



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/9971>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.9971>

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

Anung Priambodo¹, Sapto Wibowo², Nanang Indriarsa³, Vega Candra Dinata⁴, Mochamad Ridwan^{5*}
¹²³⁴⁵ Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2021-11-08

Revised 2021-11-12

Accepted 2021-11-26

Available 2021-11-30

Keywords :

Fun games, mental health, adolescent

*This is an open access article
under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



Abstract

Fun education with various interactions between friends, teachers and educational media should be replaced with distance learning (PJJ) or learning at home (BDR). This condition does not only have a positive impact, but also a negative impact, especially when many students experience boredom, anxiety, depression, longing for school friends, and also worries because of the economic condition of the family affected by the COVID-19 pandemic. This is known to be quite close to students when interacting in the field. For this reason, it is expected that PJOK teachers have the knowledge and skills to maintain the mental health of students. The results to be achieved in this training are at least 4 things, namely: (1) PJOK teacher community network in Mojokerto integrated with Unesa, (2) recommendations for using instruments to detect potential psychological disorders of students, and (3) recommendations for group dynamics activities to improve the mental health of students, and (4) publication of training results in scientific conferences or journals

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 negatif terutama ketika banyak peserta didik mengalami kejenuhan, kecemasan, depresi, kerinduan pada teman sekolah, dan juga kekecewaan karena kondisi perekonomian keluarga yang terdampak pandemic covid 19. 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. Hasil yang hendak dicapai dalam pelatihan ini paling tidak ada 4 hal, yaitu: (1) jejaring komunitas guru PJOK di Mojokerto terintegrasi dengan Unesa, (2) rekomendasi penggunaan instrument untuk mendeteksi potensi gangguan kejiwaan peserta didik, dan (3) rekomendasi aktivitas dinamika kelompok untuk meningkatkan kesehatan mental peserta didik, dan (4) publikasi hasil pelatihan dalam konferensi atau jurnal ilmiah

A. 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, virus corona 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. Prediksi tersebut menjadi kenyataan karena hanya 3 bulan awal di tahun 2020, virus corona sudah menyebar ke 210 negara dan menelan 154.262 korban meninggal dunia. World Health Organization (WHO) telah menyatakan bahwa Covid-19 telah menjadi pandemik global. Pada April 2020, lebih dari ratusan ribu orang telah didiagnosa positif mengidap penyakit Covid-19. Beberapa negara di dunia yang terpapar virus covid 19 cukup parah yaitu Spanyol, Italia, dan Amerika Serikat. Italia adalah negara di Eropa yang paling parah terdampak Covid-19. Semenjak bulan Maret, ribuan warganya terinfeksi dan meninggal dunia.

Perubahan akibat pandemic covid 19 telah menimpa di segala bidang baik bidang ekonomi, pariwisata, social 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 memungkinkan dilakukan secara tatap muka, namun juga tidak bisa mengandalkan aktivitas siswa di rumah, melainkan lebih banyak tergantung pada peran orang tua. 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 memfasilitasi kegiatan dan memantau perkembangan siswa melalui tugas-tugas belajar selama “di rumah” (Syah, 2020; Wardani & Ayriza, 2020). Dengan 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 diantaranya usia, kematangan berpikir, ataupun tahapan perkembangan yang lain.

WHO telah menjelaskan bahwa pengertian sehat yang sesungguhnya meliputi kesehatan fisik dan mental, sehingga walaupun seseorang sehat secara fisik, namun tanpa kesehatan mental, maka sesungguhnya dia tidak sehat. Berdasarkan laporan dari WHO ada 450 juta orang yang memiliki gangguan kesehatan mental, dengan kecenderungan 20% gangguan terjadi pada anak-anak (O'Reilly, 2015). Kesehatan mental sesungguhnya tidak hanya dilihat dari tidak adanya suatu gangguan (*disorder*), namun juga sangat berhubungan dengan *well-being* seseorang. Kondisi sejahtera (*well-being*) adalah sebuah konsep yang lebih luas dibanding kesehatan mental. Adanya gangguan pada kesehatan mental anak akan berdampak pada kondisi *well-being* anak, sebaliknya *well-being* yang buruk juga akan berdampak pada kesehatan mental.

Penelitian Giuntella et. al (2021) pada 682 partisipan dewasa muda menyimpulkan adanya disrupsi pada aktivitas fisik, jam tidur, penggunaan waktu dan kesehatan mental selama pandemic covid 19. Kondisi pandemic sejak Maret hingga Juli 2020 yang rata-rata mengalami tingkat depresi 46%-61% meningkat menjadi 90% seiring dengan meningkatnya kondisi pandemic. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa disrupsi aktivitas fisik selama pandemi membawa faktor resiko depresi lebih tinggi.

Melihat adanya kondisi yang demikian, maka indentifikasi 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 setiap perubahan yang terjadi pada peserta didik terutama yang memasuki masa remaja di era pandemic 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 peserta 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 pandemic. 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.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Berdasarkan permasalahan mitra dan solusi yang ditawarkan dalam memecahkan masalah yang ada maka dapat diuraikan langkah-langkah atau tahapan yang ditempuh dalam pelaksanaan solusi yang ditawarkan dengan cakupan seperti pada tabel 3.1 sebagai berikut.

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

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
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

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kendala kesehatan mental bisa diperoleh sejak anak dari berada dalam janin ataupun kala seorang bertambahnya usianya tetapi dalam perkembangannya ditemui hal- hal yang bisa berakibat pada tekanan pikiran yang tidak sesuai. Kehidupan yang terus berubah membawa bermacam berbagai tuntutan yang wajib dipatuhi. Bukan karena sebab sifatnya yang harus ataupun berarti melainkan kemauan diakui oleh warga menjadikan orang merasa wajib menjajaki *trend* yang lagi berlangsung. Kendala kesehatan mental ialah keadaan dimana seseorang orang menghadapi kesusahan dalam membiasakan dirinya dengan keadaan di sekitarnya. Ketidakmampuan dalam membongkar suatu permasalahan sehingga memunculkan tekanan pikiran yang berlebih menjadikan kesehatan mental orang tersebut jadi lebih rentan. Kesehatan mental yang baik buat orang ialah keadaan dimana orang terbebas dari seluruh tipe kendala jiwa, serta keadaan dimana orang bisa berperan secara wajar dalam melaksanakan hidupnya khususnya dalam membiasakan diri buat mengalami masalah- masalah yang bisa jadi ditemui selama hidupnya.

Kesehatan mental dalam bidang pembelajaran bisa diterapkan pada komponen- komponen yang terdapat dalam sistem pembelajaran di area sekolah, seperti pada kepala sekolah, pada para pelaksana manajemen sekolah, pada para guru, serta pasti saja pada para siswa selaku partisipan didik. Dalam perihal ini keberadaan kesehatan mental pada diri komponen- komponen yang terdapat dalam sistem pembelajaran di area sekolah dibutuhkan supaya proses pembelajaran serta hasil pembelajaran bisa jadi maksimal. Kesehatan mental mempunyai akibat pada energi tampung orang buat bisa menikmati hidup serta mengupayakan keharmonisan antara aktivitas- aktivitas kehidupan serta upaya buat menggapai energi tahan buat terus hidup. Baumgardner&Crother (2010) menyatakan jika kesehatan mental yang positif akan memberikan dorongan kepada kenaikan kebahagiaan subjektif dalam diri seorang nyatanya berhubungan dengan harapan hidup yang

lebih lama, mungkin tertular penyakit yang lebih rendah, serta pemulihan yang lebih baik apabila seorang hadapi sesuatu kondisi sakit. Kesehatan mental bisa dijaga lewat strategi spesial ialah terpaut dengan kecerdasan emosional. Dalam perihal ini strategi yang dapat dicoba merupakan lewat pelatihan, baik secara mandiri ataupun terinstitusionalisasi, terpaut dengan aspek: keahlian mempersepsi ekspresi emosi, keahlian mendayagunakan emosi buat memfasilitasi berfikir, keahlian menguasai emosi, serta keahlian mengelola emosi.

Masa pandemi saat ini kita sebagai guru perlu memahami keadaan siswa secara psikologi karena terkait dengan gejala stress. Guru lebih cenderung selalu memberikan tugas yang berlebih kepada siswa yang menyebabkan anak bosan, jenuh dan tidak tertarik apa yang diberikan oleh gurunya. Ini menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental dialami oleh siswa. Sebagai seorang guru sewajarnya saja dalam memberikan tugas, di masa yang tidak normal dan keterbatasan ini, guru hendaknya lebih bijak dalam memberikan materi sehingga siswa tidak merasa tertekan dalam mendapatkan pembelajaran.

D. PENUTUP

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak pengetahuan dan pengalaman kepada guru PJOK. Kesimpulan dalam PKM ini yaitu a) peserta bersemangat karena mendapatkan hal yang baru, 2) kegiatan ini dilaksanakan dengan pemberian teori dan praktek, 3) kegiatan ini berlangsung selama 6 jam, 4) peserta dapat mengetahui bagaimana mendeteksi kejiwaan dini dengan mengisi instrument yang tersedia.

Simpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sebagai pemberian pengetahuan awal bagi guru PJOK. Pelaksanaan PKM ini mengalami hambatan diantaranya adalah jumlah guru yang hadir sedikit sehingga praktek *fun games* belum terlaksanakan dengan maksimal. Dibalik hambatan, kegiatan ini memiliki dukungan yang baik dari MGMP Kota Mojokerto yang memberikan arahan kepada seluruh guru PJOK untuk mengikuti kegiatan PKM.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Baumgardner, S.R. & Crother, M.K. 2010. Positive Psychology. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education Inc
- Giuntella, O, Hyde, K, Saccardo, S & Sadoff, S (2021). Lifestyle and mental health disruptions during COVID-19. *Proceeding of the National Academy of Sciences* 118(9) : e2016632118DOI: [10.1073/pnas.2016632118](https://doi.org/10.1073/pnas.2016632118)

- Kristiyandaru, Advendi. (2010). Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- O'Reilly, M & Lester, J.N. (2015). The Palgrave Handbook of Child Mental Health. UK: Pgrave Macmillan
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 24 tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.
- 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>
- 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>