

Pelatihan Digital Journaling berbasis Artificial Intelligence dalam Pengelolaan Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga

Nabila Sekar Arum Hasanah^{*1}, Fikri Azis²

^{1,2} Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Desain, Universitas Pamulang, Indonesia

^{*}e-mail: dosen03114@unpam.ac.id

Abstrak

Ibu rumah tangga merupakan kelompok yang rentan mengalami stres dan kelelahan emosional akibat tuntutan peran domestik yang berlapis serta keterbatasan ruang ekspresi diri dan dukungan psikososial. Kondisi ini juga dialami oleh ibu rumah tangga di lingkungan Posyandu Teratai, Kelurahan Buaran, Kota Tangerang Selatan, yang selama ini lebih berfokus pada layanan kesehatan fisik dan belum secara optimal mengakomodasi aspek kesehatan mental. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkuat kesehatan mental ibu rumah tangga melalui optimalisasi artificial intelligence (AI) sebagai media komunikasi kreatif dan sarana ekspresi diri serta refleksi emosional. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif melalui penyuluhan, pelatihan interaktif, dan pendampingan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap kesehatan mental, regulasi emosi, serta kesiapan dalam memanfaatkan journaling digital. Didapati peningkatan pemahaman kesehatan mental dari 35% menjadi 63% dan kesiapan journaling digital dari 50% menjadi 80%. Dengan demikian integrasi komunikasi kreatif dan teknologi AI terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional dan literasi digital ibu rumah tangga. Pemanfaatan AI berperan sebagai sarana preventif dan promotif dalam pengelolaan emosi, tanpa menggantikan peran tenaga profesional kesehatan mental.

Kata kunci: kecerdasan buatan, kesehatan mental ibu rumah tangga, komunikasi kreatif, PAR

Abstract

Housewives are a vulnerable group to stress and emotional exhaustion due to multiple domestic responsibilities, limited opportunities for self-expression, and inadequate psychosocial support. This condition is also observed among housewives in the Posyandu Teratai community, Buaran Subdistrict, South Tangerang City, where health services mainly focus on physical care and have not fully addressed mental health aspects. This community service program aimed to strengthen the mental health of housewives by optimizing artificial intelligence (AI) as a medium for creative communication and emotional reflection. The program employed a participatory approach through mental health education, interactive training, and guided assistance. The results show an improvement in participants' understanding of mental health, emotional regulation, and readiness to apply AI-based digital journaling. There was an increase in understanding of mental health from 35% to 63% and readiness for digital journaling from 50% to 80%. Therefore, the integration of creative communication and AI technology proved effective in enhancing emotional awareness and digital literacy among housewives. In this context, AI serves as a preventive and promotive tool to support emotional management without replacing the role of professional mental health practitioners.

Keywords: artificial intelligence, housewives mental health, creative communication, PAR

1. PENDAHULUAN

Ibu rumah tangga merupakan kelompok sosial yang memiliki peran strategis dalam menjaga kesejahteraan keluarga. Namun, peran tersebut sering kali dijalankan dalam kondisi tekanan psikologis yang tinggi sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres, kelelahan emosional, dan kecemasan. Akumulasi tuntutan domestik, ekspektasi sosial terhadap peran keibuan, serta keterbatasan ruang aktualisasi diri menjadi faktor dominan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga (YouGov, 2025). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia di tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 18,7 juta orang dewasa dan lansia yang menjalani skrining kejiwaan, sekitar 0,92 persen teridentifikasi memiliki indikasi gejala depresi, dan berdasarkan pada survei dari Indonesia Health Insight di tahun 2025, sebagian besar

tidak tertangani secara mendalam karena keterbatasan akses layanan kesehatan mental berbasis komunitas (Prisie, 2025; YouGov, 2025).

Kondisi tersebut juga tercermin pada ibu-ibu rumah tangga di Posyandu Teratai Kelurahan Buaran, Kota Tangerang Selatan. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan kader posyandu, ditemukan bahwa sebagian ibu mengaku mengalami kelelahan emosional akibat menjalankan berbagai peran secara bersamaan sebagai pengasuh anak, pengelola rumah tangga, sekaligus pendamping aktivitas keluarga. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui keluhan seperti mudah Lelah, sulit mengendalikan emosi, merasa jenuh dengan rutinitas sehari-hari, serta minimnya waktu untuk melakukan aktivitas yang bersifat personal atau rekreatif. Selain itu, sebagian ibu mengungkapkan bahwa mereka jarang memiliki ruang yang aman untuk menceritakan perasaan, mengekspresikan emosi, maupun memperoleh dukungan psikososial dari lingkungan sekitar. Akibatnya, berbagai tekanan psikologis tersebut cenderung dipendam dan berpotensi berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius apa bila tidak memperoleh intervensi sejak dini.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan utama mitra tidak hanya berkaitan dengan layanan kesehatan fisik, tetapi juga kebutuhan terhadap media ekspresi diri yang mudah diakses, aman, dan sesuai dengan karakteristik ibu rumah tangga. Hingga saat ini, Posyandu Teratai telah melaksanakan pelayanan yang sejalan dengan kebijakan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) terkait penguatan layanan kesehatan berbasis siklus hidup. Posyandu Teratai telah mengimplementasikan pelayanan yang menjangkau seluruh kelompok sasaran siklus hidup, yang meliputi ibu dan anak, bayi dan balita, remaja, usia produktif, hingga lanjut usia. Meskipun cakupan sasaran tersebut telah berjalan secara komprehensif, aktivitas posyandu masih berfokus pada pemeriksaan fisik, gizi, dan kesehatan balita, sementara dimensi kesejahteraan emosional ibu sebagai pengasuh utama keluarga belum menjadi perhatian utama.

Dalam konteks kesehatan mental, komunikasi kreatif memiliki peran penting sebagai media pengelolaan emosi dan stres. McIntyre (2020) menjelaskan bahwa, komunikasi kreatif mendorong individu menafsirkan pengalaman hidupnya secara lebih mendalam, sehingga mampu membangun kesadaran diri (*self-awareness*) dan refleksi emosional yang berkelanjutan. Anderson dan Han (2021) menegaskan bahwa ekspresi kreatif dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan resiliensi emosional karena individu diberikan ruang untuk menyalurkan emosi secara aman dan konstruktif.

Seiring pesatnya perkembangan teknologi digital, *Artificial Intelligence (AI)* membuka peluang inovatif dalam mendukung penguatan kesehatan masyarakat sebagai media komunikasi kreatif yang adaptif dan *non-judgmental*. Berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan AI dalam bentuk *journaling digital*, *chatbot* reflektif, dan pendamping emosional berbasis algoritma empatik mampu membantu individu mengekspresikan perasaan, meningkatkan kesadaran diri, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan (Fulmer et al., 2018). Fitzpatrick et al (2022) menegaskan bahwa *conversational agents* berbasis AI berpotensi menjadi sarana pendamping psikososial yang efektif karena mampu menyediakan respons empatik, anonim, dan mudah diakses kapan saja. Selain itu, Kim dan Lee (2023) juga menemukan bahwa penggunaan *journaling* berbasis AI memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran emosional dan menurunkan tingkat stres, terutama di kalangan perempuan dewasa yang sering kali mengalami tekanan sosial dan emosional.

Dalam konteks ini, komunikasi kreatif berbasis *Artificial Intelligence* menjadi relevan sebagai solusi alternatif, karena mampu mengintegrasikan aspek ekspresi diri, refleksi emosional, dan pemberdayaan digital secara simultan. Selain itu, pemanfaatan teknologi ini masih terbatas pada kelompok masyarakat dengan literasi digital yang lebih tinggi dan belum menjangkau ibu rumah tangga di tingkat komunitas seperti Posyandu Teratai ini. Maka, situasi tersebut menunjukkan urgensi dilakukannya program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada Pelatihan Digital Journaling berbasis *Artificial Intelligence* dalam Pengelolaan Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental ibu rumah tangga melalui pemahaman tentang pentingnya mengenali dan mengelola emosi serta membekali keterampilan dalam memanfaatkan teknologi AI. Melalui kegiatan ini, diharapkan

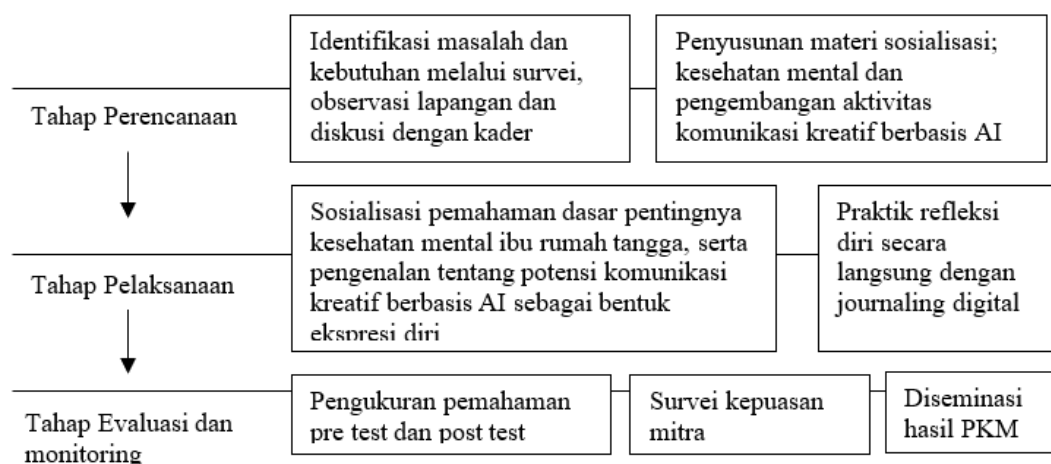
dapat mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga sekaligus mendorong pemanfaatan teknologi digital secara positif dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini didasari pada pendekatan yang partisipatif dan transformatif, dengan menggunakan metode Participatory Action Research (PAR) yang memungkinkan ibu rumah tangga menjadi subjek aktif dalam setiap tahap kegiatan. Secara teoretis, pemilihan metode ini merujuk pada konsep yang dikemukakan oleh Kemmis dan McTaggart (2005) yang mendefinisikan PAR sebagai proses penyelidikan kolektif, peneliti dan peserta bekerjasama untuk memahami situasi sosial mereka dan memperbaikinya. Dalam konteks ini, ibu rumah tangga tidak diposisikan sebagai objek, melainkan sebagai mitra yang memiliki kendali untuk menentukan perubahan apa yang mereka butuhkan. Sejalan dengan yang dinyatakan Priyanto et. al (2026), metode ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pengetahuan atau pelatihan, tetapi juga untuk mendorong partisipasi langsung dari ibu rumah tangga dalam merancang dan melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan penguatan kesehatan mental mereka.

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Teratai Kelurahan Buaran, Kota Tangerang Selatan dnegan melibatkan 18 orang ibu rumah tangga. Peserta dipilih menggunakan purposive sampling, yaitu ibu rumah tangga yang aktif mengikuti kegiatan posyandu, memiliki telepon pintar (*smartphone*), bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta menunjukkan ketertarikan untuk mempelajari pemanfaatan teknologi digital dalam mendukung kesehatan mental. Menurut Sugiyono (2018), purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu dengan memilih individu yang memiliki karakteristik atau kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Program ini difokuskan pada pemanfaatan komunikasi kreatif berbasis teknologi, yang bertujuan mengurangi stres dan kelelahan emosional melalui metode ekspresif yang melibatkan pemanfaatan teknologi berbasis Artificial Intelligence (AI) sebagai media refleksi diri. Siklus ini memastikan bahwa program pelatihan AI yang diberikan tidak bersifat satu arah, melainkan terus disesuaikan berdasarkan umpan balik nyata dari para ibu di lapangan sehingga benar benar menjadi solusi yang relevan dan memberdayakan.



Gambar 1. Tahapan Pendekatan *Participatory Action Research* (PAR)

Tahap perencanaan dilakukan dengan mengidentifikasi masalah dan kebutuhan mitra melalui survei, observasi lapangan, serta diskusi bersama kader posyandu, yang dilanjutkan dengan penyusunan materi sosialisasi kesehatan mental dan pengembangan aktivitas komunikasi kreatif berbasis Artificial Intelligence (AI). Tahap pelaksanaan mencakup sosialisasi pemahaman dasar mengenai pentingnya kesehatan mental ibu rumah tangga serta pengenalan potensi AI

sebagai media ekspresi diri, yang diperkuat melalui praktik refleksi diri secara langsung menggunakan journaling digital. Tahap evaluasi dan monitoring dilakukan melalui pengukuran pemahaman peserta menggunakan pre-test dan post-test, survei kepuasan mitra, serta diseminasi hasil kegiatan sebagai bentuk akuntabilitas dan keberlanjutan program.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan berbagai temuan yang menunjukkan efektivitas pendekatan komunikasi kreatif berbasis *Artificial Intelligence* (AI) dalam mendukung penguatan kesehatan mental ibu rumah tangga. Hasil kegiatan tidak hanya menggambarkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, tetapi juga menunjukkan perubahan pada aspek kesadaran emosional, penerimaan terhadap teknologi digital, serta kemampuan peserta dalam memanfaatkan AI sebagai media refleksi diri melalui *digital journaling*. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan kader Posyandu Teratai dan ibu rumah tangga sebagai subjek aktif dalam setiap tahapan program, sehingga proses pembelajaran berlangsung kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

3.1. Kesehatan Mental dan Regulasi Emosi Ibu Rumah Tangga

Berdasarkan hasil temuan langsung di lapangan yang mengidentifikasi kebutuhan akan penguatan kesehatan mental ibu rumah tangga melalui media ekspresi diri yang adaptif dan kontekstual, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara kolaboratif bersama kader posyandu Teratai dan ibu-ibu rumah tangga yang terdata di lingkungan Buaran Raya Rt.06/Rw.02. Ibu rumah tangga sering menghadapi beban kerja yang tidak terlihat namun sangat menguras energi fisik dan mental. Rutinitas yang berulang, tuntutan untuk selalu siap melayani keluarga, serta kurangnya waktu pribadi memicu kelelahan emosional yang mengancam kesehatan mental ibu serta stabilitas emosional keluarga secara keseluruhan. Banyak ibu rumah tangga tidak memiliki tempat yang nyaman untuk menceritakan perasaan, keluh kesah, atau tekanan yang mereka alami. Dalam budaya setempat masih menuntut perempuan untuk tangguh dan tidak mengeluh. Akibatnya, ibu rumah tangga memilih untuk diam, menekan perasaan negatif dan berusaha tampak baik-baik saja di depan keluarga.



Gambar 2. Observasi dan diskusi bersama kader posyandu teratai

Kegiatan awal dalam rangkaian program ini berupa sosialisasi dan penguatan pemahaman dasar mengenai kesehatan mental ibu rumah tangga. Pada tahap ini, peserta dibekali pengetahuan tentang pentingnya menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi tuntutan domestik dan peran ganda yang berpotensi menimbulkan stres. Sosialisasi ini juga menekankan peran komunikasi kreatif sebagai strategi adaptif dalam pengelolaan emosi, yang memungkinkan individu menyalurkan perasaan secara

aman dan konstruktif. Selain itu, peserta diperkenalkan pada pemanfaatan teknologi Artificial Intelligence (AI) sebagai alat pendukung dalam praktik journaling reflektif, yang berfungsi sebagai media ekspresi diri untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesadaran emosional. Pentingnya sesi sosialisasi ini tercermin dari banyaknya ibu rumah tangga yang mengungkapkan perasaan tertekan dan stres akibat rutinitas domestik yang monoton dan beban sosial yang tinggi. Mereka merasa terhambat dalam mengekspresikan perasaan pribadi mereka yang kemudian berimbas pada menurunnya kesehatan mental dan kesejahteraan emosional.



Gambar 3. Penyampaian sosialisasi

Setelah sesi sosialisasi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan interaktif yang menjadi inti dari pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat. Pada tahap ini, peserta memperoleh pengalaman langsung dalam memanfaatkan aplikasi berbasis *Artificial Intelligence* (AI) seperti *Notion AI* dan *Chatgpt* dengan mode journaling sebagai media untuk menulis jurnal reflektif secara digital. Melalui pendampingan fasilitator, peserta diarahkan untuk menuliskan pengalaman personal, menyusun afirmasi positif, serta merefleksikan perasaan dan dinamika emosional yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan literasi digital, tetapi juga diarahkan pada penguatan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kecerdasan emosional, di mana peserta belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih adaptif dan konstruktif. Melalui siklus interaktif ini, ibu-ibu rumah tangga dipandu untuk melatih batin mereka untuk berdialog dengan diri sendiri, mengenali, mengetahui, dan memahami apa yang sedang mereka rasakan saat itu tanpa merasa terbebani dan takut. Proses ini secara bertahap membangun kesadaran diri, mengenali pemicu emosi mereka dan menemukan bahwa mereka memiliki kendali untuk merespons perasaan tersebut secara lebih konstruktif, bukan reaktif.

Pelaksanaan program optimalisasi *artificial intelligence* sebagai media komunikasi kreatif bagi kesehatan mental ibu rumah tangga di Posyandu Teratai menunjukkan hasil yang positif baik secara kognitif, afektif, maupun partisipatif. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu mengikuti dan mempraktikkan journaling digital berbasis AI dengan baik. Temuan ini diperkuat oleh hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep pengelolaan emosi. Pada tahap *pre-test*, sebagian ibu rumah tangga masih berada di kategori pemahaman rendah hingga sedang, khususnya dalam mengenali stres dan kelelahan emosional. Setelah mengikuti sosialisasi dan pelatihan ini, hasil *post-test* menunjukkan pergeseran yang signifikan ke kategori pemahaman sedang hingga tinggi.

Peningkatan tersebut terutama terlihat pada kemampuan peserta dalam mengidentifikasi kondisi emosional, memahami pentingnya ekspresi diri, serta memanfaatkan journaling digital berbasis AI sebagai media refleksi emosional. Selain itu, peningkatan kesiapan menerapkan journaling digital dari 50% menjadi 83% mengindikasikan adanya pergeseran penerimaan teknologi di kalangan ibu rumah tangga. Teknologi yang sebelumnya dianggap sebagai domain yang asing atau hanya untuk hiburan, kini dapat diterima menjadi media untuk berekspresi. Transformasi ini relevan dengan konsep komunikasi kreatif yang dijelaskan oleh McIntyre

(2020), di mana individu didorong untuk menafsirkan pengalaman hidupnya secara lebih mendalam.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pre-test dan Post-Test

Indikator	Nilai Pre	Nilai Post	Perubahan %
Pemahaman kesehatan mental dan regulasi emosi	35%	63%	Peningkatan 80%
Pemanfaatan AI sebagai media komunikasi	20%	26%	Peningkatan 30%
Kesiapan menerapkan journaling digital	50% siap	83% siap	Peningkatan 66%

3.2 Optimalisasi *Artificial Intelligence* sebagai Media Komunikasi Kreatif

Dalam konteks Posyandu Teratai, AI (*Artificial Intelligence*) menjadi katalisator yang mengubah keluhan pasif menjadi narasi reflektif yang memberdayakan, memungkinkan ibu rumah tangga untuk menghidupkan Kembali kesejahteraan emosional mereka di tengah ekspektasi sosial. Observasi fasilitator menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih terbuka dan terlibat aktif dalam proses refleksi diri, yang tercermin dari kualitas narasi jurnal yang lebih mendalam dan terstruktur dibandingkan sebelum pelatihan. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa integrasi komunikasi kreatif dan teknologi AI efektif dalam meningkatkan literasi digital sekaligus memperkuat kesadaran emosional ibu rumah tangga sebagai bagian dari upaya penguatan kesehatan mental berbasis komunitas.

Berdasarkan pada pengukuran yang tercantum pada table 3 terkait hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test*, indikator pemanfaatan AI sebagai media komunikasi menunjukkan pergerakan yang menarik untuk dicermati. Sebelum kegiatan dilaksanakan, tercatat hanya 20% peserta yang pernah atau sedang menggunakan teknologi berbasis AI untuk keperluan komunikasi atau ekspresi diri, mengungkap teknologi AI sering kali dianggap sebagai sesuatu yang jauh dari jangkauan aktivitas domestik sehari-hari. Namun, setelah rangkaian penyuluhan dan pelatihan intensif dilakukan, angka tersebut mengalami kenaikan menjadi 26%, yang secara statistik mencerminkan peningkatan sebesar 30% dari kondisi awal. Peningkatan ini bukan sekadar angka, melainkan bukti awal adanya pergeseran perilaku. Ibu-ibu mulai berani memanfaatkan teknologi untuk menyuarakan isi hati dan pikiran mereka secara lebih terstruktur. Ini adalah langkah awal yang krusial menuju kemandirian digital dalam mengelola kesehatan mental.

Pada praktiknya, pemanfaatan AI tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran tenaga profesional kesehatan mental, melainkan sebagai alat pendukung yang bersifat preventif dan promotif. Penggunaan teknologi AI di sini berfokus pada peranannya sebagai media yang memperkuat kemampuan individu untuk mengelola emosi secara mandiri, serta untuk membantu mereka membangun refleksi diri yang sehat dan produktif. Dengan pemanfaatan AI yang terintegrasi dalam kegiatan ini, diharapkan dapat tercipta suatu ruang aman di mana ibu rumah tangga merasa didukung dalam pengelolaan emosi mereka tanpa rasa takut atau malu. Dengan demikian, AI tidak hanya menjadi alat bantu yang efektif dalam refleksi diri dan pengelolaan stres, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan yang dapat meningkatkan kualitas hidup ibu rumah tangga dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek etika menjadi sorotan kritis dalam pembahasan ini. Seperti yang ditekankan dalam pelaksanaan kegiatan, AI diposisikan sebagai sarana preventif dan promotif, bukan kuratif. Oleh karena itu, literasi yang ditanamkan kepada ibu rumah tangga tidak hanya sebatas cara menggunakan aplikasi, melainkan juga kapan harus berhenti mengandalkan aplikasi dan mencari bantuan profesional. Keberlanjutan program ini ke depannya akan sangat bergantung pada integrasi ke dalam kurikulum rutin Posyandu. Mengingat kebijakan Kementerian Kesehatan yang kini menysar seluruh siklus hidup, model pemanfaatan AI ini dapat diadopsi sebagai modul tetap dalam layanan kesehatan jiwa komunitas. Tantangan selanjutnya adalah memastikan bahwa para kader posyandu memiliki kapasitas literasi digital yang mumpuni untuk terus mendampingi

warga, sehingga teknologi ini tidak hanya menjadi tren sesaat, melainkan menjadi infrastruktur pendukung ketahanan keluarga yang berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan pembahasan program pengabdian kepada masyarakat dengan judul *"Optimalisasi Artificial Intelligence sebagai Media Komunikasi Kreatif bagi Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga"*, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan Artificial Intelligence (AI) sebagai media komunikasi kreatif terbukti memiliki kontribusi positif dalam penguatan kesehatan mental ibu rumah tangga di tingkat komunitas. Program ini berhasil menjawab kebutuhan akan ruang ekspresi emosional yang aman, adaptif, dan mudah diakses, khususnya bagi ibu rumah tangga yang selama ini memiliki banyak keterbatasan.

Lebih lanjut, integrasi komunikasi kreatif dan teknologi AI tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek afektif dan partisipatif. Ibu rumah tangga menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, lebih reflektif dalam memaknai pengalaman sehari-hari, serta lebih percaya diri dalam mengelola emosi secara mandiri. Hal ini didukung dengan adanya peningkatan pemahaman kesehatan mental dari 35% menjadi 63% dan kesiapan journaling digital dari 50% menjadi 80%. Hal ini menunjukkan bahwa AI, ketika digunakan secara etis dan kontekstual, dapat berfungsi sebagai sarana preventif dan promotif dalam kesehatan mental, tanpa menggantikan peran tenaga profesional.

Sebagai rekomendasi keberlanjutan, model pelatihan literasi digital dan kesehatan mental ini sangat potensial untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum rutin layanan siklus hidup di Posyandu. Ke depannya, pemberdayaan kader posyandu sebagai fasilitator literasi digital menjadi langkah krusial agar program ini terus berjalan. Dengan demikian, teknologi tidak hanya hadir sebagai tren sesaat, melainkan menjadi instrumen jangka panjang yang membantu menciptakan ketahanan keluarga, di mana ibu yang sehat secara mental menjadi pondasi utama bagi keharmonisan rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L., & Han, J. (2021). *Creative expression and emotional resilience: The role of reflective communication in well-being*. *Journal of Mental Health Communication*, 14(2), 87–102.
- Fitzpatrick, K., Darwin, C., & Lee, S. (2022). *AI-based reflective journaling for emotional health: An emerging digital approach to mental wellness*. *International Journal of Digital Psychology*, 9(1), 45–63.
- Fulmer, R., Joerin, A., Gentile, B., Lakerink, L., & Rauws, M. (2018). *Using psychological artificial intelligence (Tess) to relieve symptoms of depression and anxiety: Randomized controlled trial*. *JMIR Mental Health*, 5(4), e64.
- Hidayatulloh, S., Maulana, A., Sidik, S., & Maruloh, M. (2024). Pemanfaatan kecerdasan buatan untuk meningkatkan kreativitas dan produktivitas di era digital. *Jurnal Abdimas Komunikasi dan Bahasa*, 4(2), 50-56.
- Irawati, D., Salasah, R., & Radius, D.B. (2024). Kesehatan mental tahun 2024, saling dukung di saat genting. *Kompas.id*. Januari 2024, diakses dari <https://www.kompas.id/artikel/kesehatan-mental-tahun-2024-saling-dukung-di-saat-genting>
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory action research: Communicative action and the public sphere. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (3rd ed., pp. 559–603). SAGE Publications.
- Kim, S., & Lee, H. (2023). *Artificial intelligence journaling and emotional selfawareness among women: A quasi-experimental study*. *Journal of Applied Digital Health*, 7(3), 120–138.
- McIntyre, P. (2020). *Creative communication: Theories, practices, and reflections*. Routledge.

- Mediyawati, N., & Bintang, S. (2021, December). Platform kecerdasan buatan sebagai media inovatif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi: U-tapis. *In Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang*.
- Prisie, M.Y.N. (2025). Kemenkes: hasil CKG 0,92 persen warga kemungkinan alami gejala depresi. *Antaranews.com*. Oktober 2025, diakses dari <https://www.antaranews.com/berita/5161545/kemenkes-hasil-ckg-092-persen-warga-kemungkinan-alami-gejala-depresi>
- Priyanto, P., Wini, L.O., Yusra, D., Agus, S., Hary S., & Sri W. (2026). Pelatihan digital storytelling sebagai inovasi pedagogi dalam pembelajaran bahasa dan sastra bagi guru SMP. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 282-294.
- Rahma, A., & Yusuf, D. (2022). *Gender roles and emotional stres among dual role women in Indonesia*. *Indonesian Journal of Social Psychology*, 5(1),
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Vaidyam, A. N., Wisniewski, H., Halamka, J. D., Kashavan, M. S., & Torous, J. B. (2019). *Chatbots and conversational agents in mental health: a review of the psychiatric landscape*. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64(7), 456-464.
- Wiryany, D., Natasha, S., & Kurniawan, R. (2022). Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi terhadap perubahan sistem komunikasi Indonesia. *Jurnal Nomosleca*, 8(2), 242-252.
- YouGov & Halodoc. (2025). *Indonesia Health Insights report 2025: Wellness warriors in silence: realita, tekanan, dan harapan di balik peran ibu dalam kesehatan keluarga*. September 2025, diakses dari <https://health.halodoc.com/indonesia-health-insights-2025/>
- Yuliandari, Inriza. (2023). Posyandu semakin siap melayani masyarakat semua usia. *Kemenkes.go.id*. Mei 2023, diakses dari <https://ayosehat.kemenkes.go.id/posyandu-semakin-siap-melayani-masyarakat-secara-menyeluruh>