

**EDUKASI KOMUNIKASI PERSUASIF MELALUI BAHASA AFIRMASI UNTUK
MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL IBU PADA ANGGOTA PIKK
PT PLN NUSANTARA POWER UP PAITON**

***PERSUASIVE COMMUNICATION-BASED EDUCATION THROUGH AFFIRMATIVE
LANGUAGE TO IMPROVE MATERNAL MENTAL HEALTH LITERACY AMONG
MEMBERS OF THE PIKK OF PT PLN NUSANTARA POWER UP PAITON***

Lailatul Fitriyah^{1*}, Tristan Rokhmawan²

^{1*}Universitas Nurul Jadid, Probolinggo, Indonesia,

²Universitas PGRI Wiranegara, Pasuruan, Indonesia,

^{1*}lailatulfitriyah15.lf@gmail.com, ²tristanrokhmawan19890821@gmail.com

Article History:

Received: May 18th 2026

Revised: June 10th, 2026

Published: June 15th, 2026

Abstract: *Maternal mental health is a fundamental element in promoting family harmony; however, mental health literacy requires strengthening through accessible and contextual educational strategies. This community engagement program aimed to improve the mental health literacy of members of the Women Employees and Employees' Wives Association (PIKK) at PT PLN Nusantara Power Paiton Generation Unit through persuasive communication-based education. The program was conducted in a hybrid format involving needs assessment, educational sessions, discussion and reflection, and evaluation. Data were analyzed using a descriptive qualitative approach based on participants' reflective responses before and after the program. The findings revealed a transformation in language use from expressions dominated by complaints, worries, and psychological burden toward affirmative expressions reflecting self-confidence, optimism, emotional regulation, and commitment to maintaining mental well-being. This shift indicates the development of self-awareness and a more positive interpretation of the maternal role. Therefore, persuasive communication through affirmative language effectively supports maternal mental health literacy while empowering mothers to foster harmonious family relationships.*

Keywords:

persuasive communication; mental health literacy; maternal mental health; affirmative language; community engagement.

Abstrak

Kesehatan mental ibu merupakan fondasi penting dalam membangun keharmonisan keluarga, namun literasi kesehatan mental masih memerlukan penguatan melalui strategi edukasi yang mudah dipahami dan kontekstual. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental anggota Persatuan Istri Karyawan dan Karyawati (PIKK) PT PLN Nusantara Power Unit Pembangkitan Paiton melalui edukasi berbasis komunikasi persuasif. Kegiatan dilaksanakan secara hybrid dengan tahapan

identifikasi kebutuhan, edukasi, diskusi-refleksi, dan evaluasi. Data dianalisis secara deskriptif-kualitatif berdasarkan respons reflektif peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan terjadinya transformasi ragam bahasa dari ungkapan yang didominasi keluhan, kekhawatiran, dan tekanan psikologis menuju bahasa afirmatif yang mencerminkan keyakinan diri, optimisme, kemampuan mengelola emosi, serta komitmen menjaga kesehatan mental. Perubahan tersebut menunjukkan berkembangnya kesadaran diri dan pemaknaan positif terhadap peran sebagai ibu. Dengan demikian, komunikasi persuasif melalui bahasa afirmatif efektif mendukung peningkatan literasi kesehatan mental sekaligus memperkuat pemberdayaan ibu dalam membangun keluarga yang harmonis.

Kata Kunci: komunikasi persuasif; literasi kesehatan mental; kesehatan mental ibu; afirmasi; pengabdian kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Kesehatan mental ibu merupakan salah satu fondasi penting dalam membangun kualitas kehidupan keluarga. Kondisi psikologis ibu tidak hanya berpengaruh terhadap kesejahteraan dirinya sendiri, tetapi juga memengaruhi pola pengasuhan, kualitas hubungan interpersonal dalam keluarga, perkembangan sosial-emosional anak, hingga keharmonisan rumah tangga. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu menjalankan fungsi pengasuhan secara lebih responsif, membangun interaksi yang hangat dengan anak, serta menciptakan lingkungan keluarga yang aman dan suportif. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental pada ibu dapat meningkatkan risiko munculnya masalah perilaku anak, menurunkan kualitas hubungan keluarga, serta menghambat terciptanya kesejahteraan keluarga secara menyeluruh (Beja Jr, 2014; Maeng & Shors, 2012).

Perjalanan seorang perempuan menjadi ibu merupakan fase transisi yang sarat dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan peran dalam keluarga. Berbagai tuntutan, seperti pengasuhan anak, pekerjaan domestik, pengelolaan hubungan dengan pasangan, hingga tekanan ekonomi dapat menjadi sumber stres yang berkelanjutan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang memadai. Berbagai kajian menunjukkan bahwa stres pengasuhan (*parenting stress*) berkorelasi dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, kelelahan emosional, serta menurunnya kualitas kesehatan fisik dan psikologis ibu. Di sisi lain, kemampuan ibu dalam mengembangkan *maternal mastery*, yaitu keyakinan terhadap kemampuannya menjalankan peran sebagai ibu, terbukti menjadi faktor protektif yang meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus kualitas pengasuhan (King dkk., 2018; McDonald dkk., 2011).

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental ibu tidak hanya muncul pada masa nifas, tetapi dapat berlangsung sepanjang perjalanan menjadi orang tua. Depresi pascapersalinan, kecemasan, perasaan kesepian, kelelahan kronis, hingga rendahnya dukungan sosial merupakan beberapa kondisi yang sering dialami ibu dan berdampak terhadap kesejahteraan seluruh anggota keluarga. Bahkan, masalah kesehatan mental ibu tidak hanya menjadi persoalan individu, melainkan persoalan keluarga dan masyarakat karena memengaruhi hubungan ibu-anak, perkembangan anak, serta kualitas kehidupan keluarga secara keseluruhan (Hadi & Hadi, 2015; Schwank dkk., 2020).

Dalam perspektif psikologi kesehatan, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi sebagai kemampuan individu untuk mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan kehidupan sehari-hari, membangun relasi sosial yang sehat, serta

berfungsi secara produktif dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui peningkatan literasi kesehatan mental menjadi salah satu strategi yang lebih efektif dibandingkan hanya berfokus pada penanganan gangguan ketika masalah telah muncul. Literasi kesehatan mental memungkinkan seseorang mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis, memahami cara menjaga kesehatan mental, mengetahui kapan harus mencari bantuan profesional, serta mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental (Montgomery dkk., 2011; Muzik dkk., 2015).

Meskipun demikian, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental pada masyarakat masih relatif rendah. Banyak ibu masih memandang kesehatan mental sebatas gangguan kejiwaan yang berat sehingga sering mengabaikan gejala awal berupa stres berkepanjangan, kelelahan emosional, kecemasan, maupun penurunan kesejahteraan psikologis. Rendahnya literasi tersebut diperparah oleh penggunaan istilah-istilah psikologi yang cenderung akademis dan sulit dipahami masyarakat umum. Kondisi ini menyebabkan informasi kesehatan mental sering kali tidak diterima secara utuh sehingga perubahan pengetahuan maupun perilaku menjadi kurang optimal (Schwank dkk., 2020).

Dalam konteks tersebut, komunikasi persuasif memiliki posisi yang strategis sebagai media penyampaian pesan kesehatan. Komunikasi persuasif tidak sekadar menyampaikan informasi, tetapi juga mengubah cara pandang, membangun kesadaran, menumbuhkan motivasi, serta mendorong perubahan perilaku melalui penggunaan bahasa yang sederhana, empatik, reflektif, dan dekat dengan pengalaman sehari-hari masyarakat. Pendekatan komunikasi seperti ini selaras dengan prinsip literasi kesehatan yang menekankan pentingnya penyampaian informasi yang mudah dipahami agar masyarakat mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan dirinya. Oleh karena itu, integrasi antara substansi psikologi dengan strategi komunikasi persuasif menjadi pendekatan yang potensial dalam meningkatkan literasi kesehatan mental ibu.

Berbagai program intervensi berbasis edukasi sebelumnya telah menunjukkan bahwa pemberian informasi mengenai kesehatan mental, penguatan dukungan sosial, serta pemberdayaan ibu mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas pengasuhan. Program Mom Power, misalnya, menunjukkan bahwa edukasi yang dipadukan dengan dukungan sosial mampu memperkuat kemampuan ibu dalam menghadapi tekanan pengasuhan dan meningkatkan kesehatan mental. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa keberadaan komunitas maupun forum pendampingan dapat menjadi sumber informasi, dukungan emosional, dan peningkatan kepercayaan diri ibu dalam menjalankan perannya. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih banyak berfokus pada efektivitas intervensi psikologis, sedangkan aspek komunikasi persuasif sebagai strategi penyampaian materi edukasi masih relatif jarang dijadikan fokus utama, khususnya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Indonesia (McSorley dkk., 2022; Muzik dkk., 2015).

Selain itu, berbagai penelitian mengenai kesejahteraan ibu juga memperlihatkan bahwa kebahagiaan, optimisme, kemampuan menerima diri, dan praktik *self-care* berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental serta kualitas hubungan dalam keluarga. Pendekatan psikologi positif menekankan bahwa pemberdayaan ibu melalui perubahan cara berpikir, penguatan keyakinan diri, dan pembentukan kebiasaan positif dapat meningkatkan kemampuan individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Perspektif ini menjadi pelengkap penting dalam kegiatan edukasi karena tidak hanya berorientasi pada pencegahan gangguan mental, tetapi juga pada pengembangan kapasitas psikologis ibu secara berkelanjutan (Chalkoun, 2010).

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah Persatuan Istri Karyawan dan Karyawati

(PIKK) PT PLN Nusantara Power (PLN NP) Unit Pembangkitan Paiton, yaitu organisasi yang mewadahi istri karyawan serta karyawan di lingkungan perusahaan. Karakteristik anggota PIKK memiliki kekhasan dibandingkan kelompok masyarakat pada umumnya. Sebagian besar anggota merupakan keluarga yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia dan menetap di wilayah sekitar pembangkit listrik Paiton sebagai konsekuensi penugasan pegawai perusahaan. Di samping itu, sebagian besar istri pegawai memilih berperan sebagai ibu rumah tangga yang mendampingi penugasan suami, sementara sebagian lainnya merupakan pegawai perempuan yang juga menjalankan peran sebagai istri dan ibu dalam keluarga. Kondisi tersebut menjadikan mereka menghadapi dinamika adaptasi sosial, penyesuaian lingkungan baru, pengelolaan peran domestik maupun profesional, serta keterbatasan jejaring sosial keluarga besar yang berpotensi menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak dikelola secara adaptif.

Di sisi lain, sebagian besar anggota PIKK merupakan perempuan dengan latar belakang pendidikan tinggi, umumnya berpendidikan minimal sarjana. Tingkat pendidikan yang baik memberikan modal kognitif untuk menerima informasi kesehatan secara lebih kritis, namun tidak secara otomatis diikuti dengan literasi kesehatan mental yang memadai maupun kemampuan mengelola tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan tinggi tetap dapat mengalami stres, kesepian, maupun penurunan kesejahteraan psikologis akibat tuntutan peran, perubahan lingkungan sosial, dan terbatasnya dukungan emosional. Oleh karena itu, kelompok perempuan terdidik tetap memerlukan edukasi kesehatan mental yang dikemas melalui pendekatan komunikasi yang mudah dipahami, kontekstual, serta mampu mendorong refleksi diri dan perubahan perilaku (Posel & Bruce-Brand, 2021; Schwank dkk., 2020).

Berdasarkan karakteristik tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk edukasi kesehatan mental ibu berbasis komunikasi persuasif yang mengintegrasikan substansi psikologi kesehatan dengan strategi penyampaian pesan menggunakan bahasa yang sederhana, reflektif, kontekstual, dan dekat dengan pengalaman keseharian peserta. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental, tetapi juga membangun kesadaran, menumbuhkan motivasi untuk melakukan *self-care*, serta memperkuat kemampuan peserta dalam menjaga kesejahteraan psikologis sebagai fondasi keharmonisan keluarga.

Dengan demikian, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan literasi kesehatan mental anggota Persatuan Istri Karyawan dan Karyawan (PIKK) PT PLN Nusantara Power Unit Pembangkitan Paiton melalui edukasi berbasis komunikasi persuasif sehingga peserta mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali faktor-faktor yang memengaruhinya, menerapkan strategi pengelolaan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, serta memperkuat peran ibu sebagai pilar utama dalam membangun keluarga yang harmonis.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini menguraikan secara sistematis lokasi dan sasaran kegiatan, metode pelaksanaan, bentuk intervensi, evaluasi, serta alur implementasi program edukasi kesehatan mental berbasis komunikasi persuasif.

Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan bekerja sama dengan Persatuan Istri Karyawan dan Karyawati (PIKK) PT PLN Nusantara Power (PLN NP) Unit Pembangkitan Paiton, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur. Kegiatan diikuti oleh 130 anggota PIKK yang terdiri atas istri karyawan dan karyawati PT PLN Nusantara Power UP Paiton, serta diselenggarakan secara *hybrid*, yaitu narasumber dan pengurus inti mengikuti kegiatan secara luring, sedangkan peserta lainnya mengikuti secara daring melalui platform konferensi video. Peserta didominasi oleh perempuan dewasa berpendidikan minimal sarjana, baik sebagai ibu rumah tangga maupun perempuan bekerja yang menjalankan peran sebagai istri dan ibu. Meskipun memiliki latar belakang pendidikan yang baik, peserta menghadapi tantangan adaptasi sosial, tuntutan peran domestik dan profesional, serta keterbatasan dukungan keluarga akibat penempatan kerja di luar daerah asal. Kondisi tersebut menjadikan peningkatan literasi kesehatan mental sebagai kebutuhan preventif untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan keharmonisan keluarga.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang memadukan materi psikologi kesehatan dengan strategi komunikasi persuasif. Pendekatan ini bertujuan tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental, tetapi juga membangun kesadaran diri (*self-awareness*), mendorong refleksi pengalaman, dan menumbuhkan komitmen untuk menerapkan perilaku menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan diselenggarakan secara *hybrid*, sehingga peserta luring dan daring dapat mengikuti penyampaian materi, diskusi, dan sesi tanya jawab secara sinkron melalui konferensi video.

Pelaksanaan kegiatan meliputi lima tahapan, yaitu (1) identifikasi kebutuhan peserta, (2) pretest, (3) edukasi berbasis komunikasi persuasif, (4) diskusi dan refleksi, serta (5) posttest. Seluruh tahapan dirancang agar peserta, baik luring maupun daring, memperoleh kesempatan yang sama dalam menerima materi, berpartisipasi dalam diskusi, dan mengikuti evaluasi.

Pada tahap identifikasi kebutuhan, tim pengabdian berkoordinasi dengan pengurus PIKK PT PLN Nusantara Power UP Paiton untuk mengidentifikasi karakteristik peserta, kebutuhan materi, dan mekanisme pelaksanaan kegiatan. Hasilnya menunjukkan bahwa kesehatan mental ibu merupakan tema yang relevan dengan dinamika peran anggota PIKK sebagai istri, ibu, maupun perempuan bekerja. Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan dirancang dalam format *hybrid* untuk memperluas jangkauan peserta tanpa mengurangi kualitas penyampaian materi maupun interaksi selama proses edukasi.

Bentuk Intervensi

Intervensi dilakukan melalui penyuluhan interaktif yang mengintegrasikan materi psikologi kesehatan dengan teknik komunikasi persuasif. Materi disusun berdasarkan konsep kesehatan mental ibu, tantangan psikologis dalam menjalankan berbagai peran, faktor risiko gangguan kesehatan mental, strategi *self-care*, dukungan sosial, serta peran ibu dalam membangun keharmonisan keluarga. Strategi komunikasi persuasif diterapkan melalui penggunaan bahasa yang sederhana, kontekstual, reflektif, dan empatik sehingga konsep-konsep psikologi yang relatif abstrak menjadi lebih mudah dipahami peserta. Selain penyampaian materi, fasilitator menggunakan pertanyaan reflektif, ilustrasi kasus sehari-hari, slogan edukatif, diskusi kelompok,

serta sesi berbagi pengalaman untuk meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

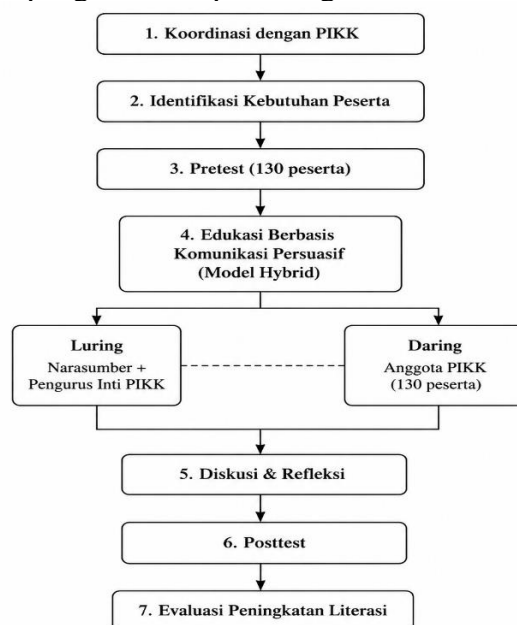
Evaluasi Kegiatan

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan menggunakan desain *pretest–posttest*. Instrumen pretest diberikan sebelum penyampaian materi untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan mental ibu, sedangkan *posttest* diberikan setelah seluruh rangkaian edukasi selesai dilaksanakan untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta.

Instrumen evaluasi memuat beberapa aspek, meliputi pemahaman mengenai konsep kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental ibu, tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental, strategi menjaga kesehatan mental, serta pentingnya peran ibu dalam membangun keharmonisan keluarga. Hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah kegiatan sebagai indikator peningkatan literasi kesehatan mental peserta.

Alur Pelaksanaan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diringkas ke dalam tahapan sebagai berikut :



Gambar 1. Alur pelaksanaan pengabdian

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan bekerja sama dengan Persatuan Istri Karyawan dan Karyawati (PIKK) PT PLN Nusantara Power (PLN NP) Unit Pembangkitan Paiton melalui model pembelajaran hybrid, yaitu mengombinasikan pelaksanaan secara luring dan daring. Narasumber bersama pengurus inti PIKK mengikuti kegiatan secara luring di lokasi pelaksanaan, sedangkan sebanyak 130 anggota PIKK mengikuti kegiatan secara daring melalui platform

konferensi video yang telah disiapkan oleh panitia. Model *hybrid* dipilih sebagai strategi untuk mengakomodasi persebaran peserta sekaligus memastikan seluruh anggota PIKK tetap dapat mengikuti kegiatan tanpa terkendala lokasi maupun aktivitas keluarga.

Kegiatan mengangkat tema "Kesehatan Mental Ibu sebagai Pilar Keharmonisan Keluarga". Pemilihan tema didasarkan pada karakteristik peserta yang sebagian besar merupakan perempuan dewasa dengan latar belakang pendidikan minimal sarjana, terdiri atas ibu rumah tangga maupun perempuan bekerja yang menjalankan berbagai peran dalam keluarga. Sebagian besar peserta juga merupakan keluarga pendatang yang mengikuti penugasan suami di lingkungan PT PLN Nusantara Power UP Paiton sehingga menghadapi tantangan adaptasi sosial, pengelolaan peran domestik, serta keterbatasan dukungan keluarga besar di daerah tempat tinggal.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan oleh pengurus PIKK PT PLN Nusantara Power UP Paiton yang dilaksanakan secara luring dan disiarkan secara langsung kepada seluruh peserta daring. Pada sesi pembukaan, narasumber menyampaikan tujuan kegiatan, manfaat peningkatan literasi kesehatan mental, serta pentingnya membangun partisipasi aktif selama proses pembelajaran. Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta, baik yang hadir secara luring maupun daring, diminta mengisi pretest melalui instrumen yang telah disiapkan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai konsep kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhinya, tanda-tanda awal gangguan psikologis, serta strategi menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah pelaksanaan pretest, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi yang disusun secara sistematis. Materi mencakup pengenalan konsep kesehatan mental sebagai bagian dari kesejahteraan individu dan keluarga, berbagai tantangan psikologis yang dihadapi ibu, seperti *mental load*, *parenting stress*, dan konflik peran, pentingnya praktik *self-care*, serta strategi membangun ketahanan psikologis untuk mendukung keharmonisan keluarga. Penyampaian materi dilakukan secara sinkron sehingga peserta yang mengikuti kegiatan secara daring memperoleh kesempatan yang sama untuk mengikuti seluruh sesi sebagaimana peserta yang hadir secara luring.

Pelaksanaan edukasi menerapkan pendekatan edukatif-partisipatif yang menempatkan peserta sebagai subjek pembelajaran. Selama kegiatan berlangsung, narasumber memberikan ruang diskusi melalui sesi tanya jawab, berbagi pengalaman, dan refleksi bersama mengenai tantangan psikologis yang dihadapi dalam menjalankan peran sebagai ibu maupun perempuan bekerja. Peserta yang mengikuti kegiatan secara daring dapat berpartisipasi secara langsung melalui fitur percakapan (*chat*) maupun penyampaian pertanyaan secara lisan, sehingga interaksi antara narasumber dan peserta tetap berlangsung secara dinamis meskipun menggunakan model *hybrid*.

Pendekatan komunikasi persuasif diterapkan secara konsisten selama penyampaian materi. Konsep-konsep psikologi disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana, komunikatif, empatik, dan kontekstual sehingga mudah dipahami oleh peserta. Selain itu, narasumber memanfaatkan pertanyaan reflektif, ilustrasi kasus yang dekat dengan kehidupan keluarga, analogi sederhana, serta pesan-pesan afirmatif untuk membantu peserta menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi. Strategi komunikasi tersebut mendorong peserta untuk lebih aktif melakukan refleksi diri, mengenali kondisi psikologis masing-masing, serta membangun kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari upaya mewujudkan keluarga yang harmonis.

Sebagai bagian dari penguatan materi, peserta diajak menyusun langkah-langkah sederhana yang dapat diterapkan setelah kegiatan, antara lain menyediakan waktu untuk *self-care*, membangun komunikasi yang lebih terbuka dengan pasangan dan anggota keluarga, memperluas

jejaring dukungan sosial, serta tidak ragu mencari bantuan profesional apabila mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan. Tahap ini bertujuan agar pengetahuan yang diperoleh selama penyuluhan tidak berhenti pada aspek kognitif, tetapi dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada akhir kegiatan, seluruh peserta kembali mengisi posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti edukasi. Peserta juga memberikan umpan balik mengenai materi, metode penyampaian, dan manfaat kegiatan. Secara umum, pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan lancar dan memperoleh respons yang positif. Meskipun sebagian besar peserta mengikuti kegiatan secara daring, interaksi tetap berlangsung aktif melalui sesi diskusi, pertanyaan, serta berbagi pengalaman. Hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran hybrid yang dipadukan dengan komunikasi persuasif mampu memfasilitasi keterlibatan peserta secara efektif dalam kegiatan edukasi kesehatan mental.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2. Pelaksanaan pembukaan kegiatan secara *hybrid*



Gambar 3. Penyampaian materi dan sesi diskusi, tanya jawab, dan refleksi bersama peserta

PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi implementasi komunikasi persuasif dalam penyampaian materi, peningkatan literasi kesehatan mental peserta, transformasi bahasa afirmasi sebagai refleksi perubahan pemahaman, serta penguatan temuan berdasarkan perspektif psikologi dan bahasa. Uraian tersebut memberikan gambaran mengenai efektivitas pendekatan yang diterapkan dalam kegiatan edukasi.

Implementasi komunikasi persuasif dalam penyampaian materi

Komunikasi persuasif menjadi pendekatan utama dalam penyampaian materi edukasi kesehatan mental kepada anggota Persatuan Istri Karyawan dan Karyawati (PIKK) PT PLN Nusantara Power Unit Pembangkitan Paiton. Berbeda dengan penyuluhan yang hanya berorientasi pada transfer informasi, pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini diarahkan untuk membangun kesadaran (*awareness*), mengubah cara pandang peserta terhadap kesehatan mental, serta mendorong munculnya komitmen untuk menerapkan perilaku menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penyampaian materi tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi afektif melalui penggunaan bahasa yang sederhana, reflektif, empatik, dan dekat dengan pengalaman peserta.



Gambar 4. Tahapan dan teknik implementasi komunikasi persuasif

Tahap awal komunikasi persuasif diawali dengan membangun kesadaran diri (*self-awareness*) melalui pertanyaan reflektif "Apakah aku *happy*?" yang disampaikan kepada seluruh peserta. Pertanyaan sederhana tersebut digunakan sebagai stimulus untuk mengajak peserta melakukan evaluasi terhadap kondisi psikologisnya sendiri sebelum menerima materi lebih lanjut. Narasumber kemudian menjelaskan bahwa emosi yang tidak disadari akan memengaruhi perilaku seseorang sehingga kemampuan mengenali kondisi diri merupakan langkah awal dalam menjaga kesehatan mental. Strategi ini menunjukkan penggunaan teknik persuasi berbasis refleksi diri yang bertujuan mengaktifkan keterlibatan psikologis peserta sejak awal kegiatan.

Setelah perhatian peserta terbangun, komunikasi persuasif diarahkan pada proses membangun relevansi antara materi dengan kehidupan sehari-hari peserta. Narasumber tidak langsung memberikan definisi kesehatan mental, tetapi terlebih dahulu mengajak peserta mendiskusikan berbagai realitas yang sering dialami perempuan, seperti kurangnya waktu untuk melakukan refleksi diri, kecenderungan menempatkan kebutuhan pribadi sebagai prioritas terakhir, serta kuatnya konstruksi sosial yang membentuk keyakinan bahwa ibu harus selalu mendahulukan kepentingan orang lain. Penyampaian materi melalui contoh-contoh yang dekat dengan pengalaman peserta membuat konsep kesehatan mental lebih mudah dipahami karena tidak lagi dipersepsikan sebagai persoalan klinis, melainkan sebagai bagian dari dinamika kehidupan keluarga sehari-hari.

Selanjutnya, narasumber menjelaskan konsep kesehatan mental menggunakan bahasa yang komunikatif dan mudah dipahami. Kesehatan mental dijelaskan bukan sekadar sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi sebagai kondisi sejahtera ketika seseorang mampu mengenali potensinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya. Penyampaian materi juga disertai ilustrasi mengenai spektrum kondisi mental yang bergerak dari kondisi normal, menghadapi masalah, hingga gangguan psikologis. Penggunaan visualisasi sederhana tersebut membantu peserta memahami bahwa kesehatan mental bersifat dinamis sehingga setiap individu perlu melakukan upaya pencegahan sebelum muncul gangguan yang lebih berat.

Strategi komunikasi persuasif juga tampak pada penggunaan *framing* positif ketika menjelaskan karakteristik ibu yang sehat secara mental. Narasumber tidak menekankan berbagai bentuk gangguan psikologis, tetapi mengajak peserta membayangkan kondisi ideal seorang ibu yang mampu mengelola emosi secara adaptif, menjalankan peran sehari-hari, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki optimisme, serta menerima dirinya apa adanya. Pendekatan tersebut memberikan orientasi yang lebih konstruktif sehingga peserta memiliki gambaran mengenai tujuan yang ingin dicapai dalam menjaga kesehatan mental.

Untuk memperkuat urgensi materi, narasumber menggunakan ilustrasi mengenai ibu sebagai pusat (*center*) keluarga. Dalam penyampaian materi dijelaskan bahwa kondisi psikologis ibu akan memengaruhi kualitas interaksi dengan pasangan maupun anak sehingga kesehatan mental ibu bukan hanya berdampak pada dirinya sendiri, tetapi juga terhadap seluruh sistem keluarga. Penjelasan tersebut dipadukan dengan contoh konkret mengenai berbagai tantangan yang umum dihadapi perempuan, seperti banyaknya peran yang harus dijalankan, *mental load* yang tidak terlihat, minimnya waktu untuk diri sendiri, serta tekanan akibat standar sosial mengenai sosok ibu yang ideal. Penyajian contoh yang kontekstual membuat peserta lebih mudah menghubungkan materi dengan pengalaman pribadinya.

Komunikasi persuasif berikutnya dilakukan melalui penyampaian tanda-tanda awal penurunan kesehatan mental menggunakan bahasa yang mudah dikenali dalam kehidupan sehari-hari. Narasumber menjelaskan bahwa kondisi tersebut dapat ditandai dengan menurunnya produktivitas, emosi yang menjadi lebih mudah tersinggung, memburuknya kualitas komunikasi dalam keluarga, hingga munculnya keluhan fisik seperti sakit kepala, ketegangan otot, dan perubahan pola makan. Penyajian indikator dalam bentuk gejala sehari-hari membuat peserta lebih mudah melakukan deteksi dini terhadap kondisi psikologis dirinya tanpa harus memahami istilah-istilah psikologi yang kompleks.

Bagian inti dari komunikasi persuasif diwujudkan melalui *reframing*, yaitu mengubah pola pikir peserta mengenai praktik merawat diri. Narasumber mengajak peserta meninggalkan

keyakinan "saya harus selalu mendahulukan orang lain" menjadi pemahaman baru bahwa "merawat diri adalah bagian dari merawat keluarga." Pesan tersebut diperkuat melalui penjelasan mengenai pentingnya mengenali emosi, menerima kondisi diri, membangun strategi koping yang adaptif, serta memperluas dukungan sosial. *Reframing* semacam ini menjadi inti komunikasi persuasif karena tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi berusaha mengubah cara peserta memaknai peran sebagai ibu.

Sebagai bentuk persuasi menuju perubahan perilaku, narasumber juga memberikan berbagai langkah praktis yang dapat langsung diterapkan setelah kegiatan, seperti latihan pernapasan (*deep breathing* 4–7–8), menulis jurnal selama tiga menit untuk memetakan pikiran yang mengganggu, melakukan digital *detox* selama 20–30 menit setiap hari, membiasakan aktivitas fisik ringan, serta menetapkan batas waktu bekerja secara jelas. Penyampaian strategi yang sederhana dan realistis bertujuan mengurangi kesenjangan antara pengetahuan dan praktik sehingga peserta terdorong untuk segera mengimplementasikan perilaku menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Pada bagian penutup, komunikasi persuasif diarahkan untuk membangun motivasi jangka panjang melalui penegasan bahwa ibu yang tangguh secara mental dan emosional akan lebih mudah membangun keluarga yang harmonis. Narasumber kemudian menutup kegiatan dengan tiga pesan utama, yaitu membangun komunikasi yang hangat, menyediakan waktu berkualitas bersama keluarga, serta menjadi teladan yang baik bagi anak dan pasangan. Keseluruhan penyampaian materi diakhiri dengan pesan afirmatif bahwa "kesehatan mental bukan tujuan, tetapi proses yang terus dijaga." Pesan tersebut berfungsi sebagai penguatan psikologis sekaligus ajakan kepada peserta untuk menjadikan praktik menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari, bukan sebagai tindakan yang hanya dilakukan ketika menghadapi masalah.

Secara ringkas, langkah-langkah komunikatif yang diterapkan dalam penyampaian materi dapat dipahami melalui Tabel 1. Tabel tersebut menggambarkan tahapan implementasi komunikasi persuasif mulai dari membangun kesadaran diri peserta (*self-awareness*), mengembangkan relevansi materi dengan pengalaman peserta, memberikan pemahaman konseptual mengenai kesehatan mental, hingga mendorong perubahan perilaku melalui *reframing* dan *call to action*. Setiap tahapan dirancang secara sistematis dengan memadukan tujuan komunikasi, strategi penyampaian pesan, teknik persuasi, serta dampak yang diharapkan sehingga materi tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga membangun kesadaran, motivasi, dan komitmen untuk menerapkan praktik menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Tahapan implementasi komunikasi persuasif

Tahap Penyampaian Materi	Tujuan Komunikasi Persuasif	Strategi Komunikasi Persuasif	Contoh Kalimat/Kutipan dalam Materi	Teknik/Prinsip Persuasif	Dampak yang Diharapkan
1. Membangun kesadaran diri (Self-awareness)	Mengajak peserta menyadari kondisi emosional dan dirinya.	Pertanyaan reflektif awal; mengaitkan emosi dengan perilaku sehari-hari.	"Apakah aku happy?"; "Emosi yang tidak disadari akan memengaruhi perilaku kita."; "Self-awareness adalah langkah awal menjaga kesehatan mental."	Refleksi diri (<i>self-disclosure</i>)	Peserta lebih terbuka dan siap menerima materi.

Tahap Penyampaian Materi	Tujuan Komunikasi Persuasif	Strategi Komunikasi Persuasif	Contoh Kalimat/Kutipan dalam Materi	Teknik/Prinsip Persuasif	Dampak yang Diharapkan
2. Membangun relevansi dan keterhubungan	Menunjukkan bahwa tantangan yang dialami peserta merupakan pengalaman yang nyata dan umum.	Mengangkat realitas keseharian; <i>framing</i> masalah berdasarkan pengalaman peserta.	"Kurang refleksi."; "Tidak menjadi prioritas."; "Budaya mendahulukan orang lain."	<i>Framing</i> dan identifikasi masalah	Peserta merasa materi relevan dengan kehidupannya.
3. Memberi pemahaman konseptual	Memberikan pemahaman mengenai konsep kesehatan mental secara benar dan mudah dipahami.	Definisi sederhana; visualisasi spektrum kondisi mental.	"Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera..."; "Masalah mental berada pada spektrum normal–problem–gangguan."	Edukasi berbasis fakta dan visualisasi	Peserta memahami konsep kesehatan mental dengan benar.
4. Menumbuhkan citra positif (<i>Positive framing</i>)	Membangun gambaran mengenai karakteristik ibu yang sehat secara mental.	<i>Positive framing</i> ; penekanan pada kekuatan dan potensi ibu.	"Ibu yang sehat mental mampu mengelola emosi, menjalankan peran, memiliki hubungan positif, optimis, dan menerima diri."	<i>Positive framing</i> dan <i>goal setting</i>	Peserta termotivasi mencapai kondisi ideal.
5. Menjelaskan urgensi dan dampak bagi keluarga	Menegaskan bahwa kesehatan mental ibu memengaruhi seluruh anggota keluarga.	Analogi sederhana; penekanan pada posisi strategis ibu dalam keluarga.	"Ibu adalah center keluarga."; "Marah–sedih–stres dapat berdampak pada seluruh keluarga."	Analogi dan <i>emotional appeal</i>	Peserta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental.
6. Meningkatkan kewaspadaan (<i>Warning signs</i>)	Membantu peserta mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental.	Penyebutan gejala sehari-hari; bahasa sederhana dan konkret.	"Sakit kepala."; "Komunikasi memburuk."; "Emosi tidak stabil."; "Produktivitas menurun."	<i>Threat appeal</i> ringan dengan fokus pencegahan	Peserta lebih waspada terhadap gejala awal.
7. Menyediakan solusi dan strategi praktis	Memberikan keyakinan bahwa perubahan dapat dilakukan melalui langkah nyata.	<i>Reframing</i> pola pikir; strategi koping adaptif; penguatan dukungan sosial.	"Merawat diri adalah bagian dari merawat keluarga."; "Bangun dukungan sosial."; "Gunakan strategi koping adaptif."	<i>Reframing</i> dan <i>self-efficacy</i>	Peserta yakin mampu menjaga kesehatan mentalnya.

Tahap Penyampaian Materi	Tujuan Komunikasi Persuasif	Strategi Komunikasi Persuasif	Contoh Kalimat/Kutipan dalam Materi	Teknik/Prinsip Persuasif	Dampak yang Diharapkan
8. Memberi langkah konkret dan penutup yang memotivasi	Mendorong komitmen peserta untuk menerapkan perilaku sehat secara berkelanjutan.	Langkah sederhana dan realistis; pesan penutup yang memotivasi.	<i>Deep breathing; digital detox; aktivitas fisik; "Kesehatan mental bukan tujuan, tetapi proses yang terus dijaga."</i>	<i>Call to action</i> dan <i>motivational appeal</i>	Peserta terdorong menerapkan kebiasaan positif secara berkelanjutan.

Peningkatan literasi kesehatan mental berdasarkan hasil *pretest–posttest*

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan edukasi, tim pengabdian melaksanakan evaluasi melalui pemberian *pretest* sebelum penyampaian materi dan *posttest* setelah seluruh rangkaian edukasi selesai. Evaluasi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan tingkat literasi kesehatan mental peserta setelah mengikuti edukasi berbasis komunikasi persuasif.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pretest dan Posttest Literasi Kesehatan Mental

Indikator	Pretest	Posttest
Skor maksimum	5	5
Rata-rata skor	4,58	4,90
Median	5	5
Rentang skor	1–5	4–5

Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan rerata skor dari 4,58 pada *pretest* menjadi 4,90 pada *posttest*. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti edukasi, peserta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai konsep kesehatan mental ibu, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai fondasi dalam membangun keharmonisan keluarga. Selain peningkatan rerata skor, hasil *posttest* juga memperlihatkan rentang skor yang lebih sempit dibandingkan *pretest*, yaitu dari 1–5 menjadi 4–5. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti edukasi menjadi lebih merata.

Peningkatan hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunikasi persuasif mampu mendukung proses pembelajaran secara efektif. Penyampaian materi tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga menggunakan pertanyaan reflektif, *positive framing*, analogi, ilustrasi kontekstual, serta ajakan bertindak (*call to action*) yang membantu peserta menghubungkan konsep kesehatan mental dengan pengalaman sehari-hari. Kombinasi antara substansi psikologi dan strategi komunikasi tersebut memungkinkan materi dipahami secara lebih mudah sekaligus mendorong peserta untuk merefleksikan kondisi psikologisnya sendiri. Temuan ini sejalan dengan model intervensi Mom Power yang menekankan pentingnya membangun rasa aman, kepercayaan, *self-efficacy*, keterampilan *self-care*, serta keterlibatan aktif peserta melalui pendekatan yang suportif dan memberdayakan sehingga meningkatkan efektivitas proses belajar dan perubahan perilaku (Muzik dkk., 2015).

Secara keseluruhan, hasil *pretest–posttest* menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunikasi persuasif memberikan kontribusi positif terhadap penguatan literasi kesehatan mental ibu. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan bahasa yang sederhana, komunikatif, reflektif, dan kontekstual mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya

menjaga kesehatan mental serta mendorong terbentuknya kesadaran untuk menerapkan praktik-praktik *self-care* sebagai bagian dari upaya membangun keluarga yang harmonis. Hasil tersebut juga mendukung berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental yang disertai komunikasi yang mudah dipahami, dukungan sosial, dan pemberdayaan peserta dapat meningkatkan kesadaran untuk mencari bantuan, mengurangi hambatan dalam memahami isu kesehatan mental, serta memperkuat kemampuan ibu dalam menghadapi berbagai tantangan psikologis (Hadi & Hadi, 2015; McSorley dkk., 2022).

Sebagai tambahan, pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini juga selaras dengan perspektif psikologi positif yang menekankan pentingnya membangun optimisme, refleksi diri, dan keyakinan terhadap kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Penguatan pola pikir yang positif melalui *reframing* dan penetapan langkah-langkah praktis (*action-oriented messages*) membantu peserta tidak hanya memahami konsep kesehatan mental secara kognitif, tetapi juga lebih termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Chalkoun, 2010).

Transformasi Bahasa Afirmasi sebagai Refleksi Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Selain ditunjukkan melalui peningkatan skor *pretest-posttest*, perubahan literasi kesehatan mental peserta juga tercermin dari transformasi ragam bahasa yang digunakan dalam jawaban reflektif peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Analisis terhadap respons terbuka menunjukkan adanya pergeseran pola bahasa dari narasi yang berorientasi pada keluhan, tekanan, dan ketidakberdayaan menuju bahasa yang lebih afirmatif, reflektif, adaptif, dan berorientasi pada solusi.

Pada tahap *pretest*, sebagian besar peserta mendeskripsikan kondisi emosionalnya melalui ungkapan yang menunjukkan dominasi beban psikologis akibat berbagai tuntutan peran sebagai ibu. Pilihan kata yang banyak muncul antara lain lelah, capek, khawatir, bingung, *overthinking*, *insecure*, emosi tidak terkendali, baby blues, tekanan mental, butuh *support system*, jenuh, berat, dan ingin menyerah. Meskipun terdapat pula ungkapan syukur dan kebahagiaan, narasi peserta umumnya masih didominasi oleh bentuk deskriptif yang menempatkan diri sebagai pihak yang sedang menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Selain itu, sebagian besar kalimat menggunakan bentuk pasif atau ekspresif yang berfokus pada kondisi yang dialami, misalnya "sering merasa capek", "ada kekhawatiran berlebihan", "bingung bagaimana cara mengelola emosi", atau "merasa kurang maksimal menjadi ibu".

Sebaliknya, pada *posttest* terjadi perubahan yang cukup mencolok pada struktur maupun pilihan bahasa peserta. Setelah mengikuti edukasi, sebagian besar peserta mulai menggunakan kalimat afirmatif yang diawali dengan frasa "Sebagai seorang ibu, saya..." sebagaimana diarahkan dalam kegiatan refleksi. Kalimat-kalimat tersebut menunjukkan munculnya keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), orientasi pada pengembangan diri, serta komitmen untuk menjaga kesehatan mental. Ungkapan seperti "saya mampu mengelola emosi", "saya memilih menjaga kesehatan fisik dan mental", "saya yakin sudah melakukan yang terbaik", "saya berhak bahagia", "saya akan belajar mengelola emosi secara adaptif", "saya kuat, saya sehat, saya mampu menjadi tempat pulang terbaik", hingga "bahagianya seorang ibu adalah kebahagiaan keluarga" menunjukkan bahwa peserta tidak lagi hanya mendeskripsikan masalah, tetapi mulai membangun narasi yang berorientasi pada solusi dan pemberdayaan diri.

Perubahan tersebut memperlihatkan adanya transformasi pada orientasi bahasa yang digunakan peserta. Pada tahap awal, bahasa lebih banyak digunakan untuk mengekspresikan pengalaman emosional yang bersifat reaktif terhadap tekanan kehidupan. Setelah intervensi,

bahasa berubah menjadi media afirmasi diri yang menampilkan optimisme, keyakinan, dan kemampuan mengendalikan situasi. Pergeseran ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunikasi persuasif tidak hanya meningkatkan aspek kognitif berupa pengetahuan mengenai kesehatan mental, tetapi juga memengaruhi cara peserta memaknai dirinya sebagai ibu. Dalam perspektif psikologi, perubahan tersebut mencerminkan meningkatnya *self-awareness*, *self-efficacy*, dan orientasi terhadap *koping* adaptif, sedangkan dalam perspektif linguistik perubahan tersebut tampak melalui penggunaan diksi yang lebih positif, penggunaan verba aktif seperti memilih, mampu, belajar, menjaga, mengelola, menciptakan, dan mengembangkan, serta meningkatnya penggunaan modalitas yang menunjukkan keyakinan dan komitmen.

Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis, perubahan karakteristik bahasa peserta sebelum dan sesudah kegiatan dapat diringkas pada Tabel 3.

Tabel 3. Transformasi Ragam Bahasa Afirmasi Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Aspek Bahasa	Pretest	Posttest
Orientasi isi	Mengungkapkan kondisi yang dialami	Menyatakan komitmen dan harapan
Fokus kalimat	Keluhan dan beban peran	Solusi dan pengembangan diri
Pilihan diksi dominan	Lelah, capek, khawatir, bingung, emosi, overthinking, tekanan	Bahagia, sehat, mampu, kuat, yakin, tenang, adaptif, harmonis
Bentuk kalimat	Deskriptif dan ekspresif	Afirmatif dan persuasif
Subjek diri	Diri sebagai objek tekanan	Diri sebagai agen perubahan
Orientasi tindakan	Menggambarkan masalah	Menyatakan tindakan nyata (<i>mengelola, menjaga, membangun, belajar</i>)
Nada bahasa	Reaktif	Optimistis
Makna dominan	Menghadapi tekanan	Memberdayakan diri

Transformasi ragam bahasa tersebut menunjukkan bahwa bahasa dapat menjadi indikator perubahan psikologis peserta setelah mengikuti edukasi. Dengan kata lain, keberhasilan komunikasi persuasif dalam kegiatan ini tidak hanya tercermin dari meningkatnya skor evaluasi, tetapi juga dari berubahnya cara peserta mengonstruksi pengalaman dirinya melalui bahasa. Temuan ini memperlihatkan bahwa pilihan kata dan struktur kalimat dapat menjadi representasi berkembangnya kesadaran diri (*self-awareness*) serta keyakinan terhadap kemampuan mengelola kesehatan mental. Oleh karena itu, analisis bahasa afirmasi dapat dipandang sebagai pelengkap evaluasi kuantitatif dalam mengukur dampak kegiatan edukasi kesehatan mental berbasis komunikasi persuasif.

Penguatan Literasi Kesehatan Mental Ibu melalui Komunikasi Persuasif: Perspektif Psikologi dan Bahasa

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunikasi persuasif berkontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan mental peserta. Peningkatan rerata skor *pretest–posttest* mengindikasikan bahwa penyampaian materi tidak hanya memperluas pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental, tetapi juga membantu mereka memahami hubungan antara kesejahteraan psikologis ibu dengan keharmonisan keluarga. Temuan ini memperlihatkan bahwa pendekatan promotif melalui edukasi masih menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebelum muncul gangguan psikologis yang lebih berat. Pendekatan tersebut sejalan dengan konsep kesehatan mental yang memandang individu tidak hanya bebas dari gangguan psikologis, tetapi

juga mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan kehidupan, membangun relasi sosial yang sehat, serta menjalankan fungsi kehidupan secara produktif (Hadi & Hadi, 2015; Muzik dkk., 2015).

Dari perspektif psikologi kesehatan, kesehatan mental ibu merupakan fondasi penting dalam membangun kesejahteraan keluarga. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu memengaruhi kualitas pengasuhan, sensitivitas terhadap kebutuhan anak, kualitas hubungan dengan pasangan, hingga perkembangan sosial-emosional anak. Gangguan seperti depresi, kecemasan, maupun stres pengasuhan dapat menurunkan kemampuan ibu dalam memberikan respons yang adaptif kepada anak dan keluarga sehingga berdampak pada kualitas hubungan *interpersonal* di dalam rumah tangga. Program *Mom Power*, misalnya, menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan edukasi kesehatan mental, penguatan *self-care*, peningkatan *parenting competence*, dan dukungan sosial mampu menurunkan gejala depresi maupun *post-traumatic stress disorder* (PTSD), sekaligus meningkatkan kompetensi pengasuhan ibu (Muzik dkk., 2015).

Hasil pengabdian ini juga mendukung berbagai penelitian yang menjelaskan bahwa tekanan psikologis ibu tidak hanya muncul pada periode pascapersalinan, tetapi dapat berlangsung sepanjang perjalanan menjalankan peran sebagai ibu. Gejala seperti parenting stress, kelelahan emosional, kecemasan, maupun trauma pascapersalinan terbukti berhubungan dengan kualitas pengasuhan dan kesejahteraan keluarga. Penelitian McDonald dkk. menunjukkan bahwa gejala *post-traumatic stress* setelah persalinan berkaitan dengan meningkatnya tekanan pengasuhan (*parenting stress*), sedangkan penelitian Mäntymaa dkk. memperlihatkan bahwa tekanan pengasuhan dan kondisi psikologis ibu memengaruhi persepsi ibu terhadap anak serta kualitas interaksi ibu–anak pada masa awal perkembangan (Beja Jr, 2014; McDonald dkk., 2011).

Dalam konteks anggota Persatuan Istri Karyawan dan Karyawati (PIKK) PT PLN Nusantara Power UP Paiton, edukasi kesehatan mental menjadi semakin relevan karena karakteristik peserta memperlihatkan adanya berbagai faktor risiko psikososial. Sebagian besar peserta merupakan perempuan berpendidikan tinggi yang berpindah domisili mengikuti penugasan suami, menjalankan berbagai peran sebagai istri, ibu, maupun perempuan bekerja, serta memiliki keterbatasan dukungan keluarga besar di lingkungan tempat tinggal. Penelitian Ravina Saraswaty dan Wulandari menunjukkan bahwa pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi, kesepian (*loneliness*) berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya tingkat stres. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang tinggi tidak secara otomatis menjadi faktor protektif terhadap kesehatan mental apabila individu mengalami keterbatasan relasi sosial dan dukungan emosional (Saraswaty & Wulandari, 2025).

Temuan tersebut juga sejalan dengan berbagai penelitian mengenai kesejahteraan perempuan yang menunjukkan bahwa kebahagiaan perempuan tidak semata-mata ditentukan oleh status sebagai ibu rumah tangga ataupun perempuan bekerja, tetapi dipengaruhi oleh kualitas relasi sosial, kesempatan mengembangkan diri, keseimbangan peran, dan dukungan lingkungan. Beja menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang konsisten mengenai tingkat kebahagiaan antara ibu rumah tangga dan perempuan bekerja di berbagai kelompok negara, sedangkan Posel dan Bruce-Brand menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif perempuan lebih dipengaruhi oleh kondisi sosial-ekonomi dan kesempatan menjalankan aktivitas yang bermakna daripada sekadar status pekerjaan (Beja Jr, 2014; Posel & Bruce-Brand, 2021).

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa isu kesehatan mental ibu perlu dipahami secara lebih komprehensif. Perempuan yang menjalankan peran domestik tidak dapat dipandang sebagai

kelompok yang homogen karena mereka memiliki pengalaman, sumber daya, serta tantangan yang berbeda-beda. Bahkan, penelitian mengenai perempuan akademisi selama pandemi menunjukkan bahwa akumulasi tuntutan pekerjaan, beban domestik, serta ekspektasi sosial dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada perempuan meskipun memiliki tingkat pendidikan yang tinggi (Docka-Filipek & Stone, 2021).

Dari sudut pandang psikologi positif, hasil kegiatan ini menunjukkan pentingnya pengembangan sumber daya psikologis (*psychological resources*) sebagai faktor protektif kesehatan mental. Salah satu sumber daya yang memiliki pengaruh kuat adalah *mastery*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya mengendalikan kehidupan dan menghadapi berbagai tantangan. Penelitian King dkk. menunjukkan bahwa tingkat *mastery* yang tinggi berkaitan dengan kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik pada ibu, sedangkan tingginya tekanan hidup dan konflik peran dapat mengurangi manfaat dari sumber daya psikologis tersebut. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mental tidak cukup hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga perlu memperkuat keyakinan peserta bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengelola stres, membangun strategi *koping* yang adaptif, serta menjaga kesejahteraan dirinya (King dkk., 2018).

Peningkatan literasi kesehatan mental yang diperoleh peserta juga menunjukkan bahwa proses edukasi telah melampaui fungsi penyampaian informasi semata. Literasi kesehatan mental mencakup kemampuan individu mengenali gejala awal gangguan psikologis, memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, mengetahui strategi pencegahan, serta memiliki kesiapan mencari bantuan ketika diperlukan. Oleh karena itu, keberhasilan edukasi tidak hanya diukur dari bertambahnya pengetahuan, tetapi juga dari meningkatnya kemampuan peserta dalam menghubungkan informasi tersebut dengan situasi nyata yang mereka alami. Hal ini sesuai dengan berbagai kajian mengenai kesehatan mental ibu yang menekankan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental masih menjadi salah satu hambatan utama dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah psikologis (Hadi & Hadi, 2015; Schwank dkk., 2020).

Keberhasilan kegiatan ini juga tidak terlepas dari penggunaan komunikasi persuasif sebagai strategi utama penyampaian materi. Dalam kegiatan ini, pesan-pesan kesehatan tidak disampaikan melalui istilah psikologi yang kompleks, melainkan diterjemahkan ke dalam bahasa yang sederhana, komunikatif, reflektif, dan kontekstual. Penggunaan pertanyaan reflektif seperti "Apakah aku *happy*?", *positive framing* mengenai peran ibu, ilustrasi pengalaman sehari-hari, analogi, serta *call to action* merupakan bentuk penerapan komunikasi persuasif yang bertujuan membangun keterlibatan emosional peserta. Strategi tersebut membantu peserta menghubungkan konsep-konsep psikologi dengan pengalaman pribadinya sehingga materi tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga dimaknai secara personal.

Dari perspektif ilmu bahasa, temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas edukasi kesehatan sangat dipengaruhi oleh cara pesan dikonstruksi. Bahasa tidak hanya berfungsi sebagai media penyampai informasi, tetapi juga sebagai instrumen pembentukan makna dan perubahan perilaku. Penyederhanaan istilah ilmiah, penggunaan metafora yang dekat dengan pengalaman peserta, kalimat afirmatif, serta penyusunan pesan yang berorientasi pada solusi merupakan bentuk strategi linguistik yang memperkuat daya persuasi pesan. Dengan demikian, komunikasi persuasif berfungsi sebagai jembatan antara pengetahuan ilmiah dengan pengalaman keseharian masyarakat sehingga meningkatkan peluang terjadinya perubahan sikap dan perilaku.

Analisis terhadap jawaban reflektif peserta pada *pretest* dan *posttest* memperlihatkan bahwa perubahan literasi kesehatan mental tidak hanya tercermin melalui peningkatan skor evaluasi, tetapi juga melalui perubahan konstruksi bahasa yang digunakan peserta dalam

mendeskripsikan dirinya sebagai ibu. Pada tahap *pretest*, respons peserta didominasi oleh diksi yang merepresentasikan beban psikologis, seperti lelah, capek, khawatir, bingung, *overthinking*, emosi tidak terkendali, dan butuh *support system*. Sebaliknya, pada tahap *posttest* muncul dominasi bahasa afirmatif yang ditandai oleh penggunaan ungkapan saya mampu, saya yakin, saya memilih, saya akan belajar, saya sehat, saya bahagia, dan saya kuat. Pergeseran tersebut menunjukkan perubahan orientasi bahasa dari deskripsi masalah menuju konstruksi identitas diri yang lebih positif dan adaptif.

Dalam perspektif linguistik, perubahan tersebut menunjukkan terjadinya transformasi dari bahasa yang bersifat representasional menuju bahasa performatif. Pada tahap awal, bahasa digunakan terutama untuk merepresentasikan kondisi emosional yang sedang dialami peserta. Setelah mengikuti edukasi, bahasa mulai berfungsi sebagai media afirmasi diri sekaligus deklarasi komitmen terhadap perubahan perilaku. Penggunaan pronomina orang pertama yang diikuti verba aktif, seperti mampu, belajar, menjaga, mengelola, memilih, dan menciptakan, menunjukkan meningkatnya posisi peserta sebagai subjek yang memiliki kendali terhadap dirinya sendiri (*agentive language*), bukan lagi sekadar objek dari berbagai tekanan psikologis. Dengan demikian, perubahan pilihan bahasa dapat dipandang sebagai indikator berkembangnya kesadaran diri (*self-awareness*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*) yang merupakan komponen penting dalam literasi kesehatan mental.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian McSorley dkk. yang menunjukkan bahwa komunikasi yang suportif, empatik, dan bebas stigma mendorong ibu lebih terbuka untuk mendiskusikan kondisi psikologisnya serta mencari bantuan ketika menghadapi masalah kesehatan mental. Forum yang memberikan ruang aman untuk berbagi pengalaman mampu mengurangi perasaan sendiri, meningkatkan rasa diterima, serta memperkuat motivasi untuk melakukan *help-seeking*. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Schwank dkk. yang mengidentifikasi bahwa rendahnya literasi kesehatan mental, stigma, kesalahpahaman keluarga, dan hambatan komunikasi dengan tenaga kesehatan menjadi faktor yang menghambat ibu memperoleh bantuan psikologis secara tepat waktu (McSorley dkk., 2022; Schwank dkk., 2020).

Kegiatan pengabdian ini juga memberikan implikasi praktis bagi pengembangan program pemberdayaan perempuan di lingkungan perusahaan. Organisasi seperti PIKK memiliki potensi menjadi komunitas belajar sekaligus jejaring dukungan sosial yang berfungsi meningkatkan literasi kesehatan mental anggotanya. Kehadiran komunitas yang mendukung memungkinkan perempuan saling berbagi pengalaman, memperoleh informasi yang benar, serta mengembangkan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Pendekatan berbasis komunitas semacam ini telah banyak direkomendasikan dalam berbagai penelitian karena mampu memperkuat keberlanjutan perubahan perilaku dibandingkan edukasi yang hanya dilakukan satu kali (McSorley dkk., 2022; Montgomery dkk., 2011; Muzik dkk., 2015).

Temuan ini memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan model edukasi kesehatan mental berbasis komunikasi persuasif. Selama ini keberhasilan kegiatan edukasi umumnya dievaluasi melalui perubahan skor pengetahuan atau kepuasan peserta. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa evaluasi juga dapat dilakukan melalui analisis perubahan bahasa yang digunakan peserta setelah memperoleh intervensi. Pergeseran dari bahasa yang berorientasi pada keluhan menuju bahasa afirmatif menunjukkan bahwa komunikasi persuasif tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga memengaruhi cara peserta membangun makna mengenai dirinya sebagai ibu. Oleh karena itu, perubahan ragam bahasa afirmasi dapat dipertimbangkan sebagai indikator linguistik dalam mengevaluasi keberhasilan program literasi kesehatan mental,

khususnya pada kegiatan edukasi berbasis komunitas.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan. Evaluasi yang dilakukan berfokus pada perubahan pengetahuan segera setelah pelaksanaan edukasi sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan sikap maupun perilaku peserta dalam jangka panjang. Selain itu, kegiatan ini belum mengukur perubahan indikator psikologis seperti tingkat stres, kesejahteraan subjektif, *self-efficacy*, maupun praktik *self-care* setelah peserta kembali menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pengabdian selanjutnya dapat dikembangkan dalam bentuk pendampingan berkelanjutan, pembentukan kelompok dukungan (*support group*), pemanfaatan media digital sebagai sarana edukasi, serta evaluasi longitudinal untuk mengetahui dampak intervensi terhadap perubahan perilaku dan kesejahteraan psikologis peserta. Dengan demikian, edukasi kesehatan mental tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi berkembang menjadi proses pemberdayaan yang berkelanjutan bagi perempuan dan keluarganya.

Berbeda dengan sebagian besar kegiatan edukasi kesehatan mental yang mengevaluasi keberhasilan hanya melalui perubahan skor pengetahuan, kegiatan pengabdian ini mengombinasikan evaluasi kuantitatif dengan analisis kualitatif terhadap perubahan bahasa afirmasi peserta. Pendekatan tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental tidak hanya tercermin pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada cara peserta mengonstruksi identitas dirinya melalui bahasa. Integrasi antara psikologi kesehatan dan analisis kebahasaan ini menjadi nilai tambah kegiatan karena menunjukkan bahwa perubahan pilihan kata, struktur kalimat, dan orientasi pesan dapat digunakan sebagai indikator berkembangnya kesadaran diri, optimisme, dan komitmen peserta dalam menjaga kesehatan mental.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan mental ibu berbasis komunikasi persuasif pada anggota Persatuan Istri Karyawan dan Karyawati (PIKK) PT PLN Nusantara Power Unit Pembangkitan Paiton menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental peserta. Peningkatan rerata skor pretest–posttest mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman mengenai konsep kesehatan mental, pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis, serta peran ibu sebagai fondasi keharmonisan keluarga. Selain peningkatan aspek kognitif, hasil analisis terhadap respons reflektif peserta memperlihatkan adanya transformasi ragam bahasa dari ungkapan yang didominasi oleh keluhan, kekhawatiran, dan tekanan psikologis menuju bahasa afirmatif yang mencerminkan keyakinan diri, optimisme, kemampuan mengelola emosi, serta komitmen untuk menerapkan praktik *self-care* dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi persuasif tidak hanya efektif sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai strategi pemberdayaan yang mampu membentuk kesadaran diri dan memperkuat literasi kesehatan mental melalui penggunaan bahasa yang sederhana, empatik, reflektif, dan kontekstual.

Kegiatan ini memperlihatkan bahwa integrasi antara substansi psikologi kesehatan dan strategi komunikasi persuasif memberikan pendekatan yang efektif dalam edukasi kesehatan mental berbasis komunitas. Analisis perubahan bahasa afirmasi peserta juga memberikan perspektif baru bahwa evaluasi keberhasilan program edukasi tidak hanya dapat dilakukan melalui peningkatan skor pengetahuan, tetapi juga melalui perubahan konstruksi bahasa yang merefleksikan berkembangnya *self-awareness*, *self-efficacy*, dan orientasi perilaku positif. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan melalui program

pendampingan, pembentukan kelompok dukungan (*support group*), maupun pemanfaatan media digital agar peningkatan literasi kesehatan mental tidak berhenti pada aspek pengetahuan, tetapi berkembang menjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam mendukung terwujudnya keluarga yang sehat, harmonis, dan tangguh.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada **Persatuan Istri Karyawan dan Karyawati (PIKK) PT PLN Nusantara Power Unit Pembangkitan Paiton** atas kerja sama dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh pengurus dan anggota PIKK atas partisipasi aktif sehingga program edukasi dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Beja Jr, E. L. (2014). Who is Happier: Housewife or Working Wife? *Applied Research in Quality of Life*, 9(2), 157–177. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9235-9>
- Chalkoun, S. (2010). *Single mother in charge: How to successfully pursue happiness*. Praeger. <https://doi.org/10.5040/9798216014942>
- Docka-Filipek, D., & Stone, L. B. (2021). Twice a “housewife”: On academic precarity, “hysterical” women, faculty mental health, and service as gendered care work for the “university family” in pandemic times. *Gender, Work & Organization*, 28(6), 2158–2179. <https://doi.org/10.1111/gwao.12723>
- Hadi, S., & Hadi, H. (2015). Uncovering the Concealed Part of Motherhood-Postpartum Depression in Mothers. *Clinics in Mother and Child Health*, 12(1). <https://doi.org/10.4172/2090-7214.1000169>
- King, V., Wickrama, K. A. S., Klopac, E. T., & Lorenz, F. O. (2018). The influence of mastery on mother’s health in middle years: Moderating role of stressful life context. *Stress and Health*, 34(4), 552–562. <https://doi.org/10.1002/smi.2816>
- Maeng, L. Y., & Shors, T. J. (2012). Once a mother, always a mother: Maternal experience protects females from the negative effects of stress on learning. *Behavioral Neuroscience*, 126(1), 137–141. <https://doi.org/10.1037/a0026707>
- McDonald, S., Slade, P., Spiby, H., & Iles, J. (2011). Post-traumatic stress symptoms, parenting stress and mother-child relationships following childbirth and at 2 years postpartum. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 32(3), 141–146. <https://doi.org/10.3109/0167482X.2011.596962>
- McSorley, L., Deighton-Smith, N., Budds, K., & Wang, X. (2022). “Hang in there mama!” The role of online parenting forums in maternal mental health. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(4). <https://doi.org/10.5817/CP2022-4-11>
- Montgomery, P., Mossey, S., Bailey, P., & Forchuk, C. (2011). Mothers with Serious Mental Illness: Their Experience of “Hitting Bottom.” *ISRN Nursing*, 2011, 1–8. <https://doi.org/10.5402/2011/708318>
- Muzik, M., Rosenblum, K. L., Alfara, E. A., Schuster, M. M., Miller, N. M., Waddell, R. M., & Kohler, E. S. (2015). Mom Power: Preliminary outcomes of a group intervention to improve mental health and parenting among high-risk mothers. *Archives of Women’s Mental Health*,

- 18(3), 507–521. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0490-z>
- Posel, D., & Bruce-Brand, J. (2021). ‘Only a Housewife?’ Subjective Well-Being and Homemaking in South Africa. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 323–342. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00232-w>
- Saraswaty, R., & Wulandari, M. T. A. (2025). The Impact of Loneliness on Stress in Highly Educated Unemployed Housewives Post-Marriage: Social Support as a Moderator. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 16(03), 202–216. <https://doi.org/10.26740/jptt.v16n03.p202-216>
- Schwank, S., Lindgren, H., Wickberg, B., Fu, S.-C., Yan, D., & Andersson, E. (2020). When a New Mother Becomes Mentally Unhealthy, It Is Everyone’s Problem: Shanghai Women’s Perceptions of Perinatal Mental Health Problems. *Women’s Reproductive Health*, 7(3), 190–204. <https://doi.org/10.1080/23293691.2020.1780396>