

**PENINGKATAN WELL-BEING ORANG TUA DENGAN METODE GAMIFIKASI DI TK
AISYIYAH BUSTANUL ATHFAL 23 KOTA DEPOK****Atikah Ainun Mufidah^{1*}, Ernawati², Novitasari R. Damanik³, Salsabila Mayang
Sari⁴, Arifani⁵**¹⁻⁴Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta⁵TK Aisyiyah Bustanul Athfal 23 Kota Depok

Email Korespondensi: tikhainun@gmail.com

Disubmit: 13 Januari 2026

Diterima: 20 Mei 2026

Diterbitkan: 01 Juni 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i6.24505>**ABSTRAK**

Kesejahteraan (*well-being*) orang tua merupakan faktor penting dalam pengasuhan anak, namun hasil angket awal menunjukkan bahwa 50% orang tua di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 23 Kota Depok masih memerlukan penguatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai *well-being* sekaligus meningkatkan kesadaran orang tua melalui metode gamifikasi. Program dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan, pelatihan, dan permainan interaktif. Kegiatan diikuti oleh 31 peserta, terdiri atas 22 orang tua dan 9 guru, namun analisis *pre-test* dan *post-test* dilakukan pada 19 orang tua yang bersedia mengisi instrumen. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor *well-being* orang tua dari 56,00 menjadi 57,53. Meskipun peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik, namun peserta memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya *well-being*, merasa lebih terhubung dengan sesama orang tua, serta mendapatkan inspirasi aktivitas positif yang dapat diterapkan di rumah. Dengan demikian, program ini berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis dalam pengasuhan, serta menunjukkan kecenderungan positif terhadap *well-being* orang tua melalui pendekatan gamifikasi.

Kata Kunci: *Well Being*, Gamifikasi, Edukasi, Orang Tua, Pengabdian Masyarakat.**ABSTRACT**

Parental well-being is an important factor in child-rearing; however, the initial survey results showed that 50% of parents at TK Aisyiyah Bustanul Athfal 23, Depok City, still required further strengthening in this area. This community service program aimed to provide an understanding of well-being while also increasing parents' awareness through a gamification approach. The program was carried out in the form of counseling, training, and interactive games. A total of 31 participants took part in the activity, consisting of 22 parents and 9 teachers; however, the pre-test and post-test analysis was conducted on 19 parents who were willing to complete the instrument. The results showed an increase in the average parental well-being score from 56.00 to 57.53, although this increase was not statistically significant. Qualitatively, participants gained new insights into the importance of well-being, felt more connected with fellow

parents, and obtained ideas for positive activities that could be applied at home. Thus, the program contributed to improving parents' understanding and awareness of the importance of psychological well-being in parenting, while also showing a positive tendency toward parental well-being through a gamification approach.

Keywords: *Well-Being, Gamification, Education, Parents, Community Service.*

1. PENDAHULUAN

Kesejahteraan (*well-being*) orang tua merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang anak, karena kondisi psikologis orang tua sangat berpengaruh terhadap kualitas pengasuhan dan dinamika keluarga. Dalam pengertian yang lebih luas, *well-being* orang tua tidak hanya merujuk pada ketiadaan stres atau gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan orang tua untuk merasa kompeten, bermakna, terhubung secara sosial, dan stabil secara emosional dalam menjalankan peran pengasuhan. Ketika orang tua memiliki *well-being* yang baik, mereka cenderung lebih mampu mengatur emosi, mengambil keputusan pengasuhan secara reflektif, serta membangun hubungan yang aman dan suportif dengan anak. Sebaliknya, ketika *well-being* menurun, kapasitas pengasuhan ikut melemah karena energi emosional orang tua terkuras untuk menghadapi tekanan sehari-hari (Dunst, 2023; Martin et al., 2024; Nomaguchi & Milkie, 2020).

Kondisi ini penting karena kualitas interaksi sehari-hari antara orang tua dan anak seperti cara orang tua mendengar, merespons emosi, memberi dukungan, hingga menetapkan batasan yang sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis orang tua itu sendiri. Literatur menunjukkan bahwa *well-being* orang tua yang lebih baik berkaitan dengan meningkatnya *parenting competence*, praktik pengasuhan yang lebih hangat, dan iklim emosional keluarga yang lebih sehat. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berkontribusi pada perkembangan regulasi emosi anak, penurunan masalah perilaku, dan peningkatan kemampuan adaptasi anak di lingkungan sosial maupun akademik. Hal ini menegaskan bahwa kesejahteraan orang tua tidak hanya bermanfaat bagi diri mereka sendiri, tetapi juga berdampak langsung pada kualitas perkembangan anak dan keberfungsian keluarga secara keseluruhan (Giallo et al., 2014; Tang & Wu, 2026; Widyawati et al., 2021).

Oleh sebab itu, *well-being* orang tua perlu ditempatkan sebagai isu utama. Banyak kajian tentang keluarga berfokus pada teknik mendidik anak, strategi komunikasi, atau capaian perkembangan anak, tetapi kurang memberi perhatian pada kondisi psikologis pengasuhnya. Padahal, pengasuhan yang efektif tidak mungkin berlangsung secara konsisten apabila dilakukan oleh orang tua yang kelelahan, terisolasi, atau terus-menerus merasa gagal (Dunst, 2023; Nomaguchi & Milkie, 2020; Smith et al., 2015). *Well-being* orang tua yang rendah seringkali berdampak pada meningkatnya stres pengasuhan, pola komunikasi yang kurang sehat, dan risiko timbulnya masalah psikologis baik pada orang tua maupun anak (Ketner et al., 2019; Park et al., 2025). Hubungan orang tua dan anak yang memburuk tidak hanya menjadi akibat, tetapi memperparah kondisi psikologis orang tua itu sendiri (Chi et al., 2015; Sofrona & Giannakopoulos, 2024).

Situasi tersebut semakin meningkat pasca pandemi, di mana banyak orang tua mengalami peningkatan kecemasan, stres, dan parental *burnout*.

Faktor seperti beban pengasuhan yang meningkat, keterbatasan dukungan sosial, hingga kondisi ekonomi yang menurun turut memperburuk kesejahteraan psikologis orang tua (Enav et al., 2024; Shahid et al., 2023). Jika kondisi ini terus berlangsung tanpa intervensi, dampaknya tidak hanya dirasakan oleh orang tua, tetapi juga akan memengaruhi perkembangan anak dan kualitas relasi keluarga dalam jangka panjang. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi intervensi yang inovatif, aplikatif, dan menyenangkan untuk membantu orang tua menjaga dan meningkatkan kesejahteraan dirinya.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah gamifikasi, yaitu penerapan elemen permainan dalam konteks non-permainan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gamifikasi efektif dalam meningkatkan motivasi, mengurangi stres, serta memperkuat keterlibatan individu dalam aktivitas yang ditargetkan, termasuk dalam bidang kesehatan mental (Cheng & Ebrahimi, 2023). Dalam konteks pengasuhan, penerapan gamifikasi tidak hanya dapat membantu orang tua mengelola stres, tetapi juga dapat meningkatkan interaksi positif antar anggota keluarga, memperkuat komunikasi, dan membangun kolaborasi yang sehat (Quayyum & Jaccheri, 2025).

Program pengabdian masyarakat ini dirancang dengan memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya well-being untuk meningkatkan kesadaran (awareness) mereka. Melalui kegiatan ini, orang tua diajak untuk lebih menghargai peran dan upaya yang telah dilakukan selama ini sebagai sesuatu yang berharga. Dalam pelaksanaannya, sesi edukasi dikombinasikan dengan beberapa permainan (games) yang bertujuan untuk membangun keterikatan antar orang tua sehingga mereka tidak merasa sendiri dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Permainan tersebut juga diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi orang tua untuk dapat digunakan kembali bersama keluarga setelah sesi pengabdian selesai, sehingga manfaat kegiatan ini dapat terus berlanjut dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, tim pengabdian masyarakat merasa perlu melaksanakan kegiatan yang bertujuan meningkatkan well-being orang tua melalui metode gamifikasi. Program ini diharapkan dapat menghadirkan pengalaman belajar yang interaktif sekaligus menyenangkan, sehingga orang tua lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan mental, meningkatkan keterampilan pengasuhan, serta membangun relasi keluarga yang harmonis. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan keluarga yang lebih sehat, adaptif, dan resilien.

2. MASALAH

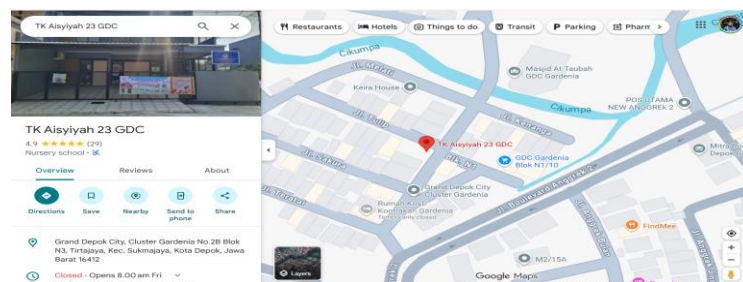
Orang tua di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 23 Kota Depok menghadapi tantangan yang cukup kompleks dalam pengasuhan anak usia dini. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan kepala sekolah dan orang tua, ditemukan bahwa banyak orang tua merasa kewalahan karena tingginya beban pengasuhan yang mereka hadapi. Kondisi ini semakin diperberat oleh kurangnya dukungan sosial, sehingga orang tua sering kehilangan kesabaran dan merasa sendirian dalam menjalankan perannya. Di sisi lain, masih terdapat keterbatasan akses terhadap dukungan profesional seperti layanan

psikologis ketika orang tua menghadapi kesulitan emosional. Hal ini berdampak pada menurunnya kualitas pengasuhan dan berpengaruh terhadap perkembangan anak, baik secara sosial maupun emosional.

Selain itu, hasil penyebaran angket awal menunjukkan bahwa 50% orang tua belum mengetahui konsep *well-being*. Temuan ini mengindikasikan rendahnya kesadaran orang tua mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis dalam pengasuhan, sehingga mereka cenderung kurang memberi perhatian pada aspek kesehatan mental diri sendiri. Kondisi ini juga berdampak pada cara mereka menghadapi tantangan pengasuhan sehari-hari.

Pola asuh yang diterapkan sebagian orang tua masih kurang sesuai dengan tahapan perkembangan anak, misalnya penggunaan hukuman fisik atau verbal, serta kecenderungan menyerahkan tanggung jawab pendidikan anak sepenuhnya kepada pihak sekolah tanpa melanjutkan stimulasi di rumah. Situasi tersebut mengindikasikan perlunya sebuah intervensi yang inovatif dan menyenangkan untuk membantu orang tua meningkatkan kesejahteraan psikologisnya sekaligus memperkuat keterampilan pengasuhan.

Berdasarkan uraian di atas, pertanyaan penelitian dalam kegiatan ini berfokus pada apakah metode gamifikasi dapat digunakan sebagai pendekatan yang interaktif dan menyenangkan untuk meningkatkan *well-being* orang tua. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya *well-being* kepada orang tua di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 23 Kota Depok. Selain itu juga meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua melalui penerapan metode gamifikasi. Dengan adanya program ini, diharapkan orang tua tidak hanya lebih sadar dan memahami konsep *well-being*, tetapi juga mampu mengaplikasikan pengalaman interaktif yang diperoleh untuk mendukung peran pengasuhan sehari-hari.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Konsep *well-being* bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor personal, sosial, maupun lingkungan. Berdasarkan konsep *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Carol Ryff, kesejahteraan psikologis dilihat dalam enam cakupan dimensi, yaitu otonomi, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Perspektif ini selaras dengan kerangka mental *well-being* yang digunakan oleh Warwick melalui WEMWBS, yang memandang mental *well-being* sebagai

konstruk interdisipliner yang mencakup dua unsur yang saling terkait, yaitu perasaan positif (*feeling*) dan keberfungsian psikologis (*functioning*), sehingga kesejahteraan tidak hanya dipahami sebagai tidak adanya gangguan, tetapi juga sebagai kemampuan individu menyadari potensinya, menghadapi stres kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya (University of Warwick, 2025).

Dengan demikian, mental *well-being* dalam penelitian ini tidak hanya merujuk pada rasa bahagia atau puas, tetapi juga pada kemampuan orang tua menjalankan peran pengasuhan secara adaptif, bermakna, dan tetap berfungsi positif dalam kehidupan sehari-hari (Ryan & Deci, 2001; University of Warwick, 2025). Dimensi-dimensi ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan orang tua sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan pernikahan, perubahan hidup yang dirasakan, hingga konflik dengan anak (Keresteš et al., 2012). Sejalan dengan itu, *Self-Determination Theory* menekankan bahwa keterlibatan, kehangatan, dan dukungan orang tua berperan penting dalam memenuhi kebutuhan psikologis dasar yang pada akhirnya meningkatkan *well-being* baik orang tua maupun anak (Kocayörük et al., 2015).

Sementara itu, *Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory* menempatkan kesejahteraan orang tua sebagai elemen sentral dalam mendukung ketahanan keluarga dan perkembangan anak. Model ini menekankan pentingnya memperkuat potensi keluarga, bukan hanya mengatasi stres atau keterbatasan yang dialami (Newland, 2015). Penekanan pada kesejahteraan orang tua juga sejalan dengan uraian Warwick bahwa perkembangan emosional dan sosial anak sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan antara orang tua atau pengasuh dengan anak, sementara kapasitas orang tua untuk membangun relasi yang mendukung kesejahteraan anak juga dipengaruhi oleh mental *well-being* orang tua itu sendiri (University of Warwick, 2025). Lebih lanjut, teori sosial kognitif juga menjelaskan bahwa efikasi diri orang tua memiliki peran besar terhadap kesejahteraan mereka, karena keyakinan akan kemampuan diri dalam mengasuh anak memengaruhi kepuasan peran dan strategi regulasi emosi yang digunakan (Márk-Ribiczey et al., 2016). Dengan demikian, intervensi yang menargetkan penguatan kapasitas emosional dan sosial orang tua sangat relevan untuk meningkatkan kualitas pengasuhan.

Di sisi lain, *gamification* atau penerapan elemen permainan dalam konteks non-permainan menjadi salah satu pendekatan inovatif yang dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi orang tua. Teori *Gamified Learning* menjelaskan bahwa elemen permainan seperti tantangan, poin, dan penghargaan mampu memengaruhi perilaku, motivasi, maupun sikap peserta, yang pada akhirnya mendukung pencapaian tujuan pembelajaran (Landers et al., 2017; Nair & Mathew, 2021). Dalam konteks pengasuhan, penerapan gamifikasi dapat membantu orang tua mengelola stres, memperkuat keterhubungan sosial, serta membangun pengalaman belajar yang menyenangkan dan relevan untuk diterapkan kembali di rumah.

Program pengabdian masyarakat dengan metode gamifikasi ini memiliki dua peranan penting. Pertama, program ini membantu meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya *well-being* dan menghargai peran mereka sebagai pengasuh utama. Kedua, permainan yang digunakan bukan hanya sarana interaktif, tetapi juga membangun jejaring sosial di antara orang tua sehingga mereka tidak merasa sendiri menghadapi

tantangan pengasuhan. Oleh karena itu, penggunaan WEMWBS sebagai alat ukur dalam program ini relevan karena instrumen tersebut disusun dari perspektif interdisipliner yang menggabungkan aspek *feeling* dan *functioning*, sehingga sesuai untuk menangkap perubahan kesejahteraan psikologis orang tua secara lebih utuh setelah intervensi diberikan (University of Warwick, 2025). Kontribusi dari program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 23 Kota Depok, tetapi juga memberi dampak positif terhadap pola asuh, kualitas hubungan keluarga, serta mendukung tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) poin 3, yaitu menjamin kehidupan sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua orang di segala usia.

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan kombinasi metode penyuluhan, pelatihan, permainan berbasis gamifikasi, dan pendampingan. Pengukuran mental *well-being* peserta dilakukan menggunakan versi Indonesia dari *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* (WEMWBS), yaitu instrumen yang terdiri atas 14 butir pernyataan positif dengan skala Likert 5 poin dari 1 (tidak pernah) sampai 5 (selalu). Instrumen ini dipilih karena dirancang untuk mengukur kesehatan mental positif secara lebih komprehensif, dan dalam konteks Indonesia telah melalui proses *translation* dan *back-translation* serta menunjukkan kecocokan model yang baik, reliabilitas *item-person* di atas 0,80, dan kategori respons yang berfungsi dengan baik berdasarkan analisis Rasch (Wicaksono et al., 2021).

Penyuluhan dilakukan untuk memberikan pemahaman teoritis mengenai pentingnya *well-being* dan dampaknya terhadap kualitas pengasuhan, sedangkan pelatihan bertujuan membekali orang tua dengan keterampilan praktis dalam mengelola stres serta menerapkan pola asuh positif. Penerapan gamifikasi digunakan sebagai pendekatan utama untuk menghadirkan pengalaman belajar yang menyenangkan melalui permainan interaktif yang dapat meningkatkan motivasi, mempererat keterhubungan antar orang tua, dan menumbuhkan kesadaran bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Selain itu, pendampingan dilakukan untuk memastikan keberlanjutan penerapan strategi yang sudah dipelajari.

Peserta kegiatan ini adalah orang tua murid TK Aisyiyah Bustanul Athfal 23 Kota Depok dengan total 31 peserta yaitu 22 orang tua (ayah dan ibu) dan 9 guru. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sosialisasi program kepada kepala sekolah dan orang tua untuk menjelaskan tujuan, manfaat, dan teknis kegiatan, sekaligus mengumpulkan data awal terkait kondisi mental *well-being* mereka. Pengumpulan data awal tersebut dilakukan menggunakan WEMWBS versi Indonesia sebagai alat ukur utama. Penggunaan instrumen ini relevan karena WEMWBS mengukur mental *well-being* melalui butir-butir positif yang mencakup aspek perasaan dan keberfungsian psikologis, sehingga mampu memberikan gambaran awal mengenai kondisi kesejahteraan mental peserta sebelum mengikuti rangkaian program (Wicaksono et al., 2021).

Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai peran penting *well-being* dalam pengasuhan anak yang dikemas melalui permainan gamifikasi, seperti permainan kolaboratif yang memperkuat rasa

kebersamaan. Usai permainan, dilakukan sesi diskusi dan refleksi agar orang tua dapat berbagi pengalaman, saling memberi dukungan, dan mengambil pembelajaran dari kegiatan. Tahap terakhir adalah pendampingan melalui keterlibatan guru dan fasilitator untuk memastikan praktik yang telah dipelajari dapat terus diterapkan, dilengkapi dengan modul ringkas serta wadah komunikasi sebagai dukungan berkelanjutan. Dengan metode ini, program diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan pengalaman langsung yang menyenangkan, interaktif, dan bermanfaat bagi orang tua dalam jangka panjang.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat, 18 April 2025 di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 23 Kota Depok. Kegiatan diikuti oleh total 31 peserta, namun yang bersedia untuk mengisi data berjumlah 19 orang. Sehingga proses pengolahan data kemudian dilakukan terhadap 19 orang tua peserta, yang seluruhnya berstatus menikah. Berdasarkan karakteristik demografis, mayoritas peserta adalah perempuan (73,7%), dengan rentang usia 20-40 tahun (77,8%). Dari segi pendidikan, sebagian besar orang tua memiliki latar belakang pendidikan tinggi, yaitu lulusan S1 (72,2%), sedangkan sisanya lulusan SMA/SMK (11,2%), D3 (11,1%), dan S2 (5,6%). Dilihat dari jumlah anak, sebanyak 22,2% peserta memiliki satu anak, 27,8% memiliki dua anak, 33,3% memiliki tiga anak, dan 16,7% memiliki empat anak. Gambaran lengkap karakteristik peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	5	26,3
Perempuan	14	73,7
Usia (tahun)		
20-40	14	77,8
40-65	4	22,2
Pendidikan Terakhir		
SMA	1	5,6
SMK	1	5,6
D3	2	11,1
S1	13	72,2
S2	1	5,6
Status Pernikahan		
Menikah	19	100
Jumlah Anak		
1	4	22,2
2	3	27,8
3	6	33,3
4	3	16,7

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan *rundown* yang telah disusun. Sesi diawali dengan tahap persiapan dan pembukaan, kemudian peserta diminta mengisi lembar data demografis serta *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal *well-being* dan pemahaman mereka sebelum intervensi diberikan. Setelah itu, peserta mengikuti sesi penyuluhan dan pelatihan mengenai pentingnya *well-being* orang tua dalam mendukung kualitas pengasuhan dan keharmonisan keluarga. Materi disampaikan secara komunikatif dan dikombinasikan dengan permainan interaktif agar suasana belajar lebih hidup, tidak kaku, dan mendorong keterlibatan aktif peserta.

Permainan yang digunakan dirancang untuk menumbuhkan kesadaran diri, memperkuat rasa saling terhubung antar orang tua, serta memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan relevan dengan kehidupan sehari-hari. Selain itu, aktivitas tersebut juga diarahkan agar dapat menjadi inspirasi bagi peserta untuk menerapkannya kembali bersama pasangan atau keluarga di rumah. Pada akhir kegiatan, peserta mengisi *post-test* sebagai bentuk evaluasi akhir, dilanjutkan dengan sesi refleksi bersama untuk menggali kesan, pemahaman, dan manfaat yang dirasakan selama kegiatan berlangsung. Kegiatan kemudian ditutup dengan penyampaian singkat dari kepala sekolah dan diakhiri dengan sesi foto bersama.



Gambar 2. Pemaparan Materi oleh Narasumber



Gambar 3. Foto Bersama Panitia dan Kepala Sekolah TK Aisyiyah Bustanul Athfal 23 Kota Depok



Gambar 4. Foto Bersama Panitia dan Guru TK Aisyiyah Bustanul Athfal 23 Kota Depok

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test* peserta adalah 56,00, sedangkan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 57,53. Meskipun terdapat peningkatan nilai rata-rata, hasil uji statistik menunjukkan nilai $p > 0,05$, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 5. Grafik Hasil Pre-test dan Post-test

Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi singkat dalam satu kali pertemuan belum cukup memberikan perubahan signifikan secara kuantitatif terhadap *well-being* orang tua. Namun demikian, berdasarkan observasi dan lembar reaksi peserta, kegiatan ini dirasakan bermanfaat karena mampu meningkatkan pemahaman mengenai *well-being* serta memberikan pengalaman interaktif yang menyenangkan. Peserta juga menyampaikan bahwa permainan yang dilakukan memberi inspirasi aktivitas positif yang dapat dilanjutkan di rumah bersama pasangan.

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya *well-being* sekaligus mengupayakan peningkatan kesejahteraan psikologis

melalui pendekatan gamifikasi. Temuan awal menunjukkan bahwa 50% orang tua belum mengetahui konsep *well-being*, meskipun skor awal peserta mengindikasikan bahwa secara umum mereka telah memiliki kondisi *well-being* yang relatif cukup baik. Temuan ini menunjukkan bahwa persoalan utama yang dihadapi bukan semata-mata rendahnya kesejahteraan psikologis, melainkan masih terbatasnya kesadaran konseptual orang tua terhadap pentingnya menjaga kondisi psikologis diri dalam menjalankan peran pengasuhan. Dengan demikian, hasil kegiatan ini menjawab kebutuhan awal yang telah teridentifikasi, yaitu perlunya intervensi yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga mampu membantu orang tua mengenali, memaknai, dan merefleksikan pengalaman pengasuhan mereka sendiri.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tujuan program untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai *well-being* telah tercapai. Penyampaian materi, diskusi, permainan interaktif, dan refleksi bersama membantu peserta menyadari bahwa kesejahteraan psikologis orang tua merupakan bagian penting dari kualitas pengasuhan. Hal ini tampak dari observasi selama kegiatan dan lembar reaksi peserta yang menunjukkan bahwa program dirasakan bermanfaat, menyenangkan, serta memberi inspirasi aktivitas positif yang dapat diterapkan kembali di rumah bersama pasangan. Dalam konteks ini, perubahan yang paling nyata setelah intervensi bukan terletak pada lonjakan skor *well-being*, tetapi pada meningkatnya *awareness*, keterlibatan, dan makna personal orang tua terhadap peran pengasuhan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Huang dan Chuang (2025) serta Huang dan Wen Chuang (2024), yang menunjukkan bahwa gamifikasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterlibatan peserta dalam konteks edukasi kesehatan.

Secara kuantitatif, hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya kenaikan skor rata-rata *well-being* dari 56,00 menjadi 57,53. Namun, peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$). Hasil yang tidak signifikan bukan menunjukkan bahwa program tidak bermanfaat, tetapi menunjukkan bahwa intervensi singkat dalam satu kali pertemuan belum cukup kuat untuk menghasilkan perubahan psikologis yang stabil dan terukur dalam waktu singkat. Mengingat *well-being* merupakan konstruk psikologis yang relatif kompleks dan dipengaruhi banyak faktor, perubahan yang lebih mendalam biasanya membutuhkan intervensi yang lebih intensif, berulang, dan berkelanjutan. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini lebih tepat dipahami sebagai indikasi adanya kecenderungan positif, bukan sebagai bukti bahwa program telah menghasilkan perubahan kuantitatif yang kuat terhadap *well-being* orang tua.

Peningkatan yang tidak signifikan juga dapat dijelaskan oleh skor awal peserta yang sudah relatif tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tidak berada pada titik *well-being* yang rendah ketika kegiatan dimulai, sehingga ruang peningkatan kuantitatif menjadi lebih sempit. Dalam situasi seperti ini, efek program lebih mungkin muncul terlebih dahulu pada ranah kognitif dan afektif, seperti meningkatnya pemahaman, tumbuhnya rasa dihargai, serta adanya validasi emosional terhadap pengalaman pengasuhan yang selama ini dijalani. Dengan demikian, kegiatan ini tampaknya lebih berhasil dalam memperkuat kesadaran dan penghargaan orang tua terhadap peran

mereka daripada langsung meningkatkan *well-being* dalam ukuran statistik yang signifikan.

Hasil tersebut dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory* yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis akan berkembang ketika kebutuhan psikologis dasar, yaitu *relatedness*, *competence*, dan *autonomy*, memperoleh dukungan yang memadai (Kocayörük et al., 2015). Dalam kegiatan ini, unsur *relatedness* tampak pada permainan kolaboratif, diskusi, dan refleksi yang memberi ruang bagi orang tua untuk saling berbagi pengalaman dan menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Unsur *competence* muncul ketika peserta memperoleh pemahaman baru mengenai *well-being* dan merasa bahwa peran serta upaya mereka sebagai orang tua memiliki nilai. Sementara itu, unsur *autonomy* terlihat dari kesempatan peserta untuk merefleksikan pengalaman mereka sendiri dan memaknai kembali posisi mereka dalam keluarga. Berdasarkan teori ini, wajar apabila perubahan awal yang lebih menonjol muncul pada peningkatan kesadaran, keterhubungan sosial, dan penghargaan diri sebelum berkembang menjadi perubahan *well-being* yang lebih stabil.

Selain itu, hasil kegiatan ini juga dapat dipahami melalui teori *gamified learning*. Menurut Landers et al. (2017) dan Nair dan Mathew (2021), elemen permainan tidak selalu secara langsung mengubah *outcome* psikologis, tetapi bekerja melalui peningkatan keterlibatan, motivasi, dan kualitas pengalaman belajar peserta. Penjelasan ini sesuai dengan temuan dalam kegiatan ini. Gamifikasi terlihat berfungsi sebagai strategi untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, partisipatif, dan aman secara sosial bagi orang tua. Dengan kata lain, kontribusi utama gamifikasi dalam program ini terletak pada kemampuannya membuka ruang interaksi, meningkatkan perhatian peserta terhadap materi, serta memperkuat pengalaman emosional selama kegiatan berlangsung. Oleh karena itu, lebih tepat dikatakan bahwa gamifikasi berkontribusi pada peningkatan *engagement* dan kualitas pengalaman belajar, yang kemudian berpotensi menjadi landasan bagi peningkatan *well-being* dalam jangka yang lebih panjang.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil kegiatan ini menunjukkan pola yang konsisten sekaligus memiliki keterbatasan tersendiri. Konsistensinya terlihat pada aspek peningkatan pemahaman dan keterlibatan, sebagaimana ditemukan oleh Huang dan Chuang (2025) serta Huang dan Wen Chuang (2024). Temuan ini juga sejalan dengan kajian Cheng dan Ebrahimi (2023) serta Freire-Palacios et al. (2023), yang menunjukkan bahwa gamifikasi dapat memberikan manfaat psikologis melalui peningkatan motivasi, efikasi diri, dan keterlibatan. Namun, hasil kegiatan ini berbeda dalam hal signifikansi perubahan *well-being*. Perbedaan tersebut dapat dipahami karena berbagai intervensi dalam penelitian sebelumnya umumnya dilakukan dalam format yang lebih terstruktur, berulang, atau memiliki durasi yang lebih panjang, sedangkan program ini dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan dua tujuan, yaitu edukasi sekaligus stimulasi pengalaman positif. Dengan demikian, temuan penelitian ini lebih tepat dibaca sebagai efek awal dari intervensi, bukan sebagai hasil akhir dari perubahan *well-being* yang mendalam.

Karakteristik peserta juga perlu diperhatikan dalam membaca hasil penelitian ini. Mayoritas responden adalah perempuan, berusia 20-40 tahun, berpendidikan S1, dan seluruhnya berstatus menikah. Profil ini dapat memengaruhi cara peserta menerima materi, mengikuti aktivitas, serta memaknai intervensi yang diberikan. Latar belakang pendidikan yang relatif tinggi, misalnya, memungkinkan peserta lebih cepat memahami materi penyuluhan, sehingga dampak program pada aspek pengetahuan dan refleksi diri menjadi lebih mudah muncul. Namun, kondisi ini juga membatasi generalisasi hasil, karena belum tentu mencerminkan respons orang tua dengan latar belakang pendidikan, status keluarga, atau kondisi sosial ekonomi yang berbeda.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, peneliti berasumsi bahwa pendekatan gamifikasi dalam kegiatan ini bekerja terutama pada tahap awal peningkatan *well-being*, yaitu melalui penguatan *awareness*, validasi emosional, dan keterhubungan sosial, bukan langsung pada perubahan skor kesejahteraan psikologis yang signifikan secara statistik. Asumsi ini didukung oleh tiga hal, yaitu adanya kebutuhan awal berupa rendahnya pemahaman konsep *well-being*, adanya kenaikan rata-rata skor meskipun tidak signifikan, serta adanya respons positif peserta yang merasa lebih paham, lebih terhubung, dan memperoleh inspirasi untuk menerapkan aktivitas positif di rumah. Dengan demikian, peneliti melihat bahwa gamifikasi dalam konteks pengabdian masyarakat ini lebih tepat diposisikan sebagai strategi *engagement* dan fasilitasi refleksi daripada sebagai intervensi tunggal yang secara langsung mampu meningkatkan *well-being* dalam waktu singkat. Agar dampak terhadap *well-being* menjadi lebih nyata, program serupa sebaiknya dilaksanakan secara berkelanjutan, dengan intensitas lebih tinggi, pendampingan lanjutan, dan evaluasi yang memungkinkan pengukuran perubahan psikologis dalam jangka menengah.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil. Pertama, jumlah responden yang dianalisis relatif kecil karena tidak seluruh peserta bersedia mengisi instrumen, sehingga hasil analisis kuantitatif menjadi terbatas. Kedua, intervensi dilaksanakan hanya dalam satu kali pertemuan, sehingga kemungkinan perubahan *well-being* yang lebih mendalam belum dapat diamati secara optimal. Ketiga, temuan kualitatif masih didasarkan pada observasi dan lembar reaksi peserta, sehingga belum menggambarkan perubahan psikologis jangka panjang secara lebih komprehensif. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini perlu dipahami sebagai gambaran efek awal yang menunjukkan potensi positif, namun masih memerlukan tindak lanjut melalui program yang lebih berkelanjutan dan evaluasi yang lebih kuat.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 23 Kota Depok telah mencapai tujuan utama dalam memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya *well-being* serta meningkatkan kesadaran mereka melalui metode gamifikasi. Program ini menunjukkan adanya kecenderungan positif terhadap *well-being* orang tua, meskipun peningkatannya belum signifikan secara statistik. Selain itu, kegiatan ini

berhasil menumbuhkan apresiasi orang tua terhadap peran pengasuhan, memperkuat keterhubungan antar peserta, serta memberikan inspirasi aktivitas positif yang dapat diterapkan kembali di rumah. Dengan demikian, program ini berkontribusi positif dalam meningkatkan *awareness* orang tua mengenai kesejahteraan psikologis dan mendukung kualitas pengasuhan dalam keluarga. Hasil ini juga menunjukkan bahwa pendekatan gamifikasi lebih tampak efektif sebagai sarana untuk meningkatkan keterlibatan, refleksi, dan pengalaman belajar yang menyenangkan pada tahap awal, dibandingkan menghasilkan perubahan *well-being* yang signifikan dalam waktu singkat. Oleh karena itu, kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan pendampingan yang lebih intensif agar dampaknya terhadap *well-being* orang tua dapat terlihat lebih kuat. Selain itu, program ini dapat direplikasi di sekolah atau komunitas lain dengan penyesuaian pada karakteristik peserta agar manfaatnya menjangkau lebih banyak keluarga.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Cheng, C., & Ebrahimi, O. V. (2023). A meta-analytic review of gamified interventions in mental health enhancement. *Computers in Human Behavior, 141*, 107621. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107621>
- Chi, P., Li, X., Tam, C. C., Du, H., Zhao, G., & Zhao, J. (2015). Parenting Mediates the Impact of Caregivers' Distress on Children's Well-Being in Families Affected by HIV/AIDS. *AIDS and Behavior, 19*(11), 2130-2139. <https://doi.org/10.1007/s10461-015-1104-0>
- Dunst, C. J. (2023). Meta-Analyses of the Relationships between Family Systems Practices, Parents' Psychological Health, and Parenting Quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(18), 6723. <https://doi.org/10.3390/ijerph20186723>
- Enav, Y., Iron, Y., Kivenson Bar-On, I., & Scharf, M. (2024). Protective factors against parental burnout during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports, 14*(1), 30415. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-79020-y>
- Freire-Palacios, V., Jaramillo-Galarza, K., Quito-Calle, J., & Orozco-Cantos, L. (2023). Artificial Intelligence in Gamification to Promote Mental Health among University Students: A Scoping Review. *Salud, Ciencia y Tecnología, 3*, 639. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023639>
- Giallo, R., Cooklin, A., Wade, C., D'Esposito, F., & Nicholson, J. M. (2014). Maternal postnatal mental health and later emotional-behavioural development of children: The mediating role of parenting behaviour. *Child: Care, Health and Development, 40*(3), 327-336. <https://doi.org/10.1111/cch.12028>
- Huang, H. C., & Chuang, H. W. (2025). A Pilot Study on AI-Powered Gamified Chatbot with OMO Strategy for Enhancing Parental Nutrition Knowledge. *Digital, 5*(2), 13. <https://doi.org/10.3390/digital5020013>
- Huang, H., & Wen Chuang, H. (2024). Revolutionizing mHealth Interaction with a Gamified Chatbot: An OMO Strategy Approach. *2024 20th International Conference on Wireless and Mobile Computing, Networking and Communications (WiMob), 283-288*. <https://doi.org/10.1109/WiMob61911.2024.10770309>

- Keresteš, G., Brković, I., & Kuterovac Jagodić, G. (2012). Predictors of Psychological Well-Being of Adolescents' Parents. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1073-1089. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9307-1>
- Ketner, S. L., Gravesteyn, C., & Verschuur, M. J. (2019). Transition to parenthood: It does not get easier the next time. Exploring ways to support well-being among parents with newborns. *Journal of Family Social Work*, 22(3), 274-291. <https://doi.org/10.1080/10522158.2018.1499063>
- Kocayörük, E., Altıntaş, E., & İçbay, M. A. (2015). The Perceived Parental Support, Autonomous-Self and Well-Being of Adolescents: A Cluster-Analysis Approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24(6), 1819-1828. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9985-5>
- Landers, R. N., Armstrong, M. B., & Collmus, A. B. (2017). How to Use Game Elements to Enhance Learning: Applications of the Theory of Gamified Learning. In M. Ma & A. Oikonomou (Eds.), *Serious Games and Edutainment Applications* (pp. 457-483). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-51645-5_21
- Márk-Ribiczey, N., Miklósi, M., & Szabó, M. (2016). Maternal Self-Efficacy and Role Satisfaction: The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 189-197. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0217-4>
- Martin, F., Dahmash, D., Wicker, S., Glover, S.-L., Duncan, C., Anastassiou, A., Docherty, L., & Halligan, S. (2024). Psychological well-being and needs of parents and carers of children and young people with mental health difficulties: A quantitative systematic review with meta-analyses. *BMJ Mental Health*, 27(1), e300971. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2023-300971>
- Nair, S., & Mathew, J. (2021). Evaluation of Gamified Training A Solomon Four-Group Analysis of the Impact of Gamification on Learning Outcomes. *TechTrends*, 65(5), 750-759. <https://doi.org/10.1007/s11528-021-00651-3>
- Newland, L. A. (2015). Family well-being, parenting, and child well-being: Pathways to healthy adjustment. *Clinical Psychologist*, 19(1), 3-14. <https://doi.org/10.1111/cp.12059>
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
- Park, Y. R., Duhon, M., Kwon, K. A., Beisly, A. H., Walker, M., & Miguel, E. (2025). Parent psychological well-being, home learning environment, and child development among Kenyan families. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 97, 101760. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2025.101760>
- Quayyum, F., & Jaccheri, L. (2025). CyberFamily: A collaborative family game to increase children's cybersecurity awareness. *Entertainment Computing*, 52, 100826. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2024.100826>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Shahid, S., Weisz, J., & Florez, I. D. (2023). Impact of 2019 Novel Coronavirus (2019-nCov) Pandemic and Lockdown on Parents and Caregivers in Ontario, Canada. *Clinical Pediatrics*, 62(10), 1237-1244. <https://doi.org/10.1177/00099228231155004>
- Smith, P. B., Brown, J., Feldgaier, S., & Lee, C. M. (2015). Supporting Parenting to Promote Children's Social and Emotional Well-being. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 34(4), 129-142. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2015-013>
- Sofrona, E., & Giannakopoulos, G. (2024). The Impact of Parental Depressive, Anxiety, and Stress Symptoms on Adolescents' Mental Health and Quality of Life: The Moderating Role of Parental Rejection. *Children*, 11(11), 1361. <https://doi.org/10.3390/children11111361>
- Tang, Y., & Wu, Y. (2026). School-age children's development and parent's well-being in contemporary China. *Chinese Sociological Review*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/21620555.2026.2620670>
- University of Warwick. (2025). *WEMWBS (Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale)*. <https://warwick.ac.uk/services/innovations/wemwbs/>
- Wicaksono, D. A., Roebianto, A., & Sumintono, B. (2021). Internal Validation of the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale: Rasch Analysis in the Indonesian Context. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(2), 229. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v10i2.20260>
- Widyawati, Y., Scholte, R. H. J., Kleemans, T., & Otten, R. (2021). Positive parenting and its mediating role in the relationship between parental resilience and quality of life in children with developmental disabilities in Java Island, Indonesia. *Research in Developmental Disabilities*, 112, 103911. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103911>