

Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui *Fun Games* dan Deteksi Dini Gangguan Kejiwaan Di Kabupaten Lamongan

Anung Priambodo¹, Nanang Indriarsa², Spto Wibowo³, Vega Candra Dinata⁴, Kolektus Oky Ristanto⁵

¹Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya;
anungpriambodo@unesa.ac.id (A.P)

²Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya;
nanangindriarsa@unesa.ac.id (N.I)

³Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya;
sptowibowo@unesa.ac.id (S.W)

⁴Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya;
vegadinata@unesa.ac.id (V.C.D)

⁵Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya;
kolektusokyristanto@unesa.ac.id (K.O.R)

Article History:

Received: 26-11-2022

Revised: 16-01-2023

Accepted: 18-01-2023

Abstract: *The COVID-19 pandemic in Indonesia, which has been experienced since March 2020, has brought about changes in people's lives in all fields, including education. Fun education with various interactions between friends, teachers and educational media must be replaced by distance learning (PJJ) or home learning (BDR). This condition not only has a positive impact, but also a negative impact, especially when many students experience boredom, anxiety, depression, longing for schoolmates, and also worry because of the economic conditions of families affected by the co-19 pandemic.*

The conditions mentioned above will greatly affect the mental health of students. But unfortunately, many teachers are less sensitive and concerned about the various negative excesses that students experience while participating in online learning. Often many teachers, parents and the community only pay attention to physical symptoms that are disturbed, but symptoms of potential psychiatric disorders are sometimes ignored. A new mental health problem becomes a problem when it has an impact on physical health or when deviant behavior arises. This training emerged as a form of solution to support students' mental health through fun games and early detection of mental disorders.

Keywords: *mental health, fun games, psychiatric disorders*

Abstrak: *Pandemi covid 19 di Indonesia yang dialami sejak bulan Maret tahun 2020 telah membawa perubahan tata kehidupan masyarakat di segala bidang, tidak terkecuali bidang pendidikan. Pendidikan yang menyenangkan dengan berbagai interaksi antar teman, guru dan media pendidikan harus digantikan dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau belajar di rumah (BDR). Kondisi ini tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga*

dampak negative terutama ketika banyak peserta didik mengalami kejenuhan, kecemasan, depresi, kerinduan pada teman sekolah, dan juga kekuatiran karena kondisi perekonomian keluarga yang terdampak pandemic covid 19. Kondisi tersebut di atas akan sangat memengaruhi kesehatan mental peserta didik. Namun sayangnya, banyak guru kurang peka dan peduli terhadap berbagai ekse negatif yang dialami peserta didik selama mengikuti pembelajaran dalam jaringan (online). Seringkali banyak guru, orang tua dan masyarakat hanya memperhatikan gejala fisik yang terganggu, namun gejala potensi gangguan kejiwaan kadang diabaikan. Masalah kesehatan mental baru menjadi masalah ketika hal tersebut berdampak pada kesehatan fisik atau perilaku menyimpang yang muncul. Pelatihan ini muncul sebagai bentuk solusi untuk mendukung kesehatan mental peserta didik melalui fun games dan deteksi dini gangguan jiwa.

Kata Kunci: *kesehatan mental, fun games, gangguan kejiwaan*

Pendahuluan

Virus Covid 19 sudah menimpa di seluruh dunia dan membawa berbagai perubahan kehidupan mulai dari yang normal menjadi new normal. Pertama kali dicatat muncul di Wuhan, Tiongkok (1), penyakit yang disebabkan oleh virus corona baru ini kini telah menyebar ke seluruh dunia. Di awal kemunculannya pada akhir 2019, banyak ahli telah menyampaikan bahwa virus corona baru berpotensi tersebar ke seluruh dunia akibat mobilitas masyarakat yang tinggi dan gejala yang tidak selalu muncul (2). Prediksi tersebut menjadi kenyataan karena hanya 3 bulan awal di tahun 2020, virus corona baru telah menyebar ke 210 negara di dunia dan menelan 154.262 korban meninggal dunia (3). WHO pun telah menyatakan bahwa Covid-19 telah menjadi pandemik global (4). Pada April 2020, lebih dari ratusan ribu orang telah didiagnosa positif mengidap penyakit Covid-19. Salah satu negara yang paling parah terkena dampak Covid-19 adalah Spanyol, Italia, dan Amerika Serikat (5). Italia adalah negara Eropa yang paling parah terdampak Covid-19. Semenjak bulan Maret, berapa ribu warganya terinfeksi dan berapa ribu meninggal dunia (6)

Perubahan akibat pandemi covid 19 telah menimpa di segala bidang baik bidang ekonomi, pariwisata, sosial budaya dan juga pada bidang pendidikan. Segala kegiatan yang dulu bisa dilakukan dengan bertatap muka dan berkumpul kini harus digantikan dengan pertemuan secara *online* (dalam jaringan).

Pembelajaran di masa pandemi tidak lagi berpusat pada guru (*teacher centered*) namun juga tidak berpusat pada siswa (*student center*), melainkan berpusat pada anak (*child centered*). Hal ini terjadi karena guru tidak lagi berperan secara optimal, namun justru orang tua yang harus banyak berperan sebagai guru di rumah. Guru kelas tidak lagi bisa mengendalikan proses belajarnya seperti di sekolah, namun hanya bisa memantau perkembangan, memfasilitasi proyek, mereview dan mengevaluasi proses

belajar selama “dirumah saja” (Syah, 2020; Wardani & Ayriza, 2020).

Adanya berbagai keterbatasan yang dilakukan dalam dunia pendidikan, maka orang tua dan anggota keluarga yang lain memegang peran penting. Perubahan yang dihadapi oleh anak-anak ini sangat beragam sehingga kemampuan beradaptasi terhadap perubahan ini bisa mempengaruhi kesehatan mental peserta didik. Kemampuan adaptasi ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, kematangan, ataupun tahapan perkembangan anak. Sebagai contoh, anak yang masih dalam usia dini mungkin merasa senang ketika sering tinggal di rumah bersama orang tua, namun kondisi orang tua yang mengalami tekanan akibat pandemi berakibat adanya resonansi psikologis sehingga anak mampu merasakan kecemasan, kekhawatiran atau stres yang dialami orang tua mereka secara langsung.

Bagi anak yang memasuki usia sekolah dasar maupun remaja, pembatasan aktivitas di luar rumah dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman bagi aktivitas sosial mereka. Anak-anak yang mulai nyaman bermain dengan teman-teman akan merasakan kehampaan dan perasaan ketidaknyamanan ketika harus tinggal di rumah sendiri. Hal ini tanpa disadari akan membawa dampak pada berbagai tekanan psikologi dan gangguan kesehatan mental.

Sebelum membahas tentang kesehatan mental, perlu dipahami pengertian dari sehat itu sendiri. Sehat menurut *World Health Organization* (WHO) adalah: *A state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity* (WHO, 2001). WHO memberikan pengertian tentang sehat sebagai suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap sejahtera dan tidak semata-mata karena tidak adanya penyakit atau kelemahan. Definisi ini semakin menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian dari kesehatan. Kesehatan mental juga sangat berhubungan dengan kesehatan fisik dan perilaku.

WHO lalu memberikan pengertian tentang kesehatan mental sebagai: *A state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community* (WHO, 2001). Mengutip dari jargon yang digunakan oleh WHO, “*there is no health without mental health*” menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik.

WHO melaporkan bahwa 450 juta orang di seluruh dunia memiliki gangguan kesehatan mental, 20% kejadian terjadi pada anak-anak (O’Reilly, 2015). Kesehatan mental yang baik bukan hanya dilihat dari tidak adanya masalah kesehatan mental yang didiagnosis, melainkan berhubungan dengan *well-being*. *Well-being* adalah sebuah konsep yang lebih luas dibanding kesehatan mental. Walaupun begitu, keduanya memiliki keterkaitan. Gangguan yang terjadi pada kesehatan mental anak dapat memberikan dampak pada keseluruhan *well-being* anak, sebaliknya *well-being* yang buruk dalam bentuk apapun dapat menjadi resiko terhadap kesehatan mental.

Penelitian yang dipublikasikan di JAMA Pediatrics Journal dan dilakukan di Hubei China serta melibatkan 2.330 anak sekolah membuktikan bahwa anak-anak usia sekolah yang mengalami karantina proses belajar akibat Covid-19 menunjukkan beberapa tanda-tanda tekanan emosional. Bahkan, penelitian lanjutan dari observasi tersebut menunjukkan bahwa 22,6% dari anak-anak yang diobservasi mengalami gejala depresi dan 18,9% mengalami kecemasan. Hasil survei yang dilakukan oleh pemerintah Jepang juga menunjukkan hasil yang serupa, yaitu 72% anak-anak Jepang merasakan stres akibat Covid-19.

Di Indonesia, implementasi kebijakan pembatasan kegiatan pembelajaran di sekolah ini tentunya berdampak signifikan pada kesehatan mental para siswa meskipun dengan derajat yang bervariasi. Data yang diperoleh dari survei penilaian cepat yang dilakukan oleh Satgas Penanganan Covid-19 (BNPB, 2020) menunjukkan bahwa 47% anak Indonesia merasa bosan di rumah, 35% merasa khawatir ketinggalan pelajaran, 15% anak merasa tidak aman, 20% anak merindukan teman-temannya, dan 10% anak merasa khawatir tentang kondisi ekonomi keluarga. Kondisi ini apabila tidak diatasi, tentunya akan menyebabkan hal yang lebih fatal. Sebut saja, MI, 16, seorang remaja siswa kelas 2 SMA di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, yang nekat mengakhiri hidupnya dengan menenggak racun rumput (17/10/20) karena diduga mengalami depresi akibat tekanan pembelajaran jarak jauh yang dialaminya. Sebelum meminum racun tersebut, MI sempat mengeluh kepada temannya bahwa dia mengalami kesulitan dalam mengakses tugas belajar di sekolah akibat sinyal di area rumahnya yang tidak baik. Hal ini merupakan bukti nyata bahwa anak dan remaja yang mengalami pembatasan aktivitas belajar di rumah adalah kelompok rentan mengalami gangguan kesehatan mental.

Melihat adanya kondisi yang demikian, maka identifikasi terhadap kondisi kesehatan mental siswa di masa pandemic sangatlah penting dipahami, baik oleh orang tua maupun oleh guru-guru di sekolah. Memang keluarga merupakan lingkungan paling utama bagi perkembangan peserta didik baik secara fisik maupun psikis, namun guru-guru di sekolah juga seharusnya tanggap dengan setia perubahan yang terjadi pada peserta didik terutama yang memasuki masa remaja di era pandemi ini, karena faktanya sangat banyak fenomena yang muncul terkait kesehatan mental siswa.

Guru PJOK sebagai salah satu guru yang selama ini dikenal cukup dekat dengan peserta didik ketika berinteraksi di lapangan. Untuk itu diharapkan guru PJOK memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan untuk menjaga kesehatan mental peserta didik. Mata pelajaran PJOK merupakan satu-satunya mata pelajaran yang memanfaatkan aktivitas gerak untuk mendidik pesera didik. Menurut Kristiyandaru (2010), PJOK di sekolah adalah bagian dari pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan permainan untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. PJOK bukan hanya bertugas mendidik siswa dalam perkembangan jasmani saja, melainkan juga menanamkan sikap dan nilai-nilai hidup

yang benar dapat ditanamkan melalui aktivitas jasmani. PJOK memberikan peluang kepada guru-guru untuk dapat membelajarkan siswa pada aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan sekaligus.

Diharapkan melalui peran guru PJOK, peserta didik bisa melakukan adaptasi dengan berbagai perubahan di masa pandemi. PJOK seharusnya bisa menjadi salah satu mata pelajaran untuk melampiaskan kebosanan, kejenuhan akan segala tugas-tugas pembelajaran yang lain, namun di masa pandemi ini dengan pembelajaran daring, PJOK tidak bisa dilakukan secara optimal. Untuk itu guru-guru PJOK perlu dibekali dengan pemahaman terkait kesehatan mental dan berbagai aktivitas fisik yang bisa menjadi saran untuk menangani permasalahan kesehatan mental.

Metode

Tahap persiapan program terdiri atas: (1) langkah pembuatan profil guru PJOK; (2) penyusunan model pelatihan; (3) sosialisasi program; dan (4) pembekalan materi. Ujung dari tahap persiapan adalah untuk mempersiapkan. Tahap pelaksanaan bertujuan untuk mengetahui dampak implementasi model pelatihan yang diberikan kepada guru-guru PJOK di SMA se kabupaten Kabupaten Lamongan. Selain itu, dalam tahap pelaksanaan juga akan diketahui seberapa mampu penguasaan guru PJOK dalam identifikasi kesehatan mental dan fun games untuk kesehatan mental peserta didik. Tahap akhir bertujuan untuk mengevaluasi program dan merefleksikan pelaksanaan program model pelatihan kepada guru-guru PJOK. Hasilnya akan digunakan sebagai bahan tindak lanjut untuk pengembangan kompetensi guru selanjutnya.

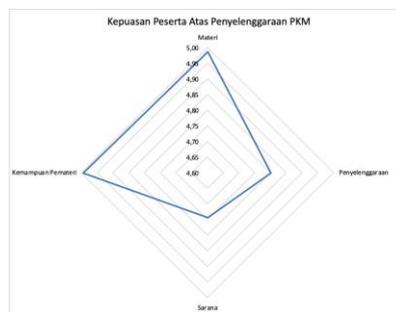
No.	Langkah Program	Kegiatan	Metode	Tujuan
1	Pembuatan profil guru PJOK	Identifikasi pengetahuan dan keterampilan guru terkait kesehatan mental peserta didik	Studi literatur dan interview	Menelaah pengetahuan dan keterampilan guru tentang kesehatan mental peserta didik
2	Penyusunan model pelatihan	Diskusi terbatas dengan pengurus MGMP dan guru PJOK	Diskusi dan tanya-jawab	Menyusun rencana pelaksanaan program
3	Sosialisasi program	Penyampaian rencana program	Ceramah, diskusi, dan tanya-jawab	Menyiapkan guru PJOK untuk pelaksanaan program

No.	Langkah Program	Kegiatan	Metode	Tujuan
4	Pembekalan materi	Workshop penyusunan program implementasi peningkatan kesehatan mental peserta didik	Ceramah, diskusi, dan tanya-jawab	Menyiapkan program
5	Pelaksanaan identifikasi kesehatan mental peserta didik	Pelatihan identifikasi kesehatan mental peserta didik dan fun games	Ceramah, diskusi, dan praktik	Menerapkan fun games dalam pembelajaran PJOK
6	Evaluasi hasil penerapan fun games untuk kesehatan mental peserta didik	Penyampaian hasil penilaian pelaksanaan fun games untuk kesehatan mental peserta didik	Ceramah dan tanya-jawab	Memberikan evaluasi terhadap pelaksanaan program

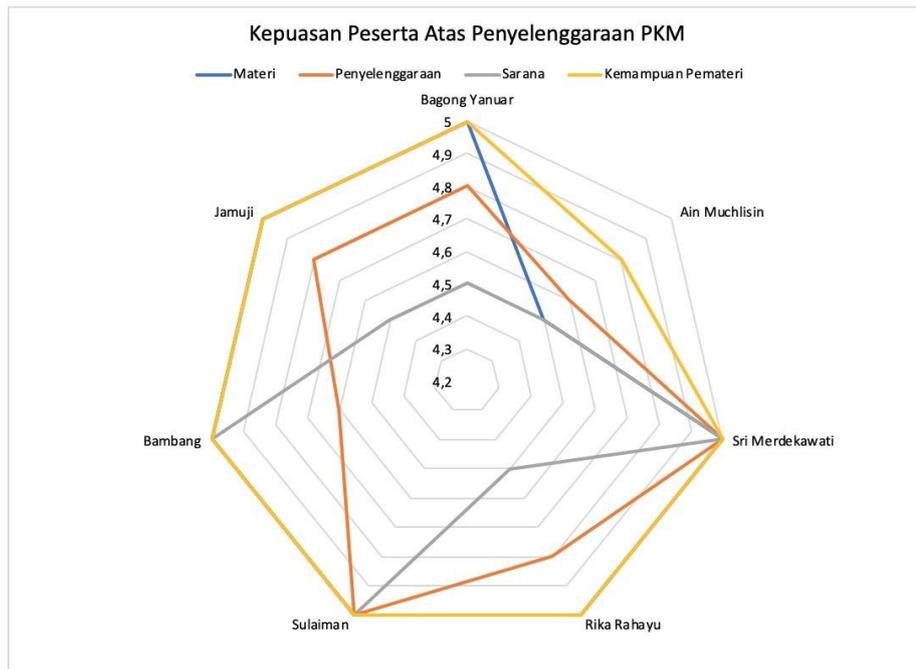
Tabel 1. Rancangan Pelaksanaan Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Fun Games dan Deteksi Dini Gangguan Jiwa

Hasil

Berdasarkan analisis intrumen yang telah diberikan kepada peserta pelatihan, dapat dilihat bahwa dari 4 (empat) komponen penilaian yakni penyelenggaraan, sarana, materi dan kemampuan pemateri berada pada skala diatas 4,6 dari skala 1 sampai dengan 5. Hal ini menunjukkan bahwa semua peserta (100%) menyatakan sangat puas dengan penyelenggaraan pelatihan. Dalam hal penyelenggaraan yaitu ketepatan waktu pelatihan, kesesuaian isi dengan jadwal, kesediaan fasilitator juga dirasa sangat baik. Kemampuan pemateri dalam menyampaikan pelatihan juga dirasa sangat baik, bahkan teknik yang digunakan dalam menyampaikan materi 100% peserta menyatakan sangat baik. Hal yang perlu ditingkatkan hanya pada aspek sarana prasarana, yaitu fasilitas ruangan dan penggunaan audio visual.



Gambar 2. Hasil Analisis Kepuasan Mitra Terhadap Pelaksanaan PKM Secara Keseluruhan



Gambar 3. Hasil Analisis Kepuasan Individu Terhadap Pelaksanaan PKM

Selanjutnya terkait respon peserta pasca mengikuti pelatihan sebagian besar menyatakan bahwa materi pelatihan memberikan dampak positif dalam memberikan pemahaman tentang kesehatan mental siswa (100%). Selain itu pada aspek yang lain menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan memberikan manfaat dalam menyampaikan pembelajaran PJOK yang mendukung kesehatan mental peserta didik.

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Materi yang diperoleh selama pelatihan dapat diimplementasikan untuk mendeteksi kondisi kesehatan mental siswa dalam PJOK	Sangat setuju (86%), Setuju (14%)
2	Materi yang diperoleh selama pelatihan, dapat memberikan perubahan dalam memahami kondisi kesehatan mental siswa	Sangat setuju (86%), Setuju (14%)
3	Setelah mengikuti pelatihan, dapat memberikan perubahan terhadap cara saya memahami kesehatan mental siswa	Sangat setuju (57%), Setuju (43%)
4	Setelah mengikuti pelatihan, saya, lebih memiliki kepekaan terhadap pembelajaran PJOK yang mendukung kesehatan mental	Sangat setuju (86%), Setuju (14%)

No	Pertanyaan	Jawaban
5	Pelatihan ini akan memberikan dampak dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK	Sangat setuju (57%), Setuju (43%)
6	Pelatihan ini akan memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental siswa sekolah saya	Sangat setuju (100%)
7	Pelatihan ini meningkatkan pengetahuan saya dalam menjaga kesehatan mental siswa	Sangat setuju (86%), Setuju (14%)
8	Pelatihan ini memotivasi saya untuk mempelajari banyak permainan kesehatan mental	Sangat setuju (100%)
9	Pelatihan ini membuat saya lebih kreatif dalam merencanakan pembelajaran PJOK	Sangat setuju (86%), Setuju (14%)
10	Pelatihan ini akan meningkatkan keberanian saya dalam mempengaruhi orang lain untuk menjaga kesehatan mentalnya	Sangat setuju (43%), Setuju (57%)
11	Pelatihan ini akan meningkatkan motivasi saya untuk belajar lebih banyak tentang kesehatan mental	Sangat setuju (43%), Setuju (57%)
12	Setelah mengikuti pelatihan ini, saya akan lebih memahami kondisi mental siswa dan orang lain	Sangat setuju (43%), Setuju (57%)
13	Pelatihan ini memberikan keterampilan tambahan bagi saya dalam menangani masalah kesehatan mental	Sangat setuju (86%), Setuju (14%)

Diskusi

Masalah kesehatan mental ini bukanlah sebuah titik akhir yang tidak bisa berubah lagi, melainkan sebuah proses yang harus terus dijaga supaya terwujud status kesehatan mental yang baik. Untuk itu, dalam kegiatan PKM ini, tim PKM melakukan pemilihan terhadap instrument yang praktis, mudah sehingga mudah diisi oleh responden dengan sungguh-sungguh. Berikutnya untuk bentuk permainan yang dipilih bisa dilakukan di dalam maupun di luar kelas, sehingga guru-guru PJOK bisa menggunakannya ketika ditengarai ada peserta didik yang mengalami gangguan

kesehatan mental. Tentunya permainan (*fun games*) ini bukanlah obat yang bisa langsung memulihkan kesehatan mental peserta didik, namun *fun games* ini bisa menjadi saran therapy bagi peserta didik yang mengalami tekanan mental. Tentunya harus dibarengi dengan pendekatan individual untuk memberikan penanganan secara tepat sesuai kadar kondisi kesehatan mentalnya.

Kesimpulan

Penyelenggaraan pelatihan ini, secara umum dapat dilihat bahwa pelatihan ini tersampaikan dengan baik, bahkan semua peserta (100%) menyatakan bahwa materi pelatihan ini memberikan manfaat dalam pembelajaran PJOK supaya mendukung kesehatan mental peserta didik. Harapannya ke depan lebih banyak pelatihan serupa yang dilaksanakan untuk mendukung kesehatan mental peserta didik

Pengakuan/Acknowledgements

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu proses pelatihan dari awal hingga akhir terutama guru-guru PJOK di Kabupaten Lamongan serta tim MGMP PJOK Kabupaten Lamongan yang telah mendukung jalannya pelatihan.

Daftar Referensi

- [1] Kristiyandaru, Advendi. (2010). Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- [2] O'Reilly, M & Lester, J.N. (2015). The Palgrave Handbook of Child Mental Health. UK: Pagrave Macmillan
- [3] Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 24 tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.
- [4] Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- [5] Wardani, A., & Ayriza, Y. (2020). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(1), 772. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>
- [6] The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health—The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China [https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712\(20\)30011-4/fulltext](https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712(20)30011-4/fulltext) CDC expects 'community spread' of coronavirus, as top official warns disruptions could be 'severe' <https://www.statnews.com/2020/02/25/cdc-expects-community-spread-ofcoronavirus-as-top-official-warns-disruptions-could-be-severe/> Presymptomatic Transmission of SARS- CoV-2 https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6914e1.htm?s_cid=mm6914e1_w
- [7] WHO COVID-19 Dashboard <https://covid19.who.int/>
- [8] WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19– 11 March 2020 <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-atthe-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> WHO

declares the coronavirus outbreak a pandemic
<https://www.statnews.com/2020/03/11/who-declares-the-coronavirus-outbreak-apandemic/>
AGGIORNAMENTO 21/03/2020
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_5351_26_file.pdf COVID-19
Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns
Hopkins University <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>