E-ISSN : 2986-8130 Vol. 3 No. 2, 2025. 83-95

CONSCILIENCE
Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
http://journal.umg.ac.id/index.php/jc

Gambaran Tingkat Stres dan Pemberian Psikoedukasi Coping Stres Sederhana pada Ibu Rumah Tangga di Dusun Jurit Melalui Posyandu Mental

Movi Dalia Ilmiah[1], Habib Ramadhani[2], Nafi' Zuhri Fakhruddin[3], Reyhan Kurniawan[4], Salva Aulia Abda[5].
Universitas Muhammadiyah Gresik
Movidyh@gmail.com, Ramadhanihabib9@gmail.com,
nafizuhrifakhruddin@gmail.com, thebestreyhan@gmail.com,
salvaaaulya07@gmail.com,

Abstrak
Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada ibu rumah tangga di Dusun Jurit serta memberikan psikoedukasi mengenai strategi coping stres sederhana melalui kegiatan Posyandu Mental. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) yang difokuskan pada dimensi stres dengan jumlah responden sebanyak 40 ibu rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres normal (90%), sedangkan 7,5% berada pada kategori ringan dan 2,5% pada kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut, intervensi psikoedukasi difokuskan pada responden dengan tingkat stres sedang, yang mencakup pengenalan stres, sumber stres, serta teknik coping seperti relaksasi napas dalam, manajemen waktu, dan pemanfaatan dukungan sosial. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung dan umpan balik peserta setelah kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait stres dan strategi pengelolaannya, serta penurunan tingkat stres secara subjektif. Peserta juga menunjukkan keterlibatan aktif dalam berbagi pengalaman dan strategi menghadapi tekanan sehari-hari. Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah responden yang relatif kecil, tidak adanya kelompok kontrol, serta evaluasi yang masih bersifat jangka pendek dan subjektif, sehingga belum dapat menggambarkan efektivitas intervensi secara menyeluruh dalam jangka panjang. Implikasi kegiatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi coping stres sederhana melalui Posyandu Mental berpotensi menjadi upaya promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental ibu rumah tangga di tingkat komunitas. Oleh karena itu, pengembangan program Posyandu Mental secara berkelanjutan, terstruktur, dan berbasis kebutuhan masyarakat menjadi sangat penting untuk memperkuat ketahanan psikologis keluarga serta mencegah permasalahan kesehatan mental di masyarakat secara lebih luas.

Kata kunci: *Tingkat Stres; Ibu Rumah Tangga; Psikoedukasi; Coping Stress; Psikologi Keluarga*

Abstract

This study aims to determine the level of stress among housewives in Jurit Hamlet and to provide psychoeducation on simple stress coping strategies through the Mental Posyandu program. A quantitative descriptive approach was used. Data collection was conducted using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) questionnaire, which focused on the stress dimension, with a sample size of 40 housewives. The results showed that the majority of respondents fell into the normal stress category (90%), while 7.5% were in the mild category and 2.5% in the moderate category. Based on these results, the psychoeducational intervention focused on respondents with moderate stress levels, covering stress awareness, sources of stress, and coping techniques such as deep breathing relaxation, time management, and utilizing social support. Evaluation was conducted through direct observation and participant feedback following the activity. The results of the activity indicated an increase in participants' understanding of stress and its management strategies, as well as a decrease in subjective stress levels Participants also demonstrated active engagement in sharing experiences and strategies for dealing with daily pressures. However, this activity has limitations, including a relatively small number of respondents, the absence of a control group, and an evaluation that remains short-term and subjective, thus unable to fully describe the intervention's long-term effectiveness. The implications of this activity suggest that simple stress coping psychoeducation through the Mental Health Posyandu has the potential to be an effective promotive and preventive measure in improving the mental health of homemakers at the community level. Therefore, the sustainable, structured, and community-needs-based development of the Mental Health Posyandu program is crucial for strengthening family psychological resilience and preventing mental health issues in the broader community.

Keywords: Stress Level; Housewives; Psychoeducation; Coping Stress; Family Psychology

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu yang berperan dalam menentukan kesejahteraan psikologis serta kualitas hidup seseorang. Individu dengan kondisi kesehatan mental yang baik akan mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berperan aktif dalam lingkungan sosialnya *(World Health Organization*, 2022). Kesehatan mental juga dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan kehidupan serta menjaga keseimbangan antara aspek emosional, kognitif, dan sosial (Hidayati.; Kurniawan, 2021). Kesehatan mental juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam merespon tekanan secara adaptif serta

menjaga keseimbangan psikologis dalam berbagai situasi kehidupan (Taylor, 2015). Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan coping yang adaptif, sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan tanpa mengalami gangguan yang berarti. Namun demikian, kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental masih tergolong rendah, khususnya pada masyarakat yang lebih memprioritaskan kesehatan fisik dibandingkan kesehatan psikologis.

Stres, kecemasan, dan depresi merupakan bentuk gangguan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi produktivitas serta fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari (Praniwi, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki peran penting dalam menjaga kualitas hidup individu. Salah satu permasalahan kesehatan mental yang sering dialami oleh individu adalah stres. Stres merupakan respon psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang dianggap melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut (Lazarus; Folkman, 1984). Stres juga dapat dipahami sebagai persepsi individu terhadap tekanan yang dialami, yang tidak selalu bergantung pada situasi objektif, tetapi pada bagaimana individu menilai situasi tersebut (Cohen, et all, 1983). Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kualitas hidup individu serta hubungan dalam keluarga, termasuk meningkatnya konflik dan menurunnya kesejahteraan emosional (Sulastri, 2023). Apabila stres tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis, seperti kelelahan emosional, gangguan kesehatan, serta menurunnya kesejahteraan individu. Dalam konteks yang lebih luas, stres yang berkepanjangan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental serta menurunkan kualitas hidup individu secara keseluruhan *(American Psychological Association*, 2020).

Salah satu kelompok yang berpotensi mengalami stres adalah ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga memiliki berbagai peran dan tanggung jawab dalam kehidupan keluarga, seperti mengurus pekerjaan rumah tangga, mengasuh anak, serta mengelola kebutuhan keluarga. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan individu dalam mengelola stres secara efektif. Penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga dapat mengalami tingkat stres yang bervariasi akibat

berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari serta kondisi sosial ekonomi yang dihadapi (Budimarwanti, 2015; Sari & Putri, 2021; Wulandari, 2022). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa stres pada ibu rumah tangga mengalami peningkatan akibat tuntutan peran yang semakin kompleks, baik dalam aspek domestik maupun sosial (Sari & Fauziah, 2020). Selain itu, tekanan yang berasal dari tanggung jawab keluarga serta keterbatasan waktu untuk diri sendiri juga menjadi faktor utama yang memicu munculnya stres pada ibu rumah tangga (Pratiwi & Lestari, 2020).

Faktor dukungan sosial dan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai permasalahan juga dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh ibu rumah tangga. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental karena dapat mengurangi persepsi stres serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan (Thoits, 2011). Beban peran yang tinggi serta kurangnya waktu istirahat menjadi faktor yang signifikan dalam meningkatkan tingkat stres pada ibu rumah tangga (Wulandari, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa peran domestik yang dijalankan secara terus-menerus dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu.ndividu yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan kehidupan dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial yang rendah (Setiyowati ; Pratitis, 2022). Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti keluarga dan komunitas, memiliki peran penting dalam membantu individu mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan kesejahteraan mental (Lestari & Andini, 2020)

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kemampuan coping stress memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Coping stress merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi atau mengurangi tekanan psikologis yang dialami (Indriyani, Musslifah, & Putri, 2023). Kemampuan coping yang baik sangat penting dalam membantu individu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki strategi coping adaptif cenderung lebih mampu mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosionalnya (Rahmawati, 2021).

Selain faktor individu, perubahan kondisi sosial serta tuntutan kehidupan juga dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh ibu rumah tangga. Pada ibu rumah tangga, stres dapat dipicu oleh

berbagai faktor seperti tuntutan peran, beban pekerjaan rumah tangga, serta tanggung jawab dalam mengurus keluarga dan anak. Kondisi tersebut dapat menimbulkan gejala seperti mudah marah, kelelahan emosional, dan menurunnya konsentrasi(Windayani & Sakti, 2020). Dalam konteks yang lebih luas, stres yang berkepanjangan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental serta menurunkan kualitas hidup individu secara keseluruhan (American Psychological Association, 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ibu rumah tangga juga memiliki kerentanan terhadap permasalahan kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres pada ibu rumah tangga merupakan fenomena yang umum terjadi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tuntutan peran, dukungan sosial, serta kondisi lingkungan (Sari & Putri, 2021; Wulandari, 2022). Selain itu, penelitian lain juga menekankan pentingnya kemampuan coping dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis yang dialami (Indriyani, A.; Musslifah, A. R.; Putri, 2023). Di sisi lain, beberapa penelitian telah mengkaji efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait kesehatan mental serta menurunkan tingkat stres (Hidayati & Kurniawan, 2021)

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa stres pada ibu rumah tangga merupakan kondisi yang cukup umum terjadi dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam individu maupun dari lingkungan. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih banyak dilakukan pada setting formal atau kelompok tertentu, dan belum banyak diterapkan secara langsung dalam konteks pelayanan kesehatan masyarakat berbasis komunitas seperti posyandu. Oleh karena itu, kebaruan dalam penelitian ini terletak pada integrasi antara kegiatan pengukuran tingkat stres menggunakan instrumen DASS-42 dengan pemberian psikoedukasi coping stres sederhana yang dilakukan secara langsung dalam kegiatan posyandu mental di masyarakat desa dan juga diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental, khususnya dalam mengenali dan mengelola stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental adalah melalui kegiatan psikoedukasi atau penyuluhan mengenai manajemen stres. Psikoedukasi merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam

meningkatkan pemahaman masyarakat terkait kesehatan mental serta membantu individu dalam mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif (Hidayati & Kurniawan, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai manajemen stres dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai cara mengenali serta mengelola stres secara lebih adaptif (Ramadhanty, Oktariani, Ariani, 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu menurunkan tingkat stres secara signifikan pada masyarakat umum (Nurhasanah, 2023).

Pendekatan berbasis komunitas menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses layanan psikologis (Putra & Dewi, 2022). Desa Iker-Iker Geger yang terletak di Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik merupakan salah satu wilayah yang memiliki kegiatan pelayanan kesehatan masyarakat seperti posyandu. Kegiatan posyandu umumnya difokuskan pada pelayanan kesehatan ibu dan anak, namun perhatian terhadap kesehatan mental masyarakat masih tergolong terbatas. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental serta pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari (Anisa & Putra, 2022).

Metode Pelaksanaan



Gambar 1. *Metode pelaksanaan kegiatan*

Dari gambar di atas kegiatan Posyandu Mental ini dilaksanakan sebagai bagian dari program kerja mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Program Studi Psikologi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental serta

mengetahui gambaran tingkat stres pada ibu rumah tangga. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2026 di Pos Kesehatan Desa (Poskesdes) Dusun Jurit, Desa Iker-Iker Geger, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik. Sasaran kegiatan ini adalah ibu rumah tangga yang mengikuti kegiatan posyandu di Dusun Jurit dengan tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada ibu rumah tangga di Dusun Jurit serta memberikan psikoedukasi mengenai strategi coping stres sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan psikoedukasi dan pengukuran tingkat stres melalui pengisian kuesioner. Psikoedukasi merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai kondisi psikologis tertentu serta cara mengelolanya secara lebih adaptif (Ramadhanty, Oktariani & Ariani, 2025). Pelaksanaan kegiatan Posyandu Mental dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, serta tahap pengolahan dan analisis data.



***Gambar 2.** Persiapan Kegiatan*

Pertama, pada tahap persiapan, mahasiswa KKN terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan perangkat desa serta kader posyandu terkait pelaksanaan kegiatan Posyandu Mental. Koordinasi ini dilakukan untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan serta menyesuaikan jadwal kegiatan dengan pelaksanaan posyandu yang telah rutin dilaksanakan di Dusun Jurit. Selain itu, mahasiswa juga menyiapkan berbagai kebutuhan yang diperlukan dalam kegiatan, seperti materi penyuluhan mengenai stres, lembar kuesioner sebagai alat ukur tingkat stres, konsumsi, serta daftar hadir peserta kegiatan.

Materi penyuluhan yang disiapkan meliputi pengertian stres, faktor-faktor yang dapat memicu stres, serta cara-cara sederhana yang dapat dilakukan untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Pengukuran kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi menjadi penting sebagai langkah deteksi dini terhadap gangguan kesehatan mental, sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan secara lebih optimal (Hakim & Aristawati, 2023). Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) yang merupakan salah satu alat ukur psikologis yang digunakan untuk mengukur kondisi emosional individu yang terdiri dari tiga dimensi yaitu depresi, kecemasan, dan stres (Lovibond & Lovibond, 1995). Namun dalam kegiatan ini, pengukuran difokuskan pada dimensi stres untuk mengetahui gambaran tingkat stres yang dialami oleh ibu rumah tangga.



Gambar 3. Penyampaian Materi Psikoedukasi



Gambar 4. Pengisian Kuisoner

Kedua, tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan bersamaan dengan kegiatan posyandu yang diikuti oleh ibu rumah tangga di Dusun Jurit. Kegiatan ini dilaksanakan di Poskesdes Desa Iker-iker Geger yang bertepat pada dusun jurit dengan memanfaatkan waktu ketika peserta sedang menunggu giliran pelayanan posyandu. Pada tahap ini, mahasiswa memberikan penyuluhan atau psikoedukasi mengenai stres kepada para ibu rumah tangga. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta membantu peserta dalam mengenali tanda-tanda stres yang mungkin dialami dalam kehidupan sehari-hari. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan meliputi pengertian stres, faktor penyebab stres, serta beberapa cara sederhana yang dapat dilakukan untuk mengelola stres, seperti melakukan

relaksasi sederhana, berbagi cerita dengan orang terdekat, serta mengatur waktu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain kegiatan penyuluhan, para peserta juga diminta untuk mengisi kuesioner DASS-42 yang telah disediakan oleh mahasiswa KKN. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri oleh peserta dengan didampingi oleh mahasiswa apabila terdapat pernyataan yang kurang dipahami oleh responden. Jumlah responden yang bersedia mengisi kuisoner dalam kegiatan ini berjumlah 40 orang ibu rumah tangga. Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner tersebut kemudian digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat stres yang dialami oleh peserta kegiatan.

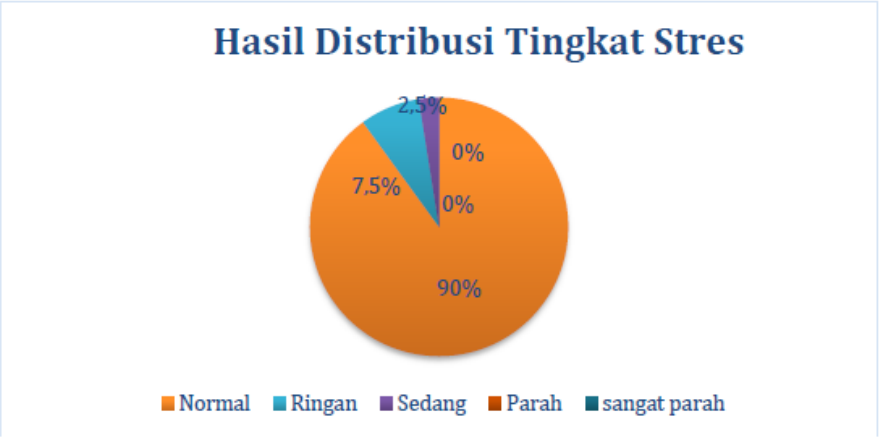
Ketiga, tahap pengolahan dan analisis data untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh responden. Teknik analisis data yang digunakan dalam kegiatan ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi yang diteliti tanpa melakukan pengujian hubungan antar variable (Sugiyono, 2020). Analisis dilakukan dengan menghitung skor pada dimensi stres dari setiap responden berdasarkan pedoman skoring Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42). Skor tersebut selanjutnya dikategorikan ke dalam beberapa tingkat stres sesuai dengan pedoman penilaian dalam instrumen DASS, yaitu kategori normal, ringan, sedang, parah, dan sangat parah (Lovibond & Lovibond, 1995). Selanjutnya, hasil data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran mengenai tingkat stres pada ibu rumah tangga di Dusun Jurit. Selain itu, hasil tersebut juga digunakan sebagai dasar dalam melakukan pembahasan mengenai kondisi kesehatan mental masyarakat serta pentingnya upaya peningkatan kesadaran terhadap pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 40 responden, diperoleh bahwa mayoritas ibu rumah tangga berada pada kategori stres normal, yaitu sebanyak 36 orang (90%). Sementara itu, sebanyak 3 responden (7,5%) berada pada kategori stres ringan dan 1 responden (2,5%) berada pada kategori stres sedang. Tidak ditemukan responden yang berada pada kategori stres parah maupun sangat parah. Distribusi ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres pada ibu rumah tangga di Dusun Jurit berada pada kategori rendah.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga di Dusun Jurit

Kategori Stres	Rentang Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	0-14	36	90%
Ringan	15-18	3	7,5%
Sedang	19-25	1	2,5%
Parah	26-33	0	0%
Sangat Parah	>34	0	0%
Total		**40**	**100%**



Gambar 5. Hasil Distribusi Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga

Dominasi kategori normal mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian diri yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor protektif seperti dukungan sosial, pengalaman hidup, serta pola coping yang telah terbentuk dalam keseharian. Meskipun demikian, keberadaan responden pada kategori stres ringan dan sedang menunjukkan bahwa tekanan psikologis tetap dialami oleh sebagian individu. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun secara kelompok kondisi relatif stabil, terdapat variasi pengalaman stres pada tingkat individu. Tekanan tersebut kemungkinan berkaitan dengan beban peran domestik, tuntutan pengasuhan, serta keterbatasan waktu untuk pemulihan diri yang sering dialami oleh ibu rumah tangga. Tidak ditemukannya responden pada kategori stres berat mengindikasikan bahwa kondisi stres yang dialami belum mencapai tingkat yang bersifat disfungsi atau mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme coping yang

dimiliki responden masih berada pada tingkat yang adaptif, sehingga tekanan yang muncul dapat dikelola dengan baik tanpa berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Selain itu, distribusi data yang relatif stabil tanpa adanya lonjakan pada kategori stres tinggi menunjukkan bahwa kondisi psikologis responden berada dalam rentang yang terkendali. Hal ini dapat diartikan bahwa lingkungan sosial serta dinamika kehidupan sehari-hari responden masih memberikan ruang adaptasi yang cukup bagi individu untuk mempertahankan keseimbangan emosional. Temuan ini memperkuat bahwa kondisi stres pada ibu rumah tangga tidak selalu berada pada tingkat tinggi, namun tetap perlu mendapat perhatian sebagai bagian dari upaya preventif. Meskipun sebagian besar berada pada kategori normal, keberadaan stres ringan dan sedang menunjukkan pentingnya intervensi dini untuk mencegah peningkatan tingkat stres di masa mendatang. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi yang diberikan dalam program ini menjadi relevan sebagai bentuk penguatan kapasitas individu dalam mengelola stres. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai upaya kuratif, tetapi lebih menekankan pada aspek promotif dan preventif agar kondisi psikologis yang sudah relatif baik dapat tetap terjaga secara berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Hasil kegiatan Posyandu Mental menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga di Dusun Jurit berada pada tingkat stres normal, meskipun masih terdapat sebagian kecil dengan stres ringan hingga sedang. Kegiatan ini berhasil memetakan kondisi awal tingkat stres menggunakan instrumen DASS-42 serta memberikan psikoedukasi coping stres sederhana, namun belum dapat mengukur perubahan tingkat stres karena tidak dilakukan pre-test dan post-test.

Saran Program Posyandu Mental perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan mental. Posyandu dan tenaga kesehatan diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi pengelolaan stres. Menggunakan desain pre-test dan post-test serta mengembangkan pendekatan berbasis kelompok atau dukungan sosial untuk meningkatkan kemampuan coping individu.

Daftar Pustaka

American Psychological Association. (2020). *Stress in America*. https://www.apa.org/

Anisa, F.; Putra, H. (2022). Peran edukasi kesehatan mental dalam masyarakat desa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *10*(2), 112–120.

Cohen, S.; Kamarck, T.; Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385–396.

Hakim, M. A.; Aristawati, N. V. (2023). Validitas dan reliabilitas DASS-21 di Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *10*(2), 232–250.

Hidayati, N.; Kurniawan, A. (2021). Psikoedukasi sebagai intervensi dalam menurunkan stres masyarakat. *Psikoedukasi Sebagai Intervensi Dalam Menurunkan Stres Masyarakat*, *9*(2), 89–97.

Indriyani, A.; Musslifah, A. R.; Putri, D. R. (2023). Coping stress pada ibu rumah tangga. *Jurnal Psikologi*, *15*(2), 101–110.

Lazarus, R. S.; Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Lazarus, R. S. (1993). Psychological stress and emotion. *Annual Review of Psychology*, *44*, 1–21.

Lestari, P.; Andini, R. (2020). Dukungan sosial dan kesehatan mental ibu rumah tangga. *Jurnal Kesehatan Mental*, *8*(2), 76–84.

Lovibond, S. H.; Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.

Nurhasanah, S. (2023). Efektivitas psikoedukasi dalam menurunkan tingkat stres masyarakat. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, *12*(1), 25–33.

Praniwi, A. A. (2023). *Hubungan stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa*.

Pratiwi, R.; Lestari, S. (2020). Peran ibu rumah tangga dalam menjaga kesehatan mental keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga*, *14*(1), 55–63.

Putra, M.; Dewi, L. (2022). Pendekatan kesehatan mental berbasis komunitas. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, *7*(2), 88–95.

Rahmawati, D. (2021). Strategi coping stress pada perempuan dewasa. *Jurnal Psikologi Sosial*, *9*(1), 44–95.

Ramadhanty, N. N., Oktariani, A., Ariani, A., dkk. (2025). Psikoedukasi Manajemen Stres pada Ibu Rumah Tangga di Desa Klampok Gunung Kidul Yogyakarta. *Consilience: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *1*(3), 41–50.

Sari, D. P., & Fauziah, N. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dengan kualitas hubungan interpersonal pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, *16(2)*, 120–130.

Setiyowati, I.; Pratitis, N. T. . S. (2022). Social support dan self-efficacy dengan stres ibu rumah tangga. *Jurnal Psikologi*, *18*(1), 67–75.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. alfabeta.

Sulastri, T. (2023). Dampak stres terhadap kesejahteraan keluarga. *Jurnal Kesejahteraan Sosial*, *11*(2), 90–98.

Taylor, S. E. (2015). *Health psychology*. McGraw-Hill.

Thoits, P. A. (2011). Social ties and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, *52*(2), 145–161.

Windayani; Sakti, P. (2020). Faktor-faktor stres pada ibu rumah tangga dalam menghadapi BDR. *Jurnal Psimawa*, *3*(2), 67–73.

World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. https://www.who.int/

Wulandari, R. (2022). Hubungan beban peran dengan tingkat stres ibu rumah tangga. *Jurnal Psikologi*, *16*(1), 23–31.