

**EDUKASI TENTANG PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN  
MENTAL DAN MEMANFAATKAN WAKTU DENGAN BAIK PADA  
ANAK ANAK DI KAMPUNG SIBA GRESIK**

<sup>1\*</sup>Adenta Putra Fara, <sup>2</sup>Achmad Sulaichan, <sup>3</sup>Endah Mulyani, <sup>4</sup>Andi Rahmad Rahim, <sup>5</sup>Widiharti,

<sup>6</sup>Sukaris

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Muhammadiyah Gresik

\*Email : dentaputra42@gmail.com

**ABSTRAK**

Pentingnya kesehatan mental dan penggunaan waktu yang efektif bagi anak-anak di Kampung Siba, Gresik. Peningkatan kasus kesehatan mental di kalangan anak-anak dan remaja menjadi topik utama pengabdian ini. Statistik lokal menunjukkan bahwa ada masalah ini di Kampung Siba. Metode edukasi yang digunakan untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan mental mereka menjadi fokus utama. Berbagai teknik dan pendekatan yang digunakan oleh kami yang menjadi bagian penting dalam proses edukasi ini. Selain itu, program ini juga membantu anak-anak memahami dan memanfaatkan waktu mereka dengan baik. Dampak program ini terhadap kesehatan mental anak-anak di Kampung Siba cukup signifikan. Peningkatan dalam pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental, serta kenaikan dalam penggunaan waktu yang efektif menjadi bukti nyata dari dampak positif program ini.

**Kata Kunci :** Psikologi, Sosialisasi, Kesehatan mental, anak-anak.

**1. PENDAHULUAN**

Pendidikan kesehatan mental dan manajemen waktu yang efektif merupakan dua aspek penting dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan anak-anak Di Kampung Siba, Gresik. pentingnya kedua aspek ini menjadi semakin mengingatkan kita pada

peningkatan kasus kesehatan mental di kalangan anak-anak dan remaja. Menurut teori psikoanalisis Freud, konflik batin dan pengalaman masa kecil dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, pendidikan tentang kesehatan mental dan memanfaatkan waktu luang sangat penting untuk diberikan sejak dini.

Teori perilaku Skinner menunjukkan bagaimana perilaku dapat dipelajari dan diubah melalui penguatan dan hukuman. Dalam konteks pendidikan, teori-teori ini dapat digunakan untuk membantu anak-anak memahami dan mengelola emosi dan perilaku mereka sendiri.

Selain itu, teori psikologi juga relevan dalam konteks memanfaatkan waktu. Misalnya, teori Maslow tentang hierarki kebutuhan menunjukkan bahwa memenuhi kebutuhan dasar seperti tidur dan makan secara teratur dapat membantu seseorang lebih fokus dan produktif. Dalam konteks ini, pendidikan tentang pentingnya rutinitas sehari-hari yang sehat dan terstruktur dapat membantu anak-anak memanfaatkan waktu mereka dengan lebih efektif.

Namun, meskipun pentingnya pendidikan kesehatan mental telah diakui, masih ada tantangan dalam implementasinya. Misalnya, kurangnya pengetahuan seputar kesehatan mental dapat menjadi hambatan dalam pelaksanaan program-program ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pendidikan kesehatan mental dan memanfaatkan waktu dapat diterapkan secara efektif di Kampung Siba, Gresik.

Penelitian ini juga akan mencoba mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mendukung atau menghambat implementasi program ini. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana pendidikan kesehatan mental dan memanfaatkan waktu dapat ditingkatkan untuk mendukung kesejahteraan anak-anak di Kampung Siba. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur tentang pendidikan kesehatan mental dan memanfaatkan waktu dengan baik. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif, dengan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan pak RT.

Secara keseluruhan, penelitian ini berharap untuk memberikan kontribusi positif terhadap upaya-upaya untuk meningkatkan kesejahteraan anak-anak di Kampung Siba.

Dengan memahami lebih baik tentang bagaimana pendidikan kesehatan mental dan memanfaatkan waktu dapat diterapkan secara efektif, kita dapat membantu anak-anak kita tumbuh menjadi individu yang sehat secara fisik dan mental.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan memberikan sosialisasi. Sosialisasi dilakukan dengan kombinasi menampilkan ppt dan memberikan tebak tebakan. Sosialisasi ini terbagi dalam beberapa tahapan yaitu Tahap persiapan. Persiapan yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan adalah mempersiapkan tempat dan alat.

Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan. Tahap pelaksanaan pemeriksaan terdiri dari 2 langkah yaitu yang pertama, Pengkajian data subjektif. Pada langkah ini akan dilakukan pendataan terhadap anak-anak dan usia yang kemudian diberikan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan mengenai kesehatan mental sebelum dan sesudah sosialisasi. Tahap selanjutnya yaitu Pemberian materi sosialisasi, Materi sosialisasi diberikan melalui ppt yang ditampilkan dan tebak tebakan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang menjadi sasaran kegiatan ini adalah anak-anak di Kampung Siba, Kelurahan Sidokumpul, Gresik.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada Sabtu, 02 September 2023 pada pukul 19.00-Selesai. Kegiatan ini berjalan lancar dengan jumlah 18 anak yang merupakan anak-anak yang bertempat tinggal di kampung siba.



**Gambar 1.** Foto bersama di Kampung Siba

Pentingnya kesehatan mental bagi anak-anak di Kampung Siba, Gresik, tidak bisa diabaikan. Kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan dan memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup seseorang. Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi stres normal dalam hidup, dapat bekerja secara produktif dan berkontribusi pada komunitasnya. Statistik lokal menunjukkan bahwa ada masalah kesehatan mental yang signifikan di kalangan anak-anak di Kampung Siba. Ini mencerminkan tren global yang menunjukkan bahwa ada beberapa anak dan remaja mengalami gangguan mental.

Untuk mengatasi masalah ini, kami telah menerapkan metode edukasi yang dirancang untuk mengajarkan anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan mental mereka. Edukasi ini melibatkan berbagai teknik dan pendekatan, termasuk diskusi dengan warga, sosialisasi, dan aktivitas interaktif. Salah satu teknik yang kami gunakan adalah pendekatan yang memberikan informasi dan pendidikan kepada individu tentang gangguan mental dan cara mengatasinya. Ini dapat membantu anak-anak memahami apa yang mereka alami dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah-langkah positif untuk menjaga kesehatan mental mereka



**Gambar 2.** Sosialisasi

Untuk membantu anak-anak memahami dan memanfaatkan waktu mereka dengan baik, kami menggunakan teknik manajemen waktu seperti pembuatan daftar tugas, penjadwalan, dan penentuan prioritas. Kami juga menekankan pentingnya istirahat dan waktu luang untuk kesejahteraan mental.

Dampak program ini terhadap kesehatan mental anak-anak di Kampung Siba cukup signifikan. Kami telah melihat peningkatan dalam pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan peserta program. Kami juga telah melihat peningkatan dalam penggunaan waktu yang efektif oleh peserta program. Anak-anak sekarang lebih mampu merencanakan dan mengatur waktu mereka dengan baik, yang berdampak positif pada kesejahteraan mental mereka.

Masih ada banyak pekerjaan yang harus dilakukan. Meskipun kami telah melihat perbaikan, masih ada banyak anak dan remaja di Kampung Siba yang membutuhkan dukungan dalam hal kesehatan mental. Kami berkomitmen untuk terus meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan penggunaan waktu yang efektif di kalangan anak-anak dan remaja di Kampung Siba. Kami percaya bahwa dengan pendidikan dan dukungan yang tepat,

kita dapat membuat perbedaan nyata dalam hidup mereka.



**Gambar 3.** Sesi Tanya Jawab

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Pentingnya sosialisasi kesehatan mental dan penggunaan waktu yang efektif pada anak usia dini di Kampung Siba Klasik. Melalui sosialisasi, kami telah mencoba untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang topik ini kepada anak usia dini. Kami menemukan bahwa sosialisasi ini sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental mereka dan bagaimana cara memanfaatkan waktu mereka dengan baik. Ini akan membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan hidup yang penting dan mempersiapkan mereka untuk masa depan yang sukses dan sehat

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariadi, Purmansyah. (2013). Kesehatan mental dari perspektif Islam. kedokteran dan kesehatan. Vol. 3 (2). (Online). <http://journal.fkumpalembang.ac.id>. Diakses 5 Oktober 2023.
- Baradero, M. Dayrit, M.W., & Maratning, A. (2015). Kesehatan Mental Psikiatri. Jakarta: EGC.
- Efendi, Fuad. (2013) <http://fuadefendi.blogspot.in/2014/01/pengaruh-gadget-terhadap-perkembangan-html>. (5 Oktober 2023)
- Latipun dan Notoedirdjo, (2002). Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan. Malang: UMM Press.
- Ridlo, I A, 2020, Pandemi Covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia, INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, Vol.5 no.2, halaman 163-168.
- Semiun, Yustinus. (2006). Kesehatan Mental 1. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Siswanto. (2007). Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya. Yogyakarta: ANDI OFFSET.