sana.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Keluarga merupakan lingkungan terkecil dimana anak belajar berhubungan dengan orang lain. Interaksi dalam keluarga antara orang tua dan anak terjadi sejak dalam kandungan. Hal ini merupakan awal dari munculnya kelekatan anak terhadap orang tua khususnya ibu. Keluarga mengajarkan anak untuk dapat berempati dan beradaptasi dengan orang lain dan lingkungan. Hal ini terkait bagaimana pola asuh orang tua terhadap anak. Praktik pengasuhan orang tua terutama ibu terhadap anaknya berperan sangat penting dalam menjalin hubungan kelekatan sehingga hal ini juga akan berdampak pada kesehatan mental anak.²

Anak yang kurang memiliki kelekatan pada ibu menyebabkan anak tersebut akan sering marah, menangis, tidak sabar dan menuntut. Kondisi tersebut mendorong untuk dilakukannya sebuah strategi dalam mengatasi masalah pola asuh, salah satunya membangun interaksi dengan aktivitas permainan. Wood juga mengatakan dengan bermain dapat memberikan waktu bagi orang tua untuk dapat terlibat secara aktif dengan anak-anak mereka, agar ada keterikatan diantara mereka serta untuk melihat dunia dari sudut pandang anak-anak. Permainan dapat meningkatkan kelekatan antara ibu dan anak karena dengan permainan artinya ada perhatian, kasih sayang, dan rasa nyaman yang diberikan ibu kepada anaknya. Kondisi ini tentu saja dapat meningkatkan kualitas kesehatan mental yang lebih baik pada anak.³

Santrock menjelaskan masa kanak-kanak terbagi menjadi tiga yaitu masa kanak-kanak awal, pertengahan, dan akhir. Pada masa kanak-kanak awal kehidupan emosi dan kepribadian anak-anak memperlihatkan perkembangan yang berarti, dimana dunia mereka yang dahulu kecil kini menjadi terbuka lebih lebar. Hal ini dipengaruhi oleh hubungan dengan keluarga. Pada masa kanak-kanak pertengahan dan akhir, disini anak siap belajar, memiliki imajinasi yang luas, tumbuh rasa ingin menciptakan sesuatu dan membuatnya menjadi lebih sempurna. Pada masa perkembangan kanak-kanak awal, pertengahan, dan akhir orang tua tetap memiliki pengaruh penting dalam kehidupan anak-anak. Karena

pada masa kanak-kanak orang tua menjadi figur utama dalam berbagai aspek kehidupan yang mereka pelajari.⁴

Kochanska dkk menjelaskan orang tua memiliki kewajiban untuk memberikan pengasuhan yang positif dan mengarahkan anak-anak untuk menjadi manusia yang kompeten. Baumrind berkeyakinan bahwa orang tua seharusnya tidak menghukum atau bersikap dingin kepada anak-anaknya. Orang tua seharusnya mengembangkan aturan-aturan dan bersikap hangat kepada anak-anaknya.⁴

Pola pengasuhan sangat memengaruhi berbagai aspek dalam perkembangan hubungan anak dan orang tua terutama kelekatan antara orang tua dan anak. Hubungan kelekatan antara orang tua, dalam hal ini ibu dengan anaknya, akan mempengaruhi hubungan kelekatan antara anak dengan teman sebayanya. Sehubungan dengan kelekatan yang sangat dipengaruhi oleh pola asuh. Membangun suatu hubungan yang baik antara orang tua dan anak tentu saja akan meningkatkan kesehatan mental dari anak tersebut.⁴

Anak yang sehat secara mental adalah anak yang mampu menghadapi permasalahan-permasalahan di dalam hidupnya. Selain itu anak dengan kesehatan mental yang baik akan tumbuh menjadi pribadi yang memiliki integritas, selaras dengan jati diri, dan mampu menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Hubungan yang tidak baik antara anak dan ibu berdampak pada perilaku, emosional, dan juga fungsi fisiologis. Ibu sebagai sosok utama memiliki keterlibatan secara langsung dalam merawat, membimbing perkembangan anak, dan memberikan nutrisi yang baik pada anak.

Hawari juga mengatakan bahwa pengertian kesehatan mental menurut paham ilmu kedokteran adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Oleh karena itu makna kesehatan mental mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam penghidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain.⁵

Menurut Pieper dan Uden, kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. keluarga adalah lingkungan pertama dari anak yang sangat berpengaruh untuk perkembangan kanak-kanak awal, pertengahan, dan akhir.⁶

Salah satu upaya untuk mencapai kesehatan mental yang baik bagi anak adalah dengan mempererat kelekatan antara orang tua dan anak terutama ibu. Interaksi yang dibangun antara ibu dan anak menjadi salah satu langkah awal bagi anak dalam memulai hubungan sosial dan membangun aspek emosional dalam diri anak sehingga kelekatan yang dimiliki ibu dan anak akan mempengaruhi kesehatan mental anak. Balbernie menjelaskan kelekatan yang aman dibentuk dari pola pengasuhan yang peka dan responsif setiap hari, seorang anak akan memungkinkan untuk tumbuh dengan lebih baik dalam memanfaatkan peluang hidupnya. Salah satu cara yang dapat ditempuh untuk membangun kelekatan tersebut pada kanak-kanak awal, tengah, dan akhir adalah dengan menggunakan permainan yang membutuhkan koordinasi ibu dan anak untuk membangun kelekatan aman.⁷

3. METODE

Program peningkatan kesehatan mental dengan membangun hubungan kelekatan antara orang tua dan anak ini dilakukan dengan tiga metode yaitu:

1. Ceramah

Ceramah merupakan pemaparan dari narasumber yang berprofesi sebagai psikolog kepada para orang tua yaitu ibu mengenai kelekatan antara orang tua dan anak serta pentingnya kesehatan mental pada anak.

2. Diskusi dan tanya jawab

Ada sesi dimana diberikan kesempatan kepada para peserta untuk bertanya kepada narasumber dan berbagi pengalamannya dalam menghadapi tumbuh kembang anak.

3. Permainan

Permainan dibagi menjadi dua sesi, sesi pertama adalah permainan yang diberikan kepada anak. Konsep dari permainan yang diberikan ke anak ini, yang pertama adalah berfokus pada mengembangkan kognitif. Pada permainan ini menstimulus anak untuk dapat membangun konsep dan pengetahuan, anak juga dapat mengembangkan kemampuannya berpikir abstrak. Kedua, permainan ini juga berfokus pada mengembangkan motorik anak. Anak dapat melakukan gerakan motorik kasar dan motorik halus. Sesi permainan yang kedua adalah permainan yang diberikan kepada orang tua dan anak tujuannya adalah membangun hubungan kelekatan antara orang tua dan anak

Pada kegiatan ini dilakukan observasi kepada orang tua dan anak selama proses ceramah, diskusi dan permainan.



Gambar 1. Kegiatan ceramah pada para ibu

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal, dilaksanakan pendataan terhadap target peserta yang akan mengikuti kegiatan ini, yaitu 15 orang ibu-ibu dan 15 orang anak-anak. Pendataan dilaksanakan dengan bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang juga melaksanakan pengabdian pada bidang kesehatan di Desa Sementul, Musi Banyuasin, Sumatera Selatan.

Kegiatan di mulai pada pukul 08.30 dimulai dengan pembukaan. Pada tahap pertama peserta dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok pertama adalah ibu-ibu dan kelompok kedua adalah anak-anak. Pada kelompok ibu-ibu dilaksanakan kegiatan ceramah dan diskusi sedangkan pada kelompok anak-anak dilaksanakan kegiatan permainan. Kemudian pada tahap kedua dilaksanakan kegiatan permainan yang dilakukan oleh ibu dan anak.

Pada tahap pertama dilaksanakan permainan *hullahoop* dengan tujuan melatih motorik anak dan melihat keaktifan anak dalam berinteraksi dengan teman-temannya. Dengan cara bermain, seluruh anak dibagi menjadi beberapa kelompok dan anak diarahkan untuk berpegangan satu sama lain. Kemudian dilakukan mengoper *hullahoop* dari anak pertama hingga anak terakhir dengan tetap menjaga pegangan tangan.



Gambar 2. Bermain bersama anak-anak

Pada tahap kedua ini, dilakukan tiga macam permainan yaitu membentuk plastisin, mewarnai dan bermain *puzzle*. Pertama, membentuk plastisin yang ditujukan agar anak dapat bermain secara kreatif dengan bantuan orang tuanya yang membimbing agar anak bisa memaksimalkan idenya. Penilaian dari peran orang tua yang dapat memberikan arahan kepada anak dengan baik melalui sarana permainan membentuk plastisin dapat dilihat keberagaman tingkat kelekatan yang terjadi antara anak dan orang tua dari beberapa ibu dan anak.



Gambar 3. Permainan plastisin dan kegiatan mewarnai

Permainan kedua adalah mewarnai, kegiatan bermain ini bertujuan untuk memperoleh kesenangan pada anak.⁸ Pada permainan mewarnai ini akan didampingi oleh orang tuanya dalam mengembangkan kreativitasnya. Kreativitas dapat dilihat dari empat hal, yang pertama pribadinya yaitu individu dapat menuangkan ide kreatifnya. Hal ke dua adalah orang tua dan lingkungan mempengaruhi bakat dan kreatifitas anak. Hal ke tiga adalah proses memfasilitasi anak agar merangsang dan mengembangkan ide kreatifnya. Sedangkan hal ke empat adalah produk, dimana seseorang dapat menciptakan sesuatu.⁹

Ketiga, bermain *puzzle* ditujukan untuk dapat melihat seberapa baik arahan dan kolaborasi antara penerimaan anak akan arahan orang tua yang dinilai dengan ketepatan pemilihan, interaksi anak dan orang tua, dan seberapa lama dalam menyelesaikan permainan *puzzle* tersebut. Dengan cara bermain anak dan orang tua diajak untuk menyelesaikan permainan *puzzle* bersama. Didapatkan banyak orang tua yang masih merasa anaknya kurang mampu dalam menyelesaikan permainan tersebut sehingga pemilihan potongan *puzzle* pun dipikirkan oleh orang tua dan anak hanya meletakkan di tempat yang juga telah ditunjukkan oleh orang tuanya.



Gambar 4. Bermain *puzzle*

Selama rangkaian kegiatan didasarkan hasil observasi di lapangan terlihat ada beberapa anak yang aktif dalam mengikuti kegiatan, namun ada pula yang masih terlihat malu dan bahkan pasif. Hal ini dikarenakan pada masa kanak-kanak awal adalah masa dimana anak-anak mengalami rasa ragu dan rasa malu karena mereka belajar bahwa banyak usaha mereka akan otonomi tidak berakhir dengan sukses, pendapat ini dikemukakan oleh Erikson.¹⁰

Pada permainan yang diberikan kepada orang tua dan anak terlihat orang tua sangat aktif mengarahkan anaknya, interaksi antara anak dan orang tua saat melakukan permainan cenderung satu arah, hal ini membuat anak-anak menjadi pemalu dan cenderung tidak aktif dibandingkan saat bermain bersama teman-temannya.

Baumrind mengatakan bahwa orang tua seharusnya tidak menghukum atau bersikap dingin kepada anak-anaknya, orang tua hendaknya mengembangkan aturan-aturan dan bersikap hangat kepada anak-anaknya. Selanjutnya juga dikatakan ada empat pola pengasuhan yaitu *authoritative parents*, *authoritarian parents*, *indulgent parents* dan *neglecting parents*. Apabila dijelaskan satu persatu dari pola-pola pengasuhan tersebut, maka *authoritative parents* adalah pola pengasuhan dimana orang tua memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap capaian dan kematangan pada anak.⁴

Orang tua menciptakan aturan-aturan dengan membuka proses berdiskusi. *Authoritarian parents* adalah pola asuh dimana orang tua memiliki ekspektasi yang tinggi, akan tetapi tingkat responsifnya rendah. Tidak ada komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. *Indulgent parents* adalah orang tua yang rendah terhadap batasan dan aturan yang diterapkan pada anak, dimana anak cenderung dimanjakan dan orang tua merasa takut ketika harus mengecewakan anak. *Neglecting parents* adalah orang tua yang lalai tidak menetapkan batasan yang tegas atau standar yang tinggi, mereka tidak mepedulikan kebutuhan anak-anaknya dan tidak terlibat dalam kehidupan mereka. Biasanya orang tua yang seperti ini mungkin memiliki masalah tersendiri seperti depresi dan lain-lain. Pola-pola pengasuhan ini akan mempengaruhi kepribadian anak.

Interaksi antara anak dan orang tua ini sangat penting karena dapat mempengaruhi kelekatan yang akan berdampak pada kesehatan mental anak. Orang tua sebagai bagian dari keluarga adalah sistem lingkungan pertama yang akan dialami anak dan akan berpengaruh kepada sistem lingkungan lainnya.

5. KESIMPULAN

Keluarga adalah landasan pertama anak dalam berinteraksi. Cara anak bertingkah laku erat kaitannya dengan situasi dalam keluarganya. Pola pengasuhan yang diberikan ibu kepada anak akan mempengaruhi kelekatan yang akan berdampak pada kesehatan mental anak.

Ibu harus mengetahui pengasuhan manakah yang efektif bagi anak dan bagaimana dampaknya. Maka melalui kegiatan penyuluhan para ibu mendapatkan informasi tersebut.

Dalam observasi yang dilakukan selama permainan, permainan yang mengkoordinasikan kemampuan antara ibu dan anak menunjukkan berbagai macam kelekatan yang belum aman sehingga menunjukkan bahwa masyarakat masih sangat membutuhkan edukasi. Oleh karena itu butuh upaya dari berbagai pihak terutama para profesional di bidang psikologi pendidikan dan perkembangan untuk bekerjasama meningkatkan kesehatan mental pada anak melalui pola asuh orang tua terhadap anak yang salah satunya adalah menciptakan hubungan kelekatan yang baik antara ibu dan anak.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini melalui skema Pengabdian kepada Masyarakat pada tahun 2019.

Referensi

1. Shrinivasa B, Bukhari M, Ragesh G, Hamza A. Therapeutic intervention for children through play: An overview. *Arch Ment Health*, 2018;19:82-9.
2. Anapratwi D, Handayani SSD, Kurniawati Y. Hubungan antara kelekatan anak pada ibu dengan kemampuan sosialisasi anak usia 4-5 tahun. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 2013;2(2): 23-30.
3. Wood DL. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bond: focus on children in poverty. *American Academy of Pediatrics*, 2011;129(1): e204-e214.
4. Santrock, John W. Life-span development. 13th ed. Jakarta: Erlangga. 2012.
5. Hawari D. Ilmu kedokteran dan kesehatan jiwa. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa. 1997.

6. Pieper J, Uden MV. Religion in coping and mental health care. New York: Yord University Press, Inc. 2006.
7. Balbernie, R. The importance of secure attachment for infant mental health. *Journal of Health Visiting*. 2013;1(4): 210-7.
8. Kapti RE, Ahsan A, Istiqomah A. Pengaruh bermain dengan mewarnai terhadap penurunan skor perilaku maladaptif anak usia prasekolah (3-5 tahun) yang mengalami hospitalisasi di rumah sakit kabupaten kediri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2013;1(2): 169-75.
9. Larasati,LD, Kurniah N, Delrefi. Peningkatan kreativitas dalam kegiatan mewarnai dengan menggunakan metode demonstrasi. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 2016;1(2): 62–6.
10. Feist J, Feist G, Roberts TA, Handriatno (translator). Theories of personality. 7th Edition. Jakarta: Salemba Humanika, 2010.