



Sosialisasi Kesehatan Mental pada Ibu Rumah Tangga dan Ibu Bekerja yang berpengaruh pada Pola Asuh Anak

Mental Health Socialization among Homemakers and Working Mothers and Its Influence on Parenting Practices

Mariyani^{1*}, Zirlia Anggraini², Yanti Arnilis³, Firmawati⁴, Riska⁵, Leni Erliana⁶,
Khairuni⁷, Nur Sa'adah⁸

^{1,4,8}Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Indonesia

³Program Studi Hukum, Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Indonesia

⁵Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Indonesia

⁶Program Studi PPKN, Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Indonesia

^{2,7}Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas UIN Sultanah Nahrasiyah, Indonesia

*Penulis korespondensi: mariyani598@gmail.com¹

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: 17 Desember 2025;

Revisi: 05 Januari 2026;

Diterima: 23 Januari 2026;

Terbit: 27 Januari 2026;

Keywords: Early Age; Mental Health; Parenting; Parents; Preventive Education

Abstract. Parental mental health plays a critical role in fostering healthy parenting practices, particularly during early childhood. Nevertheless, many parents, including homemakers and working mothers, continue to demonstrate limited awareness of the importance of maintaining psychological well-being in the parenting process. This community service initiative aimed to enhance parents' mental health literacy and raise awareness of its implications for parenting practices. The program employed a mental health education and outreach approach, incorporating structured presentations, interactive discussions, question-and-answer sessions, and the provision of practical coping strategies applicable to daily life. The activity was implemented among parents of kindergarten pupils. The findings indicated a notable improvement in participants' understanding of parental mental health, increased awareness of stress management in parenting contexts, and an enhanced capacity to apply simple strategies to maintain emotional regulation. Moreover, participants demonstrated active engagement and positive responses throughout the programme. This initiative contributes to strengthening parental mental health awareness as a preventive measure to support healthier and more adaptive parenting practices within the family setting.

Abstrak

Kesehatan mental orang tua merupakan faktor penting dalam mendukung pola asuh anak yang sehat, khususnya pada usia dini. Namun, masih banyak orang tua, baik ibu rumah tangga maupun ibu bekerja, yang belum memiliki pemahaman memadai mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dalam menjalankan peran pengasuhan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental orang tua serta kesadaran akan pengaruhnya terhadap pola asuh anak. Metode yang digunakan berupa sosialisasi dan edukasi kesehatan mental melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, serta pemberian solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan kepada wali murid di lingkungan sekolah taman kanak-kanak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep kesehatan mental orang tua, kesadaran terhadap pengelolaan stres dalam pengasuhan, serta kemampuan menerapkan strategi sederhana untuk menjaga keseimbangan emosional. Selain itu, peserta menunjukkan partisipasi aktif dan respons positif selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental orang tua sebagai upaya preventif untuk mendukung pola asuh anak yang lebih sehat dan adaptif di lingkungan keluarga.

Kata kunci: Edukasi Preventif; Kesehatan Mental; Orang Tua; Pola Asuh; Usia Dini

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental orang tua merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi kualitas pengasuhan anak, khususnya pada masa kanak-kanak awal (Indriyanti, Maulina & Tobing, 2024). Orang tua yang memiliki kondisi psikologis yang sehat cenderung mampu memberikan pola asuh yang responsif, hangat, dan konsisten, sehingga mendukung perkembangan emosional dan sosial anak secara optimal (Bornstein, 2019). Sebaliknya, gangguan kesehatan mental orang tua, seperti stres kronis dan kelelahan emosional, dapat berdampak negatif terhadap interaksi orang tua-anak dan berisiko memengaruhi kesejahteraan anak dalam jangka panjang (Prime, Wade, & Browne, 2020).

Berdasarkan analisis situasi pada komunitas dampingan, ditemukan bahwa sebagian besar orang tua menghadapi tuntutan pengasuhan yang kompleks. Ibu rumah tangga umumnya menghadapi beban pengasuhan penuh tanpa dukungan psikososial yang memadai, sementara ibu bekerja menghadapi tekanan peran ganda antara pekerjaan dan keluarga. Kondisi ini berpotensi meningkatkan stres pengasuhan yang tidak selalu disadari sebagai bagian dari masalah kesehatan mental. Studi menunjukkan bahwa lebih dari 30% orang tua anak usia dini melaporkan tingkat stres sedang hingga tinggi yang berpengaruh terhadap praktik pengasuhan sehari-hari (Crnic & Low, 2019). Kesehatan mental orang tua yang bekerja terpengaruh secara negatif dikarenakan stres terkait pekerjaan, yang berdampak pada dinamika keluarga dan gaya pengasuhan, dengan 70,6% memengaruhi kondisi keluarga dan pengasuhan anak, dan 64,7% memiliki kesehatan mental yang buruk (Prasetio & Ifadah, 2023). Ibu yang memiliki kesehatan mental yang buruk berpotensi menyebabkan bahaya pada anak-anak, seperti mengalami depresi (Ammah & Arifiyanto, 2021).

Isu utama yang menjadi fokus pengabdian ini adalah rendahnya pemahaman dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya kesehatan mental dalam pengasuhan anak. Sebagian orang tua masih memandang kesehatan mental sebagai isu sekunder dan belum memahami keterkaitannya dengan pola asuh serta perkembangan anak. Padahal, literatur menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental orang tua berkontribusi terhadap pengelolaan stres yang lebih adaptif dan terbentuknya pola asuh yang lebih positif (Sanders et al., 2020).

Pemilihan wali murid taman kanak-kanak sebagai subyek pengabdian didasarkan pada pertimbangan bahwa orang tua berada pada fase krusial awal pengasuhan formal anak. Intervensi edukatif pada tahap ini dinilai strategis sebagai upaya promotif dan preventif untuk mencegah munculnya masalah pengasuhan di masa mendatang. Selain itu, lingkungan sekolah merupakan ruang yang kondusif untuk menjangkau orang tua secara kolektif dan membangun diskusi terbuka mengenai isu kesehatan mental keluarga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai kesehatan mental, menumbuhkan kesadaran akan pengaruh kondisi psikologis orang tua terhadap pola asuh anak, serta memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan sosial yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya literasi kesehatan mental orang tua, terbentuknya sikap yang lebih terbuka terhadap pengelolaan stres pengasuhan, serta penguatan praktik pola asuh yang lebih sehat dan adaptif dalam lingkungan keluarga. Pendekatan edukasi berbasis komunitas dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat terkait isu kesehatan mental (Fisher et al., 2021; World Health Organization, 2022).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dan seminar edukasi kesehatan mental yang ditujukan kepada wali murid taman kanak-kanak, yang terdiri dari ibu rumah tangga dan ibu bekerja. Kegiatan dilaksanakan di lingkungan sekolah taman kanak-kanak sebagai lokasi yang representatif dan mudah diakses oleh peserta.

Perencanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi orang tua terkait kesehatan mental dan pola asuh anak. Tahap ini bertujuan untuk memastikan kesesuaian materi dengan kondisi peserta serta menentukan waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan. Pihak sekolah berperan dalam membantu proses perizinan, penyediaan tempat, serta mobilisasi peserta.

Metode pelaksanaan kegiatan berupa seminar dan sosialisasi edukatif, yang mencakup penyampaian materi mengenai pentingnya kesehatan mental orang tua dalam pengasuhan anak usia dini. Kegiatan dilengkapi dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab, sehingga peserta dapat menyampaikan pengalaman, permasalahan, serta memperoleh klarifikasi dan solusi praktis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Tahapan kegiatan pengabdian meliputi: (1) persiapan dan perencanaan kegiatan, (2) penyusunan materi sosialisasi, (3) pelaksanaan seminar dan diskusi interaktif, serta (4) evaluasi pelaksanaan.



Gambar 1. Tahap Kegiatan Pengabdian.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan di PAUD/TK ABA ALMUNIRA, Kota Bireuen. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi dan seminar edukasikesehatan mental bagi wali murid taman kanak-kanak menunjukkan dinamika proses pendampingan yang berjalan secara partisipatif dan responsif. Kegiatan diawali dengan pengenalan yaitu diantara pemateri dengan wali murid yang telah hadir diruangan. Kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan mengenai sejauh mana ibu-ibu mengetahui tentang kesehatan mental, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental orang tua dalam mendukung pola asuh anak usia dini. Materi disampaikan secara komunikatif dan kontekstual sehingga mudah dipahami oleh peserta dengan menggunakan *infocus*.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi, khususnya pada sesi diskusi interaktif dan tanya jawab. Wali murid antusias dalam bertanya pada sesi tanya jawab. Wali murid secara aktif mengemukakan pengalaman, permasalahan, serta tantangan yang dihadapi dalam menjalankan peran pengasuhan, baik sebagai ibu rumah tangga maupun ibu bekerja. Beberapa pertanyaan dari wali murid, mereka baru menyadari bahwa apa yang sedang dialaminya merupakan salah satu gejala kesehatan mental sedang tidak baik-baik saja, misalnya emosi yang tidak stabil, ingin menangis tanpa alasan, gelisah dan nafsu makan menurun. Ragam kegiatan yang dilaksanakan, seperti pemaparan materi dan diskusi terbuka, berfungsi sebagai sarana refleksi dan pertukaran pengalaman antar peserta.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental orang tua sebagai bagian dari pengasuhan anak. Peserta mulai menyadari hubungan antara kondisi emosional orang tua dengan pola interaksi dan perilaku anak di lingkungan keluarga. Selain itu, peserta memperoleh wawasan mengenai strategi sederhana dalam mengelola stres dan emosi, yang dinilai aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Dari sisi perubahan sosial, kegiatan ini mendorong terbentuknya kesadaran kolektif di kalangan wali murid mengenai pentingnya saling mendukung dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Diskusi yang berlangsung juga memunculkan inisiatif untuk memperkuat komunikasi dan kerja sama antara orang tua dan pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan pengasuhan yang lebih sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi kesehatan mental berkontribusi dalam membangun pemahaman bersama serta menjadi langkah awal menuju perubahan perilaku dan peningkatan kualitas pengasuhan di lingkungan keluarga.

4. DISKUSI

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan mental bagi wali murid taman kanak-kanak efektif meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua mengenai peran kesehatan mental dalam pengasuhan anak usia dini. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menegaskan bahwa kesehatan mental orang tua berpengaruh langsung terhadap kualitas interaksi orang tua–anak serta perkembangan sosial-emosional anak (Bornstein, 2016; Sanders & Mazzucchelli, 2018).

Partisipasi aktif peserta selama diskusi dan tanya jawab mengindikasikan bahwa pendekatan seminar edukatif bersifat relevan dan mudah diterima. Hal ini konsisten dengan teori pembelajaran orang dewasa yang menekankan pentingnya pengalaman dan dialog sebagai sarana internalisasi pengetahuan (Knowles et al., 2015). Dalam konteks nasional, edukasi kesehatan mental orang tua terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran pengelolaan stres dan pola asuh yang lebih adaptif (Pratiwi & Setiawan, 2020; Lestari, 2021).

Selain itu, diskusi antarpeserta memfasilitasi terbentuknya kesadaran kolektif mengenai pentingnya dukungan sosial dalam pengasuhan. Temuan ini selaras dengan penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua berperan sebagai faktor protektif terhadap stres pengasuhan dan masalah perilaku anak (Rachmawati & Nurhayati, 2019). Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan individu, tetapi juga mendorong terbukanya ruang komunikasi dan saling dukung antarorang tua.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menguatkan bukti teoretik dan empiris bahwa sosialisasi kesehatan mental bagi orang tua merupakan strategi preventif yang efektif dan aplikatif dalam konteks pengabdian masyarakat di lingkungan pendidikan anak usia dini.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal hingga akhir kegiatan dengan lancar. Pada Gambar 1 dan Gambar 2 adalah jalan nya kegiatan yang dilakukan pada saat pengabdian Masyarakat berlangsung.



Gambar 2. Pelaksanaan Seminar dan Diskusi Interaktif.



Gambar 3. Foto bersama Peserta Wali Murid PAUD/TK ABA ALMUNIRA, Kota Bireuen.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi kesehatan mental bagi orang tua wali murid taman kanak-kanak terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya kesehatan mental dalam pola asuh anak usia dini. Pendekatan edukatif yang memadukan penyampaian materi, diskusi interaktif, dan tanya jawab mendorong orang tua untuk lebih reflektif terhadap kondisi psikologis diri serta dampaknya terhadap pengasuhan.

Secara praktis, kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan orang tua dalam mengelola stres dan emosi, sehingga mendukung terciptanya pola asuh yang lebih adaptif dan responsif. Sebagai implikasi kebijakan, sosialisasi kesehatan mental orang tua direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam program rutin sekolah, khususnya pendidikan anak usia dini, sebagai upaya preventif dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal dan berkelanjutan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah taman kanak-kanak beserta para wali murid PAUD/TK ABA ALMUNIRA, Kota Bireuen yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan, baik dalam bentuk fasilitasi, koordinasi, maupun kontribusi lainnya sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Ammah, N., & Arifiyanto, D. (2021). Gambaran depresi pada ibu postpartum: Literature review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1841–1848. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.941>
- Bornstein, M. H. (2019). *Handbook of parenting: Volume 1. Children and parenting* (3rd ed.). Routledge.

- Crnic, K., & Low, C. (2019). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Volume 1. Children and parenting* (3rd ed., pp. 297–327). Routledge.
- Fisher, J., Cabral de Mello, M., Patel, V., Rahman, A., Tran, T., Holton, S., & Holmes, W. (2021). Prevalence and determinants of common mental disorders in parents: Implications for prevention and intervention. *Bulletin of the World Health Organization*, 99(6), 450–461. <https://doi.org/10.2471/BLT.20.270231>
- Indirayanti, I. G. A. T., Maulina, N., & Tobing, G. Y. (2024). Pengaruh pola asuh keluarga terhadap kesehatan mental anak. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 5307–5310. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.35548>
- Lestari, S. (2021). Kesehatan mental orang tua dan implikasinya terhadap pola asuh anak usia dini. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 10(2), 85–94.
- Prasetio, D. B., & Ifadah, M. (2023). Kesehatan mental orang tua bekerja dan dampaknya terhadap komunikasi pada anak usia dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4), 509–514. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1303>
- Pratiwi, R., & Setiawan, A. (2020). Edukasi kesehatan mental sebagai upaya peningkatan kualitas pengasuhan keluarga. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(3), 214–221.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Rachmawati, Y., & Nurhayati, E. (2019). Dukungan sosial dan stres pengasuhan pada orang tua anak usia dini. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 12(1), 23–33.
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2020). The Triple P–Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 337–357. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.04.003>
- World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions*. World Health Organization.