

Mental Health in the time of Corona

Ketahanan Keluarga dan Kesehatan Mental Anak Usia Dini

Diana Setiyawati

PhD (Unimelb), MHSc.Psy (IIUM), Psikolog (UGM)

Dosen & Aktivist Mental Health, Pendidikan dan Ketahanan Keluarga

Tim Pendiri SMA Masa Depan, TAUD Sweetheart dan ipaud

Kepala Centre for Public Mental Health, Fakultas Psikologi UGM



Apa kabar?
Sehat?



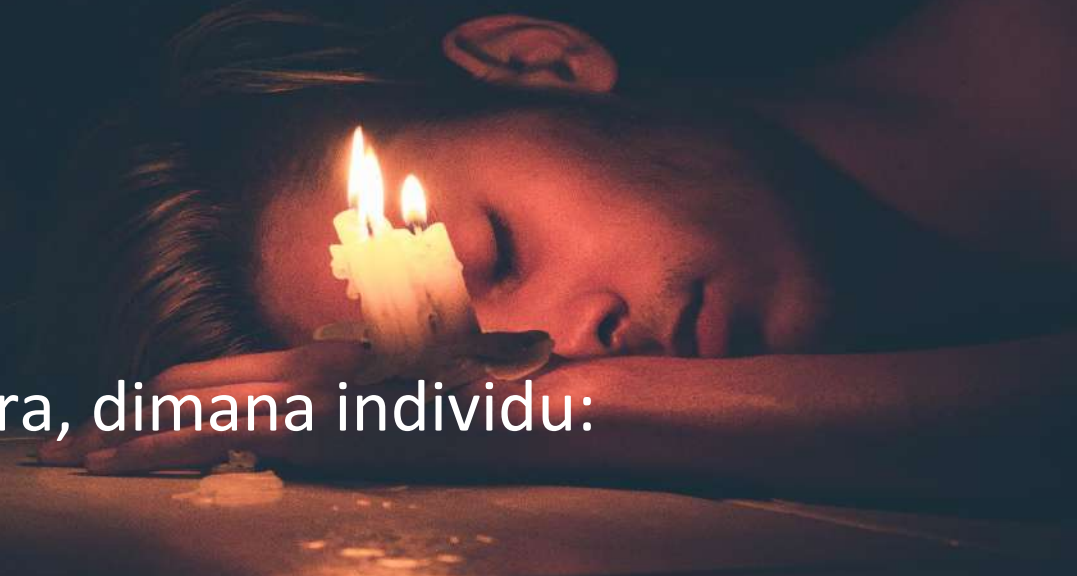
Apa kabar?
Sehat jiwa?



Menurut WHO, *sehat mental*

adalah keadaan sejahtera, dimana individu:

- Mengenalinya potensi dirinya
- Mampu menghadapi tekanan hidup sehari-hari
- Produktif
- Berkontribusi/bermanfaat untuk komunitas



Anak-anak akan
mengalami akibat paling
panjang dari pandemi



Dampak Pandemi

- Interaksi sosial yang tidak wajar
- Kecemasan pada hal yang tidak tampak
- Kemiskinan
- Keluarga tidak stabil
- Keluarga tidak harmonis
- Kecemasan Orang tua





Pendidikan anak usia dini tidak boleh slow down
atau reschedule



Pendidikan anak usia dini tak boleh berhenti.....

- Masa Emas
- Perkembangan Fisik
- Perkembangan Motorik
- Perkembangan Sosial
- Perkembangan Kognitif
- Perkembangan Emosi



*All the problems in the world
either begin or end up in families*

Pixabay
(Dr. David H. Olson)

Segala masalah berawal atau berakhir di
keluarga

*Families sometimes create their own problems, and
sometimes the world thrusts many
problems onto families who have to try to solve
them.*



Keluarga Fungsional:

- Mendukung pengembangan fisik anggota, termasuk makanan, pakaian, tempat tinggal
- Mendidik dan menyosialisasikan anak-anak
- Menciptakan lingkungan yang mendukung pemenuhan kebutuhan seksual pasangan
- Memenuhi kebutuhan anggota keluarga yang lemah: anggota keluarga muda, tua, sakit, dan cacat
- Peduli terhadap kebutuhan emosional manusia untuk dicintai, merasa diterima, dan merasa dihargai.





Peran Keluarga

Utamakan Kesejahteraan psikologis anak dan keluarga





Peran Keluarga

Buat rutinitas untuk anak





Liberal Dictionary

Peran Keluarga

Berikan stimulasi sebanyak mungkin

Perdalam Level Komunikasi



- Level 1 : Tidak berkomunikasi
- Level 2 : Berbicara fakta
- Level 3 : Bertukar opini
- Level 4 : Berbicara emosi
- Level 5 : Kedekatan mendalam



Lindungi anak-anak dari dunia internet



Keseimbangan antara bimbingan dan independensi

Kuncinya supervisi



“**Keluarga**
bukan hanya menyiapkan
sarapan pagi,
namun juga menyiapkan
GENERASI.”



UGM

UNIVERSITAS
GADJAH MADA

POTENSI DAN TANTANGAN

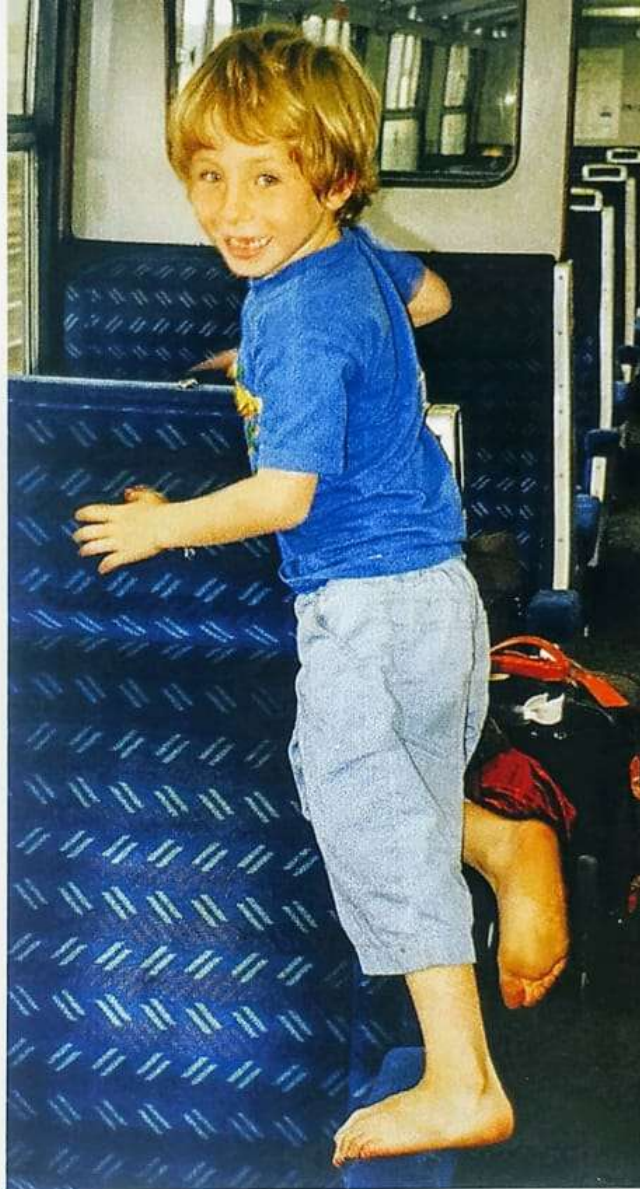


Usia Dini adalah

the trying time

waktu untuk mencoba dan
ekplorasi

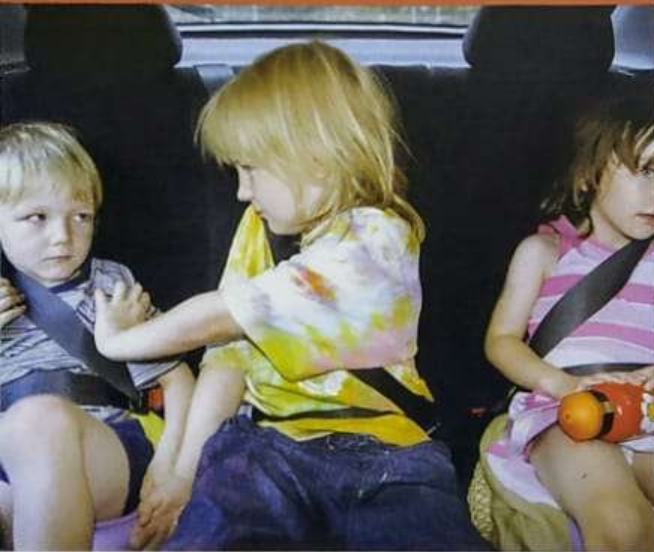




Benjamin has been on the train for half an hour and his impulses to move are very strong. His natural brain and body responses are urging him to clamber all over the seat rather than sit on it.



“We’re bored and stressed in the car!”



Sitting in the back of a car for ages is very stressful for children. It activates negative arousal chemicals in the brain. To change this painful brain chemistry, children will find their own amusement.



Kicking your sister (which is what happened here) seems like a good activity to fill the time. And if your sister cries or hits you back, then you have live entertainment to lift you out of your boredom.



To inhibit their motoric impulses, give them something to read, make, or draw. This will shift negative to positive brain chemistry, enabling them to lock their concentration onto more peaceful activities.



“What a mess!”

The bathroom has become a river made from eight rolls of toilet paper, and the mess and waste are appalling. You could let your RAGE system take over, but you could also control the situation (and keep the creativity going) by saying something like:

“Let’s see if we can find a better way of making a river without lots of paper. Help me tidy up and we’ll see what’s in the garden.”



Anak Usia Dini

- Mudah teralihkan
- Impulsif
- Tidak bisa fokus
- Tidak bisa memfilter gangguan
- Rentan terhadap perilaku-perilaku “terlalu aktif”



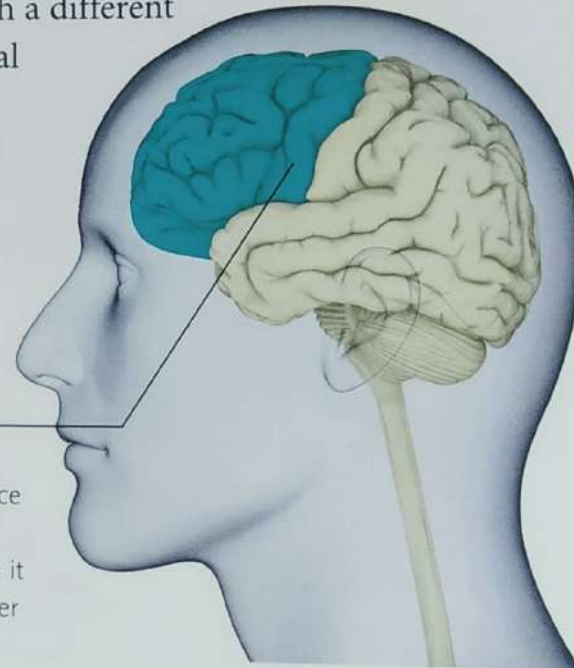
Bagian terbesar dari otak, bagian depan warna biru, masih berkembang.

Padahal bagian ini berfungsi untuk belajar, memperhatikan, konsentrasi, merencanakan, memmanage stressm mengontrol dorongan

THE FRONTAL LOBES

The largest of the four major lobes of the higher brain, these are located at the front of the brain. Frontal lobe functions include the ability to learn, attend, and concentrate; plan and problem solve; manage stress; and control impulse. There are several regions each with a different function: the dorsolateral prefrontal cortex, the ventromedial prefrontal cortex, and the orbitofrontal cortex (see also page 22).

This part of **the higher brain** is involved in emotional and social intelligence and can lead to the greatest achievements in humans when it works in harmony with the lower (mammalian) brain.



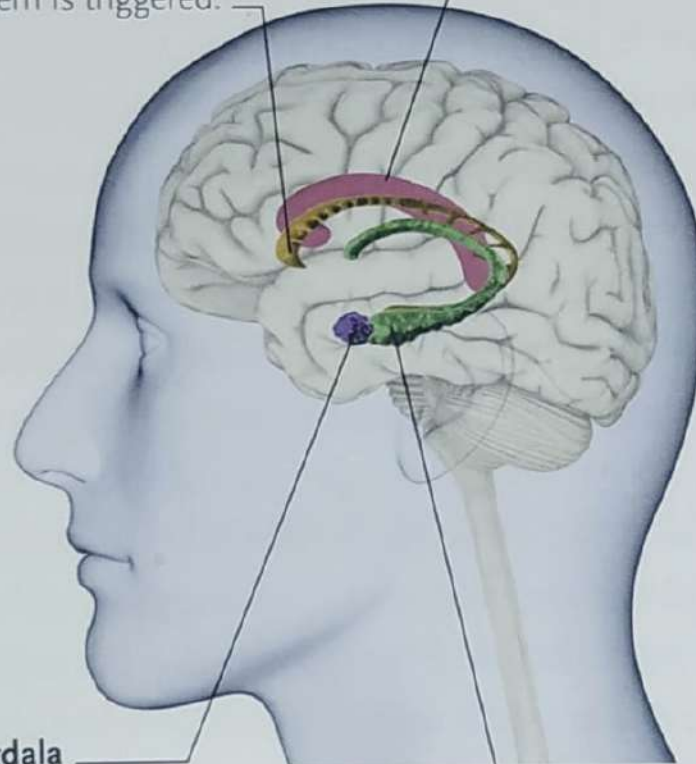
Bagian limbik sudah berkembang

Emosi bahagia ketika disayang dan diperhatikan, tapi menjadi panik dan sedih ketika merasa tidak disayang dan dipahami

Emosi marah dan takut ketika tidak stimulus dari luar dimaknai mengancam

The anterior cingulate is a key region of the CARE system. It triggers well-being chemicals when we feel loved or loving, but withdraws them when the PANIC/GRIEF system is triggered.

The caudate nucleus plays an important role in higher human functioning, goal direction, action and approach, and attachment behaviour.



The amygdala is an important structure involved in the RAGE and FEAR systems. It works out the emotional meaning of everything that happens to a person. It can trigger the release of high levels of stress hormones.

The hippocampus is a key memory system in the brain. This and the prefrontal cortex hold autobiographical memory.

“I’m fully engaged”

We need to provide entertainment for a child when visiting public places or immaculate homes where children are not always made welcome. If you don't give a child alternatives, such as a fascinating toy or a drawing book, he will find his own entertainment, such as playing with cutlery, blowing bubbles in his drink, and exploring where he shouldn't.



Mengapa Anak Berperilaku Buruk?

- Capek dan lapar
- Otak yang belum matang
- Kebutuhan psikologis yang tidak dipahami
- Emosi yang intens
- Parental stress
- Parenting style yang mengaktifkan alarm system



Disiplin Positif (Nelsen, 2008)



- Disiplin positif memandang bahwa anak merupakan individu yang **perlu untuk dihargai, dilibatkan, dan dianggap berarti** oleh orang lain dan sedang **dalam proses belajar**.
- Orangtua yang berhasil adalah orangtua yang dapat memperlakukan anaknya dengan **bermartabat dan saling menghormati** serta memiliki **kepercayaan bahwa anak memiliki kemampuan** untuk bekerja sama dan berkontribusi.



Disiplin Positif (Nelsen, 2008)



- No** Punishment
- No** Permissiveness
- No** Rewards
- No** Praise
- No** Pampering (rescuing or fixing)
- No** Punitive time-out (grounding)
- No** taking away privileges as punishment



Disiplin Positif (Nelsen, 2008)

“ Anak akan berperilaku baik, apabila dia merasa baik. Oleh karena itu, tidak ada hukuman fisik atau psikis dan tidak ada pemberian hadiah yang berlebihan dalam disiplin positif.”



Disiplin Positif (Nelsen, 2008)

- Disiplin positif menekankan pentingnya **kontrol perilaku dari dalam diri** (*internal locus of control*) individu.
- Dalam disiplin positif **tidak ada** pemberian hukuman/hadiah berlebihan.
- Pemberian hadiah akan **memberikan efek yang sama** dengan pemberian hukuman karena menyebabkan adanya kontrol perilaku dari luar.
- Pemberian hadiah/hukuman menyebabkan *internal locus of control* tidak berkembang optimal.



Prinsip Dasar Disiplin Positif (Nelsen, 2008)

1. **Lembut** dan **tegas** pada waktu yang bersamaan (*kind and firm*) dengan saling menghormati dan memberikan dorongan
2. **Memahami tujuan** dari perilaku anak yang tidak sesuai
3. **Melibatkan anak** dalam memecahkan permasalahan dan fokus pada solusi
4. Mencoba untuk **terhubung** dengan anak sebelum memberikan perbaikan
5. Kesalahan merupakan sebuah **kesempatan** untuk belajar



Table 11.1 Erikson's Stages of Identity

STAGE	AGE	IDENTITY CHALLENGE	SUCCESSFUL RESOLUTION OF CHALLENGE
Infancy	0–2	Trust versus mistrust	Children learn that the world is safe and that people are loving and reliable.
Toddler	2–3	Autonomy versus shame and doubt	Encouraged to explore the environment, children gain feelings of independence and positive self-esteem.
Preschool	4–6	Initiative versus guilt	Children develop a sense of purpose by taking on responsibilities, but also develop the capacity to feel guilty for misdeeds.
Childhood	7–12	Industry versus inferiority	By working successfully with others, children learn to feel competent.
Adolescence	13–19	Ego identity versus role confusion	By exploring different social roles, adolescents develop a sense of identity.
Young adulthood	20s	Intimacy versus isolation	Young adults gain the ability to commit to long-term relationships.
Middle adulthood	30s to 50s	Generativity versus stagnation	Adults gain a sense that they are contributing to the future and caring for future generations.
Old age	60s and beyond	Integrity versus despair	Older adults feel a sense of satisfaction that they have lived a good life and developed wisdom.

