

Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Ibu Rumah Tangga Melalui Psikoedukasi Manajemen Stress

Sekar Viqi Abdillah¹, Selly Anisya Anthony², Shafa Ratu Hayati³, Sheilin Dwi Agustin⁴, Shilvia⁵, Shinta Alifah⁶, Rijal Abdillah⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Rijal Abdillah

E-mail: rijal.abdillah@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang terjadi pada Ibu Rumah Tangga. Studi psikologi tentang stres pada ibu rumah tangga mengeksplorasi dampak tekanan sehari-hari terhadap kesejahteraan mental. Faktor seperti peran ganda, dukungan sosial serta tuntutan pekerjaan rumah. Tak jarang, banyak diantara mereka yang merasakan jenuh dan mengeluhkan tugas rumah yang tidak kunjung usai yang pada akhirnya ibu rumah tangga mengalami stress sampai depresi. Hal tersebut berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental sang Ibu juga dapat mempengaruhi hubungan Ibu pada suami serta anak-anaknya. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para Ibu Rumah Tangga mengenai pentingnya mengelola stres pada diri sendiri. Sasaran pada kegiatan ini adalah para Ibu Rumah Tangga di RW.11 Kelurahan Margahayu, Bekasi. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini yaitu terdapat beberapa Ibu Rumah Tangga mengalami stres ringan yang dialami di dalam rumah karena lelah mengurus pekerjaan rumah dan juga masalah yang ada di keluarga. Setelah dilakukan penyuluhan tentang manajemen stress dan sharing pengalaman, para Ibu rumah tangga menjadi lebih paham dalam mengelola emosinya untuk meminimalisir terjadinya stres. Dan setelah dilakukan kegiatan bercocok tanam, para Ibu rumah tangga menjadi lebih senang karena bisa menanam bersama serta membawa pulang tanaman yang mereka sukai.

Kata kunci - Psikologis, Stress, Ibu Rumah Tangga

Abstract

The activity of devotion to this society has been plagued by the problems that have occurred to the housewife. Psychological studies of stress in housewives explore the impact of daily stress on mental well-being. Factors such as double roles, social support and demand for homework. Not uncommon, many of them feel filled and complain about homework that is not finished which ends up the housewife suffering from stress to depression. It has a negative impact on the physical and mental health of the mother and can also affect her relationship with her husband and her children. Therefore, this activity aims to educate household mothers about the importance of managing stress on themselves. The target of this activity is the housewives at RW.11 Kelurahan Margahayu, Bekasi. The result of this activity is that there are some housewives experiencing mild stress in the home because of the fatigue of taking care of the homework and also the problems that exist in the family. After a discussion of stress management and sharing experiences, the householders have become more understandable in managing their emotions to minimize the occurrence of stress. And after doing the crop matching activities, the household mothers became more happy to be able to plant together and bring home the plants they liked.

Keywords - Psychological, Stress, Housewives

PENDAHULUAN

Di era kemajuan teknologi, peran ibu rumah tangga menjadi sebuah penguat yang mendukung kestabilan dan kesejahteraan keluarga. Menjadi ibu rumah tangga meskipun di lakukan dengan sepenuh hati tidak jarang akan diiringi dengan tantangan yang mampu menciptakan tingkat stress yang tinggi. Menurut Effendy (2004) ibu rumah tangga adalah sosok ibu yang berperan dalam mengurus rumah tangga seperti, memasak, mencuci, menyapu, dan kegiatan domestik lainnya. Kemudian, mengasuh dan mendidik anak-anaknya sebagai satu kelompok dan peranan sosial. Lalu, memenuhi kebutuhan efektif dan sosial anak-anaknya. Dan, menjadi anggota Masyarakat yang aktif dan harmonis di lingkungannya yang diwujudkan dalam berbagai kegiatan seperti PKK, arisan, Majelis Taklim. Sedangkan menurut (Dwijanti, 1999) Ibu rumah tangga adalah wanita yang banyak menghabiskan waktunya di rumah dan mengurus anak-anaknya menurut pola yang diberikan masyarakat umum. Menjadi ibu rumah tangga merupakan profesi yang sering dipandang sebelah mata oleh banyak orang karena pekerjaan rumah dianggap tidak sesulit pekerjaan kantoran atau kerja lapangan. Sementara itu, banyak pekerjaan yang harus dilakukan ibu rumah tangga. Mulai dari membersihkan rumah, memasak, mencuci baju, mengurus suami, hingga menjadi guru untuk anak-anaknya. Dalam menjalankan peran tersebut adakalanya dihadapi berbagai masalah yang berkaitan dengan gangguan psikologis, gangguan yang sering dihadapi yaitu berupa stress.

Tingkat stress pada ibu rumah tangga dipicu oleh banyak hal tidak selalu tentang pekerjaan rumah, mengurus anak dan sebagainya. Komunikasi yang buruk antara suami dan istri juga dapat mempengaruhi stress terhadap ibu rumah tangga, maka dari itu komunikasi yang baik antara suami dan istri sangat mendukung dan membantu kesehatan mental ibu rumah tangga. Untuk memperkuat permasalahan tersebut tim melakukan wawancara kepada ibu rumah tangga yang terindikasi stress. Sebagaimana hasil wawancara kepada ibu Wigati, 39 tahun (11 november 2023) dan ibu Laras, 55 tahun (11 november 2023). Dari penuturan mereka, stres terjadi ketika masalah perekonomian keluarga tidak stabil, seperti uang yang diberikan setiap bulannya berkurang. Permasalahan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rosalina & Hapsari, 2012) bahwa ibu rumah tangga tidak sebahagia ibu yang bekerja. Artinya, ibu rumah tangga mengalami emosi negatif lebih banyak seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi, dibandingkan mereka yang bekerja di kantor. Oleh karena itu, banyak sekali ibu rumah tangga yang merasa dilema dalam menentukan perannya akibat keinginan dalam mengasuh anak-anaknya sepenuh waktu, namun tetap memiliki untuk berkarir. Hal ini menimbulkan ketidaksesuaian antara keinginan dan kenyataan yang dihadapi oleh ibu rumah tangga (Kartono, 2007). Dalam menjalani peran sebagai ibu rumah tangga, permasalahan yang melibatkan psikis seringkali muncul. Hal ini sejatinya bisa memberikan pengaruh terhadap kesehatan mentalnya dan berdampak pada kesejahteraan psikologisnya (Suwijik & A'yun, 2022).

Stress menjadi salah satu aspek yang tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan seseorang, dimana ibu rumah tangga sering kali mengalami tekanan emosional yang signifikan. Selye (dalam Lumban Gaol, 2016) mengemukakan bahwa stress merupakan reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap penyebab stress yang dapat memberikan pengaruh terhadap seseorang. Ketika ibu rumah tangga dihadapkan oleh sebuah permasalahan, maka ia akan mengupayakan banyak hal untuk mengatasi masalahnya. Hal tersebut dikenal sebagai Coping Stress atau sebuah tindakan yang dapat merubah pikiran individu secara terus-menerus dan upaya yang dilakukan untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang menjadi beban atau tekanan individu. Maka coping dapat dinilai efektif karena mampu membantu individu untuk diterima dan tidaknya ketika ia mengalami permasalahan (Lazarus, R.S & Folkman, 1984). Oleh sebab itu, berbagai upaya dapat dilakukan guna menghilangkan stress bagi ibu rumah tangga. Sehingga melalui kegiatan ini, diharapkan para ibu rumah tangga dapat memiliki pengetahuan mengenai manajemen stress sebagai bentuk penghindaran terhadap stress yang dapat menimbulkan permasalahan dan memberikan perhatian secara selektif agar permasalahan yang dialami oleh ibu rumah tangga tidak menjadi suatu masalah yang serius. Salah satu agenda dalam

kegiatan ini adalah bercocok tanam yang bertujuan untuk mengelola kondisi mood ibu-ibu sehingga bisa mengurangi stress.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi kepada ibu-ibu rw. 11 yang mengalami stress dan kegiatan bercocok tanam. Pada metode yang pertama, tim menggunakan teknik ceramah dan sharing session dan dilanjutkan dengan kegiatan bercocok tanam yang bertujuan melepaskan katarsis yang dimiliki oleh ibu-ibu sehingga bisa mengurangi tingkat stress. Dibawah ini merupakan tabel rincian per sesi kegiatan.

Tabel 1.
Perincian Sesi

Sesi	Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
1	Psikoedukasi tentang management stress	Tim memberikan edukasi psikologi seputar bagaimana memajemen stress bagi ibu rumah tangga dan melakukan sharing discussion dari para ibu-ibu bagaimana cara mereka mengelola stress
2	Bercocok tanam sekaligus memberikan penjelasan tentang mengelola stress	Peserta akan diberikan pengetahuan mengenai bercocok tanam dan praktik bercocok tanam. Serta dibekali dengan penjelasan bagaimana mengelola stress

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan sosialisasi dari tim kepada ibu RW 11 perihal tujuan tim untuk mengabdikan di wilayah tersebut. Program yang diusulkan adalah psikoedukasi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu-ibu tentang cara mengelola stress dengan baik dan kegiatan bercocok tanam yang bertujuan untuk melepaskan katarsis yang dimiliki oleh ibu-ibu sehingga bisa mengurangi tingkat stress.

Pada hari-H pelaksanaan kegiatan, kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 15 orang ibu rumah tangga, bertempat di Aula RW. 11 yang berlokasi di Jl. Rawa Semut RW. 11 Kel. Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kab. Bekasi. Sesuai dengan rancangan yang sudah tim buat, kegiatan pertama yaitu psikoedukasi serta sharing session yang diselenggarakan pada tanggal 11 November 2023. Kegiatan ini berjalan lancar dan baik serta para ibu rumah tangga juga menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan yang kami adakan. Para ibu rumah tangga aktif membagikan pengalamannya menjadi ibu rumah tangga pada sesi penyuluhan atau psikoedukasi tentang manajemen stress.



Gambar 1.
Pelaksanaan Psikoedukasi

Pada hari yang sama yaitu 11 November 2023 setelah Psikoedukasi lalu dilakukan praktik bercocok tanam. Pada kegiatan ini para ibu rumah tangga sangat antusias dan aktif membagikan tips yang mereka ketahui tentang teknik bercocok tanam. Hal ini dikarenakan kegiatan bercocok tanam menjadi salah satu kegiatan melepas stress yang disukai oleh para ibu rumah tangga.



Gambar 2.
Praktik Bercocok Tanam

Hasil Follow Up

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang tim adakan, dapat membantu kesejahteraan psikologis dari para ibu rumah tangga serta memunculkan rasa kebahagiaan dan antusias dari para ibu rumah tangga. Lalu dapat mengedukasi pemahaman para ibu rumah tangga tentang mengelola stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi manajemen stress untuk ibu rumah tangga terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis para ibu rumah tangga melalui sesi bercocok tanam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kelurahan Margahayu yang telah memberi dukungan informatif secara penuh terhadap kegiatan Kuliah Kerja Nyata ini. Penulis juga

mengucapkan terima kasih kepada ketua Rw. 11 karena telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwijanti, J. E. (1999). Dwijyannti, J. (1999). Perbedaan Motif Antara Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dan.pdf.
- Effendy. (2004). Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek. Remaja.
- Kartono, K. (2007). Psikologi wanita: Mengenal wanita sebagai ibu dan nenek. Mandar Maju.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Buletin Psikologi, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Rosalina, A. B., & Hapsari, I. I. (2012). Gambaran Oping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja. JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi, 3(1), 18–23. <https://doi.org/10.21009/jppp.031.04>
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. Journal of Feminism and Gender Studies, 2(2), 109. <https://doi.org/10.19184/jfgs.v2i2.30731>