

MINDFUL PARENTING, EDUKASI SEHAT MENTAL, DAN STRATEGI MARKETING: PROGRAM KOMPREHENSIF UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA DI KELURAHAN KRAMAS, TEMBALANG - SEMARANG

¹Dinie Ratri Desiningrum, ²Darosy Endah Hyoscyamina, ³Anggun Resdasari Prasetyo, ⁴Fuad Mas'ud, ⁵Syahrul Hidayat Putra Baso, ⁶Maulida Putri Titah Utami, ⁷Nisrina Rona Maulida, ⁸Maylya Isnaeni,
^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275
⁴Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Moeliono S. Trastotenojo, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275
^{5,6,7}Mahasiswa Magister Psikologi, Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275
¹diniedesiningrum@live.undip.ac.id; ²bundarosyendah@gmail.com;
³anggun.resdasari@gmail.com; ⁴fuadmasud@lecturer.undip.ac.id;
⁵syahrulhidayatpb@outlook.co.id; ⁶putrimaulida433@gmail.com; ⁷nisrinarona1@gmail.com;
⁸maylyaisnaeni@gmail.com

Abstract

The Science and Technology Program for Fostered Villages (Program Iptek bagi Desa Binaan -IDBU) of the Faculty of Psychology, Diponegoro University, was implemented in Kramas Village, Tembalang District, Semarang City in 2025. This area with 4,417 inhabitants faces quite serious issues related to childcare, mental health vulnerabilities, and weak MSME marketing strategies. The community service program designed a comprehensive intervention based on mindful parenting, cross-age mental health education, and digital marketing strategy training. The activity methods included seminars, training, observation, FGDs, and mentoring carried out in July–August 2025 with the involvement of the village government, PKK, MSMEs, and KKN students. The implementation results showed an increase in parental capacity in parenting patterns, emotional literacy for children and adolescents, empowerment of the elderly through brain gymnastics and successful aging, and an increase in MSME digital marketing skills. Innovative products in the form of a mindful parenting pocket book, a leaflet for adolescent mental education, a storybook for children's emotional regulation, a brain gymnastics module for the elderly, and a digital marketing module were registered as IPR. This program has impacted family well-being, community resilience, and local economic competitiveness, while also providing a comprehensive intervention model that can be replicated in other areas.

Keywords: *mindful parenting, mental health, digital marketing, community service,*

Kramas sub-district

Abstrak

Program Iptek bagi Desa Binaan (IDBU) Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2025 dilaksanakan di Kelurahan Kramas, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. Wilayah dengan 4.417 jiwa ini menghadapi persoalan yang cukup serius terkait pengasuhan anak, kerentanan kesehatan mental, serta lemahnya strategi pemasaran UMKM. Program pengabdian merancang intervensi komprehensif berbasis mindful parenting, edukasi kesehatan mental lintas usia, serta pelatihan strategi digital marketing. Metode kegiatan meliputi seminar, pelatihan, observasi, FGD, dan pendampingan yang dilaksanakan Juli-Agustus 2025 dengan melibatkan pemerintah kelurahan, PKK, UMKM, serta mahasiswa KKN. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan kapasitas orang tua dalam pola asuh, literasi emosional anak-remaja, keberdayaan lansia melalui senam otak dan successful aging, serta peningkatan keterampilan digital marketing UMKM. Produk inovasi berupa buku saku mindful parenting, leaflet edukasi mental remaja, buku dongeng regulasi emosi anak, modul senam otak lansia, dan modul digital marketing didaftarkan sebagai HKI. Program ini berdampak pada peningkatan kesejahteraan keluarga, daya tahan komunitas, dan daya saing ekonomi lokal, sekaligus memberikan model intervensi komprehensif yang dapat direplikasi di wilayah lain.

Kata Kunci: mindful parenting, kesehatan mental, digital marketing, pengabdian masyarakat, kelurahan kramas

1. Pendahuluan

Pembangunan masyarakat pada era kontemporer memerlukan pendekatan holistik yang tidak hanya menekankan infrastruktur fisik, tetapi juga penguatan sumber daya manusia dan kesejahteraan keluarga. Teori pembangunan komunitas menekankan pentingnya modal sosial, partisipasi masyarakat, dan kapasitas lokal dalam menciptakan perubahan berkelanjutan. Kelurahan Kramas, yang terletak di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang, merupakan wilayah dengan karakteristik sosial yang beragam dan tantangan pembangunan yang kompleks. Dengan jumlah penduduk 4.417 jiwa yang tersebar pada 1.359 kepala keluarga, masyarakat di wilayah ini didominasi oleh kelompok usia anak hingga remaja (31%) serta usia produktif (58,5%),

sementara lansia mencapai 10,1% dari total populasi. Struktur demografis ini mencerminkan konsep bonus demografi yang menekankan potensi produktivitas tinggi ketika proporsi usia kerja lebih besar daripada usia tidak produktif. Proporsi ini menunjukkan bahwa penguatan pada bidang pengasuhan, kesehatan mental, serta pemberdayaan ekonomi menjadi kunci dalam mendukung kesejahteraan keluarga dan keberlanjutan sosial-ekonomi masyarakat (Dhaniarta dkk., 2025).

Kelurahan Kramas merupakan wilayah terkecil di Kecamatan Tembalang dengan luas 93,34 hektar. Meski telah memiliki fasilitas dasar yang relatif memadai seperti sekolah, layanan kesehatan, sarana ibadah, dan balai pertemuan, teori pengembangan kapasitas masyarakat menunjukkan bahwa infrastruktur fisik saja tidak cukup tanpa disertai penguatan kapasitas sumber daya manusia. Sejalan dengan Kavanagh dkk. (2022), yang menyatakan

keberadaan infrastruktur fisik tidak cukup tanpa ditopang oleh *soft infrastructure* berupa kapasitas sosial dan sumber daya manusia di tingkat komunitas. Kualitas dukungan sosial, pengetahuan parenting, serta keterampilan warga dalam mengatasi persoalan psikologis dan ekonomi masih menjadi tantangan. Struktur demografis yang menunjukkan mayoritas penduduk masih berada pada usia sekolah hingga usia produktif menegaskan bahwa kebutuhan akan dukungan pengasuhan, pendidikan, kesehatan mental, dan pemberdayaan ekonomi menjadi sangat penting sesuai dengan teori modal manusia yang menekankan investasi pada pendidikan, kesehatan, dan keterampilan sebagai fondasi pembangunan ekonomi berkelanjutan (Parker & Simpson, 2020).

Berbagai studi pendahuluan yang dilakukan oleh Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro sejak tahun 2016–2019 mengungkap adanya sejumlah permasalahan psikososial yang serius di Kramas. Kasus-kasus seperti rendahnya prestasi akademik, bullying, pelecehan seksual, kekerasan dalam rumah tangga, hingga kecenderungan bunuh diri, menandakan bahwa

keluarga dan masyarakat belum memiliki bekal yang cukup untuk menghadapi persoalan perkembangan anak dan remaja. Padahal, keluarga dan masyarakat berperan penting dalam mencegah munculnya perilaku berisiko serta memfasilitasi perkembangan akademik, sosial, dan emosional. Diperkuat oleh temuan Chen dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekolah meningkatkan keterlibatan akademik serta hasil belajar, Dittus dkk. (2023) juga menemukan bahwa pengawasan dan keterlibatan orangtua berperan protektif dalam menurunkan risiko perilaku berisiko pada remaja. Teori mindful parenting menjelaskan bahwa pengasuhan yang penuh perhatian (mindful) melibatkan lima dimensi utama: mendengarkan dengan penuh perhatian, regulasi diri dalam hubungan orang tua-anak, kesadaran emosional terhadap diri dan anak, penerimaan tanpa menghakimi, serta kasih sayang terhadap diri dan anak (Bakhtiari Shahri dkk., 2024).

Permasalahan yang muncul sejak 2016–2019 meliputi rendahnya prestasi akademik, kasus bullying, pelecehan seksual, hingga kecenderungan bunuh diri pada anak dan remaja. Studi pendahuluan tim pengabdian menunjukkan bahwa sebagian kasus tersebut berawal dari keterbatasan orangtua dalam mengasuh anak. Selaras dengan temuan Meppelink dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa intervensi mindful parenting terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pengasuhan, mengurangi stres parental, dan memperbaiki perilaku anak. Banyak orangtua belum mampu menerapkan pola asuh yang konsisten, kurang keterampilan komunikasi efektif dengan anak, serta cenderung reaktif ketika menghadapi masalah perilaku anak. Dengan 31% penduduk berada pada usia anak-remaja (0–19 tahun), kebutuhan akan pengasuhan yang berkualitas menjadi sangat tinggi sesuai dengan teori pembelajaran sosial yang menekankan pentingnya model peran dan lingkungan yang mendukung dalam perkembangan anak (Fernandes dkk., 2022).

Kesehatan mental menjadi isu yang signifikan di Kramas, baik pada

remaja, dewasa, maupun lansia. Hasil survei lapangan mencatat adanya fenomena depresi, stres, bahkan kasus bunuh diri yang sempat terpublikasi di media massa. Teori literasi kesehatan mental (mental health literacy) mendefinisikannya sebagai pengetahuan dan kepercayaan tentang gangguan mental yang membantu pengenalan, pengelolaan, atau pencegahan masalah kesehatan mental. Teori tersebut diperkuat dengan hasil tinjauan sistematis oleh Wei dkk. (2015) dan ulasan kebijakan oleh Kutcher dkk. (2016), yang menegaskan bahwa penguatan literasi kesehatan mental (pengetahuan dan sikap) merupakan strategi penting untuk mendorong pengenalan dini, pengelolaan, dan pencegahan gangguan mental di populasi. Tekanan ekonomi, beban pengasuhan cucu oleh lansia, serta kurangnya pemahaman terkait kesehatan mental menjadi faktor pemicu utama. Intervensi literasi kesehatan mental berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental, mengurangi stigma, dan mendorong perilaku pencarian bantuan yang tepat (Fussell-Ware dkk., 2025)

Remaja menghadapi tantangan besar akibat pengaruh media sosial, tekanan akademik, dan lemahnya dukungan keluarga sebagaimana dibuktikan oleh penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang problematik dan fungsi keluarga yang buruk meningkatkan distress psikologis, sementara lingkungan keluarga dan sekolah memediasi efek stres akademik dan kecanduan internet terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada remaja (Morillo-Sarto dkk., 2025; Aziz dkk., 2024). Temuan lain juga menunjukkan bahwa program literasi kesehatan mental yang dirancang khusus untuk remaja dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang masalah kesehatan mental dan strategi koping yang efektif (Simkiss dkk., 2023; Sun dkk., 2025). Lansia, di sisi lain, rentan mengalami penurunan fungsi fisik dan perasaan kesepian, terutama mereka yang masih harus mengasuh cucu. Pendekatan intervensi kesehatan mental yang komprehensif perlu mempertimbangkan kebutuhan spesifik setiap kelompok usia dan konteks budaya setempat (Vicary dkk., 2025). Di sisi lain,

masyarakat Kelurahan Kramas juga menghadapi tantangan ekonomi yang serius. Mayoritas warga bekerja sebagai buruh bangunan, pedagang kecil, serta pelaku usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM). Sebagian besar masyarakat Kramas berada pada tingkat ekonomi menengah ke bawah dengan mata pencaharian utama adalah buruh bangunan, pekerja industri, pedagang kecil, dan pelaku UMKM. Dalam menghadapi tantangan ini, adopsi teknologi digital, termasuk digital marketing, menjadi penting. Teori *Technology Acceptance Model* (TAM) menjelaskan bahwa adopsi teknologi dipengaruhi oleh dua faktor utama: persepsi kemudahan penggunaan (*perceived ease of use*) dan persepsi kegunaan (*perceived usefulness*). Penelitian oleh Buvár dan Gáti (2023) mengungkapkan bahwa sumber pengetahuan eksternal dan kepercayaan terhadap profesional pemasaran digital juga berperan penting dalam adopsi digital marketing oleh mikroenterprises. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan eksternal dan kepercayaan dalam proses adopsi teknologi oleh pelaku UMKM. Walaupun terdapat UMKM potensial seperti Moonlight Books and Toys dan Wingko Babat Cap Pohon Kelapa, keterbatasan dalam strategi pemasaran membuat usaha mereka kurang mampu bersaing di pasar yang semakin kompetitif.

Omzet yang tidak stabil, menurunnya permintaan selama pandemi, serta ketidakmampuan memperluas lapangan kerja akibat tingginya beban upah minimum, menunjukkan perlunya intervensi pada aspek strategi marketing, khususnya pemasaran digital yang adaptif terhadap perkembangan teknologi. Penelitian pada UMKM di Indonesia menunjukkan bahwa adopsi digital marketing dapat meningkatkan jangkauan pasar, kesadaran merek, dan pada akhirnya meningkatkan pendapatan usaha. Dengan pemanfaatan teknologi digital secara efektif, UMKM juga dapat memperkuat interaksi dengan pelanggan, membangun loyalitas konsumen, serta menyesuaikan strategi penjualan dan promosi dengan perubahan tren pasar, sehingga membantu mempertahankan keberlanjutan bisnis di tengah

tantangan ekonomi dan persaingan yang semakin kompetitif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa omzet UMKM cenderung tidak stabil, saat pandemi menurun drastis, dan pasca- pandemi pun belum kembali ke titik optimal. Hambatan utama adalah keterbatasan strategi pemasaran, dominasi metode tradisional (*door-to-door, pre-order*), serta keterbatasan dalam memanfaatkan teknologi digital, yang sejalan dengan temuan penelitian bahwa faktor kemudahan penggunaan dan kepercayaan menjadi kunci dalam adopsi teknologi digital oleh UMKM (Ojeka- John dkk., 2025).

Pandemi COVID-19 semakin memperburuk kondisi tersebut, ketika sistem pembelajaran daring, keterbatasan interaksi sosial, serta tekanan ekonomi menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental anak, remaja, bahkan orang dewasa. Pandemi telah memperparah kondisi psikososial dan menurunkan stabilitas ekonomi warga. Kerentanan finansial dan kesulitan ekonomi akibat kehilangan pekerjaan maupun berkurangnya penghasilan juga sangat berkaitan dengan menurunnya kesehatan psikologis individu selama masa pandemi (Borrescio-Higa, Droller, & Valenzuela, 2022). Teori resiliensi komunitas menekankan pentingnya kemampuan adaptasi dan pemulihan masyarakat dalam menghadapi krisis, yang memerlukan penguatan pada aspek sosial, ekonomi, dan kesehatan secara terintegrasi. Situasi ini menegaskan bahwa dampak pandemi tidak hanya bersifat sementara, tetapi telah menciptakan tantangan berkelanjutan yang memerlukan intervensi komprehensif untuk mengatasi berbagai aspek kehidupan masyarakat (Goodman dkk., 2023).

Program ini memiliki relevansi yang kuat dengan pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ke-3 (Good Health and Well-being) dan tujuan ke-8 (Decent Work and Economic Growth). Teori pembangunan berkelanjutan menekankan keterkaitan antar-tujuan SDGs dan perlunya pendekatan holistik dalam implementasinya. Hal ini sejalan dengan temuan Bennich dkk. (2023) yang mengidentifikasi adanya pola keterkaitan berulang antar-SDGs, menunjukkan bahwa keberhasilan pada satu tujuan

dapat memperkuat pencapaian tujuan lainnya. Parvathy dkk. (2025) juga menegaskan bahwa integrasi SDGs ke dalam kerangka *life cycle thinking* mampu memfasilitasi pengambilan keputusan yang lebih komprehensif, dengan mempertimbangkan dimensi sosial, ekonomi, dan lingkungan secara bersamaan. Dengan mengintegrasikan aspek parenting, kesehatan mental, dan pemberdayaan ekonomi, program ini bertujuan menciptakan dampak berkelanjutan bagi kesejahteraan keluarga di Kelurahan Kramas, sekaligus mendukung pencapaian SDGs. Upaya peningkatan keterampilan pengasuhan dan kesehatan mental berkontribusi langsung pada SDG 3 yang menekankan pentingnya kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesejahteraan masyarakat, sementara pemberdayaan UMKM melalui strategi pemasaran digital mendukung pencapaian SDG 8 melalui peningkatan pertumbuhan ekonomi inklusif dan pemberdayaan masyarakat lokal (Garcia dkk., 2019).

Kondisi ini menggambarkan bahwa kesejahteraan masyarakat Kramas dipengaruhi oleh tiga aspek utama: (1) lemahnya keterampilan pengasuhan keluarga, (2) tingginya kerentanan kesehatan mental lintas usia, dan (3) rendahnya kapasitas UMKM dalam mengelola pemasaran. Ketiga persoalan ini

mencerminkan kebutuhan yang mendesak akan program intervensi yang komprehensif berdasarkan pendekatan *asset-based community development* yang menekankan pemanfaatan kekuatan dan potensi lokal. *Mindful parenting* akan memperkuat fondasi keluarga melalui peningkatan keterampilan pengasuhan yang penuh kesadaran, edukasi sehat mental akan meningkatkan kualitas hidup masyarakat lintas usia melalui peningkatan literasi dan pemahaman kesehatan mental, dan strategi marketing akan memperkuat aspek ekonomi lokal melalui adopsi teknologi digital yang tepat guna (Nel, 2020).

Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian masyarakat yang bersifat komprehensif dan integratif, yang tidak hanya menasar aspek psikologis, tetapi juga mendukung ketahanan ekonomi keluarga. Program ini

dirancang dengan pendekatan holistik yang mengintegrasikan tiga komponen utama: Mindful Parenting, Edukasi Sehat Mental, dan Strategi Marketing sebagai upaya komprehensif untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga masyarakat Kelurahan Kramas. Integrasi ketiga komponen ini sejalan dengan teori pembangunan komunitas yang menekankan pentingnya pendekatan multi- sektoral dan partisipatif dalam menciptakan perubahan sosial yang berkelanjutan. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan solusi yang berkelanjutan dan berdampak nyata bagi peningkatan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh, sekaligus berkontribusi pada pencapaian target- target pembangunan berkelanjutan di tingkat lokal (Blackwell & Colmenar, 2000).

2. Metode

Program IDBU 2025 dirancang dengan pendekatan partisipatif yang menekankan pada kolaborasi multi-sektor antara perguruan tinggi, pemerintah kelurahan, dan komunitas masyarakat. Desain ini memungkinkan terjadinya sinergi antara perguruan tinggi, kelurahan, PKK, komunitas UMKM, dan masyarakat lintas usia dalam menciptakan program yang berkelanjutan dan berdampak nyata. Kolaborasi perguruan tinggi-kelurahan-komunitas menjadi landasan utama pelaksanaan kegiatan, dimana tim pengabdian Universitas Diponegoro berperan sebagai fasilitator akademik, pemerintah Kelurahan Kramas sebagai mitra strategis, dan masyarakat sebagai subjek aktif yang terlibat langsung dalam seluruh rangkaian kegiatan.

Pendekatan partisipatif ini diwujudkan melalui keterlibatan mahasiswa KKN sebagai fasilitator, co-trainer, dan pendamping, sehingga kegiatan dapat berlangsung lebih dinamis sekaligus memberi manfaat pendidikan bagi mahasiswa. Model kolaborasi ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga dirancang untuk menciptakan dampak berkelanjutan melalui penguatan kapasitas lokal dan pembentukan jejaring kerja yang solid antara berbagai pemangku kepentingan.

1. Tahapan Kegiatan

a. Inisiasi dan Sosialisasi

Tahapan pertama dimulai dengan inisiasi program ke kelurahan Kramas, dimana tim peneliti menemui Lurah dan jajarannya di kantor kelurahan untuk menjelaskan rencana program kegiatan secara keseluruhan, penyusunan perjanjian kerjasama, dan memperjelas peran masing-masing pihak selama kegiatan berlangsung. Kegiatan inisiasi ini

dilaksanakan pada 20 Maret 2025 dan dilanjutkan dengan sosialisasi program kepada Lurah Kramas pada 20 Juni 2025.

Sosialisasi ke masyarakat dilakukan dengan mengundang warga yang terdiri dari perwakilan ketua RW dan RT, ketua PKK, dan kepala keluarga pelaksana UMKM ke gedung serbaguna kelurahan. Peserta diberi penjelasan mengenai tema, bentuk dan tujuan program, serta permohonan untuk keterlibatan perwakilan warga yang akan diundang sesuai tujuan setiap kegiatan. Sosialisasi juga dilakukan dalam bentuk pembagian pamflet, pemasangan spanduk, dan penyebaran flyer di media sosial kelurahan dan kelompok masyarakat terkait

b. Penyusunan Modul

Langkah kedua adalah penyusunan instrumen intervensi psikoedukasi dalam melaksanakan program kegiatan. Modul kegiatan yang disusun meliputi:

- i. Materi dan modul seminar mindful parenting bagi orangtua anak usia 0-19 tahun
- ii. Materi dan modul kesehatan mental untuk usia remaja dan dewasa
- iii. Materi dan modul regulasi emosi bagi anak
- iv. Materi dan modul ceramah penuaan sukses bagi lansia
- v. Materi dan modul pelatihan senam otak bagi lansia
- vi. Materi dan modul pelatihan strategi marketing bagi pelaku

UMKM

c. Implementasi Kegiatan

Tahap implementasi meliputi berbagai bentuk kegiatan sesuai target kelompok:

- i. Seminar Mindful Parenting dilaksanakan dua kali dalam dua bulan dengan durasi 90 menit per sesi, mencakup ceramah, tanya jawab, dan menonton film edukatif. FGD dengan remaja karang taruna dilakukan untuk merumuskan konsep kesehatan mental dari sudut pandang generasi Z dan menjadi bahan pembuatan leaflet sehat mental.
- ii. Observasi regulasi emosi pada anak usia 6-12 tahun dilakukan selama dua minggu menggunakan panduan observasi berdasarkan pedoman APA, menyasar anak-anak di lingkungan TPQ dan sekolah PAUD. Hasil observasi menjadi bahan penyusunan buku dongeng dengan tokoh-tokoh yang dekat dengan keseharian anak, disajikan melalui alur cerita ringan dan penuh warna.
- iii. Ceramah successful aging dan senam otak untuk lansia (60 tahun ke atas) dilaksanakan dengan target 30-60 peserta, terdiri dari senam otak selama 30 menit dan ceramah selama 60 menit. Pelatihan digital marketing bagi pelaku UMKM mencakup seminar memahami pasar (30 menit), digital marketing (60 menit), dan praktik pembuatan perangkat digital marketing (30 menit).

d. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan di setiap akhir sesi kegiatan menggunakan lembar monev yang dirancang khusus. Tujuan monitoring adalah memantau proses pelaksanaan setiap program kegiatan agar sesuai dengan rencana, sementara evaluasi bertujuan menilai keberhasilan program dalam mencapai tujuan.

Manfaat kegiatan monev meliputi: (a) menjamin mutu

pelaksanaan kegiatan; (b) menjaga agar kegiatan berjalan sesuai pedoman dan perencanaan; (c) memberikan informasi jika terjadi hambatan; (d) memberikan masukan untuk evaluasi; (e) menemukan kesalahan sedini mungkin untuk mengurangi risiko. Monev dapat memberikan masukan untuk merevisi instrumen jika dinilai belum tepat, termasuk penambahan materi pada seminar yang dilaksanakan.

e. Perencanaan Keberlanjutan

Penyempurnaan instrumen dan modul berdasarkan hasil analisis evaluasi program diharapkan dapat menstimulasi penilaian positif masyarakat dan menghidupkan permintaan terhadap keberlanjutan program. Program pengabdian dalam wadah perjanjian kerjasama antar instansi direncanakan dapat terselenggara secara rutin dengan menggandeng kerjasama instansi lain seperti puskesmas, sekolah, dan badan usaha.

Tim pengabdian berharap kegiatan ini dapat terus dilaksanakan dan dikembangkan dalam lingkup wilayah yang lebih luas, misalnya melalui kerjasama dengan pihak kecamatan. Perencanaan keberlanjutan ini melibatkan berbagai stakeholder untuk memastikan program dapat memberikan dampak jangka panjang bagi masyarakat Kelurahan Kramas.

2. Subjek Penelitian

Program ini melibatkan berbagai kelompok masyarakat melalui teknik purposive sampling, dengan karakteristik yang beragam:

- a. Orang tua dari anak usia 0-19 tahun sejumlah 30-50 peserta per pertemuan, diperoleh melalui teknik non-probability dengan ajakan langsung dari ketua PKK atau mengajukan diri
- b. Remaja karang taruna di wilayah RT dan RW Kelurahan Kramas sejumlah 20-50 partisipan untuk kegiatan FGD
- c. Anak usia 6-12 tahun sejumlah 20-30 anak untuk observasi regulasi emosi di lingkungan TPQ dan sekolah PAUD

- d. Lansia (60 tahun ke atas) dengan target 30-60 peserta, tidak menutup kemungkinan usia pra-lansia (50-60 tahun) ikut serta
- e. Pelaku UMKM sejumlah 10-20 perwakilan untuk pelatihan strategi pemasaran digital

3. Analisis Data

Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang mengintegrasikan hasil dari berbagai sumber data. Data diperoleh melalui hasil FGD dengan remaja karang taruna untuk merumuskan konsep kesehatan mental dari perspektif generasi Z. Hasil observasi regulasi emosi pada anak-anak menjadi bahan analisis untuk penyusunan buku dongeng edukatif.

Testimoni dan dokumentasi kegiatan dari setiap program menjadi sumber data penting untuk mengevaluasi efektivitas dan dampak kegiatan. Dokumentasi mencakup foto kegiatan, publikasi di media massa, dan video dokumenter yang dipublikasikan di berbagai platform. Analisis ini memberikan gambaran komprehensif tentang proses pelaksanaan, partisipasi masyarakat, serta dampak yang dihasilkan dari setiap komponen program IDBU 2025.

3. Hasil dan Pembahasan

1. Mindful Parenting

Pelaksanaan Kegiatan

Program seminar mindful parenting telah dilaksanakan sebanyak dua kali pada tanggal 5 dan 23 Juli 2025 dengan partisipan 30-50 orang tua dari anak berusia 0-19 tahun per pertemuan. Seminar pertama bertema "Anakku Mutiaraku" (Metode pengasuhan mindfulness) dan seminar kedua bertema "Anugerah Terindah dalam Hidup Orangtua" (pendekatan Parenting Islami), masing-masing dengan durasi 90 menit.

Seminar dibuka oleh Lurah Kramas, Bp. Yulistiyono, S.E, dengan narasumber Dr. Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi, M.Si dan Dra. Darosy Endah Hyoscyamina, M.Pd yang mumpuni di bidang pengasuhan anak. Kegiatan terlaksana dengan sukses melalui peran besar mahasiswa Tim KKN-T 54 sebagai panitia, terbukti dari antusiasme peserta yang aktif menyimak dan mengajukan pertanyaan pada sesi tanya-jawab.



Gambar 1. Kegiatan Seminar

Dampak dan Hasil

Peningkatan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pengasuhan berbasis kesadaran penuh berhasil dicapai. Peserta diperkenalkan dengan prinsip pengasuhan berbasis kesadaran yakni memberikan jeda sebelum merespons anak, meluangkan waktu khusus tanpa gangguan, dan memvalidasi emosi anak untuk memperkuat hubungan emosional. Komunikasi empatik, validasi emosi, dan keterhubungan emosional orang tua-anak meningkat melalui prinsip mendengarkan penuh perhatian.

Format interaktif dengan sesi tanya jawab yang hidup mendorong orang tua untuk berbagi pengalaman dan belajar secara kolektif. Seorang peserta, Bapak Musafa, berbagi pengalaman pribadinya dalam mengasuh anak di zaman yang penuh tantangan, menciptakan ruang dialog yang membangun antar peserta. Pihak kelurahan menyuarakan

harapan agar kegiatan ini dapat digelar secara rutin dan menjangkau lebih banyak wilayah di Kota Semarang.

Luaran Program

Program ini menghasilkan Buku Saku "Seni Menjadi Orangtua yang Mindful" yang disusun sebagai media edukasi bertema mindful parenting. Buku saku bertujuan meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pola pengasuhan yang berlandaskan kesadaran penuh (mindfulness), empati, serta kehadiran emosional dalam interaksi dengan anak. Mengasuh Berkesadaran mencakup lima dimensi: (1) mendengarkan dengan penuh perhatian, berbicara dengan empati, (2) pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi, (3) pengaturan emosi atau kecerdasan emosional, (4) pola asuh yang bijaksana dan tidak berlebihan, dan (5) welas asih.

Luaran lainnya meliputi HKI buku saku (dalam proses pengajuan), publikasi di media massa Jatengnews.id, dan video YouTube. Kegiatan Seminar Mindful Parenting sesi 1 dan 2 dipublikasikan di media massa untuk meningkatkan visibilitas program.



Gambar 2. Buku Saku Mindful Parenting

2. Edukasi Sehat Mental Remaja & Regulasi Emosi Anak Implementasi Program

Pembuatan dan penyebaran media edukatif bagi anak dan remaja berlangsung pada tanggal 7-14 Agustus 2025 dengan sasaran anak usia dini hingga remaja di berbagai RW Kelurahan Kramas. Program dirancang dengan dua pendekatan berbeda sesuai kelompok usia sasaran.

Untuk anak usia 3-12 tahun, tim KKN Undip menyusun buku dongeng interaktif yang menggunakan bahasa sederhana dan ilustrasi menarik untuk membantu anak memahami pentingnya regulasi emosi melalui cerita yang menyenangkan. Buku dongeng menghadirkan tokoh-tokoh imajinatif seperti hewan atau karakter anak yang menghadapi situasi sehari-hari—misalnya marah karena mainannya hilang, takut saat gelap, atau sedih ketika ditinggal orang tua bekerja—kemudian menunjukkan cara positif untuk mengelola emosi tersebut.

Untuk remaja, tim KKN menyebarkan leaflet edukasi yang berisi pengenalan emosi, strategi memahami emosi, serta tips dan trik dalam meregulasi emosi. Materi dikemas dengan gaya bahasa yang asyik, sederhana, dan sesuai dengan keseharian remaja, sehingga lebih mudah dipahami dan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Distribusi dan Keberlanjutan

Distribusi ke sekolah, PAUD, dan Pojok Baca menjadi kunci keberlanjutan program. Selain didistribusikan secara langsung kepada masyarakat di tiap RW, buku dongeng dan leaflet diserahkan kepada beberapa lembaga pendidikan dan fasilitas literasi seperti SD, PAUD, serta Pojok Baca Kelurahan Kramas. Dengan demikian, materi edukasi dapat digunakan secara berkelanjutan oleh anak, remaja, dan orang tua.

Dampak Program

Peningkatan literasi emosional tercapai melalui edukasi kesehatan mental yang tepat sasaran. Anak-anak yang belajar mengenali dan

mengatur emosinya sejak dini cenderung memiliki daya tahan psikis yang lebih baik, meningkatkan konsentrasi dan prestasi akademik di sekolah. Remaja yang memahami emosi juga lebih siap dalam menghadapi tekanan sosial, belajar, dan lingkungan sekitar—meningkatkan efektivitas belajar dan interaksi.

Kesiapan menghadapi stres meningkat melalui strategi regulasi emosi yang diberikan dalam leaflet dan buku dongeng. Guru dan pendidik dapat memanfaatkan media ini untuk mengintegrasikan pengembangan kesehatan mental ke dalam proses belajar, menciptakan ekosistem pembelajaran yang lebih holistik

Luaran dan Produk Hasil

Program menghasilkan Leaflet "Regulasi Emosi di Masa Remaja" dan Buku Dongeng regulasi emosi untuk anak. Regulasi emosi pada anak adalah kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat, yang memengaruhi bagaimana mereka merespons, berperilaku, dan berbahagia. Luaran lainnya meliputi HKI leaflet dan buku dongeng (dalam proses pengajuan), publikasi media massa Jatengnews.id, dan video YouTube.

3. Senam Otak & Successful Aging Lansia

Pelaksanaan Program

Program keempat telah dijalankan berupa senam otak dan ceramah bertema "penuaan yang sukses (successful aging)" dengan target 30-60 peserta lansia (60 tahun ke atas), tidak menutup kemungkinan usia pra-lansia (50-60 tahun) ikut serta. Kegiatan terdiri dari senam otak selama 30 menit (senam dan evaluasi kesehatan) dan ceramah penuaan sukses selama 60 menit (ceramah dan tanya jawab).

Senam otak diterapkan dengan bimbingan instruktur dan diiringi usik lagu hari lansia. Pelatihan senam otak yang dipandu oleh Dr. Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi, M.Si sukses merangsang koordinasi motorik dan kemampuan daya ingat lansia. Materi ceramah dirumuskan dari

hasil studi literatur mengenai successful aging serta pengalaman penelitian dan pengabdian tahun-tahun sebelumnya.



Gambar 6. Kegiatan Senam Otak dan Ceramah Successful Aging

Dampak Kesehatan dan Sosial

Program memberikan manfaat langsung dalam menjaga fungsi kognitif, fisik, dan psikologis. Lansia dilatih melakukan stimulasi motorik dan kognitif, serta mendapatkan pemahaman mengenai pentingnya penuaan sehat yang aktif dan produktif. Senam otak meningkatkan koordinasi motorik dan memori karena stimulasi kombinasi fisik dan kognitif terbukti meningkatkan fungsi memori dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Ceramah menekankan penuaan sehat, aktif, dan produktif dengan mengajarkan bahwa penuaan sehat bukan hanya soal fisik, tetapi juga mencakup pola pikir positif, aktivitas sosial, dan stimulasi mental yang konsisten. Antusiasme peserta menunjukkan tingginya kebutuhan akan wadah kebersamaan sekaligus upaya mempertahankan kualitas hidup di usia lanjut.

Dampak Sosial dan Komunitas

Program dapat memperkuat peran lansia sebagai anggota masyarakat yang tetap produktif, mandiri, dan berdaya. Dengan meningkatnya pemahaman terhadap penuaan aktif, lansia terdorong untuk lebih berpartisipasi dalam kegiatan sosial, menjaga jaringan komunitas, serta menjadi lebih terlibat dalam lingkungan sekitar.

Lansia lebih sehat, percaya diri, dan terhubung sosial melalui program ini.

Kesadaran akan pentingnya stimulasi mental dan hubungan sosial juga membuka peluang bagi perluasan program seperti senam otak dan komunitas pendukung lansia. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan kualitas individual lansia, tetapi juga memperkuat kohesi sosial dan menciptakan momentum positif untuk memperluas manfaat ke tingkat komunitas.

Luaran Program

Program menghasilkan Modul Successful Aging dan Senam Otak Lansia. Penuaan yang sukses atau successful aging adalah kondisi di mana lansia dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan kognitif, fungsi biologis, dan psikologis. Modul berisi panduan langkah-langkah senam otak sederhana yang dapat dilakukan sehari-hari untuk melatih koordinasi gerak, fokus, serta daya ingat. Luaran lainnya meliputi HKI modul (dalam proses pengajuan), publikasi media massa lenterajateng.com, dan video YouTube.

4. Pelatihan Digital Marketing UMKM

Implementasi Pelatihan

Pelatihan digital marketing dirancang dengan format yang komprehensif meliputi seminar/ceramah memahami pasar (30 menit), digital marketing (60 menit), dan praktik pembuatan perangkat digital marketing (30 menit). Program ini berupa pelatihan mengenai strategi pemasaran yang efektif dan efisien dengan memanfaatkan media sosial dan platform marketplace dengan peserta para pelaku UMKM.

Fokus pelatihan mencakup penggunaan media sosial, WhatsApp Business, TikTok, dan Canva. Peserta mendapatkan pengetahuan mendalam tentang transformasi digital, strategi promosi di media sosial, brand management, hingga pemanfaatan AI untuk pemasaran yang disampaikan langsung oleh pakar Dr. Fuad Mas'ud.



Gambar 7. Seminar Digital Marketing bagi Pelaku UMKM

Praktik dan Keterampilan Langsung

Peserta praktik langsung membuat konten promosi melalui keterampilan praktis yang diajarkan, meliputi teknik kemasan produk yang menarik, penggunaan advertisement tools untuk promosi online, pengelolaan konten visual dengan Canva, serta strategi promosi lewat Instagram, TikTok, dan pemanfaatan WhatsApp Business sebagai jalur komunikasi pelanggan.

Pelatihan membutuhkan teknologi android dan komputer untuk membuat konten pemasaran. Materi yang aplikatif dan mudah dipahami memicu peserta untuk mulai menerapkan teknik digital, meningkatkan kepercayaan diri dalam memasarkan produk secara online.

Dampak Ekonomi dan Daya Saing

Peningkatan literasi digital, branding produk, dan akses pasar lebih luas menjadi hasil utama program. Dengan strategi digital, UMKM tidak lagi bergantung pada metode konvensional yang merupakan langkah penting dalam memperluas pasar dan memperkuat ketahanan bisnis. Penggunaan platform digital (media sosial, WhatsApp, iklan online) memungkinkan promosi lebih efisien, cepat, dan hemat biaya,

meningkatkan potensi ROI dan penjualan.

Desain kemasan menarik dan konten visual berkualitas meningkatkan citra merek, membuat produk lebih menonjol di pasar dan berpotensi menaikkan nilai jual. Platform seperti WhatsApp Business menjadikan komunikasi lebih responsif dan personal, memungkinkan layanan pelanggan yang lebih baik dan pengelolaan pesanan lebih mudah.

UMKM lebih percaya diri memasarkan produk secara online, mampu menjangkau pasar lebih luas, serta lebih efisien dalam mengelola promosi. Tim pengabdian berkomitmen memberi pendampingan lanjutan agar UMKM terus beradaptasi dengan perkembangan teknologi.

Luaran Digital Marketing

Program menghasilkan Modul Digital Marketing (potensi HKI) yang dikembangkan dalam bentuk modul pelatihan interaktif menggabungkan teori, praktik, dan dukungan berbasis teknologi. Konten utama mencakup pengenalan strategi pemasaran digital, penggunaan media sosial (Instagram, TikTok, WhatsApp Business), optimasi mesin pencari (SEO), hingga manajemen iklan digital berbiaya rendah. Luaran lainnya meliputi HKI modul (dalam proses pengajuan), publikasi media massa Jatengnews.id, dan video YouTube.

5. Produk Inovasi

Luaran Akademik dan HKI

- a. Buku Saku *Mindful Parenting* - media edukasi bertema pengasuhan berkesadaran
- b. Leaflet Sehat Mental Remaja - panduan regulasi emosi untuk remaja
- c. Buku Dongeng Regulasi Emosi Anak - sarana pembelajaran emosional untuk anak
- d. Modul Senam Otak Lansia - panduan *successful aging*
- e. Modul Digital Marketing UMKM - panduan pemasaran digital

Setiap program dirancang untuk menghasilkan produk inovatif berupa buku saku, modul pelatihan, leaflet, hingga konten media edukasi yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh masyarakat.

6. Dampak Sosial-Ekonomi

Penguatan kapasitas keluarga, literasi emosional, daya tahan komunitas, dan ekonomi kreatif menjadi dampak menyeluruh dari program. Dari sisi kebermanfaatan, masyarakat memperoleh peningkatan kapasitas pada bidang pengasuhan, literasi emosional, kesehatan mental, dan keterampilan ekonomi. Dari sisi produktivitas, kegiatan ini memperkuat daya tahan keluarga, mendorong partisipasi aktif lintas generasi, serta meningkatkan daya saing UMKM lokal.

Publikasi dan Visibilitas

Publikasi kegiatan di media massa (jatengnews.id, lenterajateng.com) berhasil meningkatkan visibilitas program dan memperluas dampaknya. Publikasi di media massa menambah nilai visibilitas sekaligus memperluas dampak sosial program. Luaran utama berupa artikel jurnal pengabdian nasional terakreditasi SINTA juga dihasilkan dari keseluruhan kegiatan IDBU kali ini.

Program IDBU 2025 membuktikan bahwa pendekatan integratif antara mindful parenting, edukasi kesehatan mental, dan pemberdayaan UMKM tidak hanya menjawab permasalahan aktual masyarakat Kramas, tetapi juga memberikan model intervensi yang dapat direplikasi di wilayah lain. Melalui sinergi antara perguruan tinggi, pemerintah kelurahan, komunitas, dan mahasiswa KKN, kegiatan IDBU 2025 membuktikan bahwa kolaborasi lintas sektor mampu menghasilkan perubahan positif yang berkelanjutan bagi kesejahteraan keluarga dan masyarakat.

4. Kesimpulan

Program IDBU 2025 yang dilaksanakan di Kelurahan Kramas, Tembalang, Semarang telah berhasil mencapai sebagian besar target yang direncanakan, terutama dalam meningkatkan kapasitas masyarakat sasaran melalui kegiatan pengabdian, pelatihan, dan pendampingan. Pencapaian ini tidak terlepas dari pendekatan integratif antara mindful parenting, edukasi kesehatan mental, dan pemberdayaan UMKM yang tidak hanya menjawab permasalahan aktual masyarakat Kramas, tetapi juga memberikan model intervensi yang dapat direplikasi di wilayah lain. Peningkatan kapasitas keluarga dalam aspek parenting tercapai melalui seminar mindful parenting yang dilaksanakan dua kali pada tanggal 5 dan 23 Juli 2025. Program berhasil meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pengasuhan berbasis kesadaran penuh, dimana peserta aktif berdiskusi, berbagi pengalaman, dan merasa lebih terhubung dengan anak melalui prinsip mendengarkan penuh perhatian, validasi emosi, serta komunikasi empatik.

Literasi emosional anak-remaja mengalami peningkatan signifikan melalui program edukasi sehat mental dan regulasi emosi yang berlangsung pada 7-14 Agustus 2025. Anak-anak usia dini hingga sekolah dasar menerima buku dongeng interaktif yang menyenangkan untuk mengenali dan mengelola emosi, sementara remaja mendapatkan leaflet edukasi berisi tips praktis menghadapi stres, pengaruh media sosial, serta strategi regulasi emosi. Dampaknya, anak dan remaja lebih terlatih dalam literasi emosional, sementara guru dan orang tua memiliki media untuk mendampingi mereka. Keberdayaan lansia ditingkatkan melalui program successful aging dan senam otak yang memberikan manfaat langsung dalam menjaga fungsi kognitif, fisik, dan psikologis. Lansia dilatih melakukan stimulasi motorik dan kognitif, serta mendapatkan pemahaman mengenai pentingnya penuaan sehat yang aktif dan produktif. Antusiasme peserta menunjukkan tingginya kebutuhan akan wadah kebersamaan sekaligus upaya mempertahankan kualitas hidup di usia lanjut.

Daya saing UMKM mengalami peningkatan melalui pelatihan digital marketing yang membantu meningkatkan literasi digital, keterampilan promosi, serta pemanfaatan media sosial (Instagram, TikTok, WhatsApp Business) dan aplikasi desain seperti Canva. Peserta belajar membuat konten promosi, mengemas produk dengan lebih menarik, dan memahami strategi branding. Hasilnya, UMKM lebih percaya diri memasarkan produk secara online, mampu menjangkau pasar lebih luas, serta lebih efisien dalam mengelola promosi. Kolaborasi antar dosen, mahasiswa, serta mitra komunitas menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan program. Melalui sinergi antara perguruan tinggi, pemerintah kelurahan, komunitas, dan mahasiswa KKN, kegiatan IDBU 2025 membuktikan bahwa kolaborasi lintas sektor mampu menghasilkan perubahan positif yang berkelanjutan bagi kesejahteraan keluarga dan masyarakat.

Program ini juga menghasilkan berbagai luaran akademik berupa buku saku mindful parenting, leaflet edukasi sehat mental bagi remaja, buku dongeng edukasi regulasi emosi bagi anak, modul senam otak lansia, dan modul digital marketing yang berpotensi didaftarkan sebagai HKI. Publikasi kegiatan di media massa menambah nilai visibilitas sekaligus memperluas dampak sosialnya. Luaran utama berupa artikel jurnal pengabdian nasional juga dihasilkan dari keseluruhan kegiatan IDBU kali ini. Secara keseluruhan, program IDBU 2025 memberi dampak multipel.

5. Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi program IDBU 2025, beberapa rekomendasi strategis perlu dipertimbangkan untuk memastikan keberlanjutan dan perluasan dampak positif program di masa mendatang.

1. Program Perlu Berkelanjutan Melalui Kerjasama Multi-Sektor

Program pengabdian dalam wadah perjanjian kerjasama antar instansi direkomendasikan dapat terselenggara secara rutin. Program kegiatan ini dapat menggandeng kerjasama dengan instansi lainnya, misalnya pihak puskesmas, sekolah dan badan usaha produk barang dan

jasa lainnya. Tim pengabdian berharap bahwa kegiatan ini dapat terus dilaksanakan dan dikembangkan dalam lingkup wilayah yang lebih luas, misalnya menjalin kerjasama dengan pihak kecamatan.

Program mendatang disarankan untuk memperluas jangkauan sasaran serta memperkuat kerjasama dengan pemangku kepentingan lokal (pemerintah desa, sekolah, komunitas). Kolaborasi yang telah terbentuk antara perguruan tinggi, pemerintah kelurahan, PKK, dan komunitas UMKM perlu diperkuat dan diperluas untuk memastikan adanya keberlanjutan program yang bisa diadopsi atau didukung oleh pihak kelurahan dan komunitas lokal.

2. Penguatan Aspek Monitoring Jangka Panjang

Perlu dilakukan monitoring dan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan keberlanjutan dampak program setelah kegiatan selesai. Monitoring dan evaluasi pasca-pelatihan dapat dilakukan melalui aplikasi sederhana, misalnya untuk menilai perkembangan omzet, keterlibatan pelanggan, atau efektivitas strategi digital yang dipraktikkan.

Kendala utama yang dihadapi terkait keterbatasan sumber daya, waktu, serta adaptasi masyarakat terhadap inovasi baru, namun hal ini dapat diatasi melalui pendekatan partisipatif dan komunikasi yang intensif. Oleh karena itu, sistem monitoring jangka panjang untuk mengukur dampak nyata dalam aspek akademik, psikologis, dan ekonomi perlu dikembangkan secara sistematis dengan indikator-indikator yang terukur.

Penyempurnaan instrumen dan modul pelaksanaan kegiatan berdasarkan hasil analisis evaluasi program diharapkan dapat menstimulasi penilaian positif dari masyarakat kelurahan Kramas terhadap pelaksanaan program, dan menghidupkan permintaan masyarakat terhadap keberlanjutan program kegiatan. Partisipan program akan merasakan dampak positif dari kebermanfaatannya.

yang berkelanjutan.

3. Integrasi dengan Kebijakan Kelurahan dan Program Pemerintah Daerah

Integrasi dengan kebijakan kelurahan dan program pemerintah

daerah menjadi kunci untuk memastikan keberlanjutan program.

Pihak

kelurahan menyuarakan harapan agar kegiatan ini dapat digelar secara rutin dan menjangkau lebih banyak wilayah di Kota Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa seminar bukan sekadar satu kali pelatihan, tetapi potensi menjadi program berkelanjutan sebagai wadah dukungan sosial, peningkatan kapasitas orang tua, dan penyebaran budaya asuh yang lebih sehat dan sadar.

4. Rekomendasi Pengembangan Lanjutan

Peningkatan kapasitas tim pelaksana, khususnya mahasiswa, melalui pelatihan tambahan akan membantu efektivitas implementasi di lapangan. Pemberian pengalaman praktis bagi mahasiswa melalui keterlibatan dalam KKN tematik, baik sebagai fasilitator maupun co-trainer, yang dapat direkognisi sebagai SKS, perlu diperkuat.

Dokumentasi dan publikasi kegiatan perlu lebih diperkuat agar hasil pengabdian dapat menjadi model atau praktik baik (best practice) bagi komunitas lain. Perlu penambahan dukungan dana dan sumber daya untuk memaksimalkan inovasi program, terutama di bidang teknologi digital dan pemberdayaan berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Diponegoro yang membiayai dan membantu memfasilitasi perizinan pelaksanaan kegiatan Program Iptek bagi Desa Binaan Undip ini. Kepada mahasiswa KKNT Undip yang mendukung pelaksanaan program IDBU. Kepada Lurah dan jajaran pengurus Kelurahan Kramas Tembalang Semarang, dan tentunya kepada seluruh partisipan yaitu warga Kelurahan Kramas Tembalang.

Daftar Pustaka

- Aziz, A. A., Chemnad, K., Al-Harashseh, F. A., Alenzi, M. A., Alanzi, A. M., Alshammari, S. H., & Almugren, T. S. (2024). Depression, stress, and anxiety versus internet addiction in early and middle adolescent groups: The mediating roles of family and school environments. *BMC Psychology*, 12(1), 659. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01659-z>
- Bakhtiari Shahri, S. ., Rajaei, A., & Pourhydari, S. . (2024). Comparison of the effectiveness of schema-based parenting and mindful parenting on sleep problems, aggression, and improvement of social interactions in children with mild autism spectrum disorder. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(4), 171-180. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.4.20>
- Bennich, T., Persson, Å., Beaussart, R., Allen, C., & Malekpour, S. (2023). Recurring patterns of SDG interlinkages and how they can advance the 2030 Agenda. *One Earth*, 6(11), 1465–1476. <https://doi.org/10.1016/j.oneear.2023.10.008>
- Blackwell, A. G., & Colmenar, R. (2000). Community-building: From local wisdom to public policy. *Public Health Reports*, 115(2-3), 161. <https://doi.org/10.1093/phr/115.2.161>
- Borrescio-Higa, F., Droller, F., & Valenzuela, P. (2022). Financial distress and psychological well-being during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Public Health*, 67, Article 1604591. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604591>
- Buvár, Á., & Gáti, M. (2023). Digital marketing adoption of microenterprises in a technology acceptance approach. *Management & Marketing*, 18(2), 127-144. <https://doi.org/10.2478/mmcks-2023-0008>
- Chen, C., Bian, F., & Zhu, Y. (2023). The relationship between social support and academic engagement among university students: The chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation. *BMC Public Health*, 23, Article 2368. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17301-3>
- Dhaniarta, Y. R., Sukowati, P., & Widjajani, R. (2025). Implementation of community participation policies in the road infrastructure development. *International Journal of Research in Social Science and Humanities (IJRSS)*. ISSN: 2582-6220, DOI: 10.47505/IJRSS, 6(2), 19-26.
- Dittus, P. J., et al. (2023). Parental monitoring and risk behaviors and experiences among high school students – youth risk behavior survey, United States, 2021. *Morbidity and Mortality Weekly Report Supplements*, 72(1), 37-44. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su7201a5>
- Fernandes, D. V., Monteiro, F., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2022). A web-based, mindful, and compassionate parenting training for mothers experiencing parenting stress: Results from a pilot randomized controlled trial of the mindful moment program. *Mindfulness*, 13(12), 3091-3108.
- Fussell-Ware, D. J., Bauer, A. G., Jones, H. A., & Boatwright, J. A. (2025). An

- evaluation of a community-based mental health literacy intervention for black adults. *Research on Social Work Practice*.
<https://doi.org/10.1177/10497315241262950>
- Garcia, R. A., Kenyon, K. H., Brolan, C. E., Coughlin, J., & Guedes, D. D. (2019). Court as a health intervention to advance Canada's achievement of the sustainable development goals: A multi-pronged analysis of Vancouver's Downtown Community Court. *Globalization and health*, 15(1), 80.
- Goodman, M., Theron, L., Seidel, S., Elliott, A., Raimer-Goodman, L., Keiser, P., Gitari, S., & Gatwiri, C. (2023). Flourishing communities: A new model to promote sustainable community leadership and transformation in semi-rural Kenya. *Journal of community & applied social psychology*, 33(3), 756-772. <https://doi.org/10.1002/casp.2665>
- Kavanagh, A., Hawe, P., Shiell, A., Morgan, A., & Riley, T. (2022). Soft infrastructure: The critical community-level resources reportedly needed for program success. *BMC Public Health*, 22(1), 248. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12788-8>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154-158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Meppelink, R., de Bruin, E. I., Wanders-Mulder, F. H., Vennik, C. J., & Bögels, S. M. (2016). Mindfulness-parenting training in child psychiatric settings: Heightened parental mindfulness reduces parents' and children's psychopathology. *Mindfulness*, 7(3), 680-689. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0504-1>
- Morillo-Sarto, H., Torres-Vallejos, J., Usán, P., Barrada, J. R., & Juarros-Basterretxea, J. (2025). The impact of social media disorder, family functioning, and community social disorder on adolescents' psychological distress: The mediating role of intolerance to uncertainty. *Children*, 12(7), 861. <https://doi.org/10.3390/children12070861>
- Nel, H. (2020). Stakeholder engagement: Asset-based community-led development (ABCD) versus the traditional needs-based approach to community development. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 56(3), 264-278.
- Ojeka-John R.O., Suemo J.S., Adu A., Olugbemi M.A., Akerele O.E., Moyinoluwa I. (2025) Employing the Technology Acceptance Model (TAM) to explain digital video marketing adoption and sales performance in selected Nigerian MSMEs, *International Journal of International Relations, Media and Mass Communication Studies*, 11 (1), 55-73
- Parker, J., & Simpson, G. D. (2020). A theoretical framework for bolstering human-nature connections and urban resilience via green infrastructure. *Land*, 9(8), 252.
- Parvathy, S., Vinodh, S., & Joy, J. (2025). Integrating sustainable development

- goals into life cycle thinking. *Environment, Development and Sustainability*, 27(1), 223–245. <https://doi.org/10.1007/s10668-024-05810-z>
- Simkiss, N. J., et al. (2023). A randomised controlled trial evaluating the Guide Cymru mental health literacy programme for secondary school pupils. *BMC Public Health*, 23(1), 15922. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15922-2>
- Sun, G., et al. (2025). Effectiveness of mental health literacy interventions for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *SAGE Open Medicine*, 13, 21582440251327445. <https://doi.org/10.1177/21582440251327445>
- Vicary, E., Brierley, H., Wilkinson, J., Adesina, M., Bee, P., Lovell, K., Uzun, N., Bee, E., & Brooks, H. (2025). Bridging the gap in mental health literacy: Co-adapting and feasibility testing a digital intervention to improve mental health literacy amongst young people aged 12–14 in the UK. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1546109. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1546109>
- Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: A scoping review. *BMC Psychiatry*, 15, 291. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0681-9>