

Volume 1 Nomor 3, Agustus 2023

Page : 191 – 201

Link : <https://sunanbonang.org/index.php/jp2m>

e-ISSN : 2986-5212

DOI : <https://doi.org/10.61231/jp2m.v1i3.123>

## Pendampingan Kesehatan Mental Keluarga dalam Upaya Pencegahan Depresi dan Bunuh Diri Pada Ibu Muda di Wilayah Kecamatan Papar

Binti Su'aidah Hanur<sup>1)</sup>, Muhamad Arifudin Syah<sup>2)</sup>, Febri Ardhi Ahmad Dzulfiqar<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>IAI Badrus Sholeh Indonesia, <sup>2</sup>IAI Badrus Sholeh Indonesia, <sup>3</sup>IAI Badrus Sholeh Indonesia

Email: [waketsatu2022@gmail.com](mailto:waketsatu2022@gmail.com)<sup>1</sup>, [areefjr22@gmail.com](mailto:areefjr22@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[febriardhiahmaddzulfiqar@gmail.com](mailto:febriardhiahmaddzulfiqar@gmail.com)<sup>3</sup>

Received : 12/07/2023 Accepted : 09/08/2023 Publication : 17/08/2023

**Abstrak:** Angka pernikahan untuk kelompok umur 15-19 tahun di perkotaan lebih rendah dibanding di pedesaan. Fenomena ini memberikan banyak dampak negatif khususnya bagi gadis remaja. Masalah yang ditimbulkan dari pernikahan dini diantaranya ialah kontribusi pada tingginya kasus perceraian dini dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah pembangunan sinergitas peran dari pemangku kepentingan ataupun birokrasi terkait untuk bisa menekan angka depresi dan tingkat bunuh diri. Metode yang digunakan dalam kegiatan pendampingan ini adalah Participatory Action Research (PAR). Dampak perubahan yang bisa di amati adalah adanya perkembangan emosi yang baik yang ditunjukkan oleh peserta penyuluhan dimana para peserta secara sadar mulai beradaptasi dengan kehidupan pribadi mereka masing-masing. Para peserta dinilai mulai mampu menerima kekurangan pasangan mereka masing-masing dan fokus pada pengasuhan anak sebagai generasi tangguh selanjutnya.

**.Kata Kunci :** Kesehatan Mental, Rumah Tangga, Keluarga

**Abstract:** The marriage rate for the 15-19-year-old group in urban areas is lower than in the countryside. This phenomenon has a lot of negative effects especially on teenage girls. The problem arising from early marriage among them is the contribution to the high rate of early divorce and domestic violence. The aim of this dedication to society is to build synergy of the role of stakeholders or related bureaucracy to reduce the depression and suicide rates. The method used in this collaboration is participatory action research (PAR). The impact of the change that can be observed is the presence of a good emotional development demonstrated by the participants in which the participants consciously begin to adapt to their own personal lives. Participants began to be able to accept the shortcomings of their respective partners and focused on parenting as their next generation.

**Keywords :** Mental Health, Marriage, Family.

## PENDAHULUAN

Dilansir dari merdeka.com sekitar 1 Tahun yang lalu seorang wanita di brebes yang terlihat pintar, cerdas berbakat merias dan orang yang sholehah diberitakan telah tega menggorok ketiga buah hatinya karena depresi. Pada dasarnya tidak ada ibu yang tega jahat dengan anak-anaknya apalagi membunuh namun pada kasus ini di dapati fakta bahwa karena tekanan mental, psikis, kekerasan dalam rumah tangga serta perundungan yang di alami oleh pelaku menjadikan dia melakukan tindakan nekad dengan sadar membunuh ketiga anaknya. Perempuan yang menyandang gelar istri yang dipaksa menopang beban hidup sendiri, dipaksa bisa menyembuhkan luka mereka sendiri yang dibuat orang lain (pasangan/orang terdekat-red)(Zahrok & Suarmini, 2018). Perempuan yang dipaksa untuk memahami keadaan sementara lingkungan tidak ada yang memahaminya, perempuan yang diharuskan kuat meskipun tidak ada dukungan yang menguatkan serta opini-opini yang tidak bertanggung jawab yang hanya bisa menjustifikasi negatif menyumbang peran besar munculnya depresi (sumber: Enggran Eko Budianto - detikNews/Rabu, 17 Jan 2018 20:19 WIB). Depresi yang tidak tertangani secara otomatis akan mengarah pada pengambilan tindakan bunuh diri (WHO, 2022).

Pendataan Keluarga tahun 2021 yang telah dilakukan untuk memotret dan mengenali keluarga Indonesia. Selain itu, pendataan juga dilakukan untuk mengetahui potensi dan kendala keluarga Indonesia dalam fungsi vital di bidang kesehatan, pendidikan, serta ekonomi. Pendataan Keluarga tahun 2021, menyediakan profil pasangan usia subur, keluarga dengan balita, keluarga dengan remaja, keluarga dengan lansia, keluarga berisiko stunting, dan aspek kesejahteraan keluarga by name by address yang tidak tersedia secara lengkap pada sumber data manapun. Adapun BKKBN melakukan pendataan keluarga sebagai amanat UU 52 tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga dan Peraturan Pemerintah No 87 tentang Perkembangan Kependudukan, Pembangunan Keluarga, Keluarga Berencana, dan Sistem Informasi Keluarga. Pembangunan keluarga yang dimaksud adalah untuk mencegah terjadinya pernikahan dini dan perundungan dalam keluarga (sumber:Jakarta, 01 April 2021, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional ).

Pernikahan dini juga memberikan dampak negatif pada kemampuan gadis remaja dalam bernegosiasi dan mengambil keputusan dalam hidup. Hal tersebut mendorong pada ketidakmampuan gadis remaja dalam menyampaikan pendapat dan mengambil sikap ketika menghadapi permasalahan hidup, sehingga terjadi dominasi pasangan (suami) yang lebih dewasa yang berujung pada banyaknya terjadi kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) (Thaha, 2020). Penanganan pernikahan dini sebenarnya sudah lama dilakukan oleh pemerintah, salah satu diantaranya adalah melalui pembatasan usia pernikahan. Batasan usia minimal seseorang untuk melangsungkan pernikahan telah diatur dalam Undang-Undang Perkawinan tahun 1974 bab II pasal 7 ayat 1. Pada pasal tersebut dijelaskan bahwa

perkawinan hanya diizinkan jika pihak pria mencapai umur 19 tahun dan pihak perempuan sudah mencapai umur 16 tahun (AKG, 2019). Selebihnya perkawinan dilakukan dibawah batas minimal ini disebut pernikahan dini. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa kebijakan tersebut tidak memberikan banyak pengaruh pada penekanan keberlangsungan pernikahan dini. Adanya praktik pernikahan dini yang masih marak pada remaja mengarahkan pada pentingnya pengetahuan dasar mengenai faktor-faktor pendorong yang mempengaruhi perilaku menikah dini pada remaja dan pentingnya mengetahui pengaruh pernikahan dini terhadap pembentukan identitas sosial seseorang. Hal tersebut mengarahkan pada pentingnya pengetahuan mengenai faktor dominan mempengaruhi pernikahan dini dapat diuraikan dan dianalisis berdasarkan fakta di lapangan. Faktor-faktor pernikahan dini yang ada mempengaruhi pembentukan makna bersama secara positif terhadap tingkah laku menikah dini, sehingga mempengaruhi dimensi depersonalisasi dan persepsi antarkelompok merupakan bagian dari identitas sosial (Oktavia et al., 2018).

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pendampingan ini adalah Participatory Action Research (PAR) dimana dalam hal ini penulis terlibat langsung dalam pengabdian yang dijalankan. Tahapan yang dilaksanakan dalam PAR ini mencakup 10 tahapan yaitu: (1). Persiapan sosial, (2). Identifikasi Data, (3).Analisa Sosial, (4).Perumusan Masalah Sosial, (5).Mengorganisir gagasan, (6). Merumuskan rencana tindakan strategis, (7). Pengorganisasian sumber daya, 8). Aksi, (9). Observasi, (10). Refleksi (Sofiyana,2022).

Identifikasi data dilakukan dengan mengamati dan mengidentifikasi realitas sosial, biasanya muncul sebagai keluhan-keluhan masyarakat (Freire: Kodifikasi), membandingkan data dari masyarakat dengan realitas yang ada. Analisa sosial dilakukan dengan cara mendiskusikan/mengurai realitas sosial, (Freire: Dekodifikasi) untuk menemukan isu sentral atau kata kunci (fokus masalah). Perumusan Masalah Sosial dimulai dengan merumuskan masalah yang terjadi, menganalisa dan merumuskan masalah yang mungkin bisa ditangani oleh peneliti. Mengorganisir gagasan di artikan sebagai pengorganisir gagasan yang muncul guna mencari peluang-peluang yang mungkin bisa dilakukan bersama dalam memecahkan masalah dengan memperhatikan pengalaman-pengalaman masyarakat dimasa lalu (keberhasilan dan kegagalannya). Mendiskusikan dengan pendidik dan narasumber serta dengan lembaga kolaborasi baru kemudian merumuskan rencana tindakan strategis. Pengorganisasian sumber daya dilaksanakan dengan mengidentifikasi siapa yang harus diajak bekerjasama dan siapa yang akan menghambat. Baru kemudian diberikan aksi, atau pelatihan lebih lanjut. Observasi dan Evaluasi dilaksanakan untuk menilai keberhasilan dan kegagalan/learning experience. Terakhir refleksi dilakukan sebagai upaya tindak lanjut dari hasil evaluasi.

Selama 4 minggu pelaksanaan penyuluhan bertema kesehatan mental keluarga di Kecamatan Papar Kabupaten Kediri yang dimulai pada tanggal 7 Maret 2023 sampai dengan 7 Juli 2023, langkah-langkah dalam pendampingan yang telah diambil adalah sebagai berikut:

Minggu I, *To Know* yakni menggali lebih dalam informasi terkait kehidupan sahabat PERGUNU PAC Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. Kegiatan yang dilakukan adalah Inkulturasi (*trust building*), *General Mapping*, *Thematic Mapping*, *Thematic transect*, *Sustainable livelihood Framework (SLF)*, Survei Belanja Rumah Tangga dan Profil Keluarga, Analisis Pola keberagaman dan tradisi Komunitas, Analisis Politik Pembangunan Desa di masing-masing ranting.

Minggu II, *To Understand* yakni memahami masalah kehidupan sahabat PERGUNU PAC Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. Kegiatan yang dilakukan adalah Thematic Historical analysis and time line, *Trand and change*, *Seasenal calender*, *Diagram Vann*, *Diagram Alur* (relasi ekonomi, keagamaan, sosial), Analisis keberdayaan (*power*) dan Aset Masyarakat (analisis tata guna, tata kuasa, tata kelola), Analisis Pohon Masalah dan pohon harapan (*trees problems and hops*).

Minggu III, *To Plan* (merencanakan pemecahan masalah kehidupan sahabat PERGUNU PAC Kecamatan Papar Kabupaten Kediri). Kegiatan yang dilakukan adalah *Logical Framework Approach (LFA)*, Pengorganisasian Gagasan, Pengorganisasian Potensi, Pengorganisasian stakeholders, Perencanaan Aksi, *Budgetting* dan *Organizing*.

Minggu IV, *To Action and Reflecting* (melaksanakan kegiatan dan refleksi dari proses pendampingan kepada sahabat PERGUNU PAC Kecamatan Papar Kabupaten Kediri). Kegiatan yang dilakukan adalah Persiapan Program, Pelaksanaan Kegiatan (program), *Monitoing* dan evaluasi, Refleksi, (analisis Implikasi pada perubahan sosial. Pelaporan hasil (Laporan Akademik)/Pelaporan Executive Summary (artikel jurnal ilmiah)/Pelaporan Media.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Minggu I, *To Know* yakni menggali lebih dalam informasi terkait kehidupan sahabat PERGUNU PAC Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah mapping sasaran penyuluhan. Pemilihan subjek dampingan diawali dengan komunikasi dengan para pengurus inti PERGUNU Pimpinan Anak Cabang Kecamatan Papar. Rasa kepercayaan yang terbangun diantara para pengurus dengan IAI Badrus Sholeh Purwoasri Kediri memunculkan kerjasama dalam bentuk penyuluhan kesehatan mental keluarga ini. Pemilihan subjek dampingan di wilayah kecamatan Papar karena salah satu pendamping dalam kegiatan ini adalah pengurus PERGUNU PAC kecamatan Papar sehingga uraian data lengkap mengenai kondisi geografis (posisi wilayah: posisi desa dalam tatageografis, tata ruangdesa, lingkungan, SDA) dan Demografi (Jumlah penduduk, trend mobilitas, interaksi sosial, profil masyarakat, sejarah perkembangan penduduk; time series) dapat tersusun dengan

baik begitu juga dengan gambaran masalah sesuai peta riil yang terjadi sesuai dengan temuan sebelumnya. *General mapping* dan *Thematic mapping* tersebut menjadi dasar pemilihan tema penyuluhan berdasarkan hasil pemetaan masalah yang sering muncul di masyarakat selain bahwasanya di IAI Badrus Sholeh Kediri terdapat prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini dan Hukum Keluarga Islam yang dianggap mampu bersinergi dengan masyarakat yang kali sasaran penyuluhan lebih banyak berkarir di dunia pendidikan yang tergabung dalam organisasi PERGUNU.

Minggu II, *To Understand* yakni memahami masalah kehidupan sahabat PERGUNU PAC Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. Pandemi covid 19 yang telah melanda Indonesia selama 2 tahun berturut-turut membawa perubahan yang besar dalam kehidupan perekonomian keluarga. Semboyan rumahku adalah surgaku kemudian berubah menjadi rumahku nerakaku sebagai akibat lemahnya ekonomi keluarga ditambah dengan melemahnya iman para penghuninya (Sina, 2020). Ada delapan fungsi keluarga sebagai berikut:

1. Fungsi keagamaan; fungsi ini ditunjukkan melalui pembiasaan sholat berjamaah, pembiasaan membaca Al - Qur'an, pembiasaan berdoa sebelum dan sesudah berkegiatan.
2. Fungsi sosial budaya; fungsi ini ditunjukkan melalui pemberian contoh beretika yang baik kepada yang muda dan yang tua, etika dalam berkomunikasi maupun berperilaku.
3. Fungsi cinta dan kasih sayang; fungsi ini ditunjukkan melalui peran ayah dan ibu di dalam rumah terkait bagaimana menghormati pasangan dan bagaimana pola pengasuhan yang diterapkan.
4. Fungsi perlindungan; fungsi ini ditunjukkan melalui pemberian nutrisi dan perawatan kesehatan di dalam keluarga.
5. Fungsi reproduksi; fungsi ini ditunjukkan melalui lahirnya keturunan keturunan melalui hubungan yang halal yakni pernikahan.
6. Fungsi sosialisasi dan pendidikan; fungsi ini ditunjukkan melalui kegiatan komunikasi, sharing pendapat antar anggota keluarga yang bisa dilakukan dimeja makan.
7. Fungsi ekonomi; fungsi ini ditunjukkan melalui peran ayah sebagai tokoh utama pencari nafkah dan peran ibu sebagai pengelola keuangan keluarga.
8. Fungsi pembinaan lingkungan; fungsi ini ditunjukkan melalui contoh nyata etika berperilaku dan berkomunikasi dengan tetangga kanan dan kiri (Anwar, 2021).

Kedelapan fungsi tersebut bisa diwujudkan bilamana mental para anggota keluarganya dalam keadaan stabil. Mental yang sehat mampu menciptakan pandangan yang positif baik untuk diri sendiri, orang lain maupun berbagai situasi tertentu. Sedangkan mental yang buruk dikaitkan dengan perubahan sosial yang cepat, kondisi kerja yang penuh tekanan, diskriminasi gender, pengucilan sosial, gaya hidup tidak sehat dan kesehatan fisik yang buruk. Hasil swaperiksa perhimpunan dokter spesialis kedokteran jiwa indonesia menyebutkan bahwa 56,7 responden memiliki gejala depresi selama pandemi. Terdapat

58,9 persen responden memikirkan soal kematian dan menyakiti diri, bahkan 15,4 persen memikirkan kematian lebih sering (Djayadin<sup>1</sup> & Munastiwi<sup>2</sup>, 2020). Mental yang sehat diindikasikan dengan keadaan sejahtera dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, individu tersebut dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Mental yang sehat juga diindikasikan sebagai keadaan seseorang yang mampu menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup serta mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain (WHO, 2022). Hasil analisis tentang relasi ekonomi/keagamaan, alur ekonomi/keagamaan, dan alur relasi kuasa ekonomi/keagamaan juga tidak berdampak signifikan pada perjalanan karir dan peran mereka di organisasi masyarakat yang mereka pilih ini. Karena seiring dengan perkembangan informasi digital yang mudah di akses oleh siapapun menjadikan semua anggota mempunyai kedudukan yang sama dalam berorganisasi. Mereka yang memiliki relasi kuasa ekonomi semakin terbuka dan membuka diri untuk ikut dalam pengelolaan organisasi ini.

Minggu III, *To Plan* (merencanakan pemecahan masalah kehidupan sahabat PERGUNU PAC Kecamatan Papar Kabupaten Kediri). Tekanan dalam dunia pekerjaan, tekanan sosial ekonomi kemudian menjadi faktor utama dalam konflik pribadi mereka. Kegiatan yang dilakukan yakni dengan memberikan penyuluhan secara langsung. Teori hidup berkesadaran menekankan pada kapasitas individu untuk fokus pada perhatian terhadap keberadaan pikirandan emosi saat ini. Sehingga tidak mudah bagi orang yang mempraktikkan ilmu ini untuk terjebak pada pikirannya sendiri yang benar, dan yang lain salah. Juga tidak mudah meluapkan emosi tanpa kendali. Kecerdasan emosional yang baik pada gilirannya akan men-trigger proses evaluasi otomatis yang menuntun pada penetapan perilaku yang baik. Studi dan riset menunjukkan kematangan emosional orangtua akan berpengaruh sangat kuat kepada kematangan emosional anak di masa mendatang (Bargh, 2022). Kita dapat menyaksikan bagaimana orangtua yang tidak dapat mengendalikan emosi menghasilkan anak-anak yang menjadi problem di masyarakat. Kita bertanya-tanya, mengapa anak-anak dapat menjadi begitu brutal, begitu tidak memiliki tenggang rasa, begitu kering dalam mengembangkan kepedulian terhadap lingkungan, teman, guru, dan mahluk lain. Ini lahir dari keluarga yang tidak mampu mengembangkan kecerdasan dan kematangan emosional (Saskara & Ulio, 2020). Harmonisasi suami dan istri tidak terlepas dari hal-hal berikut:

1. Suami istri selalu mempraktikkan saling mendengarkan dengan penuh perhatian sehingga bisa saling mengerti dan terbangun komunikasi yang berdasarkan empati.

2. Suami istri tidak saling menghakimi sehingga tidak mudah saling menyalahkan dengan atribut-atribut yang diharapkan oleh pribadi masing-masing. Suami istri saling bisa menerima kekurangan dan kelebihan yang ada.
3. Suami istri mampu mengendalikan emosi dan selalu mengedepankan kesadaran bahwa mereka adalah contoh bagi anak-anak di rumah dan akan dibawa di lingkungannya.
4. Suami istri selalu sadar dan bijaksana dalam memberikan pelayanan yang tidak berlebihan sehingga mampu saling menghargai dan tidak menumbuhkan rasa ketergantungan yang berlebihan.
5. Suami istri mempunyai kewajiban untuk saling mengingatkan pentingnya mempraktikkan welas asih dalam kehidupan nyata agar mampu menjadi role model yang pantas untuk ditiru oleh anak-anak (Edy & Setiyowati, 2023).

Sedangkan harmonisasi dengan orang tua, mertua, dan keluarga besar tidak terlepas dari hal-hal berikut:

1. Membangun komunikasi dengan menjadi pendengar yang baik serta mampu berkomunikasi dengan orangtua dan mertua kita dengan penuh kesabaran dan mengedepankan empati. Dengan demikian dapat menghindarkan perselisihan yang terjadi seperti pada umumnya karena salah pengertian yang timbul. Kita selalu belajar empati dengan menempatkan diri di posisi mereka.
2. Tidak menghakimi mereka atas kekurangan mereka dikarenakan usia tua. Berterimakasihlah karena di dunia Timur terutama di Indonesia, budaya menghormati orangtua masih menjadi bagian dari budaya masyarakat kita. Sebagai anak kita menyadari betul bahwa ketika juga bisa tua dan akan melalui kondisi yang sama tentunya.
3. Mampu menjaga emosi kita dengan mempertebal empati dan memiliki stok kesabaran yang tinggi dan memiliki sensitivitas yang baik sehingga kita tidak mudah menyelesaikan permasalahan kita dengan amarah yang bisa menimbulkan rasa sakit hati buat orangtua kita.
4. Mampu mengatur diri bagaimana menjadi anak yang tidak memperlakukan orangtua kita dengan berlebihan dengan alasan kasih. Sebagian anak yang berekonomi mapan menjadi berlebihan menjaga kesehatan orangtuanya, dan membuat orangtua tersebut menjadi sangat tidak nyaman bahkan cenderung tersiksa dan jauh dari bahagia.
5. Menyadari pentingnya membekali diri orangtua kita dengan hidup berwelas asih diusia senja. Sebagai anak kita bisa memfasilitasi dan mengondisikan agar orangtua kita bisa mempraktikkan kekuatan memberi dalam hidup sehari-hari.
6. Praktik memberi dalam hidup ini akan membawa kebahagiaan buat orangtua kita dan tentunya dengan hati yang bahagia akan berefek baik bagi kesehatannya (Saskara & Ulio, 2020).

Unsur lingkungan yang berpengaruh terhadap kesehatan mental dapat diantisipasi dengan berperilaku sebagai berikut:

1. Mendengarkan dengan penuh perhatian bagaimana kondisi yang sedang terjadidisekitar tempat tinggal maupun sekolah, dan libatkan anak untuk menilai dengan mengajarkan anak menempatkan diri diposisi yang mereka hendak menilai.
2. Mengajarkan keluarga untuk tidak menghakimi atas apa yang mereka lihat di lingkungan dan mendidik mereka untuk tidak membesarkan masalah kecil.
3. Mendidik keluarga untuk mengatur emosi diri sehingga tidak menyelesaikan semua masalah dengan marah, sehingga mampu membangun kondisi lingkungan yang kondusif dan damai.
4. Mengajak keluarga untuk membangun dan mewujudkan situasi dan kondisi yang wajar dengan tidak menciptakan kekhawatiran yang berlebihan, sehingga semua kondisi dilihat dengan sudut pandang yang bijaksana. Lingkungan yang penuh dengan welas asih akan sangat bisa diwujudkan jika kita
5. Membangun kepedulian yang menyangkut hak hidup orang banyak, terutama yang berhubungan dengan kelangsungan hidup mahluk hidup yang dicintai (Hanur & Zulfa, 2020).

Individu yang memiliki mental yang sehat di cirikan sebagai individu yang optimis, mempunyai kendali diri yang baik, jarang merasa stress, mudah bangkit dari keterpurukan dan terbuka serta mau menerima kritik dari orang lain. Individu yang bermental sehat mengetahui kelebihan dan kekurangan mereka, mereka juga mampu mengatasi tekanan hidup, mampu bekerja secara produktif, serta mampu berkontribusi di masyarakat (Elizon & Mega, 2022). Kesehatan mental keluarga dapat diperoleh melalui hal-hal sederhana seperti selalu mengatakan hal-halpositif pada diri sendiri, membiasakan menulis hal-hal yang patut di syukuri, memfokuskan diri pada satu hal pada satu waktu, memanjakan diri dengan makan makanan yang enak dan sehat, memulai terbuka pada seseorang yang di percaya, melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi sesama serta memiliki istirahat yang cukup (Hanum, 2017).



Gambar1: Peserta Pendampingan yang didominasi Ibu-Ibu Pendidik

Dampak perubahan yang bisa di amati dari hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah adanya perkembangan emosi yang baik yang ditunjukkan oleh peserta pendampingan dimana para



peserta secara sadar mulai beradaptasi dengan kehidupan pribadi mereka masing-masing. Para peserta dinilai mulai mampu menerima kekurangan pasangan mereka masing-masing dan fokus pada pengasuhan anak sebagai generasi tangguh selanjutnya.

Minggu IV, *To Action and Reflecting* yakni melaksanakan kegiatan dan refleksi dari proses pendampingan kepada sahabat PERGUNU PAC Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. Kegiatan yang dilakukan adalah dengan melakukan pendampingan advokasi kepada para ibu muda yang tergabung dalam organisasi Pergunu Pimpinan Anak Cabang Papar. Terorganisirnya potensi yang ada pada masyarakat sebagai pijakan untuk melakukan program bersama dalam rangka pemecahan masalah utama masyarakat dan Tersusunnya potensi Aset masyarakat baik aset sumber daya manusia, Sumberdaya ekonomi (keuangan), sumberdaya alam, sarana-prasana komunitas, dan aset kelembangan sosial adalah wujud nyata dari sikap berdamai dengan diri sendiri dan berdamai dengan lingkungan sosial. Dampak positif dari kedua sikap tersebut menjadikan para peserta penyuluhan kembali mampu berkonsentrasi pada tujuan awal berkeluarga. Organisasi keagamaan yang diikuti kemudian menjadi ajang untuk meningkatkan kualitas keimanan dan tempat muhasabah yang baik bagi perkembangan mental peserta penyuluhan.

### **KESIMPULAN**

Output pendampingan dari kegiatan konsultasi kesehatan mental keluarga adalah adanya fasilitas kegiatan yang memadai dan mendukung peran domestik ibu muda saat ini. Kegiatan pendampingan kesehatan mental keluarga ini mampu menguatkan akidah dan ke istiqomahan ibu-ibu muda dalam rangka menjalankan peran ganda baik sebagai ibu rumah tangga maupun sebagai anggota sebuah organisasi non profit. Selain itu, kegiatan pendampingan kesehatan mental keluarga ini juga mampu menekan depresi dikarenakan para ibu muda ini sudah mampu berdamai dengan diri mereka sendiri. Kegiatan-kegiatan yang telah diselenggarakan dalam memberikan dampingan yang luas dengan mudah mendapatkan kader penerus organisasi yang berkualitas karena mapping yang jelas. Semakin banyak organisasi non profit lainnya baik organisasi keagamaan maupun organisasi sosial kemasyarakatan bisa mencanangkan program kegiatan serupa secara menyeluruh maka akan dengan mudah mencegah timbulnya depresi antar pasangan yang bisa berujung tindakan bunuh diri karena a dari kegiatan pendampingan ini para peserta yang notabeneanya tercatat sebagai tenaga pendidik sudah menunjukkan prilaku berdamai dengan lingkungan sosial mereka baik ditempat mengajar maupun tempat tinggal mereka.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian kepada masyarakat berbasis program studi ini dilakukan dalam tim, yaitu Binti Su'aidah Hanur, M.Pd selaku ketua tim dan Muhamad Arifudin Syah serta Febri Ardhi Ahmad Dzulfiqar selaku anggota. Penulis menyadari bahwa selama penyusunan hasil pengabdian kepada masyarakat ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan kali ini penulis ingin mempersembahkan dan mengucapkan terimakasih kepada Rektor IAI Badrus Sholeh Kediri, Kepala LP2M IAI Badrus Sholeh Kediri, Teman sejawat dan Segenap nara sumber yang telah memberikan ilmunya dan memperlancar studi penyusun serta telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berbasis program studi ini. Semoga artikel ini kelak bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

### DAFTAR PUSTAKA

- AKG. (2019). Berita Negara. *Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 65(879)*, 2004–2006.
- Anwar, F. (2021). Peran Orang Tua Work From Home Dalam Memenuhi Hak Pendidikan Anak di Era Pandemi Covid-19. *Edudeena: Journal of Islamic Religious Education*, 5(1), 21–32. <https://doi.org/10.30762/ed.v5i1.2986>
- Bargh, J. A. (2022). The Cognitive Unconscious in Everyday Life. *The Cognitive Unconscious*, 89-C5.P185. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197501573.003.0005>
- Djayadin<sup>1</sup>, C., & Munastiwi<sup>2</sup>, E. (2020). Pola komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental anak di tengah pandemi Covid-19. *Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(2), 160–180. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/raudhatulathfal/article/view/6454>
- Edy, S., & Setiyowati, R. (2023). *Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*. 1(1), 1–7.
- Elizon, N., & Mega, P. (2022). Peran Wanita Karier Dalam Melaksanakan Keluarga Harmonis Di Nagari Ganggo Hilia Kecamatan Bonjol Kabupaten Pasaman. *Jendela PLS: Jurnal Cendekiawan ...*, 7(1), 62. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jpls/article/view/4432%0Ahttps://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jpls/article/download/4432/2203>
- Hanum, S. L. (2017). Peran Ibu Rumah Tangga dalam Membangun Kesejahteraan Keluarga. *Academia: Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 257–270. <https://ejournal.uinsaid.ac.id/index.php/academica/article/view/1030>
- Hanur, B. S., & Zulfa, F. E. (2020). Tujuan Pendidikan dalam Al-Qur'an Seri Kajian Tafsir Tarbawi. *Jurnal Samawat*, 4(2), 24–34. <http://jurnal.staiba.ac.id/index.php/samawat/article/view/247>
- <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-3820357/sosok-ibu-di-jombang-yang-bunuh-3-anaknya-di-mata-keluarga> di akses pada tanggal 12 Juli 2023

<https://www.merdeka.com/peristiwa/bukan-faktor-ekonomi-ibu-coba-bunuh-3-anaknya-di-brebes-diduga-gangguan-jiwa.html> di akses pada tanggal 12 Juli 2023

<https://www.bkkbn.go.id/berita-pendataan-keluarga-2021-dilakukan-april-mei-ini-manfaat-pentingnya> di akses pada tanggal 12 Juli 2023.

Oktavia, E. R., Agustin, F. R., Magai, N. M., Ambar, S., & Cahyati, W. H. (2018). *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH*. 2(186), 239–248.

Saskara, I. P. A., & Ulio. (2020). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi Toxic Parents bagi Kesehatan Mental Anak. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 5(2), 125–134. <https://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/PW/article/view/1820/1493>

Sina, P. G. (2020). Ekonomi Rumah Tangga Di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Management : Small and Medium Enterprises (SMEs)*, 12(2), 239–254. <https://doi.org/10.35508/jom.v12i2.2697>

Sofiyana, M. S., Aswan, N., Munthe, B., Wijayanti, L. A., Jannah, R., Juhara, S., ... & Fitriasari, N. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Global Eksekutif Teknologi

Thaha, A. F. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap UMKM Di Indonesia [The Impact of Covid-19 on MSMEs in Indonesia]. *Jurnal Brand*, 2(1), 148–153.

WHO. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf)

Zahrok, S., & Suarmini, N. W. (2018). Peran Perempuan Dalam Keluarga. *IPTEK Journal of Proceedings Series*, 0(5), 61. <https://doi.org/10.12962/j23546026.y2018i5.4422>