

## **Psikoedukasi Budidaya Hidroponik Sebagai Strategi Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga**

**Andi Ananda Parawangi<sup>1</sup>, Muhammad Gazali<sup>2</sup>, Nabila Febiola<sup>3</sup>, Irdianti<sup>4</sup>**

*<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Muhammad Gazali

**E-mail:** [gazalimuhammad44@gmail.com](mailto:gazalimuhammad44@gmail.com)

### **Abstrak**

*Ibu rumah tangga memainkan peran yang sangat penting dalam keluarga. Ibu rumah tangga seringkali menghadapi tingkat stres yang tinggi akibat berbagai tuntutan. Sehingga, dilakukan psikoedukasi terhadap tingkat stres ibu rumah tangga di Kelurahan Borong, dengan fokus pada penggunaan budidaya hidroponik sebagai strategi penurunan tingkat stres. Psikoedukasi dilakukan melalui pendekatan Pre-Experimental Design dengan One Group Pre-Test-Post-Test Design kepada sepuluh ibu rumah tangga yang menjadi partisipan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai sig 2-tailed pada pretest dan posttest sebesar .000 (<0,05). Dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada tingkat stres ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Boron.*

**Kata kunci** - Ibu Rumah Tangga, Psikoedukasi, Stres

### **Abstract**

*Housewives play a very important role in the family. Housewives often face high levels of stress due to various demands. This research examines the effect of psychoeducation on the stress levels of housewives in Borong Village, with a focus on the use of hydroponic cultivation as a strategy to reduce stress levels. Psychoeducation was carried out using a Pre-Experimental Design approach with One Group Pre-Test-Post-Test Design for ten housewives who were research subjects. Based on the research results, it shows that the 2-tailed sig value on the pretest and posttest is 0.000 (<0.05). From these results it can be stated that there is a significant difference between the pretest and posttest in the stress level of housewives in Borong sub-district.*

**Keywords** – Housewife, Psychoeducation, Stress

## PENDAHULUAN

Ibu rumah tangga merupakan peran sentral dalam keluarga, bagaikan tiang penyangga yang kokoh. Peran mereka tak hanya sebatas mengurus rumah tangga dan anak-anak, tetapi juga berkontribusi dalam setiap aspek kehidupan anggota keluarga. Kewajiban seorang ibu tidak hanya berbelanja, memasak, mencuci, berdandan, mengatur keuangan, dan melahirkan, serta merawat anak, akan tetapi seorang ibu mempunyai peran yang lebih dominan dalam kehidupan suatu keluarga dibandingkan dengan peran suami (Herlina & Kyswantoro, 2020). Ibu rumah tangga memainkan peran yang sangat penting dalam keluarga, namun sering kali mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan yang dapat menyebabkan stres. Ibu rumah tangga sering kali menghadapi tingkat stres yang tinggi akibat berbagai tuntutan, seperti mengurus rumah tangga, anak-anak, dan pekerjaan. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan.

Stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, setiap orang pernah mengalami stres. Vermunt (Bunyamin, 2021) mendefinisikan stres sebagai suatu ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan seseorang dalam memenuhi tuntutan tersebut. Ibu rumah tangga mengalami berbagai jenis stres. Penyebab utama stres meliputi beban pekerjaan rumah tangga, tantangan pengasuhan anak, masalah keuangan, dan konflik peran. Sari (Sakti, 2020) mengemukakan faktor-faktor penyebab stres dan psikosomatis yaitu gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor kejiwaan dan tumpukan emosi yang dapat menimbulkan guncangan dalam diri seseorang atau ibu rumah tangga, seperti kecemasan, stres, lingkungan sosial yang banyak mempengaruhi pikiran negatif.

Tingkat stres pada ibu rumah tangga di Indonesia telah menjadi perhatian dalam beberapa tahun terakhir, dengan berbagai penelitian menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa sekitar 60% ibu rumah tangga di Indonesia mengalami gejala stres, kecemasan, atau depresi. Penelitian ini melibatkan sampel dari berbagai daerah di Indonesia dan memberikan gambaran nasional yang cukup representatif. Wati, Suherman, dan Prasetyawati (2019) melakukan penelitian di wilayah Jabodetabek yang menunjukkan bahwa 55% ibu rumah tangga mengalami stres tingkat sedang hingga berat, dengan faktor ekonomi dan konflik peran menjadi kontributor utama.

Budidaya hidroponik, merupakan sebuah metode pertanian yang memanfaatkan air sebagai media tanam, telah menarik perhatian banyak orang dalam beberapa tahun terakhir. Keunggulannya dalam hal efisiensi ruang, penggunaan air yang minimal, dan kemudahan perawatan menjadikannya pilihan yang menarik bagi mereka yang ingin menanam di rumah, termasuk ibu rumah tangga.

Penelitian Berg dan Custers (2011) menunjukkan bahwa kegiatan berkebun efektif menurunkan kadar hormon kortisol atau hormon stres. Penelitian Oktaviani dan Adriana (2019) menunjukkan adanya hubungan positif antara akses ke ruang terbuka hijau dengan kesehatan mental. Ruang terbuka hijau dianggap mempengaruhi kesehatan mental melalui peningkatan aktivitas fisik, mengurangi stres dan kelelahan mental (Cohen Dkk, 2015).

Berdasarkan hasil *need assessment* pada ibu-ibu di Kelurahan Borong yang berada di usia 40-60 tahun yang hanya melakukan pekerjaan di rumah. Kami menemukan bahwa ibu-ibu rumah tangga terkadang mengalami kebosanan terhadap pekerjaan rumah yang ternyata jadi pemicu untuk menimbulkan stres. Oleh karena itu, tujuan dari pelaksanaan psikoedukasi ini adalah untuk memberikan pemahaman terhadap ibu rumah tangga di Kelurahan Borong terkait strategi mengatasi stres dengan budidaya hidroponik.

## METODE

Penelitian dilakukan di kelurahan Borong kepada Ibu Rumah tangga melalui prosedur *need assessment* dengan metode wawancara untuk mengetahui pemahaman awal dan pengalaman subjek

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

terkait penelitian yang dilakukan. Gibson dan Mitchell (2011) mengemukakan bahwa *Need assesment* merupakan aktivitas mendasar bagi pengembangan program yang akuntabel. Berdasarkan hasil *need assesment* yang telah dilakukan, ditemukan bahwa intervensi yang akan diberikan kepada ibu rumah tangga dikelurahan Borong adalah psikoedukasi.

Subjek pada penelitian ini mengisi *pre-test* mengenai tingkat stres kemudian diberikan materi psikoedukasi, Subjek mengerjakan *pre-test* selama 5 menit mengenai tingkat stres yang terdiri dari 10 aitem berupa Skala Likert yang terdiri atas angka 1,2,3. dan 4. Lalu, subjek diberikan materi psikoedukasi bertujuan memberikan konsep dasar tentang pengertian stres, kategori stres, gejala stres, dan manfaat - manfaat hidroponik untuk menurunkan stres pada ibu rumah tangga serta kegiatan praktik penerapan hidroponik bersama. Kemudian pada tahap akhir subjek diberikan *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penelitian yang dilakukan.

Penelitian ini menerapkan metode *Pre-Experimental Design*, yaitu *One Group Pre-Test-Post- Test Design* (Sugiyono, 2016). Penelitian ini melibatkan 10 ibu rumah tangga yang tinggal dikelurahan Borong sebagai subjek psikoedukasi. Dan analisis data yang dilakukan menggunakan teknik analisis *paired sample t test* untuk menguji perbedaan perubahan skor antara *pre-test* dan *post-test* dan akan diolah menggunakan software SPSS Statistik versi 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan psikoedukasi terhadap 10 partisipan yang terdiri atas ibu-ibu rumah tangga dikelurahan Borong bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres yang di alami ibu-ibu rumah tangga setelah melakukan budidaya hidroponik. Uji yang digunakan berupa uji *paired sample t test*. Berikut hasil analisis data menggunakan aplikasi SPSS 25.

**Tabel 1.**  
*Paired Sample Statistics*

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre-Test	36,80	10	4,131	1,306
Post-Test	20,20	10	2,348	0,742

Berdasarkan hasil tabel *Paired Sample statistic* menunjukkan bahwa nilai *pretest* diperoleh *mean* tingkat stres pada ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Borong sebesar 36,80 sedangkan, nilai *posttest* diperoleh *mean* tingkat stres pada ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Borong sebesar 20,20. Nilai *Std. Deviation* pada *pretest* sebesar 4,131 dan pada *posttest* sebesar 2,348. Untuk nilai *Std. Error Mean* untuk *pretest* sebesar 1,306 dan untuk *posttest* sebesar 0,742. Dari hasil deskriptif diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *mean pretest* dan *posttest* pada tingkat stres ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Borong. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Borong mengalami penurunan stres setelah melakukan kegiatan hidroponik.

**Tabel 2.**  
*Paired Sample Correlation*

	Correlation	Sig.
Pre-Test	0.887	0.001
Post-Test		

Berdasarkan hasil tabel *Paired Sample correlation* menunjukkan bahwa nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* sebesar 0.001. Dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *pretest* dan *posttes* pada tingkat stres ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Borong ( $0.001 < 0,05$ ). Dan terdapat hubungan yang kuat antara antara *pretest* dan *posttes* pada tingkat stres ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Borong dengan nilai korelasi sebesar 0.887.

**Tabel 3.**  
*Paired Sample T test*

	t	df	Sig (2-tailed)
Pre-Test	22,636	9	.000
Post-Test			

Berdasarkan hasil tabel paired sample t test menunjukkan nilai sig 2-tailed pada pretest dan posttest pada tingkat stres ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Borong sebesar .000 ( $<0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada tingkat stres ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Borong. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan stres pada ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Borong setelah mengikuti kegiatan budidaya hidroponik



**Gambar 1.**  
Kegiatan Psikoedukasi

Sebelum melakukan analisis data dilakukan tahap dalam pengambilan data berupa psikoedukasi. Tahap pertama yaitu melakukan *need assessment* melalui wawancara. Tahap kedua dilakukan kegiatan psikoedukasi. Sebelum pemberian materi, terlebih dahulu partisipan mengisi *informed consent* dan pengisian *pretest*. Kegiatan psikoedukasi dilakukan selama kurang lebih 15 menit menggunakan media *Power Point*.



**Gambar 2.**  
Kegiatan Budidaya

Pada tahap ketiga dilakukan kegiatan budidaya bersama ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Borong. Kegiatan yang dilakukan berupa panen sayur pakcoy dari hasil budidaya hidroponik. Selain itu, juga dilakukan kegiatan pembibitan serta penyemaian. Setelah kegiatan budidaya hidroponik, dilakukan pemberian *posttest*.

Setelah dilakukan kegiatan psikoedukasi maka dilakukan analisis data dan didapatkan hasil menggunakan *paired sample t test*. Hasil yang didapat yaitu terdapat penurunan tingkat stres pada ibu-ibu rumah tangga di kelurahan Borong setelah melakukan kegiatan budidaya hidroponik. Hal ini berhubungan dengan penelitian Berg dan Custers (2011), menunjukkan bahwa kegiatan berkebun efektif menurunkan kadar hormon kortisol atau hormon stres. Menurut penelitian Febriyona (Kartinah dkk, 2023), mengemukakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan aktifitas berkebun dalam menurunkan stres khususnya pada lanjut usia.

## KESIMPULAN

Ibu rumah tangga memainkan peran yang sangat penting dalam keluarga, namun seringkali mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan yang dapat menyebabkan stres. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan. Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan budidaya hidroponik efektif dalam menurunkan tingkat stres pada ibu rumah tangga di Kelurahan Borong. Dengan demikian, kegiatan budidaya hidroponik dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga.

Namun, hasil psikoedukasi yang kami lakukan ini memiliki keterbatasan dalam hal cakupan geografis yang terbatas, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Diharapkan penelitian lebih lanjut dapat melibatkan sampel yang lebih bervariasi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada ibu dosen selaku pembimbing dengan memberikan pengarahan terhadap pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini. Kami juga selaku tim mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah bersedia membantu dengan menjadi partisipan pada kegiatan pengabdian yang kami laksanakan sehingga dapat berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Berg, A.E.V.D., and Custers, M.H. (2011). Gardening Promotes Neuroendocrine and Affective Restoration from Stress, *Journal of Health Psychology*, vol 16, no 1, hal 3-11
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idaarrah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.24252/jdaarah.v5i1.20971>
- Cohen-Cline, H., Turkheimer, E., and Duncan, G. E. (2015). Access to Green Space, Physical Activity and Mental Health: A Twin Study, *Journal of Epidemiology and Community Health*, vol 69, no 6, hal 523-529.
- Gibson, R.L. & Mitchell, M.H. 2011. *Introduction to Counseling and Guidance*. Diterjemahkan Y. Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Herlina, S. A., & Kyswanto, S. (2020). Peran Ibu Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga. *JEMeS-Jurnal Ekonomi Manajemen dan Sosial*, 3(1), 39-50.
- Kartinah, K., Sudaryanto, A., Endrayani, R., Restuti, G., & Supratman, S. (2023). Berkebun Sebagai Terapi Menurunkan Stres Lanjut Usia. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(5), 5138-5146.s
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2018). Laporan Studi Nasional Kondisi Psikologis Ibu Rumah Tangga di Indonesia. Jakarta: KPPPA.
- Oktaviyani, O., dan Ariana, A.D. (2019). Hubungan Antara Akses Ke Ruang Terbuka Hijau Dengan Kesehatan Mental di Surabaya, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, vol 8, hal 43-51
- Sakti, P. (2020). Faktor-Faktor Stres Pada Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Kegiatan Belajar Dari Rumah (BDR). *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 3(2), 67-73.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.

Wati, L., Suherman, A., & Prasetyawati, D. (2019). Tingkat Stres dan Faktor-Faktor Penyebabnya pada Ibu Rumah Tangga di Wilayah Jabodetabek. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 78-85.