

Membangun Kesehatan Mental Melalui Kegiatan Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Di Kelurahan Srimulya Palembang

Fajar Tri Utami, Faniza Syafitri, Nabila Salima
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
fajartriutami_uin@radenfatah.ac.id, fanizasyafitri@gmail.com, nabilasalima.id@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Mental Health
Empowerment
Family Well-being

Kata kunci

Kesehatan Mental
Pemberdayaan
Kesejahteraan Keluarga

ABSTRACT

Kesehatan mental ibu rumah tangga di wilayah urban seperti Kelurahan Srimulya, Kota Palembang, merupakan isu krusial yang sering terabaikan akibat kompleksitas tekanan ekonomi, beban peran ganda, perbedaan prinsip dengan pasangan, serta ketidakpastian pekerjaan suami. Kondisi ini menempatkan kelompok perempuan pada risiko kerentanan psikologis tinggi, termasuk stres berkepanjangan dan burnout, yang berdampak langsung pada keharmonisan unit keluarga. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membangun ketahanan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui optimalisasi peran strategis organisasi Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) sebagai sistem pendukung sosial di tingkat dasar. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang meliputi tahapan perencanaan (identifikasi masalah), aksi intervensi, serta evaluasi berbasis refleksi. Program ini mengintegrasikan psikoedukasi manajemen stres dengan pelatihan keterampilan UMKM untuk kemandirian ekonomi, serta teknik regulasi emosi praktis seperti Butterfly Hug dan Expressive Writing. Selain itu, peserta difasilitasi untuk mengakses layanan konseling gratis dari pemerintah dan diajak aktif kembali dalam kegiatan rutin posyandu serta aktivitas fisik melalui demonstrasi senam sebagai sarana relaksasi. Hasil kegiatan menunjukkan transformasi signifikan pada pengetahuan dan sikap peserta. Terdapat peningkatan kemampuan ibu dalam mengenali gejala gangguan emosional serta peralihan strategi koping dari aktivitas pasif menjadi lebih konstruktif dan adaptif. Partisipan melaporkan perasaan lega secara emosional dan peningkatan dukungan sosial sebaya yang membantu meredakan stigma terkait kesehatan mental. Program ini berhasil menginisiasi kesadaran kolektif masyarakat akan pentingnya keseimbangan kesehatan fisik dan emosional. Kesimpulannya, pemberdayaan PKK melalui pendekatan promotif-preventif terbukti efektif meningkatkan kualitas hidup keluarga. Rekomendasi keberlanjutan mencakup pembentukan komunitas dukungan sebaya (KPMI) dan penguatan keterlibatan suami dalam sistem rujukan psikososial berbasis komunitas.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.
Copyright© 2026 by Author. Published by CV. Doki Course and Training



PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan masyarakat merupakan agenda strategis yang mencakup kondisi menyeluruh baik fisik, mental, maupun sosial. World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan yang berdampak langsung pada produktivitas dan kualitas hidup individu (Kurnia dkk, 2025). Di Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan mental menunjukkan tren peningkatan, di mana perempuan memiliki risiko yang lebih tinggi karena beban peran ganda yang mereka pikul. Ibu rumah tangga di wilayah urban

seperti Kelurahan Srimulya, Kota Palembang, merupakan kelompok yang memiliki kerentanan psikologis tinggi karena menghadapi kompleksitas tugas domestik dan sosial yang seringkali memicu stres hingga burnout. (Widayanti, 2025)

Tujuan kegiatan ini 1) meningkatkan perilaku dalam membentuk mental yang sehat dan mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus, dosen berkegiatan di luar kampus, hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat. 2) meningkatkan kesehatan secara mental (mental health) bagi perempuan di kelurahan srimulya, 3) meningkatkan kesehatan secara fisik bagi para perempuan di kelurahan srimulya yang berusia produktif. Ketiga tujuan tersebut mendukung transformasi pendidikan tinggi yang mendukung IKU. Kegiatan ini mendukung salah satu bidang fokus utama pengabdian kepada masyarakat yaitu bidang fokus utama kesehatan. Tujuan kegiatan ini meningkatkan kualitas hidup sehat pada perempuan usia produktif di kelurahan srimulya yaitu menjaga kebugaran fisik dan mental serta pengelolaan kegiatan sosial yang positif dan berdampak bagi masyarakat.

Kegiatan sosial didefinisikan sebagai partisipasi aktif dalam jaring sosial yang mencakup hubungan dengan keluarga, teman sebaya, rekan kerja, dan komunitas. WHO menekankan bahwa koneksi sosial ini berfungsi melindungi kesehatan sepanjang hayat. Kegiatan sosial sebagai **Faktor Penyangga (Buffering Factor)** yang mana interaksi sosial bertindak sebagai penyangga emosional yang meningkatkan resiliensi terhadap stresor kehidupan. Perempuan yang menerima dukungan sosial adekuat memiliki peluang **90% lebih besar** untuk terhindar dari gangguan kejiwaan, serta menekan risiko isolasi yaitu ketiadaan partisipasi sosial terbukti melipatgandakan risiko depresi klinis serta memicu penurunan kognitif dan fisik.

Bentuk kegiatan sosial meliputi: 1). Forum Komunal (PKK, Arisan, Posyandu): Forum-forum ini diidentifikasi sebagai ruang interaksi nyata yang efektif mengurangi isolasi sosial bagi ibu rumah tangga. Kegiatan ini sering diintegrasikan dengan program kesehatan seperti Posyandu untuk menjangkau masyarakat luas. 2) Psikoedukasi dan Manajemen Stres: Program edukasi terstruktur menggunakan metode pembelajaran eksperiensial (deep breathing, journaling, dan relaksasi) terbukti memperbaiki regulasi emosi dan membangun mekanisme koping yang adaptif. 3). Aktivitas Produktif (Bercocok Tanam/Pertanian Kota): Kegiatan menanam bersama berfungsi sebagai saluran katarsis emosional, melepaskan kejenuhan domestik, serta membangkitkan rasa memiliki (sense of belonging). 4). Majelis Taklim dan Pengajian: Bagi perempuan Muslim, kegiatan ini menjadi ruang integrasi spiritualitas dan jaring sosial. Terdapat korelasi negatif yang kuat antara tingkat spiritualitas dengan stres; peningkatan keterlibatan keagamaan menurunkan ketegangan psikologis. 5). Aktivitas Lansia (Relawan & Olahraga): Partisipasi lansia perempuan dalam kelompok kebudayaan, olahraga, atau kesukarelawanan menurunkan gejala depresi melalui konsep active aging. 6). Pemberdayaan Ekonomi (Mekar & Peace Village): Inisiatif seperti Peace Village di Indonesia menempatkan perempuan sebagai aktor perdamaian sekaligus penggerak ekonomi. Program kredit mikro seperti Mekar juga memberikan suara dan pilihan lebih besar bagi perempuan dalam keluarga. 7). Layanan Kunjungan Rumah (Home Visiting): Interaksi terarah antara perawat/kader dengan ibu pascamelahirkan (misalnya program Family Connects) terbukti menurunkan gejala depresi perinatal secara signifikan.

Pengabdian kepada Masyarakat ini menyoroti kegiatan sosial forum komunal yaitu arisan, posyandu dan PKK. Yang mana ketiga kegiatan tersebut mayoritas terlaksana dan kontinyu di masyarakat Indonesia. Berdasarkan landasan hukum (Peraturan Presiden Nomor 99 Tahun 2017 dan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 36 Tahun 2020), tujuan utama kegiatan PKK (Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga) adalah:

1. Meningkatkan Iman dan Takwa: Mewujudkan keluarga yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Membentuk Akhlak Mulia: Menciptakan anggota keluarga yang berbudi luhur dan berakhlak mulia.

3. Mewujudkan Kemandirian: Membangun keluarga yang sehat, maju, mandiri, serta sadar hukum dan lingkungan.
4. Keadilan Gender: Mendorong kesetaraan dan keadilan gender dalam kehidupan berkeluarga dan bermasyarakat.

Penjelasan lain mengenai tujuan kegiatan pkk dalam kesehatan mental menurut (Nazhiifah, 2026) untuk mentransformasi masyarakat dari objek menjadi subjek pembangunan yang mandiri melalui pendekatan promotif dan preventif. Secara spesifik, tujuannya meliputi:

1. Peningkatan literasi kesehatan mental: Memberikan pemahaman mengenai konsep stres, deteksi dini gejala gangguan emosional, dan strategi koping yang adaptif.
2. Optimalisasi dukungan sosial: Menciptakan ruang aman (support group) di mana para ibu dapat saling berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional sebaya.
3. Penguatan ketahanan keluarga: Meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu agar mampu menciptakan suasana rumah tangga yang harmonis, yang pada gilirannya berdampak positif pada tumbuh kembang anak

Ibu rumah tangga merupakan kelompok yang memiliki **kerentanan psikologis tinggi** karena memikul beban peran ganda yang kompleks. Beberapa faktor utama yang melatarbelakangi urgensi intervensi kesehatan mental melalui PKK menurut (Wedhayanti, 2025) adalah:

1. Stresor Domestik dan Ekonomi: Ibu rumah tangga sering menghadapi tekanan ekonomi, beban rumah tangga yang berat, serta pekerjaan yang monoton dan dilakukan berulang-ulang. Pekerjaan domestik ini seringkali tidak diakui nilai ekonomisnya oleh lingkungan sekitar, yang memicu perasaan tidak berharga
2. Konflik peran ganda: Bagi ibu yang juga bekerja (wanita karier), muncul risiko work-family conflict akibat pembagian waktu dan tanggung jawab yang tidak seimbang, yang secara signifikan meningkatkan risiko depresi dan kecemasan dibandingkan ibu rumah tangga murni.
3. Kurangnya dukungan sosial: Isolasi di lingkungan domestik dan minimnya akses terhadap layanan kesehatan mental profesional di tingkat akar rumput memperburuk kondisi kesehatan mental ibu

Analisis situasi menunjukkan bahwa permasalahan utama yang dihadapi para ibu di masyarakat mencakup tekanan ekonomi yang signifikan dan kurangnya dukungan sosial. Masalah dalam hubungan keluarga, seperti perbedaan prinsip dengan pasangan, beban pengasuhan anak yang berat, hingga ketidakpastian terkait pekerjaan suami, menjadi faktor pemicu stres yang dominan. Selain itu, pekerjaan rumah tangga yang monoton, dilakukan berulang, dan seringkali tidak diakui nilai ekonomisnya, menambah beban tekanan mental yang dapat berujung pada kelelahan emosional. Jika tidak tertangani, kondisi stres ringan ini dapat memperburuk kesehatan fisik dan menurunkan keharmonisan dalam keluarga (Nazhiifah, 2026)

Urgensi kegiatan pengabdian ini terletak pada kebutuhan untuk menjembatani kesenjangan akses layanan kesehatan mental di tingkat dasarnya. Organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) memiliki posisi strategis karena mempunyai jaringan langsung ke rumah warga dan modal sosial yang kuat dalam mobilisasi komunitas. Pengabdian ini bertujuan untuk membangun ketahanan mental masyarakat melalui pendekatan promotif dan preventif yang terintegrasi dalam kegiatan rutin warga. Kondisi ini sesuai dengan teori manajemen stres (Lazarus & Folkman, 1984) yang menekankan bahwa kesehatan mental dapat ditingkatkan melalui manajemen stres yang efektif, baik melalui aktivitas fisik (seperti senam) maupun regulasi emosi (seperti butterfly hug atau expressive writing)

Kegiatan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan mental perempuan melalui beberapa manfaat yang dirasakan, antara lain: 1). Mendapatkan Dukungan Emosional: dengan interaksi dalam kelompok menyediakan ruang aman untuk berbagi pengalaman, yang mengurangi perasaan isolasi. 2). Peningkatan Efikasi Diri: terlibat dalam kegiatan bermakna memberikan rasa pencapaian dan

tujuan (sense of purpose). 3). Resiliensi Sosial: mendapatkan jaringan sosial yang kuat bertindak sebagai penyangga (buffer) terhadap stresor kehidupan sehari-hari.

Dampak kesehatan mental perempuan yang terganggu sangatlah signifikan bagi lingkungan sekitarnya, seperti terhadap Rumah Tangga: Dapat mengganggu kualitas pola asuh anak (pengabaian atau ketidakteraturan emosional), meretakan hubungan dengan pasangan, hingga mengganggu stabilitas ekonomi keluarga akibat penurunan produktivitas domestik. Terhadap Masyarakat: menyebabkan penarikan diri dari interaksi sosial, hilangnya kontribusi dalam kegiatan komunitas, serta meningkatkan beban pada sistem layanan kesehatan publik. Terhadap Pola asuh anak: perubahan suasana hati yang drastis dapat membuat aturan atau disiplin di rumah menjadi tidak teratur, sehingga anak merasa bingung dan tidak aman. (Syahputra, 2023)

Solusi yang ditawarkan melalui program ini adalah dengan mengajak para ibu untuk aktif kembali dalam kegiatan PKK maupun posyandu sebagai sarana dukungan sosial sebaya. Selain itu, penyediaan pelatihan UMKM atau keterampilan tertentu bertujuan untuk meningkatkan kemandirian ekonomi sekaligus mengurangi kejenuhan aktivitas harian. Program ini juga memfasilitasi akses terhadap konseling gratis dan edukasi psikoedukasi manajemen stres untuk membantu para ibu mengenali gejala gangguan emosional serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Dengan sinergi ini, diharapkan kesejahteraan mental keluarga di Kelurahan Srimulya dapat meningkat secara berkelanjutan

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan Pemberdayaan Masyarakat (Community Empowerment) dengan metode Action Research yang melibatkan partisipasi aktif. Kerangka kerja ini dipilih agar masyarakat tidak hanya menjadi objek, tetapi juga subjek yang terlibat dalam proses identifikasi masalah hingga refleksi perubahan perilaku. Sasaran utama kegiatan adalah ibu-ibu anggota Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Kelurahan Srimulya, Kota Palembang. Secara operasional, tahapan pelaksanaan dibagi menjadi tiga fase utama:

1. Tahap Persiapan

Tahap ini diawali dengan koordinasi lintas sektor bersama pemerintah Kelurahan Srimulya, puskesmas setempat, dan pengurus PKK untuk penyelarasan jadwal serta perizinan. Selanjutnya, tim pelaksana melakukan analisis situasi melalui Focus Group Discussion (FGD) dan observasi lapangan untuk mengidentifikasi pemicu stres spesifik pada ibu rumah tangga di wilayah tersebut. Pada tahap ini juga disusun materi tentang membangun kesehatan mental dan narasumber yang berkompeten di bidang psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang serta ice breaking untuk menumbuhkan semangat dan rasa jenuh pada peserta.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara terpadu melalui beberapa sesi pertemuan rutin PKK dari lingkungan PPK RT hingga PKK kelurahan. Kegiatan ini dilaksanakan secara kontinyu selama 3 kali pada lingkungan PKK RT 10, RT 30, dan RT 35 Kelurahan Srimulya. Adapun rincian kegiatannya adalah:

- a. Sesi Literasi dan Psikoedukasi: Pemberian materi mengenai pengenalan emosi, tanda-tanda stres, dan faktor pemicunya menggunakan media interaktif seperti PowerPoint .
- b. Sesi Pelatihan Keterampilan Praktis: Peserta dilatih menggunakan teknik manajemen stres mandiri, seperti terapi Butterfly Hug untuk regulasi emosi, metode Expressive Writing (menulis ekspresif) untuk refleksi emosional, serta Ice Breaking ringan sebagai sarana relaksasi fisik dan emosional.

- c. Pemberdayaan Kader: Melatih kader inti PKK dalam keterampilan deteksi dini menggunakan instrumen sederhana (seperti Whooley Questions) dan simulasi jejaring rujukan psikososial berbasis komunitas.
 - d. Simulasi dan Roleplay: Peserta melakukan praktik langsung secara berpasangan untuk mengasah kemampuan komunikasi empatik dan dukungan sosial sebaya.
3. Tahap Evaluasi dan tindak lanjut
- Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas program melalui dua pendekatan:
- a. Evaluasi Kuantitatif: Membandingkan antusias jumlah peserta PKK yang hadir bulan saat dengan bulan yang akan datang untuk melihat peningkatan pengetahuan pentingnya menjaga kesehatan mental dari kegiatan PKK.
 - b. Evaluasi Kualitatif: Dilakukan melalui diskusi reflektif untuk menggali perubahan persepsi, perasaan lega emosional, dan tingkat keberterimaan program oleh warga.
 - c. Tindak Lanjut: Pembentukan komunitas dukungan sebaya (support group) di bawah naungan PKK Kelurahan Srimulya untuk menjamin keberlanjutan program dan memfasilitasi akses bantuan profesional jika ditemukan kasus risiko tinggi

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Srimulya, Kota Palembang, berfokus pada penguatan kapasitas kader dan anggota Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) sebagai agen kesehatan mental di tingkat dasar masyarakat. Pelaksanaan program ini menghasilkan beberapa temuan utama:

- a. Profil Peserta: Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu anggota PKK dengan rentang usia yang bervariasi, mayoritas di atas 35 tahun, yang memiliki peran ganda baik sebagai ibu rumah tangga maupun pekerja sektor informal. Peserta diidentifikasi memiliki kerentanan stres akibat beban domestik, tekanan ekonomi, dan kurangnya dukungan sosial.
- b. Teknik Penyampaian Materi: Tim menggunakan kombinasi metode partisipatif untuk memastikan pemahaman yang mendalam. Teknik yang digunakan meliputi ceramah interaktif menggunakan media PowerPoint edukasi untuk literasi kesehatan mental dasar. Selain itu, dilakukan pelatihan keterampilan praktis seperti teknik Butterfly Hug untuk regulasi emosi, Expressive Writing (menulis ekspresif) sebagai sarana refleksi emosional, serta Ice Breaking sebagai bentuk manajemen stres fisik dan emosional.
- c. Respon Peserta: Secara umum, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan sikap yang sangat terbuka terhadap materi yang disampaikan. Aktif bertanya terkait masalah yang dihadapi dan memahami saran yang disampaikan sehingga menambah pengetahuannya. Banyak peserta melaporkan munculnya perasaan lega secara emosional setelah sesi berbagi pengalaman dan praktik regulasi emosi, serta menjadi lebih terbuka dalam membicarakan masalah kesehatan mental yang sebelumnya dianggap tabu atau stigma.

Tabel data warga kelurahan Srimulya

Lokasi	Jumlah Warga Perempuan	Jumlah Anggota PKK	Kader Posyandu
RT 10	70	35	7
RT 30	68	32	4
RT 35	54	38	4

2. Pembahasan

Keberhasilan peningkatan kapasitas mental ibu-ibu PKK di Kelurahan Srimulya dapat dijelaskan melalui Teori Pemberdayaan Psikologis dari Zimmerman (1995). Teori ini mencakup tiga komponen utama:

1. Intrapersonal: Terjadi peningkatan efikasi diri dan keyakinan peserta dalam mengendalikan emosi serta memahami kondisi stres yang dialami.
2. Interaksional: Peserta mampu memahami sumber daya yang tersedia di lingkungan mereka, termasuk peran dukungan sosial sebaya (peer support) dalam komunitas PKK.
3. Perilaku: Peserta mulai menerapkan tindakan nyata secara mandiri, seperti melakukan relaksasi napas atau menulis perasaan mereka saat menghadapi tekanan.

Dampak positif kegiatan sosial bagi kesehatan mental Perempuan yaitu: 1). Reduksi Stres: Kegiatan sosial berfungsi sebagai mekanisme koping untuk melepas penat dari rutinitas domestik. 2). Penguatan Harga Diri: Keterlibatan bermakna menumbuhkan rasa percaya diri dan penerimaan sosial. 3). Pemberdayaan Kolektif: Berbagi pengalaman dalam wadah komunitas membantu perempuan mengelola beban psikologis secara bersama-sama. 4). Saluran Katarsis dan Rasa Memiliki (Sense of Belonging): Hal ini membantu melepaskan kejenuhan tugas domestik dan membangkitkan kepuasan emosional serta rasa memiliki terhadap komunitas. 5) Peningkatan Literasi Kesehatan Mental dan Mekanisme Koping: Kegiatan sosial sebagai ruang psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, sehingga perempuan lebih mampu mengenali gejala stres sedini mungkin. (Worthman, 2026)

Integrasi antara edukasi kognitif dan refleksi emosional melalui expressive writing terbukti efektif memperkuat kontrol diri dan menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, aktivitas fisik seperti ice breaking membantu menurunkan hormon kortisol (stres) dan merangsang produksi endorfin untuk meningkatkan suasana hati. PKK memiliki posisi strategis dalam sistem sosial karena jaringannya yang langsung ke rumah warga, sehingga intervensi berbasis komunitas ini jauh lebih efektif daripada pendekatan klinis semata.

3. Rencana Perbaikan dan Keberlanjutan

Untuk mengoptimalkan dampak program di masa depan, beberapa langkah perbaikan disarankan:

- a. Pembentukan Support Group: Membentuk Komunitas Peduli Kesehatan Mental Ibu (KPMI) sebagai wadah dukungan sebaya yang berkelanjutan untuk mengurangi isolasi sosial.
- b. Keterlibatan Keluarga: Meningkatkan keterlibatan anggota keluarga inti, terutama suami dan mertua, sebagai sistem pendukung utama dalam kesehatan mental ibu.
- c. Pemanfaatan Teknologi: Mengembangkan sistem deteksi dini digital (seperti kuesioner skrining berbasis Google Form) agar kader PKK dapat memantau kesehatan

mental warga secara real-time dan melakukan rujukan ke profesional jika ditemukan kasus risiko tinggi.

- d. Durasi Program: Memperpanjang durasi pendampingan dan melakukan evaluasi jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku peserta

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Srimulya, Kota Palembang, berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan literasi dan kesejahteraan mental ibu rumah tangga melalui optimalisasi peran PKK. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai konsep stres, tanda-tanda kelelahan emosional, serta strategi manajemen emosi yang adaptif. Melalui integrasi psikoedukasi, pelatihan terapi Butterfly Hug, dan Expressive Writing, para ibu kini memiliki keterampilan praktis untuk meregulasi emosi secara mandiri dan menemukan ruang aman untuk memproses tekanan psikologis mereka.

Keberhasilan program ini secara teoritis relevan dengan model pemberdayaan psikologis Zimmerman, yang mencakup dimensi intrapersonal, interaksional, dan perilaku. Perubahan perilaku peserta dari strategi koping pasif menjadi lebih konstruktif seperti melakukan aktivitas fisik dan mencari dukungan sosial membuktikan bahwa intervensi berbasis komunitas efektif dalam menurunkan stigma kesehatan mental. Selain itu, penguatan peran keluarga inti, terutama dukungan suami, menjadi faktor krusial yang perlu diintegrasikan dalam program mendatang untuk menjamin ketahanan mental keluarga yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

REFERENSI

- Alvianto. (2026) SATWIKA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Vol. 3 No. 1, June, pp. 79~89 ISSN: 2809-9621, STIKES Widyagama Husada, Malang, Indonesia
- Aurora, W. I. D., dkk. (2026). Pemberdayaan Kader PKK dan Keluarga melalui Program GEMAPI untuk Pencegahan Depresi Postpartum. *Jurnal Medika*, 5(1), 195-205.
- G.C. Wedhayanti, dkk. (2026). Pemberdayaan Kader Pkk Dalam Pelatihan Terapi Butterfly Hug Untuk Regulasi Emosi Dan Sehat Mental Di Desa Panji Buleleng. E-Issn: 2746-6175 Volume 06 Nomor 01, Juli 202
- Kurnia, N. D., & Ani, F. W. N. (2025). Edukasi Kesehatan Berbasis Komunitas melalui Pemeriksaan Fisik dan Mental Dasar. *Master Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (PADIMAYA)*, 1(2), 52-62
- Kurniawaty Y. (2023). Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat (Pkm) Pendampingan Berbasis Mental Healthness Bagi Perempuan Produktif Untuk Peningkatan Hidup Sehat Di Desa Gisikcemandi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, P-Issn: 2615-0921 E-Issn: 2622-603 Volume 6 Nomor 11 Tahun 2023] Hal4449-4469
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*.
- Nazhiifah Putri L. (2025).Psikoedukasi Manajemen Stres Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Mental Ibu Rumah Tangga. Vol. 9 No. 3, Agustus 2026 (P-Issn. 2614-7947. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
- Nazhiifah, P. L., dkk. (2026). Psikoedukasi Manajemen Stres sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Mental Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 9(3), 672-682.
- Riang Bevy, dkk. (2026). Si Jiwa Tangguh: Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Terdampak Banjir Untuk Pemulihan Kesehatan Fisik Dan Psikologis Dan Sosial. *Jurnal*

- Gembira (Pengabdian Kepada Masyarakat) Vol. 4, No. 2, April 2026 E-Issn 2985-3346711
- Syahputra, TA. (2022). Hubungan Antara Kesehatan Mental Ibu dengan Pola Asuh Terhadap Anak. e-ISSN: 2615-3874 | p-ISSN: 2615-3882. Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh
- Wedhayanti, G. C., dkk. (2025). Pemberdayaan Kader PKK dalam Pelatihan Terapi Butterfly Hug untuk Regulasi Emosi dan Sehat Mental di Desa Panji. Jurnal Jnana Karya, 6(1).
- Widayati, R. W., dkk. (2025). Optimalisasi Pembinaan Ibu-Ibu PKK Sadar Kesehatan Status Mental melalui Implementasi Manajemen Stres dengan Senam Sleman Bangkit. Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS), 9(1), 93-103.
- Widayati RW, Wiyani dkk. (2025). Optimalisasi Pembinaan Ibu – Ibu Pemberdayaan Kesehatan Keluarga (PKK) Sadar Kesehatan Status Mental melalui Implementasi Manajemen Stres dengan Senam Sleman Bangkit Vol. 9, No. 1 Februari 2025 Hal. 2685-5968. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta.
- Worthman CM. (2026). Women's mental health: current status and evolutionary perspectives. *Evol Hum Sci.* 2026 Feb 19;8:e6. doi: 10.1017/ehs.2025.10032. eCollection 2026.
- Zimmerman, M. A. (1995). [Psychological Empowerment: Issues and Illustrations](#). *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581–599.