

## **Peningkatan Kesejahteraan Keluarga Melalui Edukasi Kesehatan Mental Orang tua : Perspektif Islam**

### ***Improving Family Welfare Through Parental Mental Health Education: Islamic Perspective***

**Larasati Nur Kharomah<sup>1\*</sup>, Lidra Agustina Tanjung<sup>2</sup>, Badrul Helmi<sup>3</sup>, Rismayanti<sup>4</sup>, Siti Hajari<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Universitas Tjut Nyak Dhien

e-mail: larasatinurkharomah@gmail.com

#### **Abstrak**

Masalah kesehatan mental, khususnya terkait manajemen emosi dan komunikasi yang tidak efektif, menjadi isu yang semakin mendesak di tengah masyarakat. Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memiliki peran krusial dalam membentuk kesehatan mental individu. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga melalui penerapan nilai-nilai Islam dalam manajemen emosi dan komunikasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi konsep-konsep dasar manajemen emosi dalam Islam, pentingnya komunikasi yang efektif dalam keluarga, serta keterampilan komunikasi yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Peserta diajak untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang terkait dengan emosi dan komunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan penerapan oleh peserta mengenai pentingnya kesehatan mental dan keterampilan manajemen emosi dengan nilai-nilai Islam dalam berkomunikasi dengan anggota keluarga lainnya. Hal ini tercermin dari peningkatan kualitas hubungan antar anggota keluarga dan penurunan tingkat stres serta kecemasan. Hasil yang diperoleh juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis agama dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental di masyarakat.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental, Manajemen Emosi, Komunikasi, Kesejahteraan, Islam

#### **Abstract**

*Mental health problems, especially those related to emotional management and ineffective communication, are becoming increasingly pressing issues in society. The family as the smallest unit in society has a crucial role in shaping individual mental health. Therefore, this community service aims to improve family welfare through the application of Islamic values in emotional management and communication. This community service activity is carried out using lecture and discussion methods. The material presented includes basic concepts of emotional management in Islam, the importance of effective communication in the family, as well as communication skills based on Islamic values. Participants are invited to identify and overcome problems related to emotions and communication in everyday life. The results of this community service activity show an increase in participants' understanding and application of the importance of mental health and emotional management skills with Islamic values in communicating with other family members. This is reflected in improving the quality of relationships between family members and reducing levels of stress and anxiety. The results obtained also show that a religion-based approach can be an effective solution in overcoming mental health problems in society*

**Keywords:** Mental Health, Emotional management, Communication, Welfare, Islam

## 1. PENDAHULUAN

Provinsi Sumatera Utara memiliki persentase skrining yang rendah dalam hal risiko masalah jiwa. Berdasarkan data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Indonesia 2022, skrining untuk penduduk usia di atas 15 tahun dengan risiko masalah jiwa di Provinsi Sumatera Utara hanya mencapai 4,4%. (Indonesia, 2023). Perolehan persentase tersebut menjadikan daerah ini membutuhkan edukasi kesehatan mental yang memadai demi mewujudkan lingkungan tempat tinggal dan tumbuh yang mendukung kesejahteraan psikis setiap anggota keluarga di dalamnya secara optimal. Gambar 1 merupakan gambaran persentase skrining penduduk berdasarkan provinsi di Indonesia.



**Gambar 1.** Persentase pemahaman kesehatan mental orang tua per provinsi di Indonesia

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Bergam yang terletak di kota Binjai, provinsi Sumatera Utara. Berdasarkan observasi awal ditemukan adanya tingkat pemahaman kesehatan mental yang rendah pada orang tua. Analisis situasi menunjukkan bahwa terdapat potensi adanya kecemasan yang cukup tinggi di kalangan orang tua di Kelurahan Bergam, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tuntutan peran sebagai orang tua, kondisi ekonomi, serta kurangnya informasi dan dukungan mengenai kesehatan mental. Orang tua yang dihadapkan pada tantangan ekonomi, ketidakpastian masa depan dan beban mengasuh anak menjadi lebih rentan terhadap stres. Kondisi ini berdampak pada kemampuan mereka dalam memberikan dukungan emosional yang stabil kepada

anak-anak dan anggota keluarga lainnya, yang pada akhirnya berpengaruh pada kesejahteraan keluarga secara keseluruhan (Putra et al., 2019).

Kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental dapat menyebabkan orang tua kesulitan dalam mengelola stres dan emosi, serta dapat berdampak negatif pada hubungan keluarga. Banyak orang tua yang tidak memiliki akses terhadap informasi atau dukungan untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Kesehatan mental sering kali dianggap sebagai isu yang kurang penting dibandingkan dengan kesehatan fisik, padahal keduanya saling berkaitan dan memiliki dampak yang sama besar dalam membentuk kesejahteraan individu dan keluarga. (Zulfia et al., 2021).

Pemilihan lokasi pengabdian di Kelurahan Bergam, Binjai, juga didasarkan pada kepadatan penduduk yang dianggap mampu menggambarkan keragaman permasalahan kesehatan mental di tingkat lokal. Kelurahan Bergam merupakan salah satu daerah dengan kepadatan penduduk yang tinggi di Kota Binjai. Kepadatan penduduk dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang diakibatkan banyaknya jumlah penduduk berimplikasi pada ketatnya persaingan dalam mencari kerja dan memperoleh pendapatan. Kepadatan yang lebih tinggi dapat menimbulkan stres dan isolasi sosial, yang sering dikaitkan dengan depresi dan gangguan kecemasan. (DINAS PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA, 2022).

Akibat dari kepadatan penduduk ini, banyak orang tua yang terjebak dalam siklus stres. Stres tidak hanya merusak kesehatan mereka orang tua, tetapi juga mempengaruhi cara mereka mengasuh anak, menciptakan pola komunikasi yang tidak sehat dan memicu konflik dalam keluarga. Stres pada orang tua dapat mengurangi partisipasi, perhatian, kesabaran, dan toleransi orang tua terhadap anak sehingga meningkatkan kekerasan kepada anak yang dilakukan oleh orang tua sendiri. (Fadli, 2021). Kekerasan kepada anak termasuk dalam ruang lingkup KDRT. Bentuk kekerasan tersebut dapat berupa kekerasan dalam bentuk fisik, psikis, dan seksual. Konsekuensinya, dampaknya melibatkan serius terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan Wahyudi et al dalam (Amin, 2024).

Maka dari itu, apapun gaya pengasuhan yang diambil oleh orang tua, setiap orang tua yang melakukan pola pengasuhan harus memiliki emosi yang stabil. Kestabilan emosi ini diperlukan mengingat orang tua yang bahagia akan bisa memberikan dan menghantarkan cinta dalam pola pengasuhan mereka. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Reffi et.al, menunjukkan bahwa anak yang tumbuh dengan pola asuh yang baik cenderung memiliki prestasi akademis yang lebih baik, kesejahteraan psikologis yang lebih stabil, dan kemampuan sosial yang lebih kuat. (Setiawan et al., 2024), Sehingga untuk mewujudkan pertumbuhan anak yang maksimal dari berbagai sisi, sebagai orang

tua perlu memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik dalam memberikan pengasuhan. (Jonatan Tanudjaja et al., 2023).

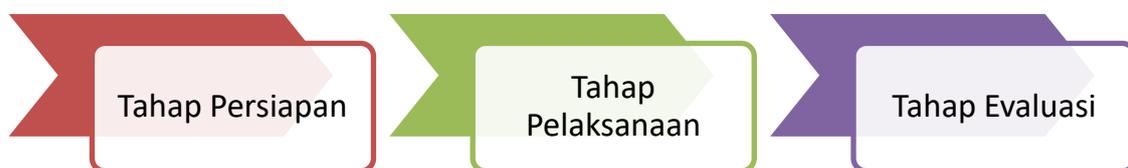
Pemahaman yang memadai mengenai kesehatan mental bagi orang tua dan manajemen emosi diperlukan untuk kesejahteraan jasmani dan rohani keluarga. Tim pengabdian merancang program berupa pelaksanaan workshop yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental dan manajemen emosi. Kegiatan pengabdian ini diprogram dengan mengombinasikan strategi pendidikan dan penyuluhan. (Amin, 2024). Melalui workshop ini, diharapkan para orang tua tidak hanya memahami pentingnya kesehatan mental, tetapi juga memperoleh manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa:

1. Peningkatan kesadaran orang tua tentang pentingnya kesehatan mental.
2. Pengetahuan tentang tanda-tanda gangguan kesehatan mental.
3. Memiliki keterampilan komunikasi efektif dalam keluarga.
4. Membantu orang tua mengembangkan coping mechanism yang sehat.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian dalam bentuk edukasi ini diadakan di Kota Binjai pada tanggal 6 dan 7 September 2024, melibatkan 25 orang tua yang memiliki anak di usia remaja sebagai peserta. Kelurahan Bergam sebagai mitra, tokoh agama dan Dosen dari Universitas Tjut Nyak Dhien sebagai penyelenggara kegiatan pengabdian. Kegiatan pengabdian menggunakan metode sosialisasi dan edukasi terkait peningkatan kesejahteraan keluarga melalui edukasi kesehatan mental orang tua dan manajemen emosi Islami kepada orang tua khususnya orang tua yang memiliki anak di usia remaja.

Program kerja yang dilaksanakan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dilaksanakan dengan melakukan survey lapangan dan perizinan ke tempat pengabdian masyarakat. Kemudian pelaksana pengabdian masyarakat. Gambar 2 merupakan tahap pelaksanaan kegiatan



**Gambar 2.** Tahap pelaksanaan kegiatan

Kegiatan awal, tim melakukan sosialisasi dengan penyebaran brosur secara online dan pertemuan dengan tokoh masyarakat. Gambar 3 merupakan bentuk dari brosur yang tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebarakan secara online



**Gambar 3.** Brosur untuk sosialisasi kegiatan PKM

Setelah melakukan sosialisasi kegiatan, diadakan pembentukan tim pelaksana yang terdiri dari tokoh agama dikelurahan Bergam dan akademisi dari Universitas Tjut Nyak Dhien Medan. Tahap persiapan ini diakhiri dengan pembuatan materi tentang “Edukasi Kesehatan Mental Orang tua dan Manajemen Emosi Islami Orang tua” yang meliputi indikator kesehatan mental, manajemen emosi Islami, dan komunikasi Islami dalam keluarga.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pre-test dalam bentuk kuesioner kepada peserta. Kuesioner bertujuan untuk memberikan gambaran awal pemahaman kesehatan mental dalam bentuk pertanyaan pilihan ganda dan terbuka mengenai indikator kesehatan mental, manajemen emosi dan komunikasi dalam keluarga. Kemudian peserta diberikan materi pelatihan manajemen emosi Islami dalam bentuk ceramah dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi indikator kesehatan mental, manajemen emosi Islami berupa teknik relaksasi dalam agama Islam dan cara mengelola stres agar tidak berkembang menjadi depresi atau kecemasan. Sedangkan untuk pelatihan komunikasi Islami dalam keluarga dilakukan dengan fokus pada peningkatan keterampilan komunikasi yang efektif dalam keluarga. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya komunikasi terbuka, cara menyampaikan pesan sesuai ajaran agama Islam, dan penyelesaian konflik secara konstruktif.

Terakhir tahap evaluasi yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat keberhasilan program. Evaluasi pertama dilakukan melalui alat ukur berupa observasi untuk mengamati perubahan perilaku peserta dalam interaksi sosial, terutama dalam keluarga. Evaluasi kedua dilakukan dengan pemberian post-test berupa kuesioner dengan materi mengenai indikator kesehatan mental, manajemen emosi dan komunikasi dalam keluarga.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan di hari pertama tanggal 6 September 2024 diawali dengan memberikan pre-test mengenai pemahaman kesehatan mental dalam bentuk pertanyaan pilihan ganda dan terbuka mengenai indikator kesehatan mental, manajemen emosi dan komunikasi dalam keluarga. Kemudian pemateri memberikan ceramah dan melaksanakan diskusi dengan peserta kegiatan. Penutup kegiatan dilakukan dengan memberikan quiz interaktif kepada peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai kesehatan mental dan manajemen emosi Islami.

#### 3.1 Kegiatan Pengabdian Kesehatan Mental dan Manajemen Emosi Islami

Pre-test diberikan kepada peserta dalam bentuk kuesioner. Kuesioner mengenai kesehatan mental menggunakan acuan dari skala depresi kecemasan dan stres. Tes ini berguna untuk mengungkap tingkat depresi, kecemasan, dan gejala stres orang tua selama minggu sebelumnya. Item-item tersebut dinilai pada skala Likert empat poin (0 = *tidak pernah* hingga 3 = *hampir selalu*). (Russell, Sophie, 2023).

Hasil evaluasi awal terhadap kesehatan mental para orang tua peserta menunjukkan gambaran yang menarik. Ditemukan adanya prevalensi yang cukup tinggi terkait gejala stres, kecemasan, dan depresi ringan hingga berat. Persentase peserta yang melaporkan stres sedang mencapai 76%, kecemasan sedang sebesar 92%, dan depresi ringan sebesar 48%. Temuan ini menyoroti pentingnya memberikan perhatian yang lebih terhadap kesejahteraan mental para orang tua, mengingat peran krusial mereka dalam keluarga dan lingkungan social. Tabel 1 merupakan data hasil pre-test mengenai kesehatan mental orang tua.

**Tabel 1.** Hasil pre-test peserta untuk materi kesehatan mental

No	Tingkat	Stres	Depresi	Kecemasan
1.	Ringan	12%	48%	8%
2.	Sedang	76%	44%	92%
3.	Berat	12%	8%	-

Sedangkan untuk pre-test mengenai manajemen emosi Islami, pemateri mengacu pada indikator-indikator manajemen emosi Islami menurut hasil penelitian. (Diana, 2015). Indikator-indikator tersebut terdiri dari zikrullah, empati, sabar, dan pemaafan. Indikator tersebut dihitung dengan menggunakan model skala Likert, dengan 0=tidak pernah, 1= pernah, 2=sering, 3=selalu. Umumnya responden belum mampu menerapkan manajemen emosi Islami dalam pengasuhan anaknya (persentase sering dan selalu dibawah 50%). Tabel 2 berikut ini menyajikan hasil pre-test mengenai manajemen emosi Islami.

**Tabel 2.** Hasil pre-test peserta untuk materi manajemen emosi Islami

No	Frekuensi	Zikrullah	Empati	Sabar	Pemaafan
1.	Tidak pernah	-	-	-	-
2.	Pernah	48%	36%	56%	44%
3.	Sering	44%	40%	32%	48%
4.	Selalu	8%	24%	12%	8%

Pemberian materi edukasi mengenai kesehatan mental dilakukan melalui sosialisasi yang holistic untuk menjangkau pemahaman yang efektif. Pemberian materi mengenai stress, kecemasan, dan depresi, dan pentingnya mengelola emosi secara Islami dalam konteks pengasuhan anak dengan menggabungkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Sosialisasi ini tidak hanya membahas mengenai stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga menekankan pentingnya membangun hubungan yang sehat dengan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar, serta mencari dukungan dari komunitas.

Teknis pemberian materi dilakukan dalam beberapa metode. Pertama, pemberian ceramah menjadi wadah untuk menyampaikan materi secara sistematis dan mendalam. Diskusi kelompok, di sisi lain, memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman, mengajukan pertanyaan, dan mendapatkan umpan balik yang lebih personal. Penyebaran materi edukasi dalam bentuk leaflet, poster, atau modul juga dilakukan agar dapat menjadi referensi bagi orang tua untuk dipelajari secara mandiri. Kombinasi dari ketiga metode ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang konsep kesehatan mental dan manajemen emosi Islami yang baik. Gambar 4 yang terlampir menunjukkan saat pemateri memberikan materi edukasi mengenai kesehatan mental pada kegiatan ini.



**Gambar 4.** Penyampaian materi kesehatan mental dan manajemen emosi Islami

Setelah sesi ceramah dan diskusi dilakukan, pemateri memberikan post-test berupa pertanyaan-pertanyaan sehubungan dengan kesehatan mental orang tua kepada peserta. Pemateri mengukur tingkat stres, depresi dan kecemasan peserta. Penilaian berdasarkan pada klasifikasi stress, depresi dan kecemasan dalam rentang ringan, sedang dan berat. Temuan pada post-test menunjukkan perubahan kondisi stres yang sebelumnya dominan di tingkat sedang menjadi ringan sebanyak

84%, kecemasan di tingkat ringan sebesar 96%, dan depresi di tingkat menengah sebesar 68%. Data yang disajikan pada tabel 3 di bawah ini menunjukkan hasil post-test peserta workshop setelah mendapatkan materi mengenai kesehatan mental bagi orang tua.

**Tabel 3.** Hasil post-test peserta untuk materi kesehatan mental

No	Tingkat	Stres	Depresi	Kecemasan
1.	Ringan	84%	68%	96%
2.	Sedang	8%	28%	4%
3.	Berat	8%	4%	-

Pelatihan yang berfokus pada pembekalan manajemen emosi merupakan langkah krusial dalam mendukung peran orang tua. Sementara itu, kemampuan mengelola stres dengan baik akan membantu orang tua untuk tetap tenang dan sabar dalam menghadapi berbagai tantangan dalam pengasuhan anak. Dengan bekal keterampilan ini, orang tua diharapkan dapat menciptakan lingkungan keluarga yang kondusif bagi tumbuh kembang anak. Manajemen emosi islami diidentifikasi melalui indikator-indikator seperti zikrullah, empati, sabar dan pemaafan. (Wardah & Gojali, 2021). Gambar 5 di bawah ini menunjukkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan workshop ini.



**Gambar 5.** Peserta kegiatan pengabdian mendengarkan pemaparan materi dengan atusias

Edukasi kesehatan mental yang dilaksanakan dengan manajemen emosi Islami menunjukkan hasil yang cukup signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, khususnya pada sasaran yang dituju. Pada orang tua, program edukasi ini berhasil menumbuhkan kesadaran orang tua akan pentingnya kesehatan mental mereka sendiri. Orang tua menjadi lebih peka terhadap tanda-tanda gangguan mental dan lebih proaktif dalam mencari bantuan profesional. Selain itu, orang tua juga mendapatkan pengetahuan tentang cara mengelola emosi yang efektif dengan anak dan menciptakan lingkungan keluarga yang kondusif untuk mendukung kesehatan mental anak. Mereka lebih mampu mengenali tanda-

tanda awal gangguan mental dan memahami dampaknya terhadap dinamika keluarga.

Peserta berhasil menguasai berbagai keterampilan manajemen emosi yang berbasis nilai-nilai Islam, seperti zikrullah, empati, sabar dan pemaafan. Mereka melaporkan penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang signifikan. Program ini dapat membantu mencegah terjadinya masalah kesehatan mental yang lebih serius di kemudian hari, baik pada orang tua maupun anak-anak. Tabel 4 berikut ini menyajikan distribusi data hasil post-test pada materi manajemen emosi Islami dalam kegiatan ini.

**Tabel 4.** Hasil post-test peserta untuk materi manajemen emosi Islami

No	Frekuensi	Zikrullah	Empati	Sabar	Pemaafan
1.	Tidak pernah	-	-	-	-
2.	Pernah	12%	4%	-	8%
3.	Sering	84%	76%	72%	68%
4.	Selalu	4%	20%	28%	24%

Sedangkan hasil pada tokoh agama yang diikutsertakan, dengan mengikuti kegiatan ini mereka dapat berperan penting dalam menyebarkan pesan-pesan positif tentang kesehatan mental pada masyarakat. Melalui ceramah dan diskusi, mereka mampu mengubah stigma negatif yang selama ini melekat pada gangguan mental. Masyarakat menjadi lebih terbuka untuk membicarakan masalah kesehatan mental dan tidak lagi menganggapnya sebagai aib.

### 3. 2 Kegiatan Pengabdian Komunikasi Islami dalam Keluarga

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di hari kedua pada tanggal 7 September 2024, dimulai dengan mengadakan tanya jawab kepada peserta mengenai bentuk komunikasi yang dilakukan dalam keluarga. Kemudian pemateri memberikan ceramah pada materi komunikasi dalam keluarga. Komunikasi yang terbuka dan empati akan memperkuat hubungan antara orang tua dan anak. Gambar 6 dibawah ini menampilkan sesi pemberian materi komunikasi Islami dalam keluarga.



**Gambar 6.** Penyampaian materi komunikasi Islami dalam keluarga

Pemateri juga mendorong agar peserta mengikuti akun-akun sosial media yang berkaitan dengan tips-tips komunikasi dalam keluarga. Melalui tayangan konten-konten tersebut, materi edukasi dapat menjangkau masyarakat secara luas, termasuk mereka yang tinggal di daerah terpencil. Pesan-pesan yang disampaikan biasanya juga akan lebih mudah diterima. Kemitraan ini juga dapat membuka peluang untuk menghasilkan program-program komunikasi dalam keluarga yang berkualitas dan berkelanjutan.

Hasil dari tes dibawah ini menunjukkan bahwa peserta berhasil menguasai berbagai keterampilan komunikasi Islami dalam keluarga seperti cara yang bijaksana (hikmah), nasihat dengan baik (al-Mauidzah al-Hasanah) dan berdiskusi dengan baik (al-Mujadalah) (Putry, 2015). Peserta belajar teknik komunikasi efektif yang dapat membangun hubungan yang lebih harmonis dalam keluarga. Komunikasi dalam keluarga menjadi lebih terbuka, jujur, dan saling menghargai. Konflik dapat diselesaikan dengan lebih baik dan konstruktif. Hubungan antara anggota keluarga menjadi lebih erat dan harmonis. Terjadi peningkatan rasa saling percaya, dukungan, dan kasih sayang. Tabel 5 menampilkan frekuensi pemahaman komunikasi Islami dalam keluarga.

**Tabel 5.** Hasil pemahaman komunikasi Islami dalam keluarga

No	Frekuensi	Hikmah	Al-Mauidzah al-Hasanah	Al-Mujadalah
1.	Tidak pernah	-	-	-
2.	Pernah	4%	8%	8%
3.	Sering	76%	84%	80%
4.	Selalu	20%	8%	12%

Tingkat pemahaman peserta pengabdian masyarakat terhadap materi komunikasi Islami dalam keluarga terbilang beragam. Sebagian besar peserta mampu memahami konsep dasar dari ketiga metode dakwah tersebut. Peserta mampu mengidentifikasi situasi yang membutuhkan pendekatan yang berbeda-beda. Beberapa peserta bahkan telah berhasil menerapkan metode-metode tersebut dalam interaksi sehari-hari dengan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa

kegiatan pengabdian masyarakat telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas di tengah masyarakat

Masih terdapat beberapa peserta yang perlu pendalaman lebih lanjut, terutama dalam penerapannya dalam konteks sosial yang dinamis. Peserta perlu dibimbing agar dapat membedakan penggunaan metode yang tepat sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Berdasarkan hasil evaluasi, perlu dilakukan upaya lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai komunikasi Islami dalam keluarga. Dengan demikian, diharapkan peserta dapat menguasai materi dengan lebih baik dan mampu menjadi agen perubahan di masyarakat.

---

## **KESIMPULAN**

Pengabdian masyarakat dalam edukasi kesehatan mental orang tua dengan manajemen emosi Islami dan komunikasi Islami dalam keluarga menunjukkan hasil yang positif. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua tentang kesehatan mental, manajemen emosi, dan komunikasi Islami dalam keluarga. Orang tua sebagai peserta kegiatan pengabdian ini juga melaporkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengatasi stres, berkomunikasi dengan anak-anak mereka, dan membangun hubungan yang lebih kuat. Program ini membantu orang tua untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan mental mereka sendiri dan bagaimana hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan keluarga mereka secara keseluruhan. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental orang tua dan mempromosikan keluarga yang lebih bahagia dan sehat dalam pelaksanaan program edukasi kesehatan mental dengan manajemen emosi Islami dan komunikasi Islami dalam keluarga, tentu saja akan ada berbagai tantangan yang dihadapi.

---

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih yang tulus dan sebesar-besarnya penulis haturkan kepada Kantor Kelurahan Bergam yang telah memberikan dukungan penuh berupa fasilitas, izin, dan koordinasi yang sangat membantu kelancaran kegiatan ini. Tidak lupa pula terima kasih kepada para tokoh masyarakat yang telah menjadi inspirator dan motivator bagi kami, serta seluruh peserta yang telah antusias mengikuti kegiatan ini dengan semangat dan partisipasi aktif. Keberadaan Bapak/Ibu/Saudara sekalian menjadi semangat tersendiri bagi kami untuk terus berkarya dan memberikan yang terbaik bagi masyarakat Bergam. Semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah kami lakukan dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. (2024). *Peningkatan Kesadaran dan Respons Masyarakat terhadap Deteksi Dini Tindakan KDRT Increasing Community Awareness and Response to Early Detection of Domestic Violence*. 1(1), 1–11. <https://ejournal.smartscienti.com/index.php/Smart-Humanity>
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 37.
- Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana, P. P. D. P. A. K. P. (2022). *Dampak Kepadatan Penduduk bagi Kesehatan*. <https://dppkbpppa.pontianak.go.id/informasi/berita/dampak-kepadatan-penduduk-bagi-kesehatan>
- Fadli, dr. R. (2021). *Orang tua yang Stres dapat Memengaruhi Kesehatan Anak*. [https://www.halodoc.com/artikel/orang-tua-yang-stres-dapat-memengaruhi-kesehatan-anak?srsltid=AfmBOorHT-PRXpOwzQjaoXs2Y7XQFjldudAyhpndjuDY6u5froN\\_c4Yg](https://www.halodoc.com/artikel/orang-tua-yang-stres-dapat-memengaruhi-kesehatan-anak?srsltid=AfmBOorHT-PRXpOwzQjaoXs2Y7XQFjldudAyhpndjuDY6u5froN_c4Yg)
- Indonesia, P. K. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta*.
- Jonatan Tanudjaja, F., Puspaningrum, E. Y., & Via, V. (2023). Klasifikasi Jenis Emosi Melalui Ucapan Menggunakan Metode Convolutional Neural Network Type Of Emotions Classification Based On Speech Using Convolutional Neural Network Method. *Online) Teknologi: Jurnal Ilmiah Sistem Informasi*, 13(2).
- PEREMPUAN, K. (2020). *Menemukanali Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)*. <https://komnasperempuan.go.id/instrumen-modul-referensi-pemantauan-detail/menemukanali-kekerasan-dalam-rumah-tangga-kdrt>
- Putra, M. M., Widiyanto, A., Bukian, P. A. W., & Atmojo, J. T. (2019). Hubungan Keadaan Sosial Ekonomi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 1–13. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.150>
- Putry, R. (2015). *Komunikasi Dalam Keluarga Dalam Perspektif Pendidikan Islam*.
- Russell, Sophie, et. al. (2023). Exploring the relationship between parent mental health and parent–child emotion reminiscing. *Early Child Development and Care*, 193(7). [https://www-tandfonline-com.translate.goog/doi/full/10.1080/03004430.2023.2174980?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=tc](https://www-tandfonline-com.translate.goog/doi/full/10.1080/03004430.2023.2174980?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc)
- Setiawan, R. N., Putri, R. A., & Muntasiroh, L. (2024). Sekolah Perempuan dan Pendidikan Parenting : Langkah Awal Menuju Masyarakat Desa Kandangrejo Lebih Baik Women ' s School and Parenting Education : The First Step Toward a Better Kandangrejo Village Community. *Smart Humanity*, 1(3), 161–170.
- Wardah, S. N., & Gojali, M. (2021). Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective. *Gunung Djati Conference Series*, 4, 548.
- Zulfia, I., Melinda, M., Ilma, N., & Muskhafiyah, S. (2021). Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 11–19. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v1i1.342>