

# PENTINGNYA MERAWAT KESEHATAN MENTAL KELUARGA



*Pemateri*

**Irma Gustiana A, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Psikolog Anak, Remaja dan Keluarga  
@ayankirma @ruangtumbuh.id**

@ayankirma

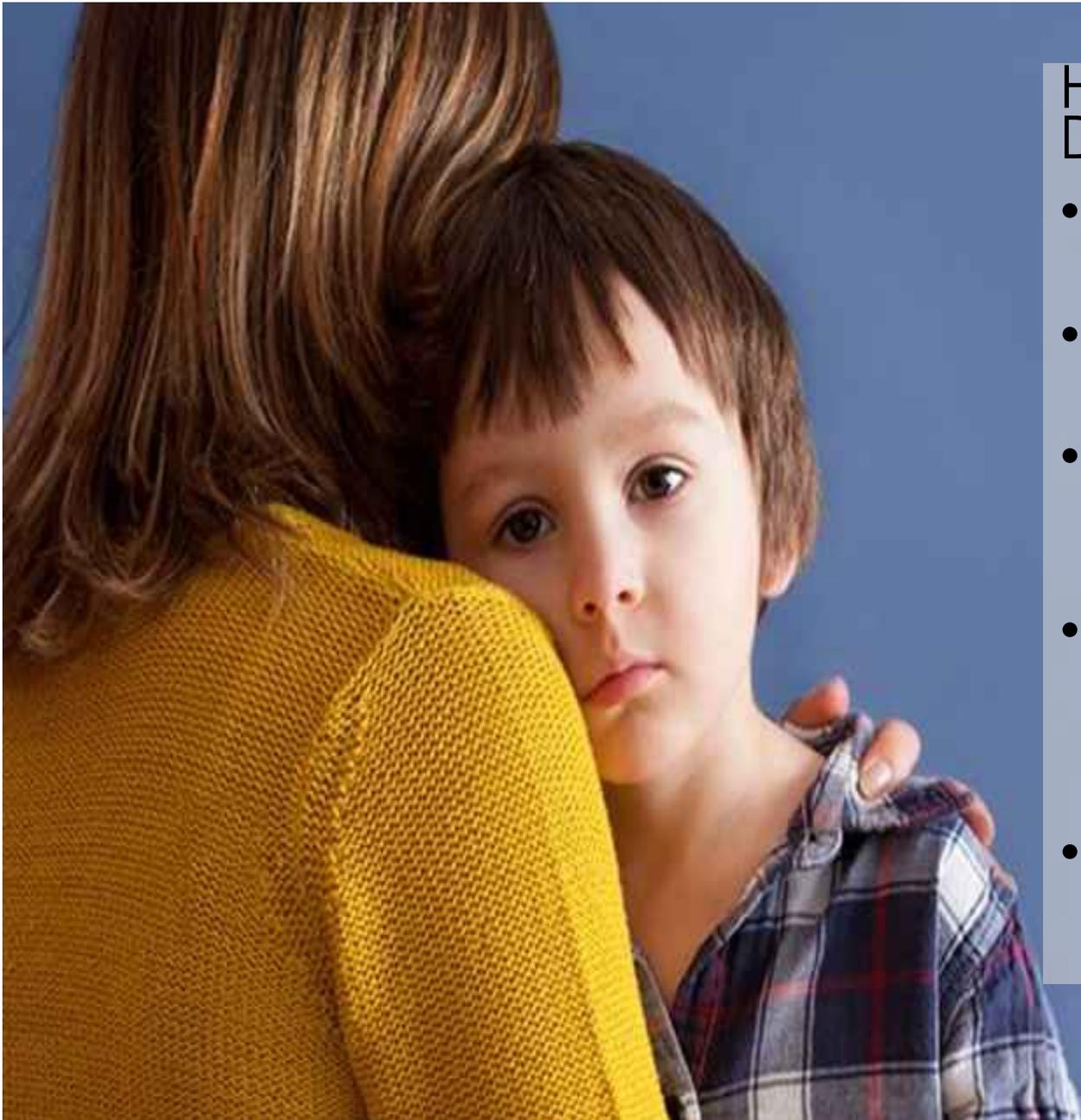


**Sejauh mana survive di masa “krisis”?  
Bagaimana ketahanan keluarga?  
Apakah melekat dengan keluarga?  
Emosi apa saja yang dirasakan?**



**STAY AT  
HOME**

Letakkan tanganmu dalam situasi yang aman, cobalah untuk  
menghindari orang-orang yang sakit. Hindari perjalanan ke luar  
kota jika tidak ada alasan yang jelas.

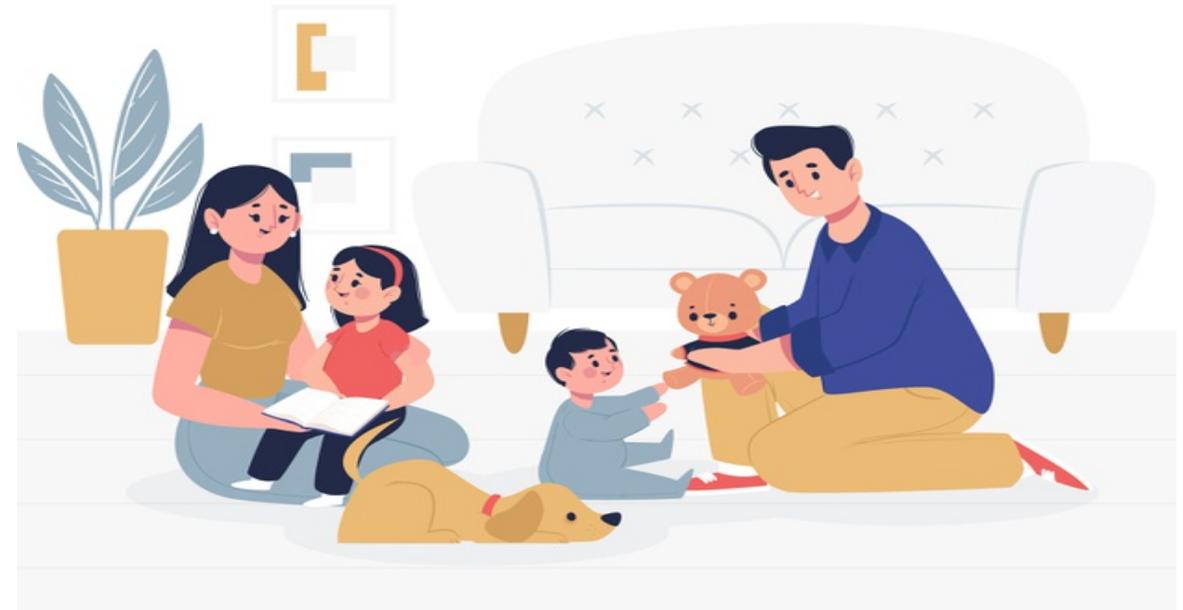


## HARAPAN SELAMA BERADA DIRUMAH

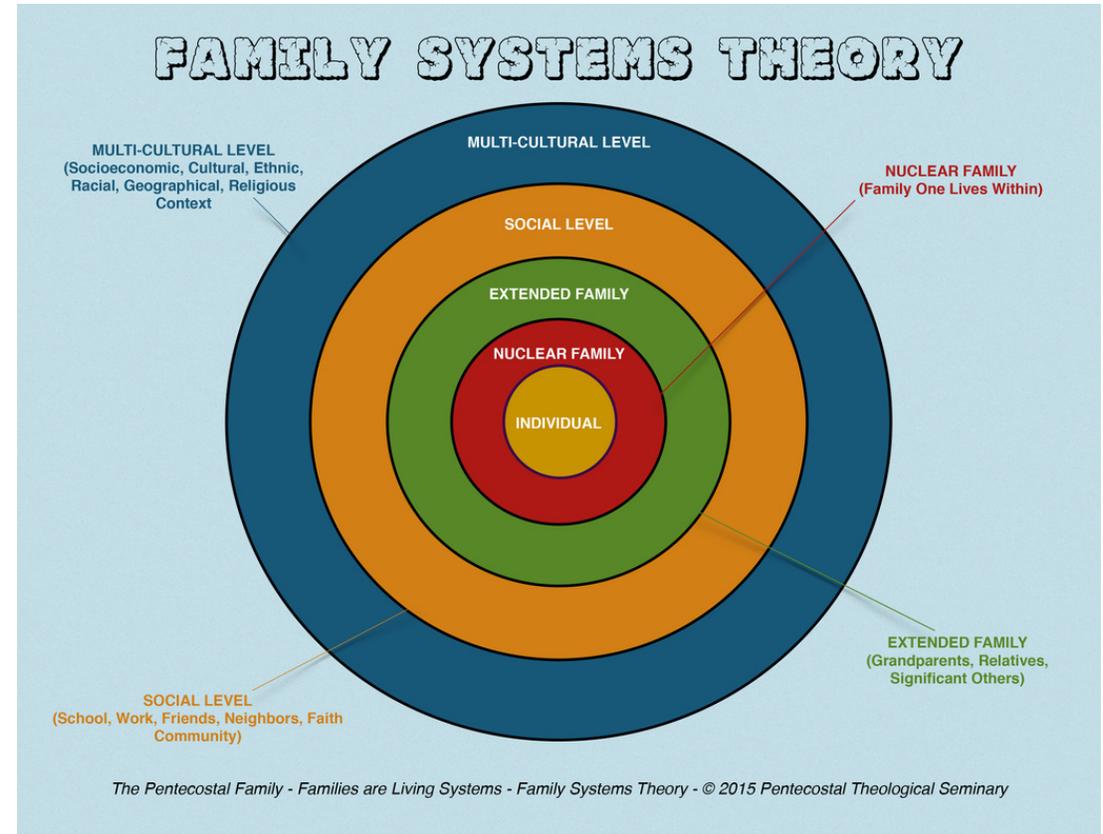
- Menjalin hubungan yang lebih lekat dengan anggota keluarga
- Kesempatan untuk mengajarkan Life Skill pada anak
- Kesempatan mengembangkan kemampuan empati dan tolong menolong
- Kreativitas meningkat karena kegiatan yang dilakukan bersama orangtua dan ayah-ibunya
- Ketahanan keluarga meningkat

# *Pandemi merubah sistem dinamika pribadi dan keluarga....*

- Penundaan aktivitas
- Keterbatasan gerak sosial
- Jadwal menjadi berubah
- Adaptasi kenormalan baru
- Ketidakpastian
- Batas samar waktu
- Ketidakstabilan income
- Kekhawatiran tumbuh kembang anak dan remaja
- Kecemasan, kepanikan dan masalah kesehatan mental lainnya



Adanya perubahan yang terjadi, secara psikis menimbulkan permasalahan kesehatan mental, terganggunya kesejahteraan dan keseimbangan fungsi kehidupan secara pribadi, interaksi keluarga dan sosial/kemasyarakatan



# Dampak Pandemi terhadap Kesehatan Mental

Akhir Mei 2020,  
**55%** mengalami gangguan  
kecemasan dan **58%**  
mengalami gangguan depresi.



Penduduk yang rentan akan kecemasan dan depresi adalah **perempuan**, penduduk usia muda (**20-30 tahun**), penduduk dengan **pendidikan rendah**, SMA atau kurang, **penduduk yang mengalami PHK**/dirumahkan/menganggur dan/atau penurunan pendapatan serta penduduk yang berlokasi di wilayah dengan kasus COVID-19 tinggi.

*(Lembaga Penelitian SurveyMeter)*

# Gangguan mental health anak remaja selama pandemi

- 70% mengalami perasaan negatif selama pandemic seperti sedih, panik dan bingung (PTA-Parents Together Action)
- Internet sebagai “jenis candu anyar” selama masa pandemic. Kenaikan kecanduan internet meningkat 19.3%
- Dikutip dari Diskominfo Jawa Barat, dokter Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM), Dr. Dr. Kristiana Siste, SP.Kj (K) menyampaikan bahwa kenaikan kecanduan internet pada remaja meingkat hingga 19,3 persen.
- Dari 2.933 responden remaja di 33 Provinsi di Indonesia yang dilakukan riset, 59 persen di antaranya juga mengaku mengalami peningkatan durasi online per hari dengan rata-rata 11,6 jam per hari.



# PJJ = Masalah bagi Orangtua & Anak

Tidak semua anak cocok mengikuti pembelajaran online. Sebagian merasa kondisi yang tidak nyaman

Survey dari IPK pembelajaran daring menimbulkan keluhan stres umum sebesar 23,9 persen; keluhan kecemasan 18,9 persen; keluhan mood swing 9,1 persen, dan gangguan kecemasan 8,8 persen; serta keluhan psikosomatis 4,7 persen.

Survei KPAI tentang pelaksanaan proses belajar jarak jauh di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota menyebut 73,2% siswa dari 1.700 responden, atau 1.244 siswa, mengaku terbebani tugas dari para guru. Sebanyak 1.323 siswa dari seluruh responden berkata sulit mengumpulkan tugas karena guru meminta mereka mengerjakannya dalam waktu singkat.

Hasil jejak pendapat U-report PEKA (peduli kesehatan mental) volume 1 antara UNICEF Indonesia dan CIMSA Indonesia pada 13-16 Agustus 2020, yang melibatkan 638 responden di 32 provinsi, menyebut 38% anak usia 15-19 tahun tertekan oleh orangtua; 14% tertekan oleh guru; 13% tertekan oleh teman; dan 5% tertekan oleh saudara.



# Ibu yang Bunuh Anak karena Susah Belajar Online Sempat Mengaku Putrinya Hilang

Kompas.com - 16/09/2020, 12:20 WIB

BAGIKAN: [f](#) [t](#)

[Komentar](#)



Close A

# Belajar Online, KPAI: Banyak Siswa Stres hingga Putus Sekolah

Reporter: **Antara**  
Editor: **Eko Ari Wibowo**

Kamis, 23 Juli 2020 13:39 WIB

KOMENTAR

[f](#) [t](#) [w](#) [l](#) [+](#)



Search

# Siswa Bunuh Diri karena Belajar Online, Guru Diminta Kurangi Tugas Sekolah

Agung Sandy Lesmana | Stephanus Aranditio

Jum'at, 30 Oktober 2020 | 11:18 WIB



Ilustrasi—Penampakan ibu saat memandu anaknya belajar online sambil berjalan di pinggir jalan. [Suara.com/Angga Budhyanto]

ALI - VE TION

"Kurikulum darurat akan meringankan beban belajar siswa, guru dan orang tua sehingga anak tidak

@ayankirma

Senin, 22 Maret 2021

Cari

# Kemendikbud: Pembelajaran Jarak Jauh Tingkatkan Risiko Pernikahan Dini

Kamis, 13 Agustus 2020 00:50 WIB



Sejumlah siswa mengenakan masker dan pelindung wajah mengerjakan tugas dari sekolah saat mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Warnet Covid-19 RW 09, Kelurahan Lingsar Selatan, Kecamatan Lengkon, Kota Bandung, Jawa Barat, Senin

[https://cdn-2.static.net/tribunnews/foto/bank/images/warnet-covid-19-gratis-untuk-para-siswa-di-kota-bandung\\_20200810\\_234051.jpg](https://cdn-2.static.net/tribunnews/foto/bank/images/warnet-covid-19-gratis-untuk-para-siswa-di-kota-bandung_20200810_234051.jpg)

# Gejala stress anak

## Tanda umum gejala stres

- Tantrum
- Marah-marah
- Rewel
- Konsentrasi menurun
- Agresif
- Destruktif - merusak
- Melawan/membantah

## Tanda “silent” gejala stres

- Menarik diri
- Gangguan pencernaan (Sakit perut)
- Sariawan
- Gangguan pola tidur
- Kehilangan selera makan
- Sakit pada otot kaki
- Perubahan kebiasaan makan
- Regresi potty training (ngompol kembali)



# Parental burn out

- Merasa lelah terus menerus
- Kerap terpicu untuk marah dan lebih mudah tersinggung
- Merasa sedih berkepanjangan
- Sering merasa cemas terhadap kondisi anak/keluarga atau overthinking terhadap apapun
- Intensitas mengalami sakit fisik meningkat
- Kehilangan nafsu makan atau nafsu makan meningkat drastis
- Mengalami gangguan tidur

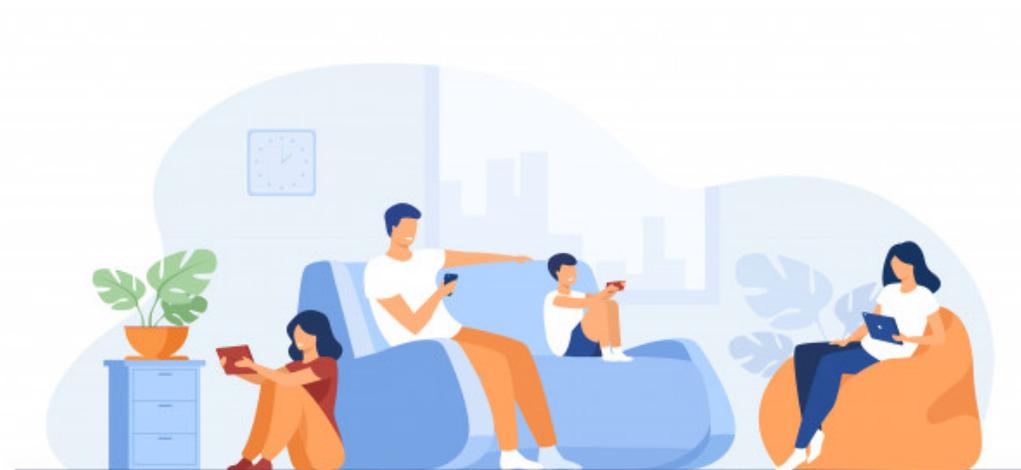




**Bagaimana peran dan fungsi orangtua dalam merawat kesehatan mental diri sendiri dan keluarga?**

# Untuk diri sendiri

- Memahami, menyadari dan menerima emosi yang dirasakan. Push the pause button.
- Menampilkan kecemasan atau ketakutan berlebihan pada anak, akan membuat anak insecure
- Fokus pada hal yang bisa kita kontrol
- Membuat jadwal harian keluarga yang teratur termasuk jadwal SFH dan WFH, serta aktivitas lain yang bisa dilakukan bersama anggota keluarga
- Membatasi diri dari informasi yang berlebihan terkait dengan Covid 19 dan pandemic. Cari sumber informasi yang akurat
- Tetap terhubung secara sosial dengan teman dan keluarga
- Pendekatan secara menyeluruh, aspek fisik, psikologis, spiritual
- Lakukan teknik relaksasi, teknik pernafasan sebagai upaya untuk menenangkan diri dan meminimalisir kecemasan
- Konsultasi pada profesional kesehatan mental



# Pendekatan Orangtua kepada anak

- Memahami dan menerima perasaan anak, bahwa perasaan cemas, takut, sedih adalah normal.
- Sentuh dan peluk anak saat situasi sedang tidak menguntungkannya
- Mendengarkan keluhan anak tanpa memberikan penilaian/judgemental
- Tetap memiliki jadwal yang terstruktur di kesehariannya
- Edukasi mengenai masalah psikologis yang mungkin dialami anak
- Mengajarkan strategi atau teknik mengatasi rasa tidak nyaman
- Mengalihkan dengan distraksi positif dengan kegiatan
- Memperkuat anak bahwa pandemi akan berlalu
- Saatnya ajarkan empati pada orang lain



# Terkait proses belajar anak

- Memetakan kesulitan yang dihadapi anak
- Mengajarnya untuk membagi tugas besar menjadi tugas kecil
- Tempat belajar yang cukup kondusif
- Komunikasi dan bekerja sama dengan pihak guru/sekolah
- Sekolah memberikan sesi sesi dukungan psikologis, meningkatkan fungsi guru BK untuk konseling
- Mengurangi beban belajar anak dan merubah model belajar menjadi lebih interaktif



*“Menciptakan keluarga yang memiliki daya lenting atau resilien dimulai dari Orangtua, sebagai katalisator belajar anak dalam beradaptasi dengan situasi yang baru”.*