E-ISSN : 2986-8130 Vol. 3 No. 1, 2025. 41-50

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

Psikoedukasi Management Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Klampok Gunung Kidul Yogyakarta

Nada Nabilah Ramadhanty, Oktariani, Arnis Ariani, Umi Nurazizah Eri, Nina Zutalida Situmorang
Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No. 42, Sidikan, Yogyakarta
nadanabilahram@gmail.com

Abstract. *Continuous stress conditions have many negative impacts, especially for housewives. Therefore, appropriate intervention through psychoeducation is needed in order to manage stress well. This study aims to see the effectiveness of psychoeducation in improving housewives' understanding of stress management. The hypothesis in this study is the influence of psychoeducation on housewives' understanding of stress management, where there is a difference in understanding of stress management before and after psychoeducation. This study uses a pretest and posttest group design experiment. Measurements are carried out using a scale in the form of questions. The results of the analysis using the paired sample T-test showed a significant effect of t = -10.357 with a sig. <0.001 (p <0.01). This means that psychoeducation of stress management in housewives has an effect on improving participants' understanding so that the hypothesis in this study is accepted.*
Keywords: *Society, Community Services, Islamic Cultural, Community Empowerment*

Abstrak. Kondisi stres yang terjadi terus menerus memiliki banyak dampak negatif terutama bagi seorang ibu rumah tangga. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat melalui psikoedukasi agar dapat mengelola stress dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga mengenai manajemen stress. Hipotesis dalam penelitian ini terdapat pengaruh psikoedukasi terhadap pemahaman ibu rumah tangga mengenai manajemen stress, di mana terdapat perbedaan pemahaman manajemen stress sebel dan setelah pemberian psikoedukasi. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen pretest and posttest group design. Pengukuran dilakukan menggunakan skala dalam bentuk pertanyaan. Hasil analisis menggunaoan paired

sample T-test yang menunjukkan terdapat pengaruh signifikan t= -10.357 dengan nilai sig. <0.001 (p<0.01). Artinya psikoedukasi manajemen stress pada ibu rumah tangga berpengaruh dalam meningkatkan pemahaman peserta sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.
Kata Kunci: *Masyarakat, Pengabdian Masyarakat, Budaya Islam, Pemberdayaan Masyarakat*

Pendahuluan

Peran ibu dalam kehidupan rumah tangga sering dianggap tidak bekerja atau pengangguran. Pada umumnya, masyarakat memberikan definisi bekerja hanya kepada individu yang menghabiskan waktunya sehari-hari di luar rumah dengan aktivitas tugas dan tanggung jawab dari tempat individu tersebut bekerja. Padahal jika dilihat secara lebih luas menjadi seorang ibu rumah tangga adalah pekerjaan yang tidak ada akhirnya dan tanpa batas. Ibu yang berada di rumah menyelesaikan banyak pekerjaan selama 24 jam. Aktivitas yang dilakukan sangat beragam, seperti mengurus kebutuhan pasangan, anak, membersihkan rumah dan pekerjaan rutin lainnya yang sering mendapat kritikan dari keluarga dekat.

Stres adalah respon manusia terhadap kondisi yang tidak menyenangkan terhadap tuntutan yang tidak sesuai dengan kapasitas diri seseorang (Lazarus, 1984). Robbins (2001) menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Weinberg dan Gould (2003) mendefinisikan stres sebagai "*a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance consequences".* Artinya, ada ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya. Dari paparan di atas dapat dipahami bahwa stress adalah respons individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual. Kondisi stress yang terjadi terus menerus memiliki banyak dampak negatif. stress berkorelasi positif dengan perilaku agresif pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Artinya semakin tinggi tingkat stress seorang ibu rumah tangga, maka semakin tinggi pula perilaku agresif yang dilakukan. Intervensi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi. Manajemen stress merupakan suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Manajemen stress lebih dari pada sekedar mengatasinya, yakni belajar menanggulanginya secara adaptif dan efektif. Jika hal ini terus dibiarkan, maka generasi penerus bangsa Indonesia akan mengalami kemunduran. Generasi yang cerdas, tentu dilahirkan dan dibesarkan oleh ibu yang sehat dan cerdas pula. Oleh karena itu, perlu sebuah intervensi atau pendekatan yang dilakukan kepada ibu-ibu rumah tangga khususnya ibu rumah tangga yang tergabung dalam PKK desa giripurwo kecamatan purwosari Gunung kidul.

Hasil dan Pembahasan

Peserta di dalam kegiatan ini terdiri dari 22 orang ibu rumah tangga yang berusia sekitar 24- 45 tahun. Semua peserta berjenis kelamin perempuan. Latar belakang peserta adalah kader puskesmas dan ibu rumah tangga. Untuk mengevaluasi hasil penerapan program pelatihan manajemen stress pada ibu rumah tangga, maka penulis melakukan perhitungan *mean* total skor pemahaman stress yang dimiliki peserta saat pre-test dan post-test.

Tabel Hasil Perbedaan Mean Skor Total Pretest dan Posttest

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	49.0909	22	17.15728	3.65794
	POST TEST	89.5000	22	17.68979	3.77148

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, terdapat peningkatan pemahaman mengenai stress pada masing-masing peserta. Berdasarkan tabel Hasil Pre-test dan Post-test, terlihat bahwa terjadi peningkatan mean skor peserta sebelum dan setelah pelatihan dilaksanakan. Selain itu, penulis juga melihat efektivitas hasil penerapan program pelatihan untuk meningkatkan pemahaman manajeman stress dengan melakukan analisis paired sample T-test. Data *pretest* dan *posttest* masing- masing peserta adalah sebagai berikut:

Tabel Hasil Pre-test dan Post-test

NAMA	***PRETEST***	***POSTEST***	**Keterangan**
Peserta 1 (SP)	70	100	Meningkat
Peserta 2 (SY)	40	95	Meningkat
Peserta 3 (ZN)	20	96	Meningkat
Peserta 4 (SD)	80	80	Meningkat
Peserta 5 (SU)	50	94	Meningkat
Peserta 6 (JM)	30	50	Meningkat
Peserta 7 (WS)	60	80	Meningkat
Peserta 8 (SM)	50	96	Meningkat
Peserta 9 (RL)	50	78	Meningkat
Peserta 10 (HR)	60	100	Meningkat
Peserta 11 (SG)	40	100	Meningkat
Peserta 12 (AO)	40	100	Meningkat
Peserta 13 (DT)	50	100	Meningkat
Peserta 14 (SF)	50	98	Meningkat
Peserta 15 (SK)	50	100	Meningkat
Peserta 16 (SN)	70	96	Meningkat
Peserta 17 (RN)	40	88	Meningkat
Peserta 18 (WI)	10	30	Meningkat
Peserta 19 (AN)	80	94	Meningkat
Peserta 20 (MI)	40	96	Meningkat
Peserta 21 (IS)	50	98	Meningkat
Peserta 22 (NA)	50	100	Meningkat

Berdasarkan analisis menggunakan uji T-test diperoleh hasil pada tabel berikut:

Tabel Hasil Perhitungan Statistik

	Paired Differences				t	df	Sig. (2 tailed)
	Mean	Std Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1 Pretest-Postest	- 40.40909	18.30082	-48.52322	-32.29496	- 10.357	21	<.001

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil perhitungan total skor pretest dan posttest (t= -10.357 dengan nilai sig. <0.001 (p<0.01). Artinya program pelatihan untuk meningkatkan pemahaman manajemen stress pada ibu rumah tangga berpengaruh dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Stress dapat diartikan sebagai ketegangan, tekanan, dan konflik yang terjadi pada individu (Chaplin, 2006). Stress adalah suatu bentuk tekanan fisik dan psikologis yang muncul saat menghadapi kondisi yang berbahaya. Stress juga didefinisikan sebagai bentuk respon tubuh memberikan tanggapan atas ancaman, tekanan, dan tuntutan yang muncul. Stres merupakan suatu proses interaksi antara individu dengan lingkungannya, baik dari faktor internal maupun eksternal, yang dinilai sebagai ancaman atau bukan ancaman bagi dirinya. Tidak ada individu yang dapat terhindar sepenuhnya dari lingkungan yang berpotensi menimbulkan stres. Namun, stres yang dapat dikelola dengan baik akan berkontribusi terhadap kesehatan mental yang positif (Yuni, 2016). Stress muncul akibat adanya sebuah tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Individu yang tidak mampu memenuhi tuntutan akan merasa ketegangan di dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak memiliki penyelesaian akan berkembang menjadi stress.

Berdasarkan temuan di lapangan, kami menemukan bahwa peserta pelatihan (ibu rumah tangga) di Padukuhan Klampok tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai stress dan manajemen stress. Hal ini dibuktikan dari hasil pretest yang dilakukan sebelum pelatihan yaitu hampir semua peserta pelatihan tidak mampu menjawab pertanyaan yang disediakan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu ibu yang ada di Padukuhan Klampok Gunung Kidul memiliki

pengetahuan yang minim mengenai pemicu timbulnya stress serta minimnya pengetahuan mengenai upaya untuk menghilangkan stress.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stress menurut Wahjono (2010), yaitu faktor lingkungan, faktor organisasi, dan faktor individu. Faktor lingkungan mencakup adanya ketidakpastian lingkungan, seperti ketidakpastian ekonomi, politik, teknologi, dan keamanan yang mempengaruhi kehidupan individu. Faktor organisasi mencakup tuntutan tugas pekerjaan, tuntutan peran yang berhubungan dengan tekanan organisasi, dan tuntutan antar pribadi yang mencakup hubungan dengan individu lain di dalam suatu organisasi. Faktor individu mencakup faktor pribadi yang terjadi dalam kehidupan individu meliputi persoalan keluarga, masalah ekonomi pribadi, dan karakteristik kepribadian.

Berdasarkan faktor faktor di atas, kami menemukan kesinambungan terkait dengan faktor faktor pemicu stress pada ibu rumah tangga di padukuhan Klampok. Hal tersebut meliputi faktor lingkungan. Faktor lingkungan mengambil peran penting dalam pemicu stress. Dimana lingkungan yang ada di daerah tersebut jauh dari perkotaan sehingga perekonomian yang ada di daerah tersebut dapat dikatakan sangat minim. Dimana ibu hanya memiliki aktivitas sebagai ibu rumah tangga yang mengasuh anak dan suami yang bekerja sebagai buruh dan petani sehingga tingkat perekonomian berada di bawah rata rata. Hal tersebut dapat memicu stress yang berkelanjutan pada ibu rumah tangga. Faktor selanjutnya adalah faktor organisasi. Ibu rumah tangga yang ada di Padukuhan Klampok sebagian besar menikah di usia yang sangat muda dengan range antara 16 sampai 20 tahun. Seperti yang kita ketahui bahwa pada usia tersebut adalah usia perkembangan dewasa awal. Dimana ketika menjadi ibu rumah tangga akan mengganggu perkembangan yang seharusnya.

Pada usia tersebut, ibu mengenyam peran sebagai ibu rumah tangga. Dimana peran tersebut mengubah psikososial individu yang seharusnya mengeksplorasi apa yang menjadi keinginannya berubah menjadi mengambil peran ibu rumah tangga (organisator keluarga). Perubahan peran tersebut mengakibatkan ketidakstabilan emosi yang menjadi pemicu timbulnya stress. Faktor selanjutnya adalah faktor individu. Ibu rumah tangga yang berada di Padukuhan Klampok memiliki berbagai permasalahan pribadi karena banyaknya tekanan akibat tuntutan eksternal dari keluarga, seperti permasalahan anak, ekonomi, komunikasi dengan pasangan, dan tuntutan mertua. Dimana

tuntutan ini menyebabkan munculnya afeksi negatif yang lebih besar sehingga berpengaruh pada penurunan kesejahteraan subjektif atau kepuasan hidupnya. Selain itu, tuntutan ini juga menyebabkan emosi yang kurang stabil karena adanya beban yang telah melampaui kapasitas diri sehingga dapat menjadi pemicu stress bagi ibu iburumah tangga di Padukuhan Klampok. Individu yang kurang efektif dalam mengelola stres dapat mengalami kegelisahan, kesepian, insomnia, dan kekhawatiran yang berlebihan. Adanya stressor tersebut dapat mendorong peningkatan strategi coping pada ibu ibu rumah tangga. Namun, jika mereka tidak mampu mengendalikan stressor yang ada, hal ini dapat memicu masalah psikologis yang serius (Aris *et al*., 2019). Berdasarkan hasil penelitian, masalah stres paling umum yang dihadapi ibu ibu rumah tangga adalah masalah perekonomian dan masalah pengasuhan anak. Dimana masalah ekonomi mencakup kurangnya pendapatan keluarga dengan harga bahan pokok yang semakin melonjak tinggi. Masalah anak yang mencakup intensi penggunaan gadget sangat tinggi yang menyebabkan anak malas belajar dan menentang orang tua ketika dilarang untuk bermain gadget.

Dari berbagai dampak negatif yang terjadi akibat stress, diperlukan strategi coping yang tepat untuk mengatasi hal tersebut. Tujuan dari strategi coping adalah untuk mencapai keseimbangan emosional dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap kondisi negatif dalam kehidupan, serta mengantisipasi bahaya yang muncul dari kondisi dan situasi lingkungan (Azahra, 2018). Dalam konteks ini, kami memberikan strategi coping melalui psikoedukasi dan pelatihan manajemen stress (relaksasi). Sasaran psikoedukasi ini terhadap aspek kognitif yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu ibu rumah tangga terkait stress dan manajemen stress. Selanjutnya, sasaran pelatihan manajemen stress terhadap aspek afektif dan psikomotorik yang bertujuan untuk memberikan perasaan rileks dan memberikan keterampilan manajemen stress untuk mengatasi stress secara lebih sederhana pada ibu ibu rumah tangga di Padukuhan Klampok Berdasarkan hasil pretest dan postest ditemukan bahwa psikoedukasi yang diberikan terbukti efektif menambah pemahaman mengenai stress dan manajemen stress pada ibu ibu rumah tangga di Padukuhan Klampok. Pelatihan relaksasi yang dilakukan juga efektif memberikan perasaan rileks. Hal ini dapat dilihat dari respon baik dari peserta yang diberikan setelah pemberian pelatihan relaksasi.

Pelatihan manajemen stress yang dilakukan juga akan efektif memberikan keterampilan baru karena kami melakukan *roleplay* secara langsung dan pemberian brosur yang berisi langkah langkah untuk melakukan manajemen stress melalui relaksasi. Berdasarkan pemaparan secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi dan pelatihan manajemen stress dapat menurunkan stress pada ibu rumah tangga di dusun Klampok.

Penutup

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai *management stress* pada ibu rumah tangga dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga yang ada di Dusun Klampok mengalami stres pada taraf yang berbeda-beda mulai dari stres ringan hingga berat. Stres dapat didefinisikan sebagai respon tubuh terhadap ancaman, tekanan, dan tuntutan yang muncul, yang merupakan hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya, baik dari faktor internal maupun eksternal. Stres muncul ketika individu merasa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuannya untuk mengatasinya, dan jika tidak diatasi dengan baik, stres dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik individu.

Adapun Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres yaitu faktor lingkungan yang merupakan ketidakpastian lingkungan seperti ekonomi, politik, teknologi, dan keamanan yang mempengaruhi kehidupan individu. Faktor organisasi berupa tuntutan tugas pekerjaan, tuntutan peran yang berhubungan dengan tekanan organisasi, dan tuntutan antar pribadi di dalam suatu organisasi. Serta faktor individu meliputi persoalan keluarga, masalah ekonomi pribadi, dan karakteristik kepribadian individu.

Selain itu, faktor seperti masalah perekonomian, masalah pengasuhan anak, tuntutan peran sebagai ibu rumah tangga, dan tekanan hidup sehari-hari juga dapat menjadi penyebab stres bagi individu, khususnya ibu rumah tangga. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang penyebab stres dan keterampilan manajemen stres yang diberikan melalui psikoedukasi, ibu rumah tangga dapat mengatasi stres dengan lebih efektif dan menjadi pribadi yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis terkait dengan *management stress* pada ibu rumah tangga di gunung kidul khususnya Dusun Klampok dapat melengkapi data hasil penelitian dengan menggunakan metode observasi terkait stres yang di alami. Hal ini dikarenakan penelitian ini tidak memungkinkan untuk dilakukan kegiatan observasi akibat kurangnya ketersediaan waktu. Selain itu juga diharapkan agar dapat terus menggali faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres pada ibu rumah tangga, sehingga nantinya penelitian akan dapat bermanfaat bagi puskesmas.

.

Daftar Pustaka

Aris, N. A., Bakar, N. A., Badri, S. K. Z., & Mohd, S. (2019). Faktor penyebab dan mekanisme koping stres dalam kalangan pelajar universiti. Jurnal Personalia Pelajar, 22, 1-13.

Azahra, J. S. (2018). Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).

Caplan, B., & DeLuca, J. (2011). Encyclopedia of clinical neuropsychology (Vol. 28, pp. 92- 92). J. S. Kreutzer(Ed.). New York: Springer.

Chaplin, J.P. (2006). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Gaol,N.T.L. (2016). Teori Stress : Stimulus Respon dan Transaksional. Buletin Psikologi, 24 (1), 1-11.

Priyanto, (2014). Konsep manajemen stres.Yogyakarta :Nuha Medika Publishing.

Robbins, S.P. (2001). Perilaku organisasi: konsep, kontroversi, aplikasi jilid 1 edisi 8. Jakarta: Prenhallindo.

Saraswati, D. (2019). Education and Gender Equality:Challenges and Opportunities for Women in Indonesia. Jurnal Pendidikan, 4(1), 45-54.

Syam, R., Gaffar, S. B., Jalal, N. M., Kusuma, P., & Latang, L. (2022). Psikoedukasi Manajemen Stres Pada Ibu Rumah Tangga. AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(10), 1292-1296.

Wahjono, S. I. (2010). Perilaku Organisasi. Yogyakarta: Graha Ilmu

Weinberg, R.S & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise

psychology ed 3rd. USA: Human Kinetics.

Yuni, I. G. A. (2016). Hubungan antara mekanisme koping dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Jurnal Psikologi Udayana, 3(2), 321-331