

SOSIALISASI KESEHATAN MENTAL DALAM BENTUK PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Rizki Amaliya¹, Salwa Nabila Aprilliani^{2*}

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma. Jalan Jenderal Ahmad Yani No.3, 9/10 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30111, Indonesia.

* Coresponding Author. E-mail: riski.amilyah@binadarma.ac.id

Received: 31 Desember 2024 Accepted: 5 Februari 2025 Published: 7 Februari 2025

Abstrak

Sebagian besar negara berkembang terkait dengan masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular. Regulasi, kebijakan kesehatan mental dan implementasinya di Indonesia masih diikuti oleh kesenjangan yang luas terkait dengan masalah cakupan dan akses pada pelayanannya. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat yaitu Sosialisasi. Hasil pengabdian masyarakat bahwa Melalui kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan di SD N 06 Tanjung Batu setelah dilaksanakan sosialisasi melalui kegiatan wawancara anak-anak mendapatkan sebuah pemahaman mengenai pentingnya menjaga Kesehatan mental, bahaya dari *bullying*, dan juga pentingnya memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Kata Kunci: Kesehatan mental, SDN 06 Tanjung Batu, kepercayaan diri

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular. Regulasi, kebijakan kesehatan mental dan implementasinya di Indonesia masih diikuti oleh kesenjangan yang luas terkait dengan masalah cakupan dan akses pada pelayanannya (Ayuningtyas, dkk., 2018; Ridlo & Zein, 2015).

Menurut Pieper dan Uden (2006) 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 dan kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Kesehatan mental penting bagi anak karena berpengaruh besar terhadap perkembangan fisik, emosional, dan sosial mereka. Anak-anak yang memiliki kesehatan mental yang baik lebih mampu mengatasi stres, membangun hubungan yang positif, dan beradaptasi dengan perubahan. Selain itu, kesehatan mental yang baik juga mendukung proses belajar dan meningkatkan kinerja akademis. Jika kesehatan mental tidak dijaga,

anak-anak dapat mengalami masalah yang berpotensi berkepanjangan, seperti kecemasan, depresi, dan kesulitan sosial.

Lauster mendefinisikan bahwa kepercayaan diri di peroleh dari pengalaman hidup, yang memiliki aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron, N. & Rini, R.S. (2011).

Maslow menyatakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualis diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya, percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Dapat di simpulkan bahwa percaya diri dapat diartikan bahwa suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang menandai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat di manfaatkan secara tepat (Kartono, 2000)

Individu yang memiliki latar belakang yang mendukung akan memperoleh tingkat percaya diri yang tinggi sehingga mampu bersosialisasi dengan baik. Percaya diri atau *self-*



confidence adalah aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri maka akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan adanya kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada di dalam dirinya. Sifat percaya diri ini juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki.

Perbedaan tingkat percaya diri yang dimiliki individu tentu akan mempengaruhi perolehan prestasi belajar. Individu yang memiliki percaya diri yang tinggi akan memperoleh prestasi yang baik karena selalu beranggapan positif dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki percaya diri yang rendah akan memiliki prestasi belajar yang kurang memuaskan karena selalu beranggapan negatif dan tidak percaya akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

Berdasarkan keterangan diatas, pentingnya perhatian kesehatan mental terutama kepercayaan diri bagi anak sekolah dimulai dari sejak dini sehingga akan berdampak optimal untuk perkembangan mental masa depan mereka. Maraknya anak sekolah dasar yang masih memiliki kepercayaan diri yang rendah membuat peneliti mengambil judul mengenai “Sosialisasi Kesehatan Mental dalam Bentuk Peningkatan Kepercayaan Diri pada Anak Sekolah Dasar”.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan yaitu pengabdian masyarakat ini yaitu metode pendekatan kualitatif deskriptif, dimana penulis berusaha untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu gejala ataupun peristiwa. Penjelasan berupa materi-materi kepercayaan diri dan *bullying*. Pengumpulan data melalui wawancara dan observasi

HASIL KEGIATAN

Kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 7 November 2024 berlangsung kurang lebih 45 menit dengan diiringi dengan *Ice Breaking* agar anak-anak tidak merasa bosan terhadap materi yang disampaikan. Dalam pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa point penting yang disampaikan diantaranya:

- Apa itu kepercayaan diri?

- Bagaimana cara membangun rasa kepercayaan diri pada anak SD?

- Pentingnya membangun rasa percaya diri sejak dini

- Bahaya dari *Bullying*

- Macam-macam *bullying*



Gambar 1. Pemberian Materi *Bullying*

Berdasarkan hasil dari sosialisasi pada anak SD, didapat beberapa faktor, ciri, penyebab, dan juga Langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan rasa percaya diri pada anak, diantaranya yaitu:

Hal-hal yang melatarbelakangi kurangnya rasa percaya diri

Pada hakikatnya manusia mempunyai rasa percaya diri, namun rasa percaya diri itu berbeda antara orang yang satu dengan yang lain. Ada yang memiliki rasa percaya diri kurang dan ada yang memiliki lebih, sehingga keduanya menampilkan perbedaan tingkah laku. Jika seseorang mempunyai rasa percaya diri kurang, ia akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan orang pada umumnya seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara banyak jika tidak mendapat dukungan dan lain sebagainya kekurangankekurangan yang dirasakan. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri lebih, ia merasa yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga dapat dilihat tingginya keberanian, hubungan sosial, tanggung jawab serta harga dirinya.

Karotono (2014) menyatakan “Perasaan rendah diri (*inferior*) dapat melemahkan fungsi berfikir, intelektual, dan kemauan anak. Semakin kuat perasaan inferior anak dan semakin tidak terkontrol, dampaknya semakin menghambat dan melumpuhkan kehidupan jiwani anak: melumpuhkan pula daya adaptasi anak dalam masyarakat ramai. Perbedaan tingkat rasa



percaya diri yang dimiliki individu siswa tentu akan mempengaruhi tingkat prestasi belajar disekolah dan mempengaruhi dalam kehidupan sehari-harinya.

Menurut Lauster (dalam Nur Ghufron & Rini R.S., 2011) yang mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kurang rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi: konsep diri, harga diri, pengalaman hidup sedangkan faktor eksternal berupa pendidikan, pekerjaan dan lingkungan keluarga

Aspek-aspek kepercayaan diri

Menurut Rini orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya. Individu yang mempunyai kepercayaan tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat.

Lauster mengemukakan aspek-aspek yang terkandung dalam kepercayaan diri antara lain:

a. Keyakinan akan Kemampuan diri.

Sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh- sungguh akan apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Sikap positif seseorang yang slalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.

c. Objektif.

Orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu seseuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab.

Kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional.

yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Ciri-ciri anak yang memiliki rasa percaya diri yang rendah

- Sering merasa malu

Kurang percaya diri karena merasa kalau orang-orang dijalan akan menghakiminya dari cara berjalan, berpakaian, atau ia merasa tidak aman jika bertemu orang lain yang tidak dikenal.

- Memilih menyendiri dan tidak bersosialisasi dengan teman-temannya

Anak yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan cenderung merasa bahwa sendiri lebih baik, tidak bersosialisasi dengan teman sebayanya membuat dia lebih merasa nyaman. Akibat dari hal ini, anak akan menjadi pribadi yang tertutup dan sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya nanti.

Penyebab anak memiliki rasa percaya diri yang rendah.

- Sering dibanding bandingkan

Pada usia 6 hingga 11 tahun, anak juga lebih sering membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain. Hal ini kemudian membuat anak mulai cemas terhadap kemampuan mereka sendiri. Oleh karena itu, dukungan orang tua untuk menumbuhkan kepercayaan diri anak sangat dibutuhkan di fase ini.

- Terlalu banyak larangan dari orang tua

Terkadang banyak orang tua yang melarang anak untuk beradaptasi dengan lingkungannya sendiri. Hal positif yang anak lakukan terkadang tidak mendapatkan dukungan yang baik dari orang tua sehingga membuat anak menjadi tidak percaya diri dengan kemampuan yang mereka miliki.

Langkah-langkah untuk membangun percaya diri

Langkah utama dalam untuk membangun kepercayaan diri adalah dengan mengembangkan sikap positif. Sikap positif ini juga merupakan modal utama yang perlu selalu diperlihatkan keberadaannya dan juga harus selalu ditingkatkan kualitas dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Tak hanya itu mencari teman yang memiliki sifat positif juga sangat membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri. Anak juga dapat melakukan hal-hal yang disukai agar membuat mereka lebih percaya terhadap kemampuan yang mereka miliki.

Berdasarkan aspek kepercayaan diri didapatkan hasil bahwa Terdapat seorang anak yang duduk di kelas 6 sekolah dasar yang terlihat menyendiri dan menjauh dari kumpulan teman-temannya. Anak laki-laki tersebut terlihat tidak memiliki teman dan dijauhi oleh teman-teman lelaki nya. Disaat sosialisasi berlangsung, anak tersebut terlihat selalu melamun dan Ketika di suruh untuk maju ke depan dia menolak. Ketika



diajak berbicara, anak tersebut selalu menunduk dan menjawab dengan suara yang pelan. Selain itu, anak tersebut sempat bertanya seputar *bullying* kepada pembicara.

Pada aspek tingkah laku didapatkan hasil bahwa Anak tersebut cenderung malu Ketika pembicara memintanya untuk maju kedepan, selain itu anak tersebut lebih memilih untuk menyendiri dan tidak berbaur Bersama teman temannya yang lain

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa program tersebut berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan tujuan utama yaitu memberikan edukasi mengenai pentingnya membangun rasa percaya diri yang tinggi sejak dini. Melalui kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan di SD N 06 Tanjung Batu anak-anak mendapatkan sebuah pemahaman mengenai pentingnya menjaga Kesehatan mental, bahaya dari *bullying*, dan juga pentingnya memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 164.
- Mardatillah. (2010). Pengembangan Diri. STIE Balikpapan: Madani.
- Yudiantoro, E. (2006). Percaya Diri Itu Mudah. Cetakan I. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Ghufron, N. & Rini, R.S. (2011). Teori- Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Kartono, Kartini, Psikologi Anak (Jakarta: Alumni, 2000)
- Ghufron dan Risnawita, Teori-Teori Psikologi. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011)
- M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, Teori-Teori Psikologi.
- Meirindany, T., Dalimunthe, K. T., & Nauli, M. (2024). Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya pada Remaja di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 42-46.
- Hamu, A. H., Making, M. A., Nugroho, F. C., Betan, M. O., & Roku, R. V. R. (2024). Edukasi Menjaga Kesehatan Mental Pada Masyarakat Didesa Oelpuah. *J-Abdi:*

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 141-144.

- Kurnia, A., Lestari, E. A., Shahira, F., Agustiani, R. J., Miranti, W., & Pratiwi, Z. A. (2024). Peningkatan Kesehatan Mental Pelajar Melalui Sosialisasi Kesehatan Mental Berbasis Islam. *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 10-22.
- Salakory, H. S., Matulessy, F. S., & Tauran, R. I. (2024). Upaya Promotif Dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Pada Siswa SMA Negeri 26 Maluku Tengah. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(6), 487-496.
- Wulandari, S. D., Setyarini, S. I., Murti, B. R., Arditama, I. B. P. W. Y., Proboningrum, D. A. P., Krisnadi, D., ... & Iswara, W. S. (2024). Menebar Benih Pencegahan Gangguan Mental: Pembinaan Generasi Muda Hindu Dalam Penguatan Kesehatan Mental di Pura Bhuana Puja. *Jurnal Sewaka Bhakti*, 10(2), 134-150.
- Safriana, R. E., Laily, N., Rahayuningsih, I., & Maulana, A. H. (2024, June). Sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan mental anak sejak dini. In *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat dan Kuliah Kerja Nyata* (Vol. 1, No. 2, pp. 47-54).

