Altafani
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6, Nomor 1, Oktober 2026, 21 - 26
https://jurnal.insan.ac.id/index.php/altafani
E-ISSN: 2808-3997
DOI: https://10.59342/jpkm.v6i1.1179

Talk Show Kesehatan Mental "Membangun Ruang Aman Dalam Diri" Di Paguyuban Ibu Pembelajar (Pilar) Stabat

Azizah Batubara[1], Sri Wahyuni[2], Conny[3], Fheti Wulandari Lubis[4], Nudia Yultisa[5], Ummi Umara[6], Risma Dina[7], Sri Kurnia H Sebayang[8]
[1,2,3,4,5,6,7,8] **STKIP Budidaya Binjai**
[1]azizahbatubara89@gmail.com, [2] yuni210984@gmail.com,
[3]coniegeorgina@gmail.com, [4]wulanlubis119@gmail.com, [5]nyultisa@gmail.com
[6]umararahmat@gmail.com, [7]rismadina817@gmail.com,
[8]hastutisrikurnia@gmail.com

**Penulis Koresponden (azizahbatubara89@gmail.com)*

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk membantu para perempuan khsusuny para ibu rumah tangga untuk dapat merasa aman sehingga mampu bahagia dan mengelola kesehatan mentalnya dengan baik. Pengabdian kepada masayarakat ini menggunakan pemaparan materi melalui power point, *talk show* berupa tanya jawab dengan narasumber. Target dari pengabdian ini adalah para perempuan khususnya yang sudah menikah yang tergabung dalam komunitas Paguyuban Ibu Pembelajara (PILAR) Stabat. Banyak para ibu rumah tangga yang merasa kesulitan untuk mengelola emosinya sehingga selalu merasa waspada dan sulit bahagia. Peserta Paguyuban ibu pembelajar berjumlah 52 orang, dengan struktur kepengurusan yang terdiri dari Ketua Umum, Sekertaris, Bendahara, Divisi Humas, Divisi Event Orgenizer dan Divisi Pengembangan. Pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat, para peserta terlihat sangat antusias dan aktif dalam sesi tanya jawab. Melalui pengabdian masyarakat ini tim pengabdian membantu para perempuan khususnya para ibu untuk mengelola emosinya dan mencari ruang aman dalam dirinya sehingga mampu merasa bahagia, dengan menerapkan beberapa teknik seperti teknik pernafasaan dan tekinik *journaling*.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Ibu rumah tangga, emosi

PENDAHULUAN

Ibu rumah tangga merupakan seorang perempuan yang sudah menikah dan mendedikasikan dirinya untuk mengelola dan mengasuh anaknya sendiri tanpa mendapatkan upah. Tentu saja kondisi ini sering kali menyebabkan seorang ibu rumah tangga kelelaan secara fisik maupun mental. Rutinitas yang

berulang, jam kerja yang tidak ada istirahat menyebabkan seorang ibu rumah tangga mudah sekali merasa burnout. Seorang ibu rumah tangga juga banyak yang mengalami keterbatasan interaksi sosial dan kesempatan untuk mengupgrade diri, hal ini menyebabkan munculnya rasa bosan dan kesepian. Pada beberapa ibu rumah tangga juga merasa tidak berdaya secara keuangan, bagi ibur rumah tangga yang tidak memiliki penghasilan sendiri memunculkan rasa rendah diri, selain itu ibu rumah tangga juga jarang mendapatkan apresiasi dari lingkungan sekitarnya, tidak adanya support system juga menjadi hal pemicu ibu rumah tangga merasa tidak dihargai. Kondisi ini mengakibatkan seorang ibu rumah tangga kesulitan mengontrol emosinya dan memiliki ketidakstabilan emosi, serta banyaknya rutinitas yang berulang dan monoton menyebabkan ibu rumah tangga tidak *mindfulness* dalam menjalankan perannya sehari – hari, bahkan merasa tidak aman ketika tugasnya belum selesai sehingga muncullah kecemasan.

Regulasi emosi dalam kehidupan sangat dibutuhkan oleh individu untuk dapat mengelola dan menempatkan respon emosinya yang muncul secara tepat. Regulasi emosi pertama kali dikemukakan oleh Gross dan Thompson (2025), yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan cara seseorang baik dalam memperkuat atau mengurangi suatu respon emosi atau perilaku secara umum baik dilakukan secara sadar atau tidak sadar meliputi bagaimana seseorang memperpanjang reaksi yang dipengaruhi oleh pengalaman emosi, ekspresi dan kognisi pada individu untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi.

Adapun faktor – faktor yang memperngaruhi regulasi emosi seseorang menurut Rusmala (2020) sebagai berikut :

a. Usia, semakin dewasa usia seseorang maka semakin matang pula kemampuan regulasi emosinya.
b. Jenis kelamin, beberapa penelitian membuktikan terdapat perbedaan cara 11 mengelola emosi antara laki – laki dan perempuan.
c. Religiusitas, setiap agama mengajarkan untuk tenang setiap emosi hadir, semakin baik religious seseorang maka biasanya akan semakin baik pula caranya untuk mengelola emosi.
d. Kepribadian, tiap individu memiliki kepribadian yang berbeda – beda dan ini juga mempengaruhi bagaimana seseorang mengelola emosinya.

Menrut Schutte dan Malouff (2025) langkah dalam membangun ruang aman lam diri yaitu :

a. Mengenali dan menerima emosi, dengan mengenali emosi bagaimana sensasinya tentunya kita akan lebih mudah untuk menerima dan meregulasi emosi tersebut.
b. Mengembangkan *self-compassion*, untuk dalam membangun ruang aman dalam diri tentunya kita harus mampu memperlakukan diri sendiri dengan baik, dan menerima segala kekurangan dalam diri.

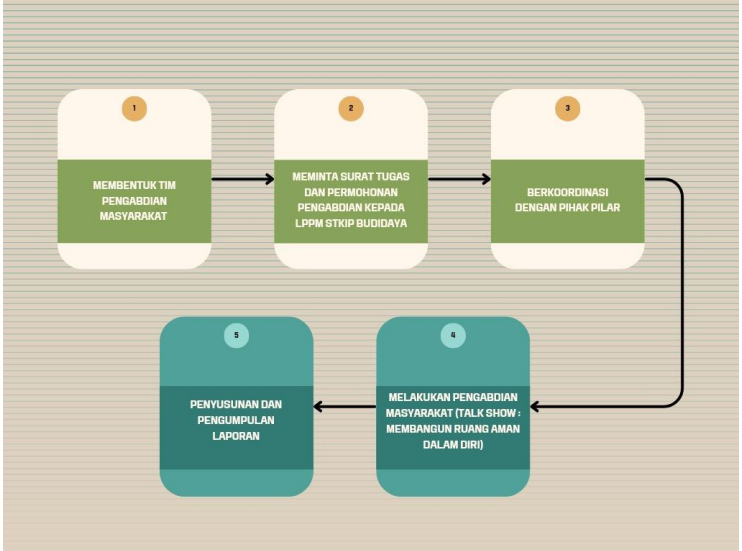
c. Melatih *mindfullness,* untuk membangun ruang aman latihan ini sangat dibutuhkan agar apapun aktivitas yang dilakukan dapat dilakukan dengan berkesadaran dan hal ini membantu individu tau seberapa kapasitas dirinya.
d. Menjaga kebutuhan fisik dan emosional, kondisi fisik yang lapar akan mempersulit kita untuk merasa aman, tidak adanya *support system* juga membuat kebutuhan emosional tidak terpenuhi
e. Membangun hubungan suportif, cari lingkungan yang dapat mengajak kearah yang lebih baik.

PILAR (Paguyuban Ibu Pembelajar) merupakan sebuah komunitas yang berada di wilayah Stabat Kabupaten Langkat Sumatera Utara, beranggotakan perempuan terutama seorang ibu dan mayoritas adalah ibu rumah tangga. Stabat merupakan sebuah kota kabupaten kecil dengan akses yang masih terbatas, di kota ini masih sangat jarang forum – forum yang dilaksanakan untuk memberdayakan masyarakat terutama seorang ibu. PILAR hadir sebagai wadah untuk para ibu terutama ibu rumah tangga bisa berdaya, belajar dan mengupgrade diri. Banyak ibu rumah tangga anggota PILAR yang mengeluhkan permasalahan emosinya, bagaimana mereka belum mampu mengelola emosinya dengan baik, hal ini terbukti dengan masih seringnya mereka marah pada anak hanya karena masalah kecil, bertengkar dengan suami bahkan stress akibat kelelahan secara fisik maupun mental. Pernyataan ini sering kali mereka ungkapkan atau tanyakan ketika kegiatan PILAR dilaksanakan. Menurut Gross (2014) regulasi emosi adalah proses individu dalam membentuk emosinya dan mengetahui cara untuk mengungkapkan ekspresi emosi yang dimilikinya. Banyak ibu rumah tangga yang kesulitan mengekpresikan emosinya, bahkan tidak mengenali emosinya sehingga dibutuhkan bantuan untuk memberadayakan ibu rumah tangga secara emosional.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi interaktif berupa *talk show* dengan pemaparan materi kesehatan mental yang terkait dengan cara mengelola emosi, *sefl care*, dan penerimaan diri. Kegiatan ini dilakukan untuk membantu para perempuan khususnya ibu rumah tangga untuk mampu membangun ruang aman dalam dirinya melalui regulasi emosi, teknik pernapasan dan *journaling*. Pada kegiatan ini tim memaparkan materi melalui power point tentang emosi, regulasi emosi, teknik dalam regulasi emosi hingga tips dan trik membangun ruang aman dalam diri serta refleksi diri.

Adapun langkah – langkah dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Talk Show Kesehatan Mental : Membangun Ruang Aman dalam Diri" di Paguyuban Ibu Pembelajar (PILAR) Stabat, adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Alur Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Paguyuban Ibu Pembelajar (PILAR) merupakan sebuah komunitas yang ada di Stabat, komunitas ini didirikan sebagai wadah untuk perempuan khususnya para ibu untuk sama – sama belajar. Anggota komunitas ini berasal dari berbagai kelurahan di Stabat bahkan ada yang dari luar Kecamatan Stabat, seperti dari Binjai, Pangkalan Susu. Komunitas ini bertujuan untuk memfasilitasi para ibu belajar mengenal dirinya, dan belajar tentang pengasuhan. Kelas – kelas yang diadakan komunitas ini hampir semua berkaitan dengan isu – isu kesehatan mental dan pengasuhan sehingga tim merasa judul ini sangat cocok dilakukan di komunitas ini.

Stabat merupakan daerah yang sedang berkembang dan memiliki banyak potensi untuk dikembangkan, masyarakatnya juga terbuka terhadap informasi baru yang disampaikan. Sehingga setelah pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan masih banyak hal lain yang bisa dilakukan, misalkan mengenai pengasuhan di era digital, pengasuhan gen Alpha. Pengembangan masyarakat untuk forum – forum kesehatan mental bisa dilakukan melalui kerja sama antara, instansi pendidikan, Dinas Pendidikan, Dinas Sosial dan Dinas Perempuan dan Anak – Anak. Program pengabdian kepada masyarakat di Paguyuban Ibu Pembelajar (PILAR) dapat dikatakan berhasil. Hal ini terlihat dari antusias dan respon para peserta ketika pemaparan materi. Saat sesi tanya jawab para peserta juga sangat antusias dan saling berbagi pengalaman.

Setelah terlaksananya kegiatan ini ibu rumah tangga yang tergabung dalam Paguyuban Ibu Pembelajar (PILAR) mengetahui bagaimana cara mengelola emosi, seperti teknik pernapasan ketika marah menghadapi anak, melatih emosi dengan menggunakan teknik *journaling*.

PENUTUP

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul "*Talk Show* Kesehatan Mental : Membangun Ruang Aman dalam Diri" di Paguyuban Ibu Pembelajar (PILAR) Stabat, memberikan dampak positif kepada para peserta kelas. Para ibu rumah tangga dapat mengenal apa itu emosi, apa saja jenis emosi, cara meregulasi emosi dan teknik pernafasan, teknik *journaling* sebagai langkah – langkah mencari ruang aman dalam diri, dengan hal ini mereka dapat melatih regulasi emosinya dengan baik, sehingga merasa aman dan pada akhirnya dapat mengasuh dengan bijaksana.

Saran

Talk show ini diharapkan dapat dilakukan secara berkala, sebagai salah satu langkah untuk membantu perempuan khususnya para ibu rumah tangga dalam mengelola emosinya demi menjaga kesehatan mentalnya. Kegiatan seperti ini dapat menjadi wadah belajar dan bertumbuh bagi ibu rumah tangga sehingga dapat memaksimalkan potensi dirinya dan dapat memberikan pengasuhan yang terbaik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur alhamdulilah kami ucapkann kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayah serta inayahNya sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Dengan telah selesainya pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan terlibat dalam pelaksanaan kegiatan termaksud. Kami menyadari bahwa dalam pelaksanaan kegiatan masih banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh karenanya, kami mengharap kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa mendatang. Semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan ini dapat bermanfaat bagi Paguyuban Ibu Pembelajar (PILAR) Stabat.

DAFTAR PUSTAKA

Duri RR, Rahmi KA, Rahmadini Y, Yani AK, Apriyani A, Gowasa MW. Tracing the Influence of Emotion Regulation on Psychological Well-Being in Psychology Students of UNP Class of 2021. J Psikol Terap. 2024;7(2):51–4.

Asti Musman. Berdamai Dengan Emosi. Cetakan Pe. Astria Sekar Arum, editor. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia; 2024.

Asrori M, Wicaksono L. STUDI TENTANG PERKEMBANGAN EMOSI PESERTA DIDIK. :1–8.

Batubara A, Hasanah N, Purba GH, Triyuda R. Optimizing emotional regulation through digital journaling for improved psychological well-being in generation Z. 2025;9(2):1398–410.
Journaling DD, Meningkatkan U, Well-being P. Optimalisasi Regulasi Emosi. 2025.
Widyadari R, Fitriani Y. Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP. J Educ. 2023;6(1):7225–33.
Rusmaladewi, Indah DR, Kamala I, Anggraini H. Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. J Pendidik Dan Psikol Pint Harati. 2020;16(2):43.
Schutte N, Malouff J. The Link between Mindfulness and Self - Compassion : A Meta - Analysis. Int J Appl Posit Psychol [Internet]. 2025;1–17. Available from: https://doi.org/10.1007/s41042-025-00228-y