



Merawat Empati, Memperkuat Relasi: Pendekatan Intergenerasi dalam Edukasi Kesehatan Mental untuk Perempuan

Rizky Amalia Putri^{1*}, Tissa Silvia²

1,2 Program Studi Administrasi Publik, FISIP, Universitas Jenderal Soedirman

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpem.v2i3.798>

*Correspondence: Rizky Amalia Putri

Email: rizky.amalia.putri@unsoed.ac.id

Received: 06-05-2025

Accepted: 19-06-2025

Published: 28-07-2025



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

perempuan.

Abstrak: Perubahan karakteristik generasi, khususnya munculnya Generasi Z dengan kecenderungan lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental namun juga rentan terhadap tekanan emosional, menimbulkan tantangan komunikasi dalam keluarga, khususnya antara ibu dan anak. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan ruang edukatif bagi perempuan, khususnya para ibu, untuk memahami dinamika relasi antar generasi serta membangun empati melalui pendekatan reflektif dan komunikasi yang suportif. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi berbasis ceramah interaktif, diskusi reflektif, serta storytelling untuk menggali pengalaman peserta. Kegiatan dilaksanakan secara luring bersama anggota Dharma Wanita Persatuan FISIP Unsoed. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran peserta terhadap pentingnya komunikasi empatik, perubahan cara pandang dalam memahami kesehatan mental, serta keterbukaan untuk mengadopsi pendekatan pengasuhan yang lebih adaptif. Kegiatan ini memperkuat peran ibu sebagai agen perubahan dalam menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung kesejahteraan emosional. Keunikan program terletak pada penggunaan pendekatan intergenerasi yang masih jarang diterapkan dalam edukasi kesehatan mental berbasis komunitas

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Perempuan, Anak, Intergenerasi

Abstract: The shift in generational characteristics, particularly the emergence of Generation Z who tend to be more open to mental health issues yet more vulnerable to emotional pressure, has created communication challenges within families—especially between mothers and children. This community service initiative aims to provide an educational space for women, particularly mothers, to better understand intergenerational relationship dynamics and foster empathy through reflective and supportive communication approaches. The methods employed include interactive lectures, reflective discussions, and storytelling to explore participants' experiences. The activity was conducted offline with members of the Dharma Wanita Persatuan of FISIP Unsoed. The results indicate an increased awareness among participants regarding the importance of empathetic communication, a shift in perspectives on mental health, and greater openness to adopting more adaptive parenting approaches. This initiative strengthens the role of mothers as agents of change in creating a family environment that supports emotional well-being. The uniqueness of the program lies in its use of an intergenerational approach, which remains rare in community-based mental health education targeting women.

Keywords: Mental Health, Women, Children, Intergenerational.

Pendahuluan

Perubahan zaman membawa dinamika baru dalam hubungan antara orang tua dan anak. Terdapat beberapa faktor penyebab dinamika baru tersebut, dimana dinamika ini tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang kompleks. Salah satunya tantangan bagi orang tua adalah perbedaan nilai dan cara pandang antar

generasi. Orang tua juga menghadapi tantangan memahami perubahan budaya yang cepat, termasuk nilai-nilai dan tren mode hidup [1]. Selain itu, kemajuan teknologi juga memainkan peran besar.

Anak-anak Gen Z tumbuh bersama gawai, internet, dan media sosial yang membentuk cara mereka berkomunikasi, mencari informasi, bahkan membangun identitas diri [2]. Meskipun teknologi memberikan banyak kemudahan dan mempercepat akses informasi, kehadiran teknologi seringkali menyebabkan interaksi yang buruk antara anggota keluarga [3]. Di sisi lain, Kurangnya interaksi yang bermakna membuat anggota keluarga semakin sulit untuk saling memahami kebutuhan emosional masing-masing [4], lebih lanjut keterbatasan waktu dan terpola terburu-buru komunikasi dari orang tua dan anak [5], tentu memperlebar jarak dalam komunikasi emosional. Ditambah lagi dengan kebutuhan anak akan privasi dan ruang personal [4], yang sering disalah artikan sebagai sikap tertutup atau tidak sopan oleh sebagian orang tua.

Generasi Z memiliki karakteristik yang unik, dimana generasi ini lebih terbuka membahas kesehatan mental, tetapi juga mengalami kecemasan dan depresi akibat media sosial dan ketidakpastian masa depan [6]. Sayangnya, karakteristik ini kerap kali tidak mampu dipahami secara utuh oleh generasi sebelumnya, yang justru menggunakan pola pengasuhan atau komunikasi lama yang mungkin tidak lagi relevan. Ketimpangan pemahaman inilah yang dapat menimbulkan gesekan dan jarak emosional, terutama dalam hubungan antara orang tua, ayah, ibu dan anak.

Dalam konteks ini, perempuan, khususnya para ibu memiliki peran yang sangat penting. Sebagai figur utama dalam pengasuhan, ibu bukan hanya berperan dalam aspek fisik dan kebutuhan sehari-hari anak, tetapi juga sebagai penjaga kestabilan emosional dalam keluarga. Oleh karena itu, pemberdayaan perempuan melalui edukasi tentang kesehatan mental dan pendekatan komunikasi intergenerasi menjadi kebutuhan yang mendesak. Melalui pendekatan yang empatik, ibu dapat menjadi jembatan penghubung yang mempererat kembali relasi dengan anak-anak mereka, serta menciptakan lingkungan keluarga yang sehat secara emosional.

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, tim pelaksana kegiatan memandang pentingnya penyediaan ruang edukatif bagi perempuan, khususnya para ibu, dalam memahami dinamika relasi dengan anak-anak dari Generasi Z. Kebutuhan ini terungkap melalui observasi dan diskusi informal yang menunjukkan adanya kesenjangan komunikasi serta miskonsepsi yang cukup signifikan antara orang tua dan anak, terutama dalam isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Kegiatan ini dirancang tidak hanya untuk memberikan informasi, tetapi juga mendorong refleksi personal dan perubahan perspektif dalam pola pengasuhan. Tujuannya adalah memperkenalkan cara berpikir baru yang lebih terbuka, mendengarkan tanpa menghakimi, dan merawat kesehatan mental bersama dalam lingkungan keluarga. Salah satu bentuk konkret dari pendekatan ini adalah melalui forum diskusi dan sesi berbagi pengalaman dalam kegiatan Dharma Wanita Persatuan (DWP) FISIP Unsoed. Kegiatan ini diharapkan menjadi titik awal munculnya kesadaran baru dalam pengasuhan, serta memperkuat peran perempuan sebagai agen perubahan dalam menciptakan lingkungan keluarga yang suportif dan sadar akan pentingnya kesehatan mental.

Metode Penelitian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif yang berfokus pada pemberdayaan perempuan, khususnya para ibu, dalam membangun komunikasi empatik antar generasi. Metode yang digunakan terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

Identifikasi Kebutuhan dan Perumusan Masalah

Tahap awal dilakukan dengan observasi lapangan dan wawancara informal kepada beberapa ibu yang tergabung dalam Dharma Wanita Persatuan FISIP Unsoed. Proses ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan komunikasi yang dialami antara ibu dan anak, khususnya dalam konteks isu kesehatan mental.

Perancangan Materi dan Modul Kegiatan

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, tim pengabdian menyusun materi edukatif yang meliputi pengenalan karakteristik generasi Z, dasar-dasar komunikasi empatik, dan konsep kesehatan mental dalam keluarga. Modul dikembangkan menggunakan pendekatan intergenerasi dan berbasis pengalaman (*experiential learning*).

Pelaksanaan Kegiatan (Implementasi Lapangan)

Kegiatan dilaksanakan secara luring dalam bentuk lokakarya (*workshop*) selama satu hari yang terbagi menjadi tiga sesi utama:

- a. Sesi I – Edukasi Interaktif: Penyampaian materi melalui ceramah dialogis menggunakan media visual (*presentasi, infografis*).
- b. Sesi II – Diskusi Reflektif: Peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk berbagi pengalaman, hambatan, dan praktik komunikasi dengan anak-anak mereka.
- c. Sesi III – Storytelling dan Role Play: Peserta diminta menceritakan pengalaman bermakna yang berkaitan dengan pengasuhan dan mendiskusikannya melalui permainan peran untuk mengasah empati.

Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Kuantitatif melalui pre-test dan post-test sederhana untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta terhadap materi komunikasi empatik dan kesehatan mental. Evaluasi kualitatif dilakukan dengan wawancara terbuka dan lembar refleksi peserta mengenai dampak kegiatan terhadap perspektif dan niat perubahan perilaku mereka.

Analisis Data

Data hasil evaluasi dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif. Perubahan persepsi peserta dibandingkan sebelum dan sesudah kegiatan dianalisis untuk menilai efektivitas metode edukasi yang digunakan. Narasi dari diskusi dan storytelling dikategorikan tematik untuk menggambarkan dinamika pengalaman peserta.

Hasil dan Pembahasan

Dalam merancang materi, penting untuk memperhatikan karakteristik audiens serta menyampaikan fakta-fakta relevan secara kontekstual. Salah satu aspek penting yang diangkat dalam kegiatan ini adalah keberadaan Generasi Z, serta proyeksi kehadiran Generasi Alpha yang diperkirakan akan mendominasi usia produktif pada tahun 2039 dan terakhir Gen Beta (2025-2039). Oleh karena itu, penyusunan materi mempertimbangkan latar belakang peserta yang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dan anggota

Dharma Wanita Persatuan, dengan tujuan agar informasi yang disampaikan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga relevan secara emosional dan sosial.

Materi disusun dengan pendekatan reflektif, yaitu pendekatan yang mengajak peserta untuk mengkaji ulang pengalaman, nilai, dan cara pandang mereka dalam mendampingi anak-anak di tengah perubahan zaman. Mengacu pada pandangan John Dewey (1933), refleksi adalah pertimbangan yang aktif, terus-menerus, dan cermat terhadap suatu keyakinan atau bentuk pengetahuan yang diasumsikan, dengan mempertimbangkan dasar yang mendukungnya serta kesimpulan lanjutan yang mungkin dihasilkan [7].

Dalam bahasa yang lebih sederhana, refleksi berarti menelaah pengalaman masa lalu atau masa kini, belajar dari hasil yang diperoleh, dan merencanakan pendekatan yang lebih baik untuk menghadapi situasi serupa di masa depan [7][8]. Dengan demikian, pendekatan reflektif memungkinkan peserta untuk membangun kesadaran diri, meningkatkan empati, dan merumuskan strategi komunikasi yang lebih adaptif dalam konteks relasi antar generasi.

Presentasi yang mengangkat tema *Kesehatan Mental Lintas Generasi* menjadi bentuk konkret dari pendekatan intergenerasi tersebut. Pendekatan ini dimaksudkan agar peserta tidak hanya memahami situasi yang sedang dihadapi saat ini, tetapi juga memiliki kesiapan untuk membangun relasi jangka panjang dengan generasi mendatang. Hal ini penting mengingat perubahan nilai, tantangan sosial, dan tekanan psikologis yang dihadapi generasi muda saat ini memerlukan respons yang tidak hanya reaktif, tetapi juga antisipatif dan empatik.

Ceramah Interaktif Berbasis Storytelling

Kegiatan dilaksanakan melalui ceramah interaktif dengan pendekatan storytelling. Metode ini dipilih untuk menjembatani komunikasi antara narasumber dan peserta yang sebagian besar adalah perempuan dewasa dan ibu rumah tangga. Narasi dibuka dengan penelusuran peran historis dan sosial perempuan dalam keluarga, masyarakat, hingga kontribusinya dalam pembangunan bangsa. Tujuannya adalah membangkitkan rasa bangga dan kesadaran akan posisi strategis perempuan dalam membentuk generasi masa depan. Selanjutnya, narasi berkembang ke dinamika karakteristik generasi, terutama Generasi Z, yang sering dijuluki sebagai "generasi stroberi", istilah populer yang merujuk pada tampilan luar yang menarik namun dianggap rapuh secara emosional. Penyebutan ini digunakan sebagai pintu masuk untuk membahas tantangan psikososial yang mereka hadapi, tanpa bermaksud melakukan pelabelan negatif.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Sumber: Serangkaian Kegiatan Pengabdian Masyarakat, 13 Februari 2025

Dalam paparan materi, disampaikan pula bahwa menurut data Kementerian Kesehatan (2023), satu dari lima orang mengalami gejala gangguan mental. Data ini memperkuat urgensi pemahaman kesehatan mental sebagai isu lintas generasi yang tidak dapat diabaikan. Setiap generasi menghadapi tekanan psikologis yang berbeda, sehingga diperlukan pendekatan pembelajaran bersama serta kolaborasi antar generasi. Beberapa prinsip kolaboratif yang dikembangkan dalam sesi diskusi antara lain:

1. Pembelajaran dari Pengalaman Lintas Generasi
 - Menghargai nilai dan kebijaksanaan generasi sebelumnya.
 - Mendorong transfer pengetahuan dan keterampilan.
 - Memfasilitasi kolaborasi antargenerasi.
2. Adaptasi dan Inovasi
 - Menggabungkan nilai tradisi dengan inovasi teknologi.
 - Menggunakan pengalaman masa lalu sebagai sumber solusi kreatif.
3. Dukungan terhadap Kesehatan Mental
 - Menyediakan akses terhadap layanan konseling.
 - Mengintegrasikan dukungan emosional dalam komunikasi keluarga.
4. Komunikasi Terbuka dan Empatik
 - Mendorong diskusi tanpa rasa takut dihakimi.
 - Membangun kepercayaan melalui komunikasi jujur dan transparan.

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, yang tercermin dari banyaknya pertanyaan, cerita pribadi, dan diskusi yang berkembang secara organik. Beberapa temuan menarik dari diskusi antara lain:

1. Banyak ibu menyadari bahwa mereka selama ini menilai anak berdasarkan standar masa lalu, tanpa mempertimbangkan konteks zaman dan tekanan sosial yang berbeda.
2. Pemahaman awal peserta tentang kesehatan mental cenderung terbatas pada isu gangguan berat, sementara aspek keseharian seperti stres, *burnout*, *overthinking*, atau kebutuhan ruang aman dalam komunikasi belum banyak diperhatikan.
3. Adanya pemahaman baru terkait komunikasi yang dilakukan, terutama dengan lebih banyak mendengarkan tanpa menghakimi, serta memberikan ruang aman untuk anak mengekspresikan dirinya.

Dalam prosesnya, kegiatan ini menjadi catatan tersendiri dimana tidak hanya berdampak pada anggota DWP sebagai ibu, tetapi juga relevan bagi dosen yang turut hadir sebagai peserta. Interaksi dosen dengan mahasiswa, yang juga merupakan bagian dari Generasi Z, merupakan bentuk relasi antar generasi yang menuntut sensitivitas dan pemahaman lintas usia. Pendekatan komunikasi empatik dapat menjadi strategi yang efektif untuk membangun relasi akademik yang suportif, menghindari bias generasi, serta mendorong terciptanya kesejahteraan emosional di lingkungan kampus.

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat ini merupakan sarana penting dalam membuka ruang dialog dan refleksi bagi perempuan, khususnya para ibu, dalam memahami isu kesehatan mental dan dinamika komunikasi dengan Generasi Z. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran peserta terhadap pentingnya empati dan komunikasi terbuka dalam relasi antar generasi. Kelebihan dari kegiatan ini terletak pada pendekatan yang partisipatif dan humanis, yang mendorong keterlibatan aktif peserta melalui diskusi dan berbagi pengalaman. Namun, keterbatasan waktu serta cakupan peserta yang masih terbatas pada satu komunitas menjadi kekurangan yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan berikutnya. Sebagai bentuk pengembangan, kegiatan ini dapat dilanjutkan dalam format pelatihan berkala, modul belajar keluarga, atau pembentukan komunitas pendampingan berbasis empati untuk ibu dan anak. Kebaruan dari pengabdian ini terletak pada penerapan pendekatan intergenerasi yang jarang digunakan dalam edukasi kesehatan mental di tingkat komunitas perempuan.

Daftar Pustaka

- Abidin, A. F. 2024. Jarak Generasi, Mengapa Hubungan Orang Tua dan Anak Semakin Renggang? Kompasiana. Diakses dari <https://www.kompasiana.com/ahmad090104/66ffaa4e34777c16344483d3/jarak-generasi-mengapa-hubungan-orang-tua-dan-anak-semakin-renggang> (Artikel Daring)
- Alimuddin, A., & Lestari, P. (2021). Komunikasi empatik antara orang tua dan anak dalam keluarga modern. *Jurnal Psikologi Komunikasi*, 9(2), 123–135. <https://doi.org/10.31294/jpk.v9i2.12453>
- Andriani, D., & Pramudita, Y. (2022). Peran Ibu dalam Membangun Resiliensi Keluarga di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(1), 45–54.
- Arif, M., & Nurhidayah, S. (2020). Komunikasi antar generasi dan implikasinya terhadap pengasuhan anak. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora*, 9(1), 75–88.
- Arifurrahman, A. 2024. Dampak Teknologi Terhadap Hubungan Keluarga. *kumparan.com*. 24 September 2024. <https://kumparan.com/abyan-arifurrahman/dampak-teknologi-terhadap-hubungan-keluarga-23a8T6lnuk4>. (Artikel Daring)
- Astuti, D., & Suharto, E. (2023). Penguatan kesehatan mental melalui komunitas perempuan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 210–219.
- Budiarti, L., & Fajri, R. (2021). Literasi kesehatan mental di kalangan ibu rumah tangga. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(4), 288–296.
- Dewey, J. (1933). *How we think*. Chelmsford, MA: Courier Corporation. Google Scholar

- Dewi, A. P., & Hanifah, N. (2020). Empathy-based parenting in the digital era. *Jurnal Pendidikan Keluarga Indonesia*, 2(1), 37–45.
- Dini, N., & Sasmita, R. (2023). Refleksi ibu terhadap pola komunikasi dalam keluarga multigenerasi. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan Anak*, 6(2), 112–121.
- Fitriani, Y., & Mulyani, N. (2022). Kesehatan mental ibu dan dampaknya terhadap dinamika keluarga. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 54–67.
- Halifah, A. N. V., & Yanti, C. A. D. 2024. *Konseling Berbasis Kearifan Lokal: Solusi untuk Isu Kesehatan Mental Generasi Z*. Prosiding UNP Kediri. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/kkn/download>. (Artikel dalam Prosiding)
- Handayani, T., & Kartikasari, D. (2021). Peran ibu sebagai fasilitator kesejahteraan emosional dalam keluarga. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 15(3), 277–290.
- Hidayati, S., & Rohmah, S. (2020). Tantangan komunikasi antar generasi dalam keluarga era digital. *Jurnal Komunikasi Keluarga*, 7(2), 102–114.
- Ilham, M. F. 2024. Tantangan dan Solusi bagi Orang Tua Terhadap Pola Asuh dalam Membimbing Generasi Z. *kompasiana.com*. <https://www.kompasiana.com/fauzanilham/66f69240ed641567cb7ec4b2/tantangan-dan-solusi-bagi-orang-tua-terhadap-pola-asuh-dalam-membimbing-generasi-z>. (Artikel Daring)
- Iskandar, A., & Latifah, M. (2023). Strategi pendampingan psikososial berbasis komunitas untuk perempuan. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 41–52.
- Jannah, R., & Mardiah, U. (2022). Edukasi kesehatan mental berbasis kelompok untuk ibu di wilayah urban. *Jurnal KesMas: Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 58–67.
- Kurniawati, E., & Wijaya, H. (2021). Implementasi pendekatan reflektif dalam program parenting ibu-ibu muda. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2), 143–155.
- Lailiyah, S., & Ramadhan, A. (2019). Intergenerational gap dalam keluarga dan pengaruhnya terhadap keharmonisan rumah tangga. *Jurnal Sosiologi Keluarga*, 8(1), 33–44.
- Machost, H., & Stains, M. (2023). Reflective Practices in Education: A Primer for Practitioners. *CBE—Life Sciences Education*, 22(2). <https://doi.org/10.1187/cbe.22-07-0148>
- Mahmudah, S., & Susanti, A. (2020). Peran storytelling dalam membentuk empati anak dan orang tua. *Jurnal Pendidikan Keluarga*, 7(3), 203–213.
- Maulida, A., & Karimah, R. (2022). Program komunitas perempuan dalam penguatan kapasitas kesehatan mental. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin Indonesia*, 3(1), 78–88.
- Muhibuddin. 2024. Hambatan dan Kegagalan Komunikasi Keluarga antara Orang Tua dan Anak (Komunikasi Efektif dalam Perspektif Islam dan Psikologi). *Jurnal An-Nasyr: Jurnal Dakwah dalam Mata Tinta*. ISSN: 2355-0147 (P); 2807-6893 (E)
- Ningsih, T., & Supriyanto, E. (2023). Komunikasi suportif dalam relasi ibu dan anak remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 17(1), 99–110.
- Nurlaila, C., Q. Aini, S. Setyawati, A. Laksana. 2024. Dinamika Perilaku Gen Z sebagai Generasi Internet. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*. 1(6): 95–102. (Artikel dalam Jurnal)
- Pratiwi, M. S., & Hartono, D. (2021). Pendidikan kesehatan mental untuk perempuan berbasis partisipatif. *Jurnal Gender dan Pemberdayaan*, 6(2), 124–135.

- Sari, I., & Yunita, A. (2020). Pendekatan intergenerasi dalam edukasi keluarga berbasis komunitas. *Jurnal Pemberdayaan Keluarga dan Masyarakat*, 4(2), 88–97.
- Yuliana, E., & Sasmita, D. (2022). Komunitas sebagai ruang pemulihan psikologis perempuan. *Jurnal Kesehatan Mental Komunitas*, 5(1), 13–24.