



JURNAL MARAWA

MASYARAKAT RELIGIUS DAN BERWAWASAN

Surau-Based Community Counseling Service to Increase Psychological Resilience of Ms. Majelis Ta'lim in Nagari Terindah Pariangan, West Sumatra

Received: 07-06-2022; Revised: 30-06-2022; Accepted: 30-06-2022

Silvianetri¹,Irman², Azzuhri Rozi³

Insitut Agama Islam Negeri Batusangkar

Korespondensi: Jl. Jendral Sudirman No.137 Lima Kaum Kab. Tanah Datar

*email: silvianetri@iainbatusangkar.ac.id, irman@iainbatusangkar.ac.id, roziam044@gmail.com

*) Corresponding Author

Abstract: Low psychological resilience makes mothers take actions that are not in accordance with religious, customary and community norms. The purpose of this service is to increase the psychological resilience of the majlis ta'lim women of Nagari Pariangan through community counseling services based on surau. The service is carried out to the community of mothers of taklim majlis who routinely conduct recitations with a total of 49 people, with an age range of 27 to 65 years. The ta'lim assembly was led by Mrs. JS, who is 58 years old who works as a teacher. The service method uses the participatory action research (PAR) method with eleven steps of activity. In this service, it is empirically proven that surau-based counseling services can increase the psychological resilience of majlis ta'lim mothers in Nagari Pariangan, Tanah Datar, West Sumatra. This service is expected to be a stimulus for other devotees who are interested in making social changes in the community.

Keywords: Psychological resilience, Ta'lim majlis, Surau-based counseling services

PENDAHULUAN

Maraknya kasus terkait kurangnya ketahanan psikologis ibu membuat sebagai suatu usaha keluarga untuk keluar kita khawatir dan miris. Berbagai dari situasi krisis (Herdiana et al., 2018). kasus terjadi di lapangan, sebagai contoh ibu Peneliti selanjutnya, Aini mengungkapkan membunuh anaknya, penelantaran anak oleh bahwa ketahanan psikologis merupakan ibu, bahkan maraknya kasus ibu bunuh diri. istilah dalam bidang kajian psikologi yang Untuk mengantisifasi dan mencari solusi berkaitan dengan kondisi mentalitas orang-terhadap kasus-kasus menyediakan di atas orang yang tahan terhadap stres. Ketahanan perlunya peningkatan ketahanan psikologis terdiri atas tiga komponen, yakni ibu. Ketahanan secara umum didefinisikan kontrol atas pengalaman, komitmen untuk sebagai kemampuan untuk mengatasi diri sendiri, dan persepsi bahwa perubahan

merupakan sebuah tantangan yang harus hanya berisi pengajian saja, akan tetapi ada diperlakukan sebagai kesempatan untuk juga kegiatan konseling. Berdasarkan hasil pertumbuhan, bukan sebagai bentuk pengabdian Dr. Irman et al., di Nagari ancaman (Aini & Satiningsih, 2015). Pariangan Sumatera Barat pada tahun 2020,

Ketahanan keluarga merupakan alat terbukti bahwa konseling berbasis surau untuk mengukur pencapaian keluarga dalam melaksanakan peran, fungsi dan majlis ta'lim (Irman et al., 2020). Pada kegiatan tanggung jawabnya dalam mewujudkan kesejahteraan anggota. Tingkat ketahanan pendidikan bagi perempuan, karena tingkat keluarga ditentukan oleh perilaku individu pendidikan berpengaruh pada kesehatan dan masyarakat. Individu dan keluarga mental. Perempuan berpendidikan rendah yang memiliki pengetahuan dan berisiko 1,442 kali mengalami gangguan pemahaman tentang ketahanan keluarga mental daripada perempuan berpendidikan yang baik, akan mampu bertahan dengan tinggi (Khoiriyah & Handayani, 2020). perubahan struktur, fungsi dan peranan Katahanan psikologis ibu disebut juga dengan keluarga yang berubah sesuai ketangguhan.

perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (Musfiroh et al., 2019).

Ketangguhan mempunyai tiga aspek, yaitu; komitmen, kendali diri, dan tantangan.

Lebih operasionalnya ketahanan keluarga Aspek komitmen terwujud dalam bentuk adalah berfungsinya subsistem yang ada kemampuan untuk bangkit dari keadaan dalam keluarga, sehingga dapat beradaptasi terpuruk dan mengambil keputusan untuk secara positif semua anggota keluarga dan menyelesaikan permasalahan, aspek kendali dapat membangun suatu kekuatan (Walsh, 2017). Subsistem dalam keluarga adalah suami, suatu peristiwa yang sedang terjadi, dan istri dan anak. Istri yang juga memegang tantangan membuat seluruh informasi peranannya sebagai ibu dalam keluarga penelitian mampu memandang setiap memerlukan ketahanan psikologis yang kuat, peristiwa atau kegagalan yang terjadi di agar dapat menjalani kedua peran yang dalam kehidupan sebagai kesempatan dibebankan dengan baik. Ketahanan untuk bertumbuh menjadi pribadi yang psikologis perempuan terkait erat dengan lebih baik dan dewasa (Pratiwi, 2019). masalah emosional. Terdapat perbedaan Khusus di Sumatera Barat, ibu dikenal bersifat internal dan substansial yang jelas dengan sebutan bundo kanduang. Bahkan antara perempuan dan laki-laki ditinjau dari bundo kanduang sudah dijadikan sebuah segi fisik serta jenis hormonal yang institusi. Institusi Bundo Kanduang sebagai mempengaruhi kondisi psikologis. basis pembangunan pemberdayaan Perempuan lebih bersifat emosional. perempuan, termasuk masalah ketahanan (Nurhayati, 2016). psikologis (Yunarti, 2017).

Berbagai cara dapat dilakukan untuk Kekhasan pelaksanaan konseling pada meningkatkan ketahanan psikologis ibu. Salah masyarakat Minangkabau adalah satu cara yaitu melalui kegiatan majlis ta'lim. menggunakan kato nan ampek (Kata dengan Majlis ta'lim mempunyai pengaruh besar empat tingakatan umur). Adapun yang dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga, dimaksud dengan kato nan ampek tersebut terutama ibu-ibu yang mengikuti pengajian adalah, kato mandaki (kata mendaki), pada majlis ta'lim tersebut (Mujiyen, 2017). maksudnya kata-kata yang diungkapkan Kegiatan ibu-ibu pada majlis ta'lim tidak pada seseorang yang posisi tawarnya lebih

tinggi dari kita, seperti orangtua, guru, tindakan partisipatif pada masyarakat adat ulama, tokoh masyarakat, termasuk dengan tujuan pembangunan berkelanjutan. pemimpin negara. Selanjutnya kata Tujuan PAR adalah untuk lebih memahami manurun (kata menurun) adalah kata-kata tantangan utama masyarakat adat di yang diungkapkan pada seseorang yang wilayah tertentu dalam kehidupan sehari-posisi tawarnya di bawah kita, terutama hari, dan dapat membantu mengatasi yang umurnya lebih muda atau memang tantangan tersebut dengan menggunakan kepada remaja dan bocah. kata mandata metode partisipatif (Buckles, 2013). Tujuan (kata mendatar), merupakan cara menggunakan metode pengabdian PAR di mengungkapkan kata-kata pada teman Nagari pariangan adalah agar pengabdian sebaya. 4) Kato Malereng (kata melereng), tersebut memberikan sumbangan adalah bagaimana cara berkomunikasi Adapun langkah-langkah pengabdian dengan pihak yang rasanya janggal apabila PAR adalah; 1) Pemetaan Awal mengungkapkan perasaan/ pikiran (Preleminary mapping), 2) Membangun kepadanya secara gamblang dan terus hubungan psikologis dan membangun terang. Dalam kata melereng ini digunakan kepercayaan (trust building) masyarakat, kata-kata berkiasbanding. Umpama sehingga terjalin hubungan yang setara dan komunikasi antara mertua dengan menantu saling mendukung antara masyarakat dan (Khairiah dan Silvianetri, 2022). Manusia pengabdi. 3) Merancang agenda pengabdian tidak dapat dipisahkan dari budaya. untuk perubahan sosial masyarakat. Dengan memandang masyarakat sebagai Perubahan yang diharapkan adalah tempat di mana orang-orang bertindak, meningkatnya kesehatan mental ibu-ibu dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas majlis ta'lim, 4) Pemetaan partisipatif tentang orang-orang dan hal-hal di balik (participatory mapping) dalam kelompok-perkembangan perilaku pada orang-orang kelompok komunitas. Pemetaan ini dan secara mengejutkan masalah-masalah menghasilkan sebuah gambaran umum yang dialami orang (termasuk remaja). tentang kondisi geografis, social, dan Selain itu juga dapat memahami persoalan yang dialami masyarakat. perkembangan karakter pada orang yang Kegiatan pemetaan sebagai langkah awal berhubungan dengan setting sosial dimana untuk memahami kondisi masyarakat. Dari mereka berada (Nelisma Y., Fitriani W, pemetaan ini dilanjutkan dengan Silvianetri, 2022) identifikasi masalah yang dialami oleh

Perlu adanya keterikatan lahir dan batin masyarakat, 5) Merumuskan masalah yang pasangan suami istri dalam keluarga (Efendi, dialami oleh melalui analisis pohon masalah 2020). Untuk meningkatkan ketahanan (hirarki masalah). Selanjutnya dilakukan psikologis dalam keluarga, diperlukan teknik matrik rangking untuk memilih kesiapan empat elemen, kesiapan mental, prioritas persoalan mana yang akan finansial, sosial dan spiritual (Irman et al., 2021). diselesaikan lebih dahulu, 6) Menentukan pihak yang terlibat (stakeholders), dan merumuskan kemungkinan keberhasilan

METODE

Pengabdian yang dilakukan di Nagari dan kegagalan program yang Pariangan menggunakan metode direncanakannya serta mencari jalan keluar participatory action research (PAR). PAR apabila terdapat kendala yang menghalangi diartikan sebagai penelitian atau pengabdian

keberhasilan program, 7) Pengorganisasian berbasis surau ini memakai 11 langkah masyarakat, yaitu pendampingan kegiatan. Hasil pengabdian dijabarkan sebagai komunitas majlis ta'lim oleh pengabdi berikut.

untuk memecahkan problem sosialnya secara simultan, 8) Melakukan aksi perubahan, yaitu melakukan kegiatan secara simultan dan partisipatif. 9) Membangun pusat-pusat belajar masyarakat. Pusat belajar merupakan media komunikasi, riset, diskusi, dan segala aspek untuk merencanakan, mengorganisir dan memecahkan problem social, 10) Refleksi (Teoritisasi Perubahan Sosial), yaitu dosen dan mahasiswa PKM bersama komunitas merumuskan teoritisasi perubahan sosial berdasarkan riset terhadap kegiatan yang sudah dilakukan dari awal sampai akhir. Refleksi teoritis menjadi sebuah teori akademik yang dapat dipresentasikan pada khalayak publik sebagai pertanggungjawaban akademik, 11) Meluaskan skala gerakan dan dukungan keberhasilan program PKM, keberhasilan diukur dari tingkat keberlanjutan program (sustainability) yang sudah berjalan dan munculnya pengorganisir-pengorganisir serta pemimpin lokal yang melanjutkan program untuk melakukan aksi perubahan (Egziabher & Edwards, 2013).

Sasaran pengabdian adalah ibu-ibu majlis ta'lim yang berjumlah 49 orang, dengan kisaran usia 27 sampai dengan 65 tahun. Majlis ta'lim tersebut dipimpin oleh ibu JS yang berusia 58 tahun yang berprofesi sebagai guru. Tempat kegiatan majlis ta'lim adalah Jorong guguk, secara bergiliran di rumah anggota majlis ta'lim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bakti konseling masyarakat pada ibu-ibu majlis taklim di Nagari terindah Pariangan secara umum memakai metode layanan konseling berbasis surau. Artinya ibu-ibu diberikan materi terkait dengan peningkatan ketahanan psikologis. Pengabdian konseling

1. Pemetaan Awal (Preliminary mapping).

Pemetaan awal dilakukan dengan kegiatan observasi dan wawancara dengan beberapa elemen masyarakat kemudian dilanjutkan diskusi dengan wali Nagari Pariangan. Diskusi dihadiri oleh sekretaris dan pegawai kantor wali nagari. Selanjutnya, data juga diambil berdasarkan diskusi dengan ketua KAN Nagari Pariangan. Tujuan pemetaan awal ini adalah untuk mendapatkan data demografis serta data kondisi psikologis masyarakat Nagari Pariangan. Berdasarkan observasi, wawancara dan diskusi didapatkan berbagai data. tersebut dapat disimpulkan bahwa Ibu-ibu anggota majlis ta'lim guguk memerlukan pendampingan ketahanan psikologis, karena ibu-ibu tersebut perlu beradaptasi dengan boomingnya pemberitaan tentang Pariangan sebagai salah satu desa terindah di dunia yang diumumkan majalah *Travel Budget*, kecantikan desa ini mampu bersanding dengan desa di luar negeri seperti desa Eze di Prancis dan desa Wengen di Swiss. Nagari Pariangan merupakan desa yang berada pada ketinggian 500-700 meter di atas permukaan laut. Desa ini tepatnya berada di Kabupaten Tanah Datar, Sumatra Barat. Di Nagari Pariangan, ditemukan beberapa rumah gadang atau rumah tradisional Minangkabau yang umurnya sudah ratusan tahun yang merupakan ciri khas Nagari Pariangan. Pariangan ini merupakan salah satu Nagari tertua di Sumatera Barat, sehingga Nagari Pariangan dijuluki sebagai Nagari Tuo (Tua).

2. Membangun hubungan psikologis

Langkah kedua yang dilakukan dalam pengabdian di Nagari Pariangan adalah membangun kepercayaan (*trust building*) masyarakat, sehingga terjalin hubungan yang setara dan saling mendukung antara masyarakat dan pengabdi. Berbagai pendekatan psikologis sudah dilakukan dengan berbagai elemen masyarakat dan pemerintahan Nagari Pariangan.

Pertemuan dengan pemerintahan Nagari Pariangan menghasilkan kedekatan sehingga memudahkan untuk pengurusan izin dan administrasi kegiatan pengabdian. Wali Nagari Pariangan memberikan beberapa saran untuk kegiatan pengabdian. Salah satu saran dari Pak Wali Nagari adalah pemberdayaan terhadap ibu-ibu majelis Ta'lim. Selanjutnya pengabdi dan mahasiswa menjalin kedekatan dengan pengurus KAN, Tokoh masyarakat Nagari Pariangan, remaja dan ibu-ibu majlis ta'lim.

3. Merancang agenda pengabdian melalui focus group discussion

Untuk merancang agenda kegiatan pengabdian dilakukan focus group discussion dengan berbagai elemen masyarakat Nagari Pariangan. Rancangan agenda terkait dengan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan untuk perubahan sosial masyarakat. Salah satu perubahan yang diharapkan adalah meningkatnya kesehatan mental ibu-ibu majlis ta'lim. Kegiatan perubahan melalui konseling berbasis surau yang telah dilakukan oleh pengabdi terhadap ibu-ibu majelis ta'lim. Kegiatan konseling dilakukan selama 8 sesi dengan tema materi terkait dengan:

- Pengantar kegiatan, yaitu membahas pengertian dan tujuan kesehatan

mental dan dampaknya terhadap kehidupan.

- Peningkatan kesehatan mental melalui relaksasi zikir
- Peningkatan kesehatan mental melalui terapi shalat bahagia
- Peningkatan kesehatan mental melalui doa
- Peningkatan kesehatan mental melalui Husnuzon (berpikiran positif)
- Peningkatan kesehatan mental melalui tadarus Alquran
- Peningkatan kesehatan mental melalui silaturahmi
- Evaluasi kegiatan konseling berbasis surau yang telah dilakukan.

4. Pemetaan partisipatif (participatory mapping) dalam kelompok-kelompok komunitas.

Kegiatan pemetaan partisipatif sebagai langkah awal untuk memahami kondisi masyarakat. Pemetaan ini menghasilkan sebuah gambaran umum tentang kondisi geografis, social, dan persoalan yang dialami masyarakat. Kondisi kelompok sosial yang ada di masyarakat Nagari Pariangan adalah:

- Pemerintahan Nagari Pariangan
- Bundo Kandung
- Kerapatan Adat Nagari Pariangan
- Majlis Ta'lim
- Remaja Mesjid
- Karang Taruna
- Kelompok Tani

Dari pemetaan ini dilanjutkan dengan identifikasi masalah yang dialami oleh masyarakat. Adapun identifikasi masalah yang dialami oleh masyarakat adalah"

- Ibu-ibu tidak siap mental menghadapi perubahan situasi sosial setelah dinobatkan Nagari Pariangan

sebagai salah satu desa terindah di dunia. Suasana yang tenang dan damai di Nagari pariangan tiba-tiba di serbu oleh masyarakat Indonesia, bahkan dunia. Ibu-ibu diminta untuk membenahi tampilan fisik Nagari pariangan, yang belum mempunyai wawasan dan keterampilan untuk perubahan tersebut.

- b. Belum adanya ikon distingsi pariwisata yang bisa "dijual" untuk wisatawan, karena hanya mengandalkan keindahan pemandangan Nagari Pariangan.
- c. Perlunya peningkatan kesehatan mental masyarakat nagari pariangan untuk menghadapi perubahan yang dratis di Nagari Pariangan.
- d. Perlunya peningkatan relijiusitas masyarakat nagari pariangan untuk menghadapi perubahan yang dratis di Nagari Pariangan.
- e. Perlunya penguatan budaya lokal masyarakat nagari pariangan untuk meningkatkan pariwisata di Nagari Pariangan.
- f. Perlunya penguatan ekonomi masyarakat
- g. Perlunya peningkatan administrasi bebasis IT pada kantor wali Nagari Pariangan.

5. Merumuskan masalah yang dialami oleh melalui analisis pohon masalah

Berbagai masalah dan persoalan di Nagari Pariangan sudah dipetakan melalui pohon masalah. Selanjutnya dilakukan teknik matrik rangking untuk memilih prioritas persoalan mana yang akan diselesaikan lebih dahulu. Dari 7 permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka berdasarkan analisis kebutuhan permasalahan yang akan terlebih dahulu dicari solusinya

adalah Perlunya peningkatan kesehatan mental masyarakat nagari pariangan untuk menghadapi perubahan yang dratis di Nagari Pariangan.

6. Menentukan pihak yang terlibat (stakeholders),

Langkah ke enam dari kegiatan pengabdian di Nagari Pariangan adalah menentukan pihak yang terlibat untuk meningkatkan ketahanan psikologis masyarakat. Adapun pihak yang lebih banyak dilibatkan adalah Ibu-ibu yang tergabung dalam kegiatan majlis ta'lim. Bersama ibu-ibu majlis ta'lim pengabdi merumuskan kemungkinan keberhasilan dan kegagalan program peningkatan ketahanan psikologis masyarakat yang telah direncanakan serta mendiskusikan kemungkinan jalan keluar apabila terdapat kendala yang menghalangi keberhasilan program peningkatan ketahanan psikologis masyarakat.

7. Pengorganisasian masyarakat

Pengorganisasian masyarakat ini yaitu kegiatan pendampingan komunitas majlis ta'lim oleh pengabdi untuk meningkatkan ketahanan psikologis masyarakat secara simultan. Pendampingan ini tidak hanya pada saat kegiatan majlis ta'lim saja, akan tetapi pendampingan juga dilakukan secara informal.

8. Melakukan aksi perubahan.

Tujuan aksi perubahan ini yaitu melakukan kegiatan secara simultan dan partisipatif. Ibu-ibu majlis ta'lim Nagari pariangan tetap melaksanakan pengajian dengan materi yang bervariatif, dalam rangka peningkatan psikologis dan relijiusitas. Pengajian di lakukan setiap hari kamis malam. Materi sebanyak 8 sesi, sesuai dengan rancangan yang sudah dibuat oleh pengabdi dan beberapa

elemen masyarakat, ermasuk ibu-ibu majlis ta'lim. Adapun susunan acara kegiatan majlis ta'lim adalah:

- a. Pembukaan oleh pimpinan majlis ta'lim, Ibu JS
- b. Membaca Alquran secara bersama-sama
- c. Mengumpulkan arisan
- d. Mengumpulkan sumbangan sosial
- e. Pemberian materi oleh pengabdi
- f. Diskusi interaktif
- g. Penutup
- h. Makan bersama

Secara umum kegiatan pengabdian dapat merubah kognisi, berupa penambahan wawasan terkait dengan cara meningkatkan kesehatan mental. Kegiatan majlis ta'lim ini juga dapat meningkatkan keterampilan interpersonal, melalui kegiatan silaturahmi antar anggota dan dapat meningkatkan solidaritas. Anggota majlis ta'lim juga mengumpulkan sumbangan sampai akhir. Adapun teori yang dapat sosial yang nantinya akan dibagikan disimpulkan dalam pengabdian ini adalah kepada anggota masyarakat yang bahwa bakti konseling masyarakat berbasis tertimpa musibah atau bagi anggota masyarakat yang kurang mampu. Sumbangan dikumpulkan setiap ada kegiatan majlis ta'lim. Sumbangan ini bersifat sukarela, artinya sumbangan anggota majlis ta'lim tidak ditentukan berapa jumlahnya, sesuai dengan kemampuan masing-masing anggota kelompok. Kegiatan majlis ta'lim diakhiri dengan makan bersama yang semakin meningkatkan silaturahmi masing-masing anggota kelompok.

9. Membangun pusat-pusat belajar masyarakat.

Pusat belajar merupakan media komunikasi, riset, diskusi, dan segala

aspek untuk mensukseskan program peningkatan kesehatan mental masyarakat. Selain majlis ta'lim, pengabdi juga memberdayakan remaja masjid sebagai pusat belajar dengan program kesehatan mental. Secara rutin remaja masjid melakukan pertemuan setiap minggu. Remaja masjid yang di damping adalah remaja Mesjid Islah, merupakan masjid tertua di Nagari Pariangan. Jumlah anggota remaja masjid yang aktif yaitu 23 orang.

Mesjid Islah dan Mesjid Guguak merupakan pusat belajar bagi masyarakat Nagari Pariangan, yang secara rutin dilakukan pendampingan terhadap Jemaah kedua masjid tersebut.

10. Refleksi (Teoritisasi Perubahan Sosial),

Refleksi yang dimaksudkan di sini adalah yaitu dosen dan mahasiswa PKM bersama komunitas merumuskan teoritisasi silaturahmi antar anggota dan dapat perubahan sosial berdasarkan riset terhadap meningkatkan solidaritas. Anggota majlis ta'lim juga mengumpulkan sumbangan sampai akhir. Adapun teori yang dapat sosial yang nantinya akan dibagikan disimpulkan dalam pengabdian ini adalah kepada anggota masyarakat yang bahwa bakti konseling masyarakat berbasis tertimpa musibah atau bagi anggota masyarakat yang kurang mampu. psikologis ibu majlis ta'lim di nagari Sumbangan dikumpulkan setiap ada kegiatan majlis ta'lim. Sumbangan ini bersifat sukarela, artinya sumbangan anggota majlis ta'lim tidak ditentukan berapa jumlahnya, sesuai dengan kemampuan masing-masing anggota kelompok. Kegiatan majlis ta'lim diakhiri dengan makan bersama yang semakin meningkatkan silaturahmi masing-masing anggota kelompok.

11. Meluaskan skala gerakan dan dukungan keberhasilan program PKM

Pengabdian yang berhasil adalah yang dapat meluaskan skala gerakan dan dukungan keberhasilan program PKM

diukur dari tingkat keberlanjutan program ketahanan psikologis ibu majelis ta'lim di (sustainability). Program yang sudah nagari terindah pariangan sumatera barat. berjalan diharapkan tidak berhenti setelah Pengabdian yang dilakukan merupakan program pengabdian selesai dilakukan oleh stimulus bagi pangabdi dan peneliti lainnya dosen dan mahasiswa. Majlis Ta'lim yang untuk tetap berkarya dan mengabdi di telah didampingi selama pengabdian di tengah-tengah masyarakat. Sehingga Nagari Pariangan tetap menjalankan kegiatan Indonesia maju bukan slogan bagi kalangan secara rutin dan terstruktur. Pengabdi akademisi, akan tetapi wujud nyata sebagai terkadang juga berkunjung dalam kegiatan upaya untuk pengaplikasian tridharma majlis ta'lim walaupun kegiatan sudah perguruan tinggi.

berakhir.

Pengabdian di Nagari Pariangan telah **REFERENSI**

memberikan beberapa pelajaran terkait dengan peningkatan ketahanan psikologis bagi pengabdi sendiri dan ibu-ibu majlis Ta'lim. Salah satu pelajaran yang dapat diambil dalam kegiatan pengabdian adalah bahwa perubahan kognisi akan meningkatkan kesehatan mental karena kognisi ada kaitannya dengan emosional (Silvianetri, 2018). Komponen lainnya yang mendukung kesehatan mental dalam kegiatan majlis ta'lim adalah keterampilan interpersonal. Keterampilan interpersonal dapat meningkatkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif (Silvianetri, 2019). Di antara materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian adalah latihan relaksasi zikir, yang nanti juga dapat mengurangi kecemasan dan dapat meningkatkan kesehatan mental (Irman et al., 2019). Berbagai kegiatan dalam pengabdian ini dapat juga diaplikasikan pada komunitas dan daerah lainnya dalam rangka meningkatkan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian di Nagari Pariangan memberikan dampak positif terhadap pengabdi dan masarakat sekitar pariangan, khususnya ibu-ibu majlis ta'lim. Pengabdian ini melahirkan suatu teori terkait dengan kegiatan bakti konseling masyarakat berbasis surau dapat meningkatkan

- Aini, R. N., & Satiningsih. (2015). Ketahanan Psikologis Pada Perempuan Penderita Kanker Payudara. *Character*, 03, 1-8.
- Buckles, D. J. (2013). Participatory action research: Theory and methods for engaged inquiry. In *Participatory Action Research: Theory and Methods for Engaged Inquiry* (Issue February 2019). <https://doi.org/10.4324/9780203107386>
- Efendi, R. (2020). Perkawinan Beda Agama dalam Paradigma Sosiological Jurisprudence. 05(0), 49-56.
- Egziabher, T. B. G., & Edwards, S. (2013). Articipatory Action Research (Par) Metodologi Alternatif Riset Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Transformatif. *Africa's Potential for the Ecological Intensification of Agriculture*, 53(9), 1689-1699.
- Herdiana, I., Suryanto, D., & Handoyo, S. (2018). *Family Resilience: A Conceptual Review*. August 2019. <https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.9>
- Irman, I., Murisal, M., Syafwar, F., Silvianetri, S., Zubaidah, Z., & Yeni, P. (2020). Membangun Kesadaran Spritual melalui Konseling Berbasis Surau dalam Pengembangan Pariwisata. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 51.

- https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1421
- Irman, I., Saari, C. Z., Silvianetri, S., Rajab, K., & Zalnur, M. (2019). The Effect of Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction. *Al-Ta Lim Journal*, 26(1), 1–11.
- https://doi.org/10.15548/jt.v26i1.547
- Irman, I., Silvianetri, S., Zubaidah, Z., Yeni, P., Gusria, W., Usman, H., & Siraj, R. (2021). the Effectiveness of Islamic Premarriage Counseling To Readiness for Household Life. *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 5(2), 96.
- https://doi.org/10.31958/jsk.v5i2.4730
- Khairiah, V. L, Silvianetri, S. (2022). *Penerapan Kato Nan Ampel dalam Proses Konseling oleh Konselor di Sumatera Barat*. 5(1), 1–8.
- Khoiriayah, R., & Handayani, S. (2020). Kesehatan Mental Emosional Perempuan Penderita Kanker di Indonesia. *Jkmm*, 3(2), 164–173.
- Mawarpury, M. (2017). *Resiliensi dalam Keluarga: Resiliensi In Family: Psychological Perspective*. 2(April), 96–106.
- Mujiyen, S. (2017). *Peran Majelis Taklim Terhadap Kesejahteraan Keluarga di Kelurahan Tamangapa, Kecamatan Manggala, Kota Makassar*. UIN Alauddin Makasar.
- Musfiroh, M., Mulyani, S., Cahyanto, E. B., Nugraheni, A., & Sumiyarsi, I. (2019). Analisis Faktor-Faktor Ketahanan Keluarga Di Kampung Kb Rw 18 Kelurahan Kadipiro Kota Surakarta. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 61.
- https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.32224
- Nelisma Y., Fitriani W, Silvianetri, S. (2022). Religious counseling with cultural approach in forming adolescent resilience. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 5(1), 66–76.
- Nurhayati, E. (2016). Memahami Psikologis Perempuan (Integrasi & Intercomplementer Perspektif Psikologi dan Islam). *Batusangkar International Conference, October 2016*, 15–16. ecampus.iainbatusangkar.ac.id
- Pratiwi, A. D. (2019). *Ketangguhan Ibu Sebagai Orang tua Tunggal* (Vol. 45, Issue 45). Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Silvianetri. (2018). *Concept of Thinking in Neuroscience Related To*. 2003, 213–218.
- Silvianetri, S. (2019). Interpersonal Skill Dalam Kajian Neurosains. *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 3(1), 74.
- https://doi.org/10.31958/jsk.v3i1.1635
- Walsh, F. (2017). Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psycholology*, October, 1–13. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
- Yunarti, S. (2017). Pemberdayaan Lembaga Bundo Kanduang di Nagari Melalui Kebijakan Pembangunan yang Responsif Gender. *Kafa`ah: Journal of Gender Studies*, 7(2), 221. <https://doi.org/10.15548/jk.v7i2.178>