



Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Sadar Kesehatan Mental dan Produk Digital Kesehatan Mental Untuk Ekonomi Kreatif Kelompok Ibu di Kelurahan Maubeli

Maryati Agustina Barimbing^{1*}, Fepyani Thresna Feoh², Rhodys Ndoen³

^{1, 2, 3} Universitas Citra Bangsa, Indonesia

*Corresponding author: maryatibarimbing@gmail.com

Received 28-09-2025

Revised 17-10-2025

Accepted 04-12-2025

ABSTRAK

Ibu rumah tangga rentan mengalami masalah mental karena tekanan fisik, emosional, sosial, ekonomi. Kurangnya pengetahuan dan ketrampilan tentang kesehatan mental berdampak buruk bagi ibu dan keluarga. Ibu rumah tangga adalah kelompok pengguna media sosial terbanyak. Hal ini bisa dimanfaatkan untuk menyebarkan informasi dan membangun bisnis produk digital untuk ekonomi kreatif ibu. Kegiatan meliputi sosialisasi kesehatan mental dan manajemen stres, pelatihan edukator kesehatan mental, penerapan teknologi berupa pembuatan, penjualan dan pemasaran produk digital, pendampingan dan evaluasi serta keberlanjutan. Kegiatan diikuti oleh 25 ibu di Kelurahan Maubeli, menggunakan buku saku, leaflet, banner, power point. Hasil kegiatan didapatkan peningkatan skor pengetahuan dan ketrampilan ibu tentang kesehatan mental (skor pre test=8, skor post test=10). Skor pengetahuan dan ketrampilan ibu terkait produk digital juga meningkat (skor pre test=7, skor post test=9). Ibu juga menghasilkan produk digital yang dijual di toko online. Ibu dapat melakukan edukasi melalui media sosial dan konsisten membuat dan menjual produk digital.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Produk Digital; Ibu

ABSTRACT

Housewives are vulnerable to mental health problems due to physical, emotional, social, and economic pressures. A lack of knowledge and skills regarding mental health has a negative impact on both mothers and their families. Housewives represent the largest group of social media users, which can be leveraged to spread information and to build digital product businesses within the creative economy sector. The activities consist of five stages: socialization, training, technology implementation, mentoring and evaluation and sustainability. The program involved 25 mothers in Maubeli Subdistrict and utilized pocket books, leaflets, banners, and power point presentations. The results showed an increase in the mothers' knowledge and skills scores about mental health (pre test=8, post test=10). Knowledge and skills scores about digital products also increased (pre test=7, post test=9). Additionally, the mothers succeeded in producing digital products that were sold in online stores. Mothers are able to provide education through social media while consistently creating and selling digital products.

Keywords: Mental health, Digital Products, Mothers

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental yang semakin banyak ditemui sebenarnya seperti fenomena gunung es, sedikit yang terdata namun dibaliknya lebih banyak kasus (N. M. A. Barimbing & Kep). Kebanyakan masalah kesehatan mental diketahui ketika sudah terjadi kasus pembunuhan, bunuh diri, dan dampak buruk lainnya, padahal sebenarnya individu sudah mengalami masalah kesehatan mental sejak bertahun-tahun lalu (Pratiwi, 2024). NTT merupakan salah satu provinsi dengan banyak kasus gangguan jiwa. Di tahun 2023, terdapat 5,5% rumah tangga yang memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa berat. Berdasarkan pekerjaan, paling banyak masalah kejiwaan dialami oleh kelompok yang tidak bekerja termasuk ibu rumah tangga (Kemenkes, 2023). Ibu rumah tangga rentan mengalami masalah kejiwaan karena berbagai tekanan fisik, emosional, sosial, ekonomi (Batubara, 2024). Beban kerja berat yang tidak terlihat sering dianggap “kewajiban istri” tanpa dibantu siapapun, bahkan pekerjaan ibu sering tidak dihargai dan diabaikan. Kurangnya dukungan keluarga dan sekitarnya membuat ibu rentan mengalami masalah kesehatan mental (Karaköse & Ulusoy, 2022). Rutinitas untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga membuat ibu mudah stress, tidak punya waktu untuk diri sendiri sehingga menimbulkan kelelahan emosional. Padahal transisi dari seorang gadis menjadi istri dan ibu mempengaruhi konsep diri ibu (Kristianingsih, Astuti, Setyawati, & Winarni, 2024). Konflik rumah tangga, kurangnya komunikasi, ketidakcocokan pola pengasuhan, tekanan ekonomi memperburuk kondisi mental ibu. Keterbatasan finansial karena tidak punya penghasilan sendiri dan bergantung pada penghasilan suami membuat ibu cemas, tertekan, tidak dihargai. Semua ini mempengaruhi kesehatan mental ibu (Apsaryanthi & Lestari, 2017).

Di Kabupaten Timor Tengah Utara (TTU) pernah terjadi ibu rumah tangga yang depresi dan mengakhiri hidup dengan gantung diri. Ini hanya 1 kasus yang muncul namun sebenarnya banyak ibu rumah tangga yang mengalami stress bahkan depresi, seperti fenomena gunung es. Jika di dalam rumah ada 1 anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi anggota keluarga lainnya terutama anak. Ibu yang tidak mampu mengelola stres berdampak pada pengabaian bahkan pelampiasan pada anak, maka generasi muda yang terbentuk adalah generasi yang rentan mengalami masalah mental. Hal ini menjadi landasan pentingnya ibu mengetahui tentang kesehatan mental dan mempunyai ketrampilan menjaga kesehatan mental agar ibu bisa menjadi agen penyebar informasi dan agem pembaharu kesehatan mental di keluarga dan masyarakat sekitar.

Orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) di TTU juga semakin meningkat dari 312 ODGJ di tahun 2022 menjadi 320 di tahun 2023. Puskesmas yang ada di kota Kefamenanu (ibukota kabupaten TTU) adalah Puskesmas Sasi. Jumlah ODGJ di wilayah kerja Puskesmas Sasi tahun 2025 sebanyak 75 orang, dan 20 orang diantaranya berada di wilayah kelurahan Maubeli. Kabupaten TTU berjarak 186 km dari kota kupang, tempat rumah sakit jiwa dan psikiater berada. Di TTU memang ada rumah sakit namun tidak ada pelayanan khusus kesehatan jiwa, tidak ada psikiater

maupun tempat praktik psikolog. Kelurahan Maubeli berada di pinggiran kota kefamenanu. Warga kelurahan Maubeli harus menempuh jarak $\pm$ 2 km untuk ke Puskesmas Sasi. Pelayanan kesehatan jiwa di Puskesmas masih sebatas pengantaran obat bagi ODGJ dan belum ada program untuk kelompok berisiko seperti ibu rumah tangga. Meskipun demikian, para ibu kelurahan Maubeli aktif dalam kelompok sosial yang dilakukan di masyarakat seperti pembersihan lingkungan, saling membantu jika ada hajatan atau kedukaan, serta mengikuti lomba-lomba yang ada di masyarakat.

Ibu-ibu di kelurahan Maubeli sebagian besar adalah ibu rumah tangga tanpa adanya pekerjaan sampingan. Sumber penghasilan hanya dari pekerjaan suami. Namun, ibu-ibu di kelurahan Maubeli aktif terlibat dalam kegiatan sosial. Keterlibatan ini seharusnya menjadi agen pembawa informasi kesehatan mental jika para ibu dibekali pengetahuan dan ketrampilan tentang kesehatan mental. Ibu yang punya dasar tentang kesehatan mental dapat mengelola stres yang dihadapi dan mengajarkan anaknya tentang pentingnya kesehatan mental. Penyebaran informasi kesehatan mental bisa dilakukan secara langsung maupun memanfaatkan media sosial. Di era digital hampir semua orang memiliki gadget dan media sosial. Ibu rumah tangga menjadi salah satu kelompok pengguna media sosial terbanyak dengan rata-rata waktu 3 jam perhari. Waktu 3 jam ini jika dimanfaatkan untuk menyebarkan informasi kesehatan dan membangun bisnis produk digital yang mendatangkan penghasilan tentu sangat berguna. Produk digital sebagai media penyebar informasi kesehatan mental sekaligus menambah penghasilan ibu. Tujuan kegiatan berfokus pada peningkatan pengetahuan ibu tentang kesehatan mental, peningkatan ketrampilan menjaga kesehatan mental ibu dan anggota keluarga, ibu sebagai agen penyebar informasi kesehatan mental, mendukung ekonomi kreatif ibu dengan memanfaatkan produk digital.

Manfaat program pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengurangi risiko gangguan mental di masyarakat karena kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan mental akan diatasi melalui sosialisasi tentang kesehatan mental yang dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan menjaga kesehatan mental. Setelah ibu memiliki pengetahuan yang baik, ibu dapat menjadi agen penyebar informasi tentang kesehatan mental. Ibu akan dilatih cara menjadi edukator kesehatan mental. Edukator kesehatan mental dari kelompok ibu akan langsung tepat sasaran yaitu pada keluarga dan masyarakat sekitar. Pengetahuan dan ketrampilan tentang kesehatan mental dapat dituangkan menjadi produk digital seperti booklet, worksheet, poster, dan sebagainya yang dapat dijual secara online dan dipromosikan melalui media sosial yang dimiliki ibu. Ibu akan dilatih membuat produk digital dan dilatih cara pemasarannya. Hal ini membuat ibu menjadi lebih produktif secara ekonomi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Maubeli, Kecamatan Kota Kefamenanu, Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Peserta kegiatan adalah para ibu rumah tangga khususnya di RT

037 berjumlah 25 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi lima tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Sosialisasi

Sebelum diberikan sosialisasi, peserta diberikan pre test terlebih dahulu untuk mengukur pengetahuan peserta tentang kesehatan mental dan produk digital. Kemudian peserta diberikan sosialisasi tentang kesehatan mental (kondisi/data terkini masalah kesehatan mental, pengertian, klasifikasi sehat, risiko dan gangguan mental, penyebab gangguan mental, tanda & gejala, cara menjaga kesehatan mental dengan manajemen stres), sosialisasi tentang pembuatan dan pemasaran produk digital (pengertian, tujuan, manfaat, kelebihan produk digital, teknik pembuatan, cara membuat konten dan pemasaran produk digital di media sosial).

2. Pelatihan

Pada tahap ini, peserta diberikan melakukan simulasi pembuatan produk digital kesehatan mental menggunakan aplikasi canva. Produk digital yang dibuat adalah e-book dan worksheet tentang kesehatan mental. Setelah produk digital siap, peserta dilatih membuat toko online di website lynk.id dan menjual produk digital serta dilatih cara memasarkan produk digital di media sosial. Setelah pelatihan, peserta diberikan post test untuk mengevaluasi kembali pengetahuan dan ketrampilan peserta.

3. Penerapan teknologi inovasi

Penerapan teknologi inovasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pembuatan produk digital kesehatan mental. Produk digital kesehatan mental ini meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, serta ekonomi kreatif ibu rumah tangga. Setelah mitra memiliki pengetahuan yang cukup tentang kesehatan mental, mitra dilatih cara membuat produk digital kesehatan mental. Produk digital berupa e-book, poster, worksheet. Mitra dilatih cara membuat dan mendesain produk digital menggunakan aplikasi canva, kemudian menjual produk digital di website lynk.id dan memasarkan produk digital melalui berbagai media sosial yang dimiliki mitra seperti facebook, whatsapp, instagram dan tiktok. Mitra diajarkan cara membuat konten yang menarik untuk mempromosikan produk digital.

4. Pendampingan dan evaluasi

Tim melakukan pendampingan dan evaluasi berkala melalui grup whatsapp. Pendampingan dan evaluasi dilakukan untuk melihat perkembangan mitra dalam peningkatan pengetahuan dan ketrampilan menjaga kesehatan mental, menyebarkan informasi kesehatan mental melalui produk digital, menilai produktivitas mitra dalam membuat produk digital dan memotivasi mitra untuk terus melakukan pemasaran melalui media sosial, serta menilai kendala-kendala yang dihadapi dan memastikan program terus berjalan.

5. Keberlanjutan program

Tim tentunya ingin program ini terus berlanjut walaupun masa kegiatan PKM ini telah berakhir. Oleh karena itu dalam kegiatan, tim melibatkan pemerintah setempat yaitu Lurah dan Ketua RT agar pemerintah setempat mengetahui manfaat baik dari program ini dan terus mendukung ibu rumah tangga agar asta cita dan SDG's tercapai. Mitra dapat terus membuat produk digital dan memasarkan di media sosial sehingga mitra bisa terus mendapatkan penghasilan dan terus menyebarkan informasi positif.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada bulan Juli sampai September 2025 di Kelurahan Maubeli, Kota Kefamenanu, Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi NTT yang diikuti oleh 25 orang ibu rumah tangga dan pemerintah setempat.

Berikut karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, informasi tentang kesehatan mental, informasi tentang produk digital, sumber informasi dan jenis media sosial yang dimiliki.

Tabel 1. Data demografi peserta

No.	Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis kelamin		
	Perempuan	25	100
	Total	25	100
2	Usia		
	18-25 tahun	11	44
	26-35 tahun	7	28
	36-45 tahun	4	16
	46-55 tahun	2	8
	>55 tahun	1	4
3	Pendidikan terakhir		
	Lulus SD	1	4
	Lulus SMP	1	4
	Lulus SMA	13	52
	Lulus Perguruan tinggi	10	40
	Total	25	100
4	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	22	88
	Pedagang	1	4
	Karyawan swasta	1	4
	Honorar	1	4
	Total	25	100
5	Informasi tentang kesehatan mental		
	Pernah	12	48
	Tidak pernah	13	52
	Total	25	100
6	Informasi tentang produk digital		
	Pernah	11	44
	Tidak pernah	14	56

	Total	25	100
7	Media sosial yang dimiliki		
	Whatsapp, Facebook	3	12
	Whatsapp, Facebook, Instagram	10	40
	Whatsapp, Facebook, Instagram, Tiktok	10	40
	Whatsapp, Facebook, Instagram, Youtube	2	8
	Total	25	100

*Sumber : (Data primer, September 2025)

Tabel diatas menunjukkan bahwa seluruh peserta adalah perempuan dan rentang usia terbanyak adalah dewasa awal (18-25 tahun). Pada karakteristik pendidikan terakhir diperoleh paling banyak peserta lulusan SMA dan tidak bekerja. Paling banyak peserta belum pernah mendapat informasi tentang kesehatan jiwa dan produk digital. Semua peserta memiliki media sosial dengan jenis media sosial yang banyak dimiliki adalah Whatsapp, Facebook, Instagram, Tiktok.

Kegiatan ini menjawab kebutuhan peserta pada tiga aspek yaitu aspek sosial kemasyarakatan, aspek produksi dan aspek pemasaran. Hasil pengukuran ketiga aspek ini sebagai berikut:

1. Aspek sosial kemasyarakatan

Mitra mendapat pengetahuan dan ketrampilan tentang kesehatan mental, manajemen stress dan edukator kesehatan mental. Hasil kegiatan sebagai berikut:

Tabel 2. Perbedaan skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan sosialisasi dan pelatihan tentang kesehatan mental

No.	Kriteria	N	Mean	Standar Deviasi	Minimal- Maksimal
1.	Skor pre test	25	8	2	1-10
2.	Skor post test	25	10	0	9-10

*Sumber : (Data primer, September 2025)

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan sosialisasi dan pelatihan rata-rata skor pengetahuan peserta tentang kesehatan mental adalah 8 dengan nilai minimal 1 dan maksimal 10, namun setelah diberikan sosialisasi dan pelatihan, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 10 dengan nilai minimal 9 dan maksimal 10.

2. Aspek produksi

Mitra mampu membuat produk digital kesehatan mental seperti e-book, worksheet, poster, menggunakan hp masing-masing. Mitra bisa membuat desain produk digital menggunakan aplikasi canva dan membuat toko online untuk jualan melalui website lynk.id. Hasil kegiatan sebagai berikut:

Tabel 3. Perbedaan skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan sosialisasi dan pelatihan tentang pembuatan, penjualan dan pemasaran produk digital

No.	Kriteria	N	Mean	Standar Deviasi	Minimal- Maksimal
1.	Skor pre test	25	7	2	2-10
2.	Skor post test	25	9	1	6-10

*Sumber : (Data primer, September 2025)

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan sosialisasi dan pelatihan rata-rata skor pengetahuan peserta tentang pembuatan, penjualan dan pemasaran produk digital adalah 7 dengan nilai minimal 2 dan maksimal 9, namun setelah diberikan sosialisasi dan pelatihan, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 9 dengan nilai minimal 6 dan maksimal 10.

3. Aspek pemasaran

Mitra membuat konten untuk memasarkan toko online di Instagram, Whatsapp, Facebook, Tiktok yang dimiliki mitra.

Tim juga melakukan pendampingan dan evaluasi kepada peserta dan didapatkan hasil bahwa peserta mampu menjadi edukator kesehatan mental, membuat produk digital bahkan menjadi affiliate produk digital di toko online masing-masing dan mempromosikan toko online di media sosial milik mitra.

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan pemberian edukasi tentang kesehatan mental. Edukasi kesehatan mental memiliki peran yang krusial dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu (M. A. Barimbing, Feoh, & Einstein, 2024). Edukasi kesehatan mental mampu meningkatkan pengetahuan individu. Pemahaman yang memadai akan membantu individu lebih peka terhadap kondisi dirinya maupun orang lain. Hal ini juga mendukung terciptanya deteksi dini sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan efektif (Latifah, 2024).

Edukasi kesehatan mental juga berperan dalam mengurangi stigma dan diskriminasi. Banyak individu enggan mencari bantuan profesional karena adanya stereotip negatif. Melalui peningkatan literasi kesehatan mental, masyarakat memiliki perspektif yang lebih terbuka dan inklusif. Lingkungan yang suportif akan memperkuat keberanian individu untuk berbicara mengenai masalah psikologis dan mencari pertolongan yang tepat (Soebiantoro, 2017). Edukasi kesehatan mental memperkaya keterampilan. Individu dapat mempelajari teknik manajemen stres, keterampilan menjadi edukator kesehatan mental. Keterampilan ini bukan hanya berguna untuk menghadapi tekanan emosional, tetapi juga meningkatkan produktivitas dan kualitas hubungan sosial (Adiyono, 2020).

Peserta juga diberikan edukasi tentang produk digital. Edukasi pembuatan produk digital menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta daya saing di berbagai bidang kehidupan. Edukasi pembuatan produk digital dapat meningkatkan literasi digital (Kuswanti & Oktarina, 2019). Literasi ini mencakup pemahaman tentang proses desain, penjualan produk digital

dan pemasarannya. Dengan literasi yang baik, individu mampu memanfaatkan teknologi secara produktif, bukan sekadar sebagai pengguna pasif (Nasira, Roslana, Razalia, & Mohameda, 2024). Penguasaan keterampilan pembuatan produk digital dapat mendorong kemandirian ekonomi melalui ekonomi kreatif ibu rumah tangga. Edukasi ini membuka peluang bagi individu untuk membuat produk digital, memiliki toko digital, membuat konten pemasaran yang bernilai ekonomis. Dengan demikian, edukasi produk digital tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga berdampak pada pemberdayaan ekonomi masyarakat (Sholeh, Mulisi, & Mubasyiroh, 2024).

Setelah diberikan sosialisasi dan pelatihan, skor pengetahuan peserta meningkat baik tentang kesehatan mental maupun tentang produk digital. Seseorang yang memperoleh banyak informasi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas. Hal ini sejalan dengan teori bahwa edukasi kesehatan dapat membantu individu memperoleh pemahaman yang baik dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya. Peningkatan pengetahuan membuat individu mempunyai perilaku hidup yang sehat sehingga dapat membantu dirinya sendiri dan memberikan pertolongan pada orang lain (Sarmini, Maria, Syahrias, & Mustika, 2023).

Produk digital yang peserta buat untuk dijual dan mendapatkan penghasilan tambahan. keterlibatan ibu rumah tangga dalam ekonomi kreatif mampu meningkatkan kemandirian ekonomi keluarga. Pendapatan tambahan yang dihasilkan dapat membantu memenuhi kebutuhan rumah tangga sekaligus memperbaiki kualitas hidup keluarga. Ekonomi kreatif memberikan ruang bagi ibu rumah tangga untuk menyalurkan potensi dan kreativitas. Aktivitas sehari-hari yang sering kali dianggap sederhana dapat diubah menjadi peluang usaha melalui inovasi (Wanti et al., 2023). Keterlibatan dalam ekonomi kreatif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu. Melalui aktivitas produktif, ibu rumah tangga tidak hanya memperoleh pendapatan, tetapi juga rasa percaya diri, jaringan sosial yang lebih luas, serta pengakuan atas kontribusinya dalam keluarga dan masyarakat. Hal ini secara tidak langsung juga mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia (Latuheru, Asmin, & Yunita, 2024).

Faktor pendorong hasil kegiatan ini adalah antusias dan keaktifan peserta yaitu kelompok ibu di kelurahan Maubeli, dukungan penuh dari pemerintah setempat, serta faktor lain seperti usia dan pendidikan peserta. Sebagian besar peserta kegiatan berada pada usia dewasa muda. Pada usia dewasa muda, seseorang berada pada puncak kemampuan fisik dan kognitifnya. Pada tahap ini, individu sudah memiliki dasar pengetahuan dari masa pendidikan dan mulai mengembangkan keterampilan melalui pengalaman kerja, interaksi sosial, serta tanggung jawab hidup yang nyata (Asih & Yuli Kusumawati, 2020). Dewasa muda juga merupakan masa seseorang menetapkan karier, dan memperluas wawasan, sehingga pengetahuan dan keterampilan berkembang pesat. Selain itu, kemampuan berpikir kritis, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah semakin matang karena kombinasi antara

energi, motivasi tinggi, dan pengalaman yang terus bertambah (Farika, Mirza, & Romas, 2024).

Pendidikan juga berpengaruh pada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan. Mayoritas peserta memiliki tingkat pendidikan terakhir adalah SMA dan Perguruan Tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang ditempuh, semakin banyak pengetahuan yang diperoleh, baik secara teori maupun praktik. Selain itu, pendidikan yang lebih tinggi biasanya memberikan akses pada sumber informasi yang lebih luas dan lingkungan belajar yang lebih menantang, sehingga kemampuan seseorang dalam memahami dan menerapkan pengetahuan menjadi lebih baik. Dengan demikian, tingkat pendidikan berperan penting dalam membentuk kualitas pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki seseorang (Sembiring, 2024).

Tidak ditemukan kendala berarti dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, namun satu hal yang sangat dibutuhkan ibu untuk mengakses informasi dan membuat produk digital adalah kuota internet. Oleh karena itu salah satu aset yang diberikan kepada peserta adalah orbit beserta kuotanya agar dapat dimanfaatkan untuk keberlanjutan program ini.

Adapun dokumentasi kegiatan sebagai berikut



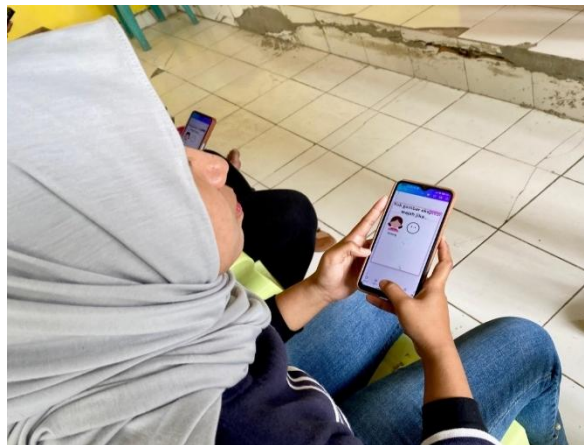
Gambar 1. Pelaksanaan Pre test



Gambar 2. Sosialisasi dan Pelatihan



Gambar 3. Peserta latihan membuat produk digital



Gambar 4. Peserta latihan cara penjualan dan pemasaran produk digital



Gambar 5. Pelaksanaan *Post test*



Gambar 6. Foto bersama Tim dan peserta

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat memberikan manfaat bagi peserta yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tentang kesehatan mental dan produk digital. Untuk kesehatan mental, rata-rata skor meningkat dari 8 (pre test) menjadi 10 (post test). Untuk produk digital juga mengalami peningkatan skor dari 7 (pre test) menjadi 9 (post test). Peserta dapat menjaga kesehatan mental dan menjadi edukator kesehatan mental. Peserta juga dapat membuat produk digital dan memiliki toko online untuk menjual produk digital. Peserta bisa membuat konten untuk memasarkan produk digital di media sosial masing-masing. Hal ini membuat ibu rumah tangga mandiri secara ekonomi. Saran bagi peserta agar dapat menyebarluaskan informasi tentang kesehatan mental baik secara langsung maupun melalui media sosial sehingga semakin banyak orang yang sadar akan pentingnya kesehatan mental. Peserta juga dapat secara konsisten membuat dan menjual produk digital untuk ekonomi kreatif ibu rumah tangga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Direktorat Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat; Direktorat Jenderal Riset Dan Pengembangan; Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains Dan Teknologi yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Universitas Citra Bangsa, Pemerintah setempat di kelurahan Maubeli, serta Mitra kegiatan ini yaitu kelompok ibu kelurahan Maubeli, Kefamenanu, Kabupaten Timor Tengah Utara, Nusa Tenggara Timur.

DAFTAR PUSTAKA

Adiyono, Adiyono. (2020). Manajemen Stres. *Cross-Border*, 3(1), 255-265.

- Apsaryanthi, Ni Luh Komang, & Lestari, Made Diah. (2017). Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110-118.
- Asih, Isti, & Yuli Kusumawati, S. (2020). Hubungan Usia, Pendidikan Dan Paritas Ibu Dengan Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil Di Kota Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Barimbing, Maryati A, Feoh, Fepyani Thresna, & Enstein, Jhon. (2024). Program Pemuda Peduli Kesehatan Mental Melalui Pembentukan Konselor Sebaya Di Desa Oenoni 2. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(4), 2735-2743.
- Barimbing, Ns Maryati Agustina, & Kep, M. *Paradigma Kesehatan Mental. Kesehatan Mental (Teori Dan Penerapan)*, 19.
- Batubara, Azizah. (2024). Kesejahteraan Psikologis: Ibu Pekerja Dan Ibu Rumah Tangga Di Desa Balai Kasih Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 13(1).
- Farika, Syafina Alma, Mirza, Muhammad Navis, & Romas, Arina Nuraliza. (2024). Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69-77.
- Karaköse, Selin, & Ulusoy, Ayşe Nehir. (2022). Housewife Burnout And Somatization: Predictors Of Depression. *Cyprus Turkish Journal Of Psychiatry And Psychology*, 4(1), 94-102.
- Kemenkes, Ri. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (Ski)*. Jakarta: Kemenkes Ri.
- Kristianingsih, Yustina, Astuti, Marta Sri, Setyawati, Emiliana Indah Eko, & Winarni, Sri. (2024). Kesejahteraan Mental Ibu Rumah Tangga Di Rw 6 Kelurahan Kedungdoro Kecamatan Tegalsari. *Indonesian Academia Health Sciences Journal*, 5(2).
- Kuswanti, Ana, & Oktarina, Selly. (2019). Pemanfaatan Media Informasi Di Era Digital Bagi Kemandirian Ibu Rumah Tangga. *Suluh Pembangunan: Journal Of Extention And Development*, 1(1), 47-55.
- Latifah, Riza Arisanty. (2024). Edukasi Manajemen Stres Dalam Peningkatan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Di Desa Mandirancan Kuningan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 6(3), 590-595.
- Latuheru, Grace, Asmin, Elpira, & Yunita, Melda. (2024). Psikoedukasi Peningkatan Motivasi Ibu Rumah Tangga Dalam Upaya Meningkatkan Ekonomi Keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 4(6).
- Nasira, Nur Syahirah Mohammad, Roslana, Farah, Razalia, Kauthar, & Mohameda, Nurshuhada. (2024). Empowering Housewives With Digital Entrepreneurship: Opportunities And Challenges. *International Journal Of Academic Research In Business And Social Science*, 14(12).

- Pratiwi, Tiffany Setyo. (2024). Kesehatan Mental Perempuan Dan Sinergitas Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia Terhadap Norma Internasional. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 1(1), 66-86.
- Sarmini, Angga Putri, Maria, Cica, Syahrias, Lisastri, & Mustika, Ita. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1).
- Sembiring, Queene Br. (2024). Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda. *Circle Archive*, 1(4).
- Sholeh, Yusrianto, Mulisi, Sibro, & Mubasyiroh, Luluatul. (2024). Pengembangan Ekonomi Kreatif Dengan Mengoptimalkan Penggunaan Digital Marketing Pada Masyarakat Desa Banyoneng Dajah Bangkalan. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 4498-4503.
- Soebiantoro, Jonathan. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma Pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental: Airlangga University.
- Wanti, Ana Kus, Manihuruk, Hermina, Maryam, Siti, Istiyanto, Bakti, Matondang, Nurhafifah, & Ridwan, Ridwan. (2023). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Usaha Ekonomi Kreatif Home Industri Rumah Tangga Melalui Digital Marketing. *Ikra-Ith Abdimas*, 7(3), 307-313.