
Seminar Parenting: Menjadi Ibu Tangguh dengan Jiwa yang Sehat

¹Melly Novita Sari, ²Asep Furqonuddin

^{1,2}Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

*Email Corresponding Author, 221340039.melly@uinbanten.ac.id,

asep.furqonuddin@uinbanten.ac.id

Article Info

Article history:

Received 10 December 2023

Received in revised form 03

January 2024

Accepted 14 February 2024

Maximum of 5 Keywords and Order Alphabetically, separated using a semicolon (;).

Abstract

Seminar parenting dengan tema “Menjadi Ibu Tangguh dengan Jiwa yang Sehat” dilaksanakan oleh mahasiswa KUKERTA Tematik Mandiri Fakultas Dakwah UIN SMH Banten sebagai upaya peningkatan pemahaman ibu mengenai pentingnya kesehatan mental dalam pengasuhan anak. Latar belakang kegiatan ini adalah banyaknya ibu yang menghadapi peran ganda dalam rumah tangga serta tekanan sosial yang dapat memicu stres, kecemasan, hingga kelelahan emosional. Metode pelaksanaan berupa seminar interaktif yang mencakup penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab. Peserta kegiatan berjumlah 25 orang ibu-ibu anggota majelis taklim di Kecamatan Curug. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta antusias mengikuti seluruh rangkaian acara, aktif dalam sesi diskusi, serta mampu merefleksikan peran mereka sebagai ibu dengan lebih positif. Narasumber memberikan strategi praktis terkait pengelolaan stres, komunikasi yang sehat dalam keluarga, serta peran nilai keagamaan dalam membangun ketangguhan emosional. Kesimpulannya, kegiatan seminar parenting ini berhasil memberikan edukasi dan dukungan emosional kepada para ibu, sekaligus memperkuat hubungan sosial antara masyarakat dengan mahasiswa. Program ini diharapkan dapat dilanjutkan dengan tema-tema relevan lainnya sehingga manfaatnya dapat menjangkau lebih luas.

Kata Kunci: Ibu tangguh, kesehatan mental, parenting, ketahanan keluarga

Abstract

The parenting seminar entitled “Becoming a Resilient Mother with a Healthy Mind” was organized by the Community Service Program (KUKERTA) students of the Faculty of Da’wah, UIN SMH Banten, as an effort to enhance mothers’ understanding of mental health in child-rearing. This program was motivated by the reality that many mothers face multiple roles in the household as

well as social pressures that may lead to stress, anxiety, and emotional exhaustion. The method used was an interactive seminar consisting of lectures, group discussions, and a Q&A session. The activity was attended by 25 mothers who are members of the local majelis taklim in Curug District. The results show that participants enthusiastically joined the seminar, actively engaged in discussions, and were able to reflect on their maternal role more positively. The speaker provided practical strategies on stress management, healthy family communication, and the role of religious values in building emotional resilience. In conclusion, this parenting seminar successfully delivered education and emotional support to mothers while strengthening social connections between the community and university students. It is expected that similar programs will continue with various parenting themes to provide broader benefits for family and community well-being.

Keywords: Resilient mother, mental health, parenting, family resilience

A. PENDAHULUAN

Ibu memegang peran yang sangat sentral dalam kehidupan keluarga. Ia bukan hanya sebagai sosok yang melahirkan dan membesarkan anak, tetapi juga sebagai pendidik pertama dan utama dalam pembentukan karakter anak. Ibu tidak hanya menjadi pendidik, tetapi juga cerminan akhlak dan kepribadian bagi anak-anaknya. Jika seorang ibu memiliki akhlak yang baik, maka idealnya kebaikan itu akan tercermin pada anaknya. Sebaliknya, jika seorang ibu memiliki akhlak yang kurang baik, maka perilaku anak-anaknya dapat mencerminkan hal yang sama (Koestanti et.al 2024). Dalam keseharian, ibu hadir dalam setiap fase tumbuh kembang anak, mulai dari mendampingi belajar, mengajarkan nilai-nilai kehidupan, hingga memberikan kasih sayang tanpa syarat. Peran ini tidak tergantikan dan menjadi fondasi penting dalam membangun keluarga yang sehat secara emosional dan sosial.

Selain mendidik anak, ibu sering kali menjalani peran ganda dalam rumah tangga. Kewajiban seorang ibu tidak hanya berbelanja, memasak, mencuci, berdandan, mengatur keuangan, dan melahirkan, serta merawat anak, akan tetapi seorang ibu mempunyai peran yang lebih dominan dalam kehidupan suatu keluarga dibandingkan dengan peran suami (Tumbage et al. 2017). Ia menjadi pengelola rumah tangga yang memastikan kebutuhan sehari-hari keluarga terpenuhi, mulai dari mengatur keuangan, menyiapkan makanan, hingga menjaga kebersihan rumah. Tidak sedikit pula ibu yang turut berperan sebagai penopang ekonomi keluarga dengan bekerja di luar rumah atau menjalankan usaha sendiri. Tuntutan peran yang berlapis ini tentu memerlukan tenaga, waktu, dan mental yang kuat.

Dalam menjalani peran-peran tersebut, ibu tidak jarang menghadapi tekanan hidup yang kompleks. Tuntutan dari lingkungan, harapan keluarga, hingga tekanan

ekonomi dapat menjadi beban tersendiri. Ketika segala tanggung jawab harus dijalankan dalam keterbatasan waktu dan tenaga, ibu sangat rentan mengalami stres, kecemasan, dan bahkan kelelahan emosional (burnout). Kondisi burnout yang muncul dapat mengakibatkan gangguan pada kesehatan yang berakibat terjadinya penurunan kualitas dalam diri (Agustin dan Rahmasari 2023). Kondisi ini bisa semakin berat jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai dari pasangan atau keluarga.

Masalah psikologis yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak serius, tidak hanya pada ibu, tetapi juga pada seluruh anggota keluarga. Ibu yang mengalami kelelahan mental cenderung kehilangan kesabaran, merasa mudah marah, atau menarik diri dari interaksi sosial. stres yang dialami oleh orang tua, khususnya ibu, dapat memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan emosional dan psikologis anak. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan stres orang tua cenderung mengalami masalah emosional seperti kecemasan, depresi, dan masalah perilaku. Selain itu, interaksi yang penuh stres antara ibu dan anak dapat mengganggu keterikatan emosional dan rasa aman anak, yang sangat penting untuk perkembangan psikologis yang sehat (Vitoasmara et al., 2024). Stress yang dialami ibu ini bisa menurunkan kualitas pengasuhan terhadap anak, mengganggu komunikasi dengan pasangan, serta merusak keharmonisan dalam rumah tangga. Oleh karena itu, penting untuk mengenali tanda-tanda gangguan psikologis sejak dini.

Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, ibu perlu memiliki *resilience* atau ketangguhan mental. Resiliensi adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber-sumber signifikan yang dapat menyebabkan individu stres (Nahsori dan Saputro 2021).Ketangguhan ini bukan berarti tidak pernah merasa lelah atau sedih, tetapi mampu mengelola perasaan tersebut dan tetap melangkah maju. Resiliensi sangat penting agar ibu bisa tetap tegar dalam menjalankan perannya tanpa kehilangan jati diri.

Menjaga kesehatan mental harus menjadi prioritas, bukan hanya untuk diri ibu sendiri, tetapi juga untuk kebaikan keluarga secara keseluruhan. Upaya ini bisa dimulai dari hal sederhana seperti memiliki waktu untuk diri sendiri (*me time*), berbagi cerita dengan orang terpercaya, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan. Jika diperlukan, ibu juga bisa mencari bantuan profesional seperti psikolog atau konselor. Tidak ada yang salah dalam meminta bantuan ketika dibutuhkan.

Konsep "*ibu tangguh dengan jiwa yang sehat*" menggambarkan sosok ibu yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga stabil secara emosional. Ia mampu mengelola stres, mengatasi tekanan, dan tetap bersikap positif dalam menghadapi tantangan sehari-hari sebagai seorang ibu. Dengan keseimbangan ini, seorang ibu menjadi contoh yang baik bagi anak-anak dalam hal ketangguhan, kesabaran, dan pengelolaan emosi. Anak pun akan tumbuh dalam pola asuh yang sehat, penuh kasih, dan penuh rasa aman.

Ketika ibu memiliki ketangguhan dan kesehatan mental yang terjaga, dampaknya sangat besar bagi keharmonisan keluarga. Komunikasi dalam keluarga menjadi lebih terbuka, suasana rumah menjadi lebih hangat, dan anak-anak pun tumbuh dengan rasa aman secara emosional. Oleh karena itu, mendukung kesehatan

mental ibu bukan hanya menjadi tugas ibu sendiri, tetapi merupakan tanggung jawab bersama termasuk pasangan, keluarga besar, dan lingkungan sosial di sekitarnya.

Dalam rangka menyuarkan pentingnya hal ini, kami menyelenggarakan seminar parenting yang mengangkat tema besar: "*Menjadi Ibu Tangguh dengan Jiwa yang Sehat*". Melalui seminar ini, kami berharap dapat membuka ruang diskusi dan pembelajaran bersama mengenai bagaimana orang tua terutama para ibu bisa mendapatkan dukungan emosional, psikologis, serta strategi pengasuhan yang sehat dan efektif.

Seminar ini juga menjadi momentum untuk mengajak semua pihak tidak hanya para ibu untuk peduli dan terlibat aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional ibu. Karena pada akhirnya, kesejahteraan seorang ibu adalah pondasi utama bagi keluarga yang sehat, bahagia, dan sejahtera.

B. METODE

Kegiatan KUKERTA ini dilaksanakan dalam bentuk seminar parenting yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada para ibu mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Melalui kegiatan ini, peserta diberikan wawasan tentang pengelolaan stres, komunikasi yang positif dalam keluarga, serta peran nilai-nilai keagamaan dalam mendukung ketangguhan emosional ibu dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak. Seminar ini juga menjadi ruang dialog terbuka antara narasumber dan peserta untuk berbagi pengalaman dan solusi yang aplikatif.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengurusan izin dari pihak mitra dan pertemuan antara tim pelaksana dengan pengurus majelis taklim guna membahas rencana kegiatan, teknis pelaksanaan, serta waktu pelaksanaan seminar. Setelah itu, dilakukan koordinasi dengan narasumber untuk menentukan tema yang sesuai dan menyusun materi yang akan disampaikan. Undangan kepada peserta disebarkan melalui kerja sama dengan pengurus majelis taklim agar peserta yang hadir benar-benar merupakan ibu-ibu aktif yang relevan dengan tujuan kegiatan. Seminar dilaksanakan secara langsung di ruang pertemuan Majelis Taklim Roudhotunnisa dan berlangsung dalam suasana yang komunikatif dan kondusif. Materi disampaikan oleh narasumber yang berkompeten di bidang psikologi dan keagamaan dengan metode ceramah interaktif, di mana peserta diajak untuk terlibat secara aktif dalam memahami isi seminar. Sesi dilanjutkan dengan diskusi terbuka dan tanya jawab, yang memungkinkan peserta menyampaikan permasalahan pribadi terkait pengasuhan dan memperoleh masukan secara langsung dari narasumber. Kegiatan ini berhasil menciptakan ruang edukasi yang partisipatif dan menyentuh persoalan nyata dalam kehidupan para ibu di lingkungan majelis taklim.

Tabel 1. Langkah-Langkah Pelaksanaan Seminar Parenting

Tahap Kegiatan	Rincian
I. Pemanggilan Peserta	Pengurus majelis taklim menyampaikan undangan kepada 25 ibu yang tergabung sebagai anggota aktif.
II. Pembukaan & Ice Breaking	Moderator membuka kegiatan, menyambut peserta, memperkenalkan mahasiswa KUKERTA dan narasumber, serta menjelaskan tujuan seminar.
III. Penyampaian Materi	Narasumber menyampaikan materi mengenai pentingnya kesehatan mental ibu, pengelolaan stres, komunikasi positif, dan peran agama dalam pengasuhan.
IV. Diskusi & Tanya Jawab	Peserta diberikan kesempatan bertanya dan berbagi pengalaman terkait pengasuhan anak dan tantangan yang dihadapi di rumah.
V. Refleksi & Pemaknaan	Peserta diajak merefleksikan peran mereka sebagai ibu serta menyusun kembali pola pikir yang lebih sehat dan positif dalam mendampingi anak.
VI. Penutupan & Kesan Peserta	Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesan dari peserta dan dokumentasi bersama sebagai penanda berakhirnya seminar parenting.

C. HASIL ATAU PEMBAHASAN

Seminar Parenting dengan tema *“Menjadi Ibu Tangguh dengan Jiwa yang Sehat”* yang diselenggarakan oleh mahasiswa KUKERTA Tematik Mandiri Fakultas Dakwah UIN SMH Banten terlaksana pada 8 Agustus 2025 bertempat di salah satu majelis taklim di Kecamatan Curug. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta yang merupakan ibu-ibu dari lingkungan sekitar. Sejak awal, acara sudah menunjukkan suasana penuh antusiasme. Peserta datang dengan semangat, sebagian bahkan sudah hadir sebelum acara dimulai. Kehadiran mereka menjadi tanda bahwa isu kesehatan mental dan pengasuhan anak memang relevan dengan kebutuhan masyarakat. Penelitian kualitatif di TK Indrakila juga menguatkan bahwa ibu yang mengalami stres cenderung memiliki anak dengan perkembangan psikologis yang kurang optimal (Supratiwi, 2023).



Gambar 1. Pembukaan kegiatan seminar parenting

Acara diawali dengan sambutan dari pimpinan majelis taklim yang menyampaikan rasa syukur sekaligus apresiasi atas terselenggaranya kegiatan ini. Beliau menekankan bahwa peran ibu tidak hanya sebagai pengasuh di rumah, tetapi juga sebagai benteng pertama bagi ketahanan keluarga. Sambutan ini berhasil membangun suasana yang hangat dan penuh motivasi, sehingga peserta semakin siap untuk mengikuti seminar.

Pada sesi inti, narasumber yang merupakan dosen Bimbingan dan Konseling Islam menyampaikan materi mengenai pentingnya kesehatan mental ibu. Materi dipaparkan secara runtut, mulai dari pemahaman tentang stres, cara mengelola emosi, hingga strategi membangun komunikasi yang sehat dengan anak. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif, sesuai dengan temuan Sumargi, A., Sofronoff, K., & Morawska, A. (2014) yang menyebutkan bahwa program parenting efektif dapat meningkatkan kompetensi orang tua dan mengurangi masalah emosional maupun perilaku anak. Penyampaian materi juga disertai dengan contoh-contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari, sehingga para peserta merasa dekat dan mudah memahami.



Gambar 2. Penyampaian materi oleh narasumber

Sesi diskusi menjadi bagian paling menarik. Para ibu terlihat antusias mengajukan pertanyaan, mulai dari bagaimana menghadapi anak yang keras kepala, cara

mengatur emosi saat kelelahan, hingga bagaimana menjaga keseimbangan peran antara rumah tangga dan aktivitas sosial. Beberapa peserta juga secara terbuka menceritakan pengalaman pribadi mereka, termasuk rasa lelah dan tekanan sosial yang dihadapi. Narasumber merespons dengan penuh empati, memberikan jawaban yang aplikatif, sederhana, dan mudah dipraktikkan. Kehangatan komunikasi ini membuat peserta merasa didengar, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Heizomi, dkk. (2021) yang menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental ibu sangat dipengaruhi oleh dukungan komunitas, di mana interaksi antarperempuan dapat memperkuat kesehatan psikologis mereka.



Gambar 3. Diskusi dan tanya jawab

Dari hasil pengamatan, kegiatan ini berhasil menciptakan suasana yang kondusif, edukatif, dan menyenangkan. Para peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga membangun kesadaran bahwa menjaga kesehatan mental sangat penting bagi kualitas pengasuhan. Beberapa ibu bahkan menyampaikan bahwa kegiatan ini membuka wawasan baru tentang cara menghadapi stres dengan lebih bijak. Selain itu, keakraban yang terjalin antara mahasiswa KUKERTA dengan masyarakat membuat hubungan sosial semakin erat.

Kegiatan kemudian ditutup dengan ucapan terima kasih dari tim mahasiswa KUKERTA serta penyerahan cenderamata kepada narasumber sebagai bentuk apresiasi. Acara ditutup dengan doa bersama, yang mencerminkan nilai spiritual sebagai landasan penting dalam kehidupan keluarga.



Gambar 4. Penutupan dan foto bersama

Secara keseluruhan, pelaksanaan seminar parenting ini menunjukkan keberhasilan dalam dua aspek utama. Pertama, dari sisi pengetahuan, peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya kesehatan mental dalam pengasuhan. Kedua, dari sisi sosial, kegiatan ini memperkuat hubungan antara masyarakat dengan mahasiswa sebagai mitra pengabdian. Seminar ini juga memperlihatkan bahwa pendekatan edukasi berbasis agama dan psikologi mampu memberikan kontribusi nyata terhadap ketahanan keluarga. Harapannya, kegiatan semacam ini dapat terus berlanjut dan dikembangkan pada tema-tema parenting lainnya, sehingga manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh masyarakat.

D. PENUTUP

Seminar Parenting dengan tema *“Menjadi Ibu Tangguh dengan Jiwa yang Sehat”* berhasil memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan pemahaman ibu-ibu mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dalam menjalankan peran pengasuhan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental pada ibu sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat, khususnya di lingkungan Kecamatan Curug, sehingga kehadiran program ini mendapat sambutan antusias.

Melalui penyampaian materi yang interaktif dan sesi diskusi yang partisipatif, para ibu tidak hanya memperoleh pengetahuan baru mengenai strategi pengelolaan stres, komunikasi positif, dan ketangguhan emosional, tetapi juga mendapatkan ruang untuk berbagi pengalaman pribadi. Hal ini menjadikan seminar bukan sekadar transfer ilmu, melainkan juga sarana refleksi bersama yang memperkuat ikatan sosial antar peserta serta membangun kesadaran akan pentingnya peran ibu sebagai benteng utama ketahanan keluarga.

Secara keseluruhan, kegiatan ini dapat disimpulkan berhasil mencapai tujuannya, yaitu memberikan edukasi, dukungan emosional, dan inspirasi bagi para ibu agar lebih tangguh secara mental dan spiritual. Harapannya, kegiatan serupa dapat terus dikembangkan dengan tema-tema yang lebih variatif sehingga manfaatnya dapat menjangkau lebih luas, serta mampu memberikan dampak jangka panjang bagi peningkatan kualitas keluarga dan masyarakat.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pengurus Majelis Taklim Roudhotunnisa atas kesempatan dan dukungan yang telah diberikan sehingga kegiatan seminar parenting ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh ibu-ibu anggota majelis taklim yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung.

Tak lupa, kami menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada narasumber yang telah membagikan ilmu dan wawasan yang sangat bermanfaat, serta kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung terlaksananya kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga segala bentuk

bantuan dan kerja sama yang diberikan menjadi amal kebaikan dan membawa manfaat jangka panjang bagi semua pihak.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. A., & Rahmasari, D. (2023). Burnout pada ibu peran ganda. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 917–936. <https://doi.org/xxxx>
- Heizomi, H., Asgharijafarabadi, M., & Allahverdipour, H. (2024). Enabling mothers through improving mental health literacy: A community-based study in Iran. *Biosocial Health Journal*, 1(1), 26–35. <https://www.biosocialhealthjournal.com/PDF/bshj-1-26.pdf>
- Koestanti, M., Kurahman, O. T., & Rusmana, D. (2024). Peran ibu sebagai *madrastul ula* terhadap perkembangan karakter anak. *Symfonia: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 132–141. <https://doi.org/10.53649/symfonia.v4i2.101>
- Nisa', I. S., Kumaidi, & Kastuti. (2022). Seminar parenting untuk meningkatkan kesadaran orang tua dalam mendukung tumbuh kembang, kreativitas dan kecerdasan anak pasca pandemi Covid-19 di TK Harapan Bangsa dan RA Nurul Hakim Desa Guwoterus Montong Tuban. *Strategi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 45–65.
- Supratiwi, W.E. (2023). Analisis dampak kesehatan mental ibu terhadap perkembangan anak di TK Indrakila. *Jurnal Studi*, 5(2), 45–58. <https://ejournal.alfattah.ac.id/index.php/JS/article/view/61>
- Sumargi, A., Sofronoff, K., & Morawska, A. (2014). Parenting practices and parenting programs in Indonesia: A literature review and current evidence. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 29(4), 186–198.
- Tumbage, S. M. E., Tasik, F. C. M., & Tumengkol, S. M. (2017). Peran ganda ibu rumah tangga dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga di Desa Allude Kecamatan Kolongan Kabupaten Talaud. *e-Journal*, 6(2).
- Vitoasmara, K., Saputri, M. E., Larasati, N., Putri, N. K., Ratnawati, O., & Dewi, L. D. A. (2024). Parenting stres ibu bekerja pada kesehatan mental anak. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 2(4), 15–26. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3.1561>