

PENGUATAN LITERASI KELUARGA DAN KESEHATAN MENTAL IBU MELALUI DIALOGIC READING DAN WRITING THERAPY DI KOMUNITAS BACA WIJI SEMI

Indrajati Kunwijaya^{*1}, Najma Sana Nadhirah Hilman², Fikrotul Hanifah³, Indri Ajeng Setyoningrum⁴, Rendi Agung Febrianto⁵, Surtini Hadi⁶

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Semarang,

⁶Komunitas Baca Wiji Semi

*e-mail: indrajatikunwijaya@mail.unnes.ac.id

ABSTRAK

Rendahnya kualitas interaksi literasi dalam keluarga serta terbatasnya literasi kesehatan mental ibu menjadi tantangan dalam mewujudkan pengasuhan yang responsif dan mendukung perkembangan sosial-emosional anak. Kondisi tersebut juga ditemukan pada Komunitas Baca Wiji Semi, Desa Susukan, Kabupaten Semarang, sehingga diperlukan inovasi program yang mengintegrasikan penguatan literasi keluarga dan kesehatan mental. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan keterampilan ibu dalam menerapkan Dialogic Reading serta memperkuat kemampuan pengelolaan emosi melalui Writing Therapy yang diintegrasikan dalam forum Ruang Aman Kita. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan community-based empowerment dengan sasaran 18 ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar. Intervensi meliputi pelatihan Dialogic Reading, praktik membaca reflektif melalui program One Day One Book Plus+, Writing Therapy berbasis expressive writing, dan forum dukungan sebaya Ruang Aman Kita. Evaluasi dilakukan melalui observasi praktik, analisis tulisan reflektif, dan evaluasi diri peserta menggunakan desain sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh indikator keterampilan Dialogic Reading, dengan peningkatan tertinggi pada kemampuan menggunakan pertanyaan terbuka dari 38,9% menjadi 83,3%. Writing Therapy juga meningkatkan kemampuan ibu mengenali emosi (55,6% menjadi 88,9%), mengekspresikan perasaan melalui tulisan reflektif (44,4% menjadi 83,3%), serta menyusun strategi pengelolaan emosi yang adaptif (38,9% menjadi 77,8%). Program ini menunjukkan bahwa integrasi Dialogic Reading, Writing Therapy, dan Ruang Aman Kita efektif memperkuat praktik literasi keluarga sekaligus meningkatkan kesadaran diri dan kesehatan mental ibu. Model pemberdayaan ini berpotensi direplikasi pada komunitas literasi lain sebagai upaya mendukung penguatan kualitas pengasuhan dan kesejahteraan keluarga.

Kata kunci: dialogic reading; writing therapy; literasi keluarga; kesehatan mental ibu; pemberdayaan komunitas

ABSTRAC

Limited quality of family literacy interactions and inadequate maternal mental health literacy remain significant challenges in fostering responsive parenting and supporting children's socio-emotional development. These issues were also identified in the Wiji Semi Reading Community, Susukan Village, Semarang Regency, highlighting the need for an innovative community-based intervention integrating family literacy and maternal mental health promotion. This community service program aimed to enhance mothers' Dialogic Reading skills and strengthen their emotional regulation through Writing Therapy integrated into the Ruang Aman Kita (Our Safe Space) program. The program employed a community-based empowerment approach involving 18 mothers with elementary school-aged children. The intervention consisted of Dialogic Reading training, reflective shared reading through the One Day One Book Plus+ program, expressive Writing Therapy, and peer-support sessions within the Ruang Aman Kita forum. Program outcomes were evaluated using practice observations, reflective writing analysis, and self-assessment through a pre- and post-intervention evaluation design. The results demonstrated improvements across all Dialogic Reading indicators, with the greatest increase observed in the use of open-ended questions, rising from 38.9% to 83.3%. Writing Therapy also improved mothers' ability to recognize emotions (55.6% to 88.9%), express feelings through reflective writing (44.4% to 83.3%), and develop adaptive emotional regulation strategies (38.9% to 77.8%). These findings indicate that integrating Dialogic Reading, Writing Therapy, and Ruang Aman Kita effectively strengthens family literacy practices while promoting maternal self-awareness and mental well-being. This community empowerment model has the potential to be replicated in other literacy communities to enhance parenting quality and family well-being.

Keywords: dialogic reading; writing therapy; family literacy; maternal mental health; community empowerment

1. PENDAHULUAN

Literasi keluarga merupakan fondasi penting dalam mendukung perkembangan bahasa, kemampuan berpikir, serta kompetensi sosial-emosional anak sejak usia dini. Aktivitas membaca bersama antara orang tua dan anak tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan kemampuan literasi, tetapi juga menjadi media untuk membangun komunikasi yang hangat, memperkuat kelekatan emosional, serta menumbuhkan kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik *shared book reading*, khususnya melalui pendekatan *dialogic reading*, mampu meningkatkan perkembangan bahasa anak sekaligus memperbaiki kualitas interaksi orang tua-anak karena melibatkan pertanyaan terbuka, dialog reflektif, dan partisipasi aktif anak selama proses membaca (Dowdall et al., 2020; Murray et al., 2023; Pillinger & Vardy, 2022). Di sisi lain, kemampuan orang tua dalam memberikan stimulasi literasi dipengaruhi oleh tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki, karena pengasuhan yang responsif memerlukan pemahaman terhadap kebutuhan psikologis dan perkembangan emosi anak (Johnson et al., 2023; Heizomi et al., 2024).

Meskipun demikian, berbagai komunitas literasi masih menghadapi tantangan dalam mengintegrasikan kegiatan membaca dengan penguatan kesehatan mental keluarga. Program literasi umumnya masih berorientasi pada peningkatan kemampuan membaca secara teknis, sementara aspek refleksi emosional, komunikasi pengasuhan, dan dukungan psikososial bagi orang tua belum menjadi bagian integral dari kegiatan literasi. Padahal, literasi keluarga yang efektif tidak hanya ditentukan oleh frekuensi membaca, tetapi juga oleh kualitas interaksi yang terbangun selama proses membaca bersama. Oleh karena itu, diperlukan model pemberdayaan yang mampu menghubungkan pengembangan literasi anak dengan peningkatan kapasitas pengasuhan dan kesehatan mental keluarga melalui pendekatan yang partisipatif dan berbasis komunitas.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada Komunitas Baca Wiji Semi di Desa Susukan, Kabupaten Semarang. Komunitas yang berdiri sebagai inisiatif masyarakat ini secara aktif menyelenggarakan berbagai kegiatan literasi bagi anak dan keluarga. Namun, hasil *need assessment* menunjukkan bahwa 63% anak belum memiliki kebiasaan membaca mandiri secara konsisten, 72% ibu belum pernah memperoleh pelatihan mengenai literasi kesehatan mental, serta masih terjadi fluktuasi jumlah relawan yang berdampak terhadap keberlanjutan program. Selain itu, kegiatan membaca yang telah berlangsung belum sepenuhnya mengembangkan dialog reflektif antara ibu dan anak sehingga potensi literasi sebagai media pembentukan kompetensi sosial-emosional belum dimanfaatkan secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi program yang tidak hanya meningkatkan kebiasaan membaca, tetapi juga memperkuat kualitas relasi ibu-anak melalui integrasi literasi dan kesehatan mental.

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, tim pengabdian mengembangkan program yang mengintegrasikan *Dialogic Reading*, *Writing Therapy*, dan Ruang Aman Kita dalam satu rangkaian intervensi berbasis komunitas. *Dialogic Reading* diterapkan melalui program *One Day One Book Plus+* yang mendorong ibu menggunakan pertanyaan terbuka, eksplorasi emosi tokoh, dan dialog reflektif selama kegiatan membaca bersama anak. Pendekatan ini dipadukan dengan *Writing Therapy* berbasis *expressive writing* sebagai media refleksi pengalaman pengasuhan sekaligus strategi regulasi emosi bagi ibu. Selanjutnya, kegiatan Ruang Aman Kita dikembangkan sebagai forum *peer support* yang memungkinkan para ibu berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan membangun solusi bersama terhadap tantangan pengasuhan. Integrasi ketiga pendekatan tersebut diharapkan mampu memperkuat praktik literasi keluarga sekaligus meningkatkan literasi kesehatan mental secara berkelanjutan.

Pendekatan yang digunakan didasarkan pada bukti empiris yang menunjukkan bahwa dialogic reading berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan bahasa, perkembangan sosial-emosional, serta kualitas interaksi orang tua-anak (Dong et al., 2024; Murray et al., 2023). Di sisi lain, expressive writing terbukti membantu individu dalam mengelola emosi, memproses pengalaman psikologis, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui proses refleksi naratif (Ruini & Mortara, 2022; Reinhold et al., 2018). Dukungan sosial melalui kelompok sebaya (peer support) juga menjadi salah satu strategi berbasis komunitas yang efektif dalam memperkuat kesehatan mental promotif-preventif karena memberikan ruang aman untuk berbagi pengalaman, memperoleh validasi emosional, dan membangun ketahanan psikologis secara kolektif. Integrasi ketiga pendekatan tersebut menjadi inovasi utama program karena menghubungkan pengembangan literasi anak dengan penguatan kapasitas psikososial ibu dalam satu model pemberdayaan berbasis komunitas.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan mengimplementasikan program *Dialogic Reading*, *Writing Therapy*, Ruang Aman Kita sebagai model pemberdayaan literasi keluarga yang mengintegrasikan penguatan literasi anak dan kesehatan mental ibu di Komunitas Baca Wiji Semi, Desa Susukan, Kabupaten Semarang. Program ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas interaksi literasi dalam keluarga, memperkuat kemampuan refleksi pengasuhan, serta membangun sistem dukungan psikososial berbasis komunitas yang berkelanjutan. Selain memberikan manfaat langsung bagi masyarakat sasaran, model ini juga berpotensi direplikasi pada komunitas literasi lain sebagai bentuk inovasi pengabdian yang mendukung pencapaian *Sustainable Development Goal* (SDG) 3 (*Good Health and Well-being*) dan SDG 4 (*Quality Education*).

2. METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Komunitas Baca Wiji Semi, Desa Susukan, Kabupaten Semarang dengan sasaran utama 18 ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar dan aktif mengikuti kegiatan literasi keluarga. Program menggunakan pendekatan community-based empowerment yang menempatkan peserta sebagai mitra aktif dalam proses pembelajaran, refleksi, dan penguatan praktik pengasuhan berbasis literasi.



Gambar 1. Alur pelaksanaan program pengabdian *Dialogic Reading* × *Writing Therapy* × *Ruang Aman Kita*.

Intervensi difokuskan pada dua kegiatan utama, yaitu pelatihan *dialogic reading* dan *writing therapy* yang diintegrasikan melalui forum Ruang Aman Kita. Pelatihan *dialogic reading* bertujuan meningkatkan keterampilan ibu dalam menerapkan teknik membaca interaktif melalui penggunaan pertanyaan terbuka, eksplorasi emosi tokoh, dan dialog reflektif

selama kegiatan membaca bersama anak. Selanjutnya, kegiatan *writing therapy* dilaksanakan melalui teknik *expressive writing*, yaitu peserta menuliskan pengalaman, tantangan, dan refleksi pengasuhan setelah praktik membaca bersama. Seluruh proses berlangsung dalam suasana kelompok yang suportif sehingga peserta dapat saling berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan emosional melalui forum Ruang Aman Kita.

Keberhasilan program diukur menggunakan indikator ketercapaian yang disusun berdasarkan tujuan masing-masing intervensi. Pada kegiatan *dialogic reading*, indikator meliputi kemampuan ibu menerapkan teknik membaca dialogis selama praktik, penggunaan pertanyaan reflektif ketika membaca bersama anak, dan konsistensi pelaksanaan kegiatan membaca di rumah. Sementara itu, pada kegiatan *writing therapy* indikator meliputi keterlibatan peserta dalam sesi refleksi, kemampuan menuangkan pengalaman pengasuhan secara tertulis, serta kemampuan mengidentifikasi emosi, tantangan, dan strategi pengasuhan yang lebih adaptif melalui tulisan reflektif. Indikator tersebut disusun mengacu pada target implementasi program pemberdayaan literasi keluarga yang telah dirancang dalam proposal pengabdian.

Pengukuran tingkat ketercapaian dilakukan menggunakan kombinasi metode observasi dan refleksi partisipatif. Keterampilan *dialogic reading* dinilai melalui lembar observasi praktik yang digunakan fasilitator untuk menilai kemampuan peserta dalam menerapkan teknik membaca dialogis pada saat simulasi maupun praktik bersama anak. Sementara itu, ketercapaian *writing therapy* dievaluasi melalui analisis isi tulisan reflektif peserta menggunakan rubrik yang mencakup aspek kedalaman refleksi, pengenalan emosi, dan rencana penerapan perubahan dalam praktik pengasuhan. Selain itu, pada akhir kegiatan peserta mengisi lembar evaluasi diri mengenai tingkat pemahaman, manfaat program, dan komitmen untuk menerapkan *dialogic reading* dan *writing therapy* dalam kehidupan sehari-hari. Data hasil observasi, tulisan reflektif, dan evaluasi diri kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat ketercapaian tujuan program.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Peningkatan Keterampilan Ibu dalam Menerapkan Dialogic Reading

Program pengabdian diawali dengan pelatihan Dialogic Reading yang diikuti oleh 18 ibu anggota Komunitas Baca Wiji Semi. Materi pelatihan meliputi konsep dasar membaca dialogis, teknik penggunaan pertanyaan terbuka (CROWD), strategi pemberian umpan balik (PEER), serta praktik membaca reflektif menggunakan buku cerita anak. Setelah pelatihan, peserta mempraktikkan teknik tersebut melalui kegiatan *One Day One Book Plus+* selama masa pendampingan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan lembar observasi keterampilan *dialogic reading* yang terdiri atas lima indikator utama. Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perubahan Keterampilan *Dialogic Reading* Peserta (n = 18)

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan (poin persentase)
-----------	-------------	-------------	-------------------------------

Menggunakan pertanyaan terbuka	38,9	83,3	44,4
Mengajak anak berdiskusi mengenai isi cerita	44,4	83,3	38,9
Memberikan kesempatan anak menyampaikan pendapat	55,6	88,9	33,3
Melaksanakan membaca reflektif minimal 3 kali/minggu	33,3	61,1	27,8

Catatan. Persentase menunjukkan proporsi peserta yang memenuhi indikator berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Peningkatan dinyatakan dalam poin persentase.

Berdasarkan Tabel 1, seluruh indikator keterampilan *dialogic reading* menunjukkan peningkatan setelah pelaksanaan pelatihan dan pendampingan. Peningkatan terbesar terjadi pada kemampuan peserta dalam menggunakan pertanyaan terbuka, yaitu dari 38,9% sebelum kegiatan menjadi 83,3% setelah kegiatan, atau meningkat sebesar 44,4 poin persentase. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mulai mampu mengembangkan pertanyaan yang mendorong anak untuk memberikan respons lebih luas selama kegiatan membaca bersama, dibandingkan dengan pertanyaan tertutup yang hanya membutuhkan jawaban singkat. Kemampuan peserta dalam mengajak anak berdiskusi mengenai isi cerita juga meningkat dari 44,4% menjadi 83,3%, dengan peningkatan sebesar 38,9 poin persentase. Sementara itu, kemampuan memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pendapat meningkat dari 55,6% menjadi 88,9%, atau sebesar 33,3 poin persentase. Capaian tersebut menunjukkan adanya perubahan pola interaksi membaca yang lebih partisipatif. Peserta tidak hanya berperan sebagai pembaca cerita, tetapi mulai memberikan ruang kepada anak untuk mendiskusikan isi bacaan, mengemukakan pandangan, serta menghubungkan cerita dengan pengalaman yang dimiliki.



Gambar 2. Pelaksanaan pelatihan Dialogic Reading melalui penyampaian materi, simulasi teknik membaca dialogis

Peningkatan yang relatif lebih rendah ditemukan pada konsistensi pelaksanaan membaca reflektif minimal tiga kali dalam satu minggu. Persentase peserta yang memenuhi indikator ini meningkat dari 33,3% menjadi 61,1%, atau sebesar 27,8 poin persentase. Meskipun menunjukkan perubahan positif, hasil tersebut mengindikasikan bahwa membangun konsistensi praktik membaca bersama di lingkungan keluarga masih menjadi tantangan. Berbeda dengan keterampilan bertanya dan berdiskusi yang dapat dipraktikkan secara langsung selama pelatihan, konsistensi membaca memerlukan pembentukan kebiasaan, pengaturan waktu, serta komitmen peserta untuk menerapkan kegiatan secara berkelanjutan di rumah.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan *dialogic reading* tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta mengenai teknik membaca dialogis, tetapi juga mendorong perubahan praktik membaca menjadi lebih interaktif dan berpusat pada

keterlibatan anak. Selama proses pendampingan, peserta mulai mengurangi pola membaca satu arah dan lebih banyak melibatkan anak melalui pertanyaan terbuka, diskusi mengenai isi cerita, serta pemberian kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pendapat. Perubahan tersebut menunjukkan adanya pergeseran dari aktivitas membacakan cerita kepada proses membaca bersama yang menempatkan anak sebagai peserta aktif dalam membangun pemahaman terhadap bacaan.

Temuan ini sejalan dengan Murray et al. (2023) yang menjelaskan bahwa *dialogic reading* dapat meningkatkan kualitas interaksi orang tua dan anak melalui aktivitas membaca yang bersifat partisipatif. Dowdall et al. (2020) juga menunjukkan bahwa intervensi membaca bersama yang interaktif memberikan kesempatan kepada anak untuk terlibat dalam komunikasi dua arah dan mendukung perkembangan kemampuan bahasa. Dalam konteks kegiatan pengabdian ini, peningkatan keterampilan peserta dalam menerapkan *dialogic reading* menunjukkan bahwa praktik literasi keluarga tidak hanya berkaitan dengan frekuensi membaca bersama, tetapi juga dengan kualitas interaksi yang terbentuk selama proses membaca. Oleh karena itu, penguatan keterampilan membaca dialogis dapat menjadi salah satu strategi untuk mengembangkan praktik literasi keluarga yang lebih partisipatif sekaligus memperkuat komunikasi antara ibu dan anak.

3.2 Peningkatan Pengelolaan Emosi Ibu melalui Writing Therapy dalam Program Ruang Aman Kita

Sebagai bagian dari upaya penguatan literasi kesehatan mental keluarga, kegiatan pengabdian mengimplementasikan *writing therapy* melalui forum Ruang Aman Kita yang diikuti oleh 18 ibu anggota Komunitas Baca Wiji Semi. Berbeda dengan kegiatan menulis biasa, Writing Therapy menggunakan pendekatan *expressive writing* yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman pengasuhan secara bebas dalam suasana yang aman, suportif, dan tanpa penilaian. Setelah mengikuti praktik Dialogic Reading bersama anak, setiap peserta diminta menuliskan pengalaman emosional yang muncul selama mendampingi anak membaca, tantangan yang dihadapi dalam pengasuhan, serta harapan terhadap hubungan yang ingin dibangun bersama anak.



Gambar 4. Pelaksanaan Writing Therapy melalui kegiatan menulis reflektif dan pendampingan fasilitator dalam forum Ruang Aman Kita.

Proses menulis dilanjutkan dengan sesi berbagi secara sukarela dalam forum Ruang Aman Kita, sehingga peserta tidak hanya melakukan refleksi individual, tetapi juga memperoleh dukungan emosional dari sesama ibu yang memiliki pengalaman serupa. Pendekatan ini memungkinkan peserta mengembangkan kesadaran bahwa berbagai tantangan pengasuhan merupakan pengalaman yang umum dialami, sehingga dapat

mengurangi beban psikologis akibat perasaan menghadapi masalah seorang diri. Dengan demikian, *writing therapy* tidak hanya menjadi media refleksi, tetapi juga berfungsi sebagai sarana promotif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis ibu.

Evaluasi ketercapaian dilakukan menggunakan lembar refleksi naratif, observasi partisipasi selama sesi, dan evaluasi diri peserta. Penilaian difokuskan pada perubahan kemampuan ibu dalam mengenali emosi, memahami sumber stres pengasuhan, menyusun strategi pengelolaan emosi, serta membangun cara pandang yang lebih adaptif terhadap peran sebagai orang tua. Ringkasan hasil evaluasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perubahan Pengelolaan Emosi dan Kesadaran Diri Ibu melalui *Writing Therapy* (n = 18)

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan
Mampu mengenali emosi yang dirasakan	55,6	88,9	33,3
Mampu mengekspresikan perasaan melalui tulisan reflektif	44,4	83,3	38,9
Mampu menyusun strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif	38,9	77,8	38,9
Memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan mental diri sendiri	61,1	88,9	27,8

Catatan. Persentase menunjukkan proporsi peserta yang memenuhi indikator berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Peningkatan dinyatakan dalam poin persentase.

Berdasarkan Tabel 2, seluruh indikator pengelolaan emosi dan kesadaran diri menunjukkan peningkatan setelah pelaksanaan *writing therapy*. Kemampuan peserta dalam mengenali emosi yang dirasakan meningkat dari 55,6% menjadi 88,9%, atau sebesar 33,3 poin persentase. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta lebih mampu mengidentifikasi dan memahami emosi yang muncul dalam menjalankan peran sebagai ibu. Melalui proses refleksi tertulis, peserta diarahkan untuk mengenali pengalaman emosional serta situasi yang memicu tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan paling menonjol terlihat pada kemampuan mengekspresikan perasaan melalui tulisan reflektif dan kemampuan menyusun strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Kemampuan mengekspresikan perasaan melalui tulisan meningkat dari 44,4% menjadi 83,3%, atau sebesar 38,9 poin persentase. Demikian pula, kemampuan menyusun strategi pengelolaan emosi meningkat dari 38,9% menjadi 77,8%, dengan peningkatan sebesar 38,9 poin persentase. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan menulis tidak hanya memberikan ruang bagi peserta untuk mengungkapkan pengalaman emosional, tetapi juga membantu mereka mengidentifikasi respons yang lebih adaptif terhadap situasi yang menimbulkan tekanan. Beberapa peserta mulai mengidentifikasi strategi sederhana, seperti memberikan waktu sejenak untuk menenangkan diri sebelum merespons perilaku anak, membangun komunikasi yang lebih terbuka dengan anggota keluarga, serta menyediakan waktu untuk melakukan aktivitas yang mendukung kesejahteraan psikologis.

Kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental diri sendiri juga meningkat dari 61,1% menjadi 88,9%, atau sebesar 27,8 poin persentase. Meskipun peningkatannya relatif lebih rendah dibandingkan dengan indikator lainnya, kondisi awal menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta telah memiliki kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental. Setelah kegiatan, kesadaran tersebut semakin menguat dan tercermin dalam pemahaman peserta bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis diri

merupakan bagian penting dalam menjalankan peran pengasuhan secara sehat. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa *writing therapy* memberikan ruang reflektif bagi ibu untuk meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman dan kondisi emosionalnya. Proses menulis membantu peserta tidak hanya mengingat pengalaman yang dialami, tetapi juga mengidentifikasi emosi, memahami sumber tekanan, dan menyusun kembali makna pengalaman tersebut secara lebih konstruktif. Proses refleksi tersebut dapat menjadi langkah awal dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi, terutama dalam mengenali, memahami, dan menentukan respons yang lebih adaptif terhadap pengalaman emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan kajian Ruini dan Mortara (2022) yang menunjukkan bahwa praktik menulis ekspresif dapat memfasilitasi proses refleksi terhadap pengalaman emosional dan mendukung kesejahteraan psikologis. Temuan Reinhold et al. (2018) juga menunjukkan bahwa intervensi menulis ekspresif memiliki manfaat terhadap berbagai indikator kesehatan psikologis, meskipun besarnya efek dapat dipengaruhi oleh karakteristik peserta dan pelaksanaan intervensi. Dalam kegiatan pengabdian ini, proses refleksi tertulis diperkuat melalui forum Ruang Aman Kita yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi dan memperoleh dukungan sosial antarpeserta. Dengan demikian, refleksi tidak hanya berlangsung sebagai proses individual, tetapi berkembang menjadi pembelajaran bersama berbasis komunitas. Kombinasi antara refleksi tertulis dan dukungan sebaya berpotensi membantu ibu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosional, mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif, serta memperkuat pemahaman bahwa menjaga kesehatan mental diri merupakan bagian penting dari praktik pengasuhan yang sehat.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian melalui implementasi *dialogic reading* dan *writing therapy* dalam forum Ruang Aman Kita berhasil meningkatkan kapasitas ibu dalam membangun praktik literasi keluarga sekaligus memperkuat literasi kesehatan mental. Pelatihan *dialogic reading* mendorong peserta menerapkan kegiatan membaca yang lebih interaktif melalui penggunaan pertanyaan terbuka, dialog reflektif, dan eksplorasi emosi selama membaca bersama anak. Sementara itu, *writing therapy* memberikan ruang bagi ibu untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi melalui proses refleksi tertulis yang didukung oleh forum berbagi pengalaman dalam Ruang Aman Kita. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa indikator ketercapaian program pada kedua kegiatan mengalami peningkatan, ditandai dengan meningkatnya kemampuan peserta dalam menerapkan teknik membaca dialogis, memperkuat komunikasi dengan anak, serta meningkatnya kesadaran diri dan kemampuan mengelola emosi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental.

Keunggulan program terletak pada integrasi antara penguatan literasi keluarga dan kesehatan mental ibu dalam satu model pemberdayaan berbasis komunitas. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis membaca bersama anak, tetapi juga membangun ruang refleksi yang mendukung kesejahteraan psikologis ibu melalui dukungan sosial antarpeserta. Meskipun demikian, pelaksanaan program masih terbatas pada jumlah peserta dan durasi pendampingan yang relatif singkat sehingga belum memungkinkan untuk mengamati perubahan perilaku dalam jangka panjang.

Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai model pemberdayaan literasi keluarga berbasis komunitas yang berkelanjutan melalui penguatan kapasitas relawan, pelaksanaan Ruang Aman Kita secara rutin, serta integrasi *dialogic reading* dan *writing therapy* ke dalam kegiatan literasi komunitas. Pengembangan tersebut diharapkan dapat memperluas manfaat program dalam meningkatkan kualitas pengasuhan, kesehatan

mental ibu, dan budaya literasi keluarga pada komunitas lain dengan karakteristik yang serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Negeri Semarang atas dukungan pendanaan melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat bagi Dosen Tahun 2026. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Komunitas Baca Wiji Semi, Desa Susukan, Kabupaten Semarang, khususnya para ibu peserta, relawan komunitas, dan seluruh pihak yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan program *dialogic reading*, *writing therapy*, dan Ruang Aman Kita. Apresiasi turut diberikan kepada mahasiswa yang terlibat dalam proses pendampingan, dokumentasi, dan evaluasi kegiatan sehingga seluruh rangkaian pengabdian dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachman, H. F., Cunningham, P. D., & Boone, B. J. (2024). Collaborating with Families for Innovative School Mental Health. *Education Sciences*, 14(3), 336. <https://doi.org/10.3390/educsci14030336>
- Castro, S. S., Machado, M. M. T., Farias-Antúnez, S., Saldanha, A. B., Vasconcelos, S. C., Gomes, Y. V. C., Correia, L. L., & Castro, M. C. (2025). Association between early childhood development and shared play and reading. *Ciencia & saude coletiva*, 30(5), e17272023. <https://doi.org/10.1590/1413-81232025305.17272023>
- Dong, Y., Chow, B. W. Y., Mo, J., Miao, X., & Zheng, H. Y. (2024b). Effects of dialogic reading elementson children's language development. *Journal of Research in Reading*, 47(2), 181-200. <https://doi.org/10.1111/1467-9817.12447>
- Dowdall, N., Melendez-Torres, G. J., Murray, L., Gardner, F., Hartford, L., & Cooper, P. J. (2020). Shared Picture Book Reading Interventions for Child Language Development: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Child development*, 91(2), e383–e399. <https://doi.org/10.1111/cdev.13225>
- Heizomi, H., Asgharijafarabadi, M., & Allahverdipour, H. (2024). Enabling mothers through improving mental health literacy and parenting skills. *BioSocial Health journal*, 1(1), 26-32. <https://doi.org/10.34172/bshj.4>
- Johnson, C. L., Gross, M. A., Jorm, A. F., & Hart, L. M. (2023). Mental Health Literacy for Supporting Children: A Systematic Review of Teacher and Parent/Carer Knowledge and Recognition of Mental Health Problems in Childhood. *Clinical child and family psychology review*, 26(2), 569–591. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00426-7>
- Yasriuddin, Y., Husain, H. ., Sappaile, B. I. ., Jaya, R. ., & Karmila, M. . (2025). Empowering Communities through Literacy Programs: A Case Study in Underserved Villages. *Abdimas Indonesian Journal*, 5(1), 201–210. <https://doi.org/10.59525/aij.v5i1.603>
- Murray, L., Jennings, S., Perry, H., Andrews, M., De Wilde, K., Newell, A., ... & Cooper, P. J. (2022). Effects of training parents in dialogic book-sharing: The Early-Years Provision in Children's Centers (EPICC) study. *Early Childhood Research Quarterly*, 62, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2022.07.008>
- Paguio, D. P., Gadia, E. D., Sardina, D. P., Geniza, . G. N., & Amarille, A. T. M. (2025). Empowering Communities through Reading Literacy: a Community-based Action Research on Gordon College's Reading Program Initiative in Olongapo City. *Asian Journal of Community Services*, 4(1), 35–46. <https://doi.org/10.55927/ajcs.v4i1.13175>

- Pillinger, C., & Vardy, E. J. (2022). The story so far: A systematic review of the dialogic reading literature. *Journal of Research in Reading*, 45(4), 533-548. <https://doi.org/10.1111/1467-9817.12407>
- Reinhold, M., Bürkner, P.-C., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), Article e12224. <https://doi.org/10.1037/h0101749>
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique Across Psychotherapies-From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of contemporary psychotherapy*, 52(1), 23–34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>
- Stuckelman, Z. D., Strouse, G. A., & Troseth, G. L. (2022). Value added: Digital modeling of dialogic questioning promotes positive parenting during shared reading. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 36(6), 1010–1020. <https://doi.org/10.1037/fam0000932>
- Taylor, S.V., & Leung, C.B. (2020). Multimodal Literacy and Social Interaction: Young Children's Literacy Learning. *Early Childhood Education Journal*, 48, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10643-019-00974-0>
- Yeo, G., Reich, S. M., Liaw, N. A., & Chia, E. Y. M. (2024). The Effect of Digital Mental Health Literacy Interventions on Mental Health: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of medical Internet research*, 26, e51268. <https://doi.org/10.2196/51268>
- Zittleman, L., Felzien, M., Curcija, K., Bennett, C., Bennett, K., Carrica, J., 3rd, Sutter, C., Sherrill, A., & Westfall, J. M. (2025). Changing Our Mental and Emotional Trajectory (COMET): The Feasibility and Acceptability of a Rural Community-Based Strategy to Prevent Mental and Emotional Health Problems. *Journal of primary care & community health*, 16, 21501319251317337. <https://doi.org/10.1177/21501319251317337>

