

Psikoedukasi Manajemen Stres Pada Ibu Rumah Tangga

Rahmawati Syam^{1*}, Syamsul Bakhri Gaffar² Novita Maulidya Jalal³, Perdana Kusuma⁴, Latang⁵

^{1,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

^{2,5}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: ¹rahmawatysyam@unm.ac.id, ^{2*}syamsul_bg@unm.ac.id

Abstrak– Ibu rumah tangga adalah profesi yang sering kali dianggap bukan pekerjaan oleh masyarakat pada umumnya. Tidak jarang profesi ini mendapatkan penilaian negatif dari orang-orang di sekitar mereka, oleh karena itu ibu rumah tangga tergolong profesi yang rentan mengalami stres. Tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini yaitu untuk membantu peserta dalam hal ini ibu-ibu PIKK PLN UP2B Sistem Makassar dalam mengetahui, memahami, dan menerapkan strategi manajemen stress dalam rumah tangga. Metode yang digunakan dalam psikoedukasi ini ialah metode ceramah dan diskusi, Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan secara online yang diikuti oleh 36 peserta dari ibu-ibu PIKK PLN UP2B Permasalahan utama yang dihadapi oleh peserta adalah ketidakmampuan dalam melakukan manajemen stres. Psikoedukasi manajemen stress dengan demikian dapat menjadi salah satu metode yang membantu peserta untuk mampu mengelola stress yang dihadapi dan bagaimana mengubah stress negatif yang dihadapi menjadi lebih positif atau menyenangkan. Problem focus coping dan emotional focus coping adalah salah satu materi yang disajikan dalam psikoedukasi ini, dimana terdapat strategi atau coping yang dapat ditempuh oleh peserta untuk menyelesaikan persoalan atau stress yang dihadapi sehari-hari khususnya di kehidupan rumah tangga.

Kata Kunci: manajemen; stres; ibu rumah tangga, psikoedukasi

Abstract– *A housewife is a profession that is often considered not a job by society in general. It is not uncommon for this profession to receive negative evaluations from the people around them, therefore housewives are classified as a profession that is prone to stress. The purpose of this psychoeducational activity is to help participants, in this case women in PIKK PLN UP2B Makassar System, know, understand, and apply stress management strategies in the household. The method used in this psychoeducation is the lecture and discussion method. Psychoeducational activities are carried out online which are attended by 36 participants from PIKK PLN UP2B. The main problem faced by participants is the inability to manage stress. Stress management psychoeducation can thus be a method that helps participants to be able to manage the stress they face and how to change the negative stress they face to be more positive or enjoyable. Problem focus coping and emotional focus coping is one of the materials presented in this psychoeducation, where there are strategies or coping strategies that can be used by participants to solve problems or stress they face daily, especially in household life.*

Keywords: management; stress; housewives, psychoeducation

1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, peran ibu dalam kehidupan rumah tangga masih sering dianggap tidak bekerja atau pengangguran. Masyarakat secara umum memberikan definisi bekerja, hanya ketika seseorang menghabiskan waktunya sehari-hari di luar rumah dengan aktivitas tugas dan tanggung jawab dari organisasi tempat seseorang bekerja. Padahal, menjadi ibu rumah tangga adalah pekerjaan yang justru tidak ada akhirnya. 24 jam ibu di rumah, begitu banyak pekerjaan yang harus diselesaikan dengan mengawali pagi sebelum seluruh keluarga bangun dan tidur setelah semua keluarga tidur. Aktivitas yang dilakukan pun cukup beragam, mulai dari mengurus kebutuhan pasangan, anak, membersihkan rumah, mencuci piring dan banyak lagi pekerjaan rutin lainnya yang tidak jarang mendapatkan kritikan dari keluarga dekat.

Profesi ibu rumah tangga seringkali dipandang rendah, terlebih jika ibu yang memilih untuk mengabdikan dirinya di rumah untuk keluarga adalah seorang sarjana atau bahkan magister. Seorang yang berpendidikan tinggi seringkali dikaitkan dengan pekerjaan yang bagus dan mendapatkan pengakuan di lingkungannya. Adanya anggapan bahwa percuma sekolah tinggi namun ujungnya di rumah mengasuh anak dan mengurus rumah tangga. Pekerjaan rutin yang monoton, kritikan negatif dari orang sekitar serta banyaknya tuntutan dari orang sekitar adalah beberapa faktor penyebab ibu rumah tangga mengalami stres atau tekanan hidup.

Stres adalah respon manusia terhadap kondisi yang tidak menyenangkan terhadap tuntutan yang tidak sesuai dengan kapasitas diri seseorang (Lazarus, 1984). Menurut Corsica (2011) stres merupakan sebuah proses menilai peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan diri, dimana individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Stres yang dialami oleh ibu rumah tangga berasal dari sumber stress atau stressor yang cukup beragam. Mulai dari masalah anak di sekolah, masalah dengan pasangan, pekerjaan yang tidak kunjung selesai, termasuk stress karena memikirkan masakan apa yang harus disiapkan untuk hari besok dan seterusnya. Dilansir dari laman website prohehat.com, sekitar 50% ibu rumah tangga dilaporkan merasa stres dengan kehidupan sehari-hari mereka. Stres yang dirasakan bersumber dari tekanan hidup dan tuntutan peran sebagai ibu, juga turut membuat ibu rumah tangga tidak bisa menghabiskan waktu yang berkualitas dengan anak-anak mereka di rumah (Maya, 2022).

Kondisi stress yang terus menerus tentu saja memiliki dampak yang tidak baik. Hasil penelitian Aristawati (2016) menyatakan bahwa 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 ibu. Pemberitaan saat ini, kerap kali mengangkat kasus mengenai ibu yang menganiaya anak sendiri bahkan sampai tega membunuh darah dagingnya. Jika hal ini terus dibiarkan, maka generasi penerus bangsa Indonesia akan mengalami kemunduran. Generasi yang cerdas, tentunya 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 Persatuan Istri Karyawan Karyawati (PIKK) PLN UP2B Sistem Makassar agar dapat mengelola stres dengan lebih positif. Intervensi yang digunakan dalam kegiatan kali ini adalah psikoedukasi. Kami berharap tujuan dilakukan psikoedukasi agar ibu rumah tangga yang tergabung dalam PIKK PLN UP2B Sistem Makassar memiliki kemampuan manajemen stress yang lebih baik sehingga dapat menghasilkan generasi yang sehat dan cerdas.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode psikoedukasi yang disajikan melalui kegiatan webinar. *Psycho-education* atau *psychological education* juga disebut sebagai *personal and social education* yang artinya pendidikan pribadi dan sosial (Supratiknya, 2011). Sekaitan dengan psikoedukasi, pada buku Kode Etik Psikologi Indonesia tepatnya di pasal 70 menjelaskan bahwa psikoedukasi dapat berbentuk pelatihan maupun tanpa pelatihan (*non training*) (HIMPSI, 2010). Metode *non training* dapat merupakan metode yang dilakukan dalam bentuk cara ceramah atau memberikan edukasi melalui penjelasan secara lisan, atau tidak langsung dalam bentuk penyebaran leaflet, pamflet, iklan layanan masyarakat ataupun bentuk-bentuk lain yang memberikan edukasi tentang suatu isu dan/atau masalah yang sedang berkembang di masyarakat, psikoedukasi tanpa pelatihan dapat dilakukan oleh psikolog dan/atau ilmuwan psikologi yang memahami metode psikoedukasi maupun masalah yang ada dalam suatu komunitas dan/atau masyarakat. Tahapan psikoedukasi dengan metode *non training* yang harus dilakukan meliputi asesmen, perancangan program, implementasi program, monitoring dan evaluasi program, Psikolog dan/atau ilmuwan psikologi dalam melakukan psikoedukasi non training harus sesuai kaidah-kaidah ilmiah serta bukti empiris yang ada dan berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan, intervensi psikoedukasi *non training* dihentikan jika berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan telah terjadi perubahan positif ke arah kesejahteraan masyarakat yang dapat dipertanggungjawabkan, jika terjadi dampak negatif sebagai akibat dari perlakuan tersebut, pelaksana psikoedukasi non training berkewajiban untuk mengembalikan ke keadaan semula (Qalbi, dkk, 2022)

Metode yang digunakan dalam psikoedukasi ini ialah metode *non training* dengan jenis ceramah dan diskusi. Kegiatan berlangsung secara online atau dengan menggunakan metode webinar. Webinar atau web-seminar adalah kegiatan seminar yang dilakukan dengan media digital dan bantuan internet. Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan oleh PIKK PLN UP2B Sistem Makassar permasalahan utama yang dihadapi oleh ibu rumah tangga adalah ketidakmampuan ibu rumah tangga dalam mengelola stress yang dihadapi sebagai orang yang banyak menghabiskan waktu bersama keluarga di rumah. Pengumpulan data dan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan melalui link *google forms* yang dibagikan. Evaluasi yang dilakukan bertujuan untuk mengukur kinerja penyelenggara psikoedukasi, evaluasi ini

dilakukan melalui *google form* yang diisi oleh ibu-ibu peserta webinar. Data yang diperoleh dari tes ini akan dianalisis dengan metode deksriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini yaitu untuk membantu ibu rumah tangga dalam mengelola stres yang dihadapi sehari-hari, bagaimana menghadapi kritikan atau penilaian negatif dari orang lain bahkan menghadapi kebosanan dengan aktivitas yang monoton di rumah,. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan materi berjudul “*Stress manajemen dalam Rumah Tangga*”. Materi yang diberikan bertujuan agar ibu rumah tangga pertama kali perlu mengenali stres yang dihadapi, selanjutnya bagaimana menerima stress tersebut sebagai tantangan hidup dan kemudian melakukan manajemen stress, yakni mengubah stress negatif menjadi lebih positif. Menurut Corsica, J.A. (2011) manajemen stress adalah proses memperoleh dan mempraktikkan berbagai teknik kognitif dan perilaku dengan tujuan mengelola dan mengatasi stress. Stress didefinisikan sebagai persepsi bahwa tuntutan melebihi sumber daya pribadi, dan dapat mengakibatkan efek fisiologis (misalnya, peningkatan tekanan darah, sakit kepala migrain) serta efek psikologis (misalnya, kecemasan, depresi).Di akhir materi, pengabdian memberikan tips dan strategi praktis yaitu metode *mindfulness* untuk mengurangi jumlah stress yang dihadapi agar lebih siap dan kuat menghadapi tantangan dan tuntutan hidup sehari-hari.



Gambar 1. Susunan acara “Stress Management Dalam Rumah Tangga”



Gambar 2. Pemberian Materi Psikoedukasi oleh Pemateri



Gambar 3. Materi yang disajikan pada saat psikoedukasi

Kegiatan psikoedukasi kepada ibu-ibu PIKK PLN UP2B Sistem Makassar yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2022. Pengumpulan data dan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan melalui link *google forms* yang dibagikan. Evaluasi selanjutnya dilakukan melalui *google form* yang diisi oleh peserta. Berdasarkan hasil survey 36 peserta, rata-rata menjawab setuju bahwa pemateri memberikan materi dengan cukup baik dan mudah dipahami beberapa peserta bahkan menyarankan agar psikoedukasi memiliki kelanjutan. Selanjutnya rata-rata peserta menjawab bahwa materi yang

disampaikan mudah dipahami dan juga materi yang disampaikan cukup menarik dan sangat dibutuhkan oleh ibu rumah tangga yang rentan mengalami stress dan bagaimana menghadapi kritikan negatif dari orang lain.

Pembahasan

Ibu rumah tangga adalah profesi yang cukup rentan mengalami stress. Sumber stres ibu rumah tangga cukup monoton, yakni masih seputar domestik kehidupan keluarga. Tuntutan yang banyak, pekerjaan berulang yang hampir tidak ada habisnya ditambah penilaian negatif dari orang-orang sekitar adalah beberapa faktor yang dapat meningkatkan stress pada ibu rumah tangga. Untuk itu psikoedukasi yang disajikan dalam bentuk webinar ini merupakan salah satu langkah untuk mengedukasi ibu-ibu yang tergabung dalam PIKK PLN UP2B Sistem Makassar agar dapat mengelola stress yang dihadapi. Psikoedukasi manajemen stres pada partisipan terbukti berpengaruh terhadap persepsi mereka terhadap stress yang dihadapi dan menambah pengetahuan peserta mengelola stress yang dihadapi. Berdasarkan hasil tersebut pengabdian berharap materi yang disampaikan dapat berdampak positif dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga ibu rumah tangga dapat menjalani kehidupan lebih positif dan berdampak pada kehidupan anak. Stress itu selalu datang, silih berganti sesuai dengan persoalan yang dihadapi sehari-hari, artinya kita tidak menghindarkan diri dari setiap stressor yang ada, namun kita dapat membuat stress menjadi lebih menyenangkan dengan strategi-strategi yang sudah dipaparkan pada kegiatan psikoedukasi dalam bentuk webinar ini.

4. KESIMPULAN

Pada kegiatan psikoedukasi ini dapat berjalan lancar. Meskipun pelaksanaannya dilakukan secara online, namun tidak membatasi peserta untuk tetap fokus dan menunjukkan antusias yang tinggi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta merasa pameri dan materi yang disampaikan sudah sangat baik dan menyenangkan. Materi manajemen stres dapat menjadi salah satu metode yang membantu partisipan untuk mengurangi tekanan yang dihadapi ibu-ibu rumah tangga.

Berdasarkan hasil psikoedukasi, maka disarankan pihak selanjutnya agar dapat memberikan psikoedukasi yang dikombinasikan dengan pelatihan sehingga bentuk perubahan sikap dan perilaku peserta dapat dilihat secara langsung.

REFERENCES

- Aristawati, Akta. (2016). Stress dan Perilaku Agresi Pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja di Surabaya. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. 5. 10.30996/persona.v5i02.731.
- Corsica, J.A. (2011). Stress Management. In: Kreutzer, J.S., DeLuca, J., Caplan, B. (eds) *Encyclopedia of Clinical Neuropsychology*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-0-387-79948-3_429
- HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Maya (2010). Bedah kondisi psikis ibu rumah tangga versus ibu bekerja. Online. <https://www.prosehat.com/artikel/artikelkesehatan/bedah-kondisi-psikis-ibu-rumah-tangga-vs-ibu-bekerja#:~:text=Sekitar%2050%25%20ibu%20rumah%20tangga%20dilaporkan%20merasa%20stres,waktu%20yang%20berkualitas%20dengan%20anak-anak%20mereka%20di%20rumah>.
- Qalbi A.N., Fitrah, N., Jalal, N.M., Alwi, M.A.& Sulaeman. Psikoedukasi: Self love sebagai upaya mengurangi rasa insecure pada siswa. *Jurnal Kebajikan* Vol 1, No 1 (2022).
- Supratiknya, A. (2011). Merancang Program dan Modul. In *Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma* (Edisi Revisi). Universitas Sanata Dharma. [https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011 Merancang Program dan Modul Psikoedukasi Edisi Revisi.pdf](https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011%20Merancang%20Program%20dan%20Modul%20Psikoedukasi%20Edisi%20Revisi.pdf)