Jurnal Solutif: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 3 No. 2, Desember 2025, pp. 33-37
E-ISSN: 3026-4529. Doi: https://doi.org/10.61692/solutif.v3i2.345

Penguatan Kesehatan Mental Ibu Hamil melalui Program Konseling Mini di Surabaya

Vidya Nindhita[1*], Wasis Purwo Wibowo [2], Peni Puspitasari [3], Putri Alya Lubis[4]
[1,2,4]Universitas Trunojoyo Madura, Indonesia
[3]Politeknik Negeri Malang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 09-10-2025
Accepted 18-11-2025
Published 31-12-2025

Keywords:

Maternal mental health
Prenatal anxiety
Mini-counseling
Pregnancy wellbeing

ABSTRACT

The Mini-Counseling Program "Ruang Curhat Bumil" is a community service initiative carried out through the Thematic Community Service Program (KKNT) of Universitas Trunojoyo Madura in Karangasem, Surabaya. Mental health during pregnancy is often challenged by prenatal anxiety, which can affect maternal wellbeing and fetal development. This program was designed to provide a safe and supportive space for pregnant women to express emotions, share experiences, and receive psychosocial assistance. Activities were conducted at the RW 08 Community Hall using a participatory-interactive method involving psychology counselors, students, and pregnant women as active participants. The sessions focused on open discussions about emotional changes, anxiety before childbirth, and concerns regarding fetal health. The findings indicated a noticeable reduction in prenatal anxiety, feelings of relief among participants, stronger social connectedness, and greater awareness of the importance of maintaining mental health during pregnancy. This initiative demonstrates the potential to be developed into a sustainable, community-based counseling model that promotes maternal mental health and social support systems.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Vidya Nindhita
Program Studi Psikologi, Universitas Trunojoyo Madura, Indonesia
Email: vidya.nindhita@trunojoyo.ac.id

PENDAHULUAN

Kesehatan mental selama kehamilan sangat penting untuk mendukung kesejahteraan ibu secara keseluruhan dan pertumbuhan janin yang sehat. Kehamilan melibatkan perubahan fisik yang besar, tapi juga tantangan psikologis seperti kecemasan, stres, dan fluktuasi mood yang bisa menyulitkan persiapan persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa 20–25% ibu hamil mengalami gangguan psikologis, termasuk kecemasan prenatal, yang berdampak negatif pada perkembangan janin dan kualitas hidup ibu (Firrahmawati dkk., 2025).

Studi di Indonesia menunjukkan pola yang sama. Kartini dkk. (2023) melaporkan bahwa distres prenatal berkorelasi kuat dengan perilaku kesehatan pada ibu primigravida. Ibu hamil dengan kecemasan tinggi cenderung kurang patuh pada perawatan diri dan pemeriksaan antenatal rutin, sehingga meningkatkan risiko komplikasi obstetrik. Temuan

ini menekankan kebutuhan dukungan psikososial yang mudah diakses dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil.

Konseling psikologis individual merupakan salah satu intervensi efektif untuk mengurangi kecemasan kehamilan. Sadeghi dkk. (2020) menunjukkan bahwa konseling suportif berbasis individu secara signifikan mengurangi stres spesifik kehamilan sambil meningkatkan kesejahteraan emosional ibu. Pendekatan ini menekankan interaksi langsung antara konselor dan ibu, dengan fokus pada validasi pengalaman emosional, dukungan afirmatif, serta pengembangan keterampilan adaptasi terhadap perubahan kehamilan.

Penelitian lain yang selaras adalah dari Seiiedi-Biarag dkk. (2021), yang menyatakan bahwa konseling suportif secara signifikan memperbaiki kesehatan mental ibu dan memperkuat ikatan emosional dengan janin, khususnya pada kasus stres pascapersalinan. Metode ini tidak hanya edukatif, tapi juga berfungsi sebagai intervensi emosional sederhana yang dapat diterapkan di tingkat komunitas. Studi lokal di Indonesia semakin memperkuat pendekatan ini. Sudirman dkk. (2021) mengobservasi bahwa edukasi kesehatan mental secara tatap muka dan interaktif efektif menurunkan kecemasan pra-persalinan, terutama bila diterapkan dengan empati dan partisipasi aktif ibu. Pendekatan tersebut memfasilitasi ekspresi emosional yang aman sekaligus menyediakan strategi praktis untuk pengelolaan stres dan kecemasan.

Berdasarkan konteks ini, mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura (UTM) melalui program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) mengembangkan inisiatif sesi konseling mini "Ruang Curhat Bumil" di Kelurahan Karangasem, Surabaya. Program berbasis komunitas ini dirancang sebagai konseling individual singkat yang menyediakan ruang aman bagi ibu hamil untuk berbagi emosi, mengungkapkan kekhawatiran, serta memperoleh dukungan psikososial langsung dari konselor profesional dan mahasiswa fasilitator. Dengan pendekatan partisipatif-interaktif, inisiatif ini bertujuan mengurangi kecemasan prenatal, memberikan pemahaman kenyamanan emosional, serta meningkatkan kesadaran mengenai prioritas kesehatan mental pada ibu hamil dan kader.

METODE PELAKSANAAN

Program Konseling Mini "Ruang Curhat Bumil" dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura dalam rangka kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT). Kegiatan ini berlangsung di Balai RW 08, Kelurahan Karangasem, Kecamatan Tambaksari, Kota Surabaya pada tanggal 10 September 2025, pukul 10.00–12.00 WIB.

Peserta utama kegiatan adalah ibu hamil yang berdomisili di wilayah RW 08, dengan mayoritas berada pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Selain itu, kegiatan juga melibatkan konselor psikologi sebagai fasilitator utama, dosen pendamping, mahasiswa KKNT sebagai tim pelaksana, serta kader posyandu sebagai mitra pendukung. Kolaborasi berbagai pihak ini diharapkan tidak hanya memberi manfaat langsung kepada ibu hamil, tetapi juga memperkuat jejaring dukungan sosial di tingkat komunitas. Pelaksanaan program dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tim mahasiswa melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan, pengurus RW, dan kader posyandu untuk memastikan kesiapan teknis pelaksanaan. Persiapan meliputi penyusunan jadwal kegiatan, distribusi undangan kepada peserta sasaran, serta observasi lokasi untuk memastikan ruangan kondusif bagi diskusi. Selain itu, dilakukan pembagian peran di antara anggota tim, misalnya fasilitator kelompok kecil, dokumentasi, serta penerima peserta. Tim juga menyusun alur sesi konseling bersama konselor psikologi,

dengan mengangkat topik relevan seperti kecemasan menjelang persalinan, perubahan emosi, serta kekhawatiran mengenai kondisi janin.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan, perkenalan, dan penjelasan singkat mengenai tujuan program "Ruang Curhat Bumil". Selanjutnya, sesi konseling mini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif-interaktif. Dalam sesi ini, ibu hamil diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman kehamilan, mengekspresikan perasaan maupun kecemasan, serta saling bertukar cerita dengan peserta lain. Konselor psikologi berperan sebagai fasilitator yang mendampingi, mendengarkan secara aktif, dan memberikan umpan balik konstruktif.

3. Tahap Evaluasi dan Penutup

Evaluasi dilakukan melalui diskusi reflektif bersama peserta di akhir kegiatan. Ibu hamil diminta menyampaikan kesan, manfaat, serta harapan terhadap keberlanjutan program ini. Beberapa peserta melaporkan merasa lebih lega setelah berbagi pengalaman, sementara yang lain menekankan pentingnya konseling serupa dilakukan secara rutin. Kegiatan ditutup dengan penyampaian pesan motivasi oleh konselor psikologi serta sesi dokumentasi bersama seluruh peserta sebagai bentuk penegasan komitmen terhadap kesehatan mental ibu hamil.

Dengan tahapan tersebut, metode pelaksanaan program tidak hanya menekankan transfer pengetahuan, tetapi juga membangun ruang aman dan suportif yang mendorong keterlibatan aktif peserta, memperkuat jejaring sosial, serta meningkatkan kapasitas komunitas dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Konseling Mini "Ruang Curhat Bumil" diselenggarakan pada 10 September 2025 di Balai RW 08, Kelurahan Karangasem, Kota Surabaya. Peserta terdiri atas ibu hamil dari wilayah setempat, kader posyandu, mahasiswa KKNT Universitas Trunojoyo Madura, serta didampingi oleh konselor psikologi dan dosen pembimbing. Kehadiran berbagai pihak ini menghadirkan dinamika yang unik, karena kegiatan tidak hanya menjadi ruang aman bagi ibu hamil untuk berbagi pengalaman, tetapi juga sarana pembelajaran bagi kader dalam memahami aspek psikologis selama kehamilan.

Pada tahap persiapan, tim mahasiswa menata ruangan dengan format yang mendukung interaksi, yakni kursi disusun agar peserta dapat saling berhadapan langsung dengan konselor. Pengaturan ini menciptakan suasana yang santai sekaligus akrab, membuat ibu hamil lebih leluasa menyampaikan perasaan dan pengalaman pribadi. Kehadiran kader juga memberi rasa aman tambahan, mengingat mereka adalah tokoh yang dekat dengan masyarakat.

Kegiatan dimulai dengan pemaparan tujuan program, kemudian dilanjutkan sesi konseling mini. Dalam forum ini, ibu hamil membagikan pengalaman mereka, termasuk kecemasan menjelang persalinan, rasa takut terkait keselamatan janin, dan perubahan emosi yang membuat mereka lebih sensitif. Suasana diskusi berlangsung hangat dan penuh empati, sehingga banyak peserta merasa lega setelah dapat mengungkapkan isi hati mereka dan didengar secara tulus oleh konselor maupun peserta lainnya.



Gambar 1. Pelaksanaan Konseling Mini

Bagi kader posyandu, kegiatan ini memberikan wawasan baru tentang pentingnya pendampingan psikososial. Mereka tidak hanya menyimak, tetapi juga aktif memberi dukungan verbal kepada ibu hamil, mencatat poin penting, dan belajar teknik konseling sederhana dari konselor. Refleksi di akhir sesi menunjukkan bahwa kader menyadari perlunya pelatihan lanjutan agar mampu menjalankan peran pendampingan secara lebih konsisten di masyarakat.

Pada bagian penutup, peserta menyampaikan kesan dan harapan. Ibu hamil mengaku merasa lebih lega, terhubung, dan tidak lagi merasa sendirian menghadapi masa kehamilan. Beberapa bahkan berharap program serupa dilakukan secara rutin. Sementara itu, kader menilai kegiatan ini memperkaya pemahaman mereka dan dapat diaplikasikan dalam kegiatan posyandu, terutama untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis ibu hamil yang sering terabaikan.

Temuan lapangan ini menunjukkan dua hal penting. Pertama, konseling mini efektif membantu ibu hamil mengurangi kecemasan, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan. Kedua, kegiatan ini juga berfungsi sebagai media edukasi bagi kader, sehingga kapasitas mereka dalam mendampingi kesehatan mental ibu hamil semakin meningkat.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Sadeghi dkk. (2020) yang menegaskan bahwa konseling suportif berbasis individu secara signifikan mengurangi stres spesifik kehamilan sambil meningkatkan kesejahteraan emosional ibu. Selain itu, dinamika kelompok yang tercipta mendukung temuan Seiiedi-Biarag dkk. (2021), yang menyatakan bahwa konseling suportif memperkuat ikatan emosional dan memperbaiki kesehatan mental ibu. Kehadiran kader juga menegaskan pentingnya dukungan sosial dari komunitas sebagaimana ditekankan oleh Kartini dkk. (2023) bahwa distres prenatal berkaitan erat dengan perilaku kesehatan ibu, yang dapat dimitigasi melalui pendampingan psikososial yang berkelanjutan.

Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan dengan social support theory yang menekankan pentingnya dukungan emosional dan sosial dalam melindungi individu dari tekanan psikologis. Konseling mini memberikan ruang validasi emosi sekaligus memperluas dukungan sosial, tidak hanya dari sesama ibu hamil tetapi juga dari kader sebagai bagian komunitas. Dengan demikian, manfaat program melampaui level individu dan berfungsi sebagai bentuk pemberdayaan sosial. Secara keseluruhan, “Ruang Curhat Bumil” bukan sekadar intervensi singkat untuk menurunkan kecemasan, tetapi juga langkah awal membangun model konseling komunitas yang bisa direplikasi di wilayah lain. Keterlibatan aktif kader memperkuat jejaring sosial, sehingga keberlanjutan program

di masa mendatang lebih terjamin dan berpotensi meningkatkan kualitas kesehatan mental ibu hamil secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Program Konseling Mini *"Ruang Curhat Bumil"* yang dilaksanakan di Kelurahan Karangasem, Kota Surabaya, berhasil memberikan ruang aman bagi ibu hamil untuk mengekspresikan emosi, berbagi pengalaman, serta memperoleh dukungan psikososial. Melalui pendekatan partisipatif dan interaktif, kegiatan ini tidak hanya membantu mengurangi kecemasan prenatal, tetapi juga memperkuat keterhubungan sosial antaribu hamil. Suasana hangat dan empatik yang tercipta membuat peserta merasa lebih lega, didukung, dan tidak sendirian dalam menghadapi dinamika kehamilan.

Selain memberikan manfaat langsung, program ini menunjukkan potensi untuk dikembangkan sebagai model konseling komunitas yang berkelanjutan. Dengan replikasi dan keberlanjutan kegiatan serupa di wilayah lain, diharapkan kesehatan mental ibu hamil dapat lebih terjaga sehingga mendukung lahirnya generasi yang sehat baik secara fisik maupun psikologis

DAFTAR PUSTAKA

Firrahmawati, L., Wasityastuti, W., Kandarina, B. J. I., Marti, E., Chandra, L. A., & Sulistianingsih, A. (2025). The efficacy of collaborative psychological interventions in reducing anxiety levels in pregnant women: A systematic review and meta-analysis. BMC Pregnancy and Childbirth, 25(1), 431. https://doi.org/10.1186/s12884-025-07523-1

Kartini, A., Mantasia, & Sumarmi. (2023). Prenatal distress dan perilaku kesehatan kehamilan pada ibu primigravida di Kabupaten Takalar. Jurnal Ilmiah Keperawatan (JIKEP),10(3),211–220. https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/2293

Sadeghi, R., Parvizy, S., Rahnama, P., & Asadi, N. (2020). Effect of supportive counseling on pregnancy-specific stress, general stress, and prenatal health behaviors: A multicenter randomized controlled trial. BMC Psychiatry, 20(1), 266. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32439135

Seiiedi-Biarag, L., Mirghafourvand, M., Esmaeilpour, K., & Hasanpour, S. (2021). *A randomized controlled clinical trial of the effect of supportive counseling on mental health in Iranian mothers of premature infants.* BMC Pregnancy and Childbirth, 21(1), 312. https://doi.org/10.1186/s12884-020-03502-w

Sudirman, J., Stang, S., & Suriani, B. (2021). Strategi penurunan kecemasan ibu hamil melalui edukasi kesehatan mental. Jurnal Kabar Masyarakat, 2(4), 123–130. https://jurnal.itbsemarang.ac.id/index.php/JKB/article/view/2648