



Jurnal Psikologi Atribusi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

| ISSN (Online) [2987-4416](https://doi.org/10.31599/jas43731) |
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
DOI: <https://doi.org/10.31599/jas43731>



Submitted: 09 Januari 2025, Revised: 17 Januari 2025, Accepted: 25 Januari 2025

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Sosialisasi Kesejahteraan Psikologis Ibu Rumah Tangga

Putri Anggraini¹, Pingkan Visionari Prasetyaningtyas², Muhamad Bathi Zannethi³, Ivan Fahrozi⁴, Lani Pranesti⁵, Moch Al Irsyad⁶, Yulia Fitriani⁷

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

⁴Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

⁵Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

⁶Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

⁷Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author: 202110515051@mhs.ubharajaya.ac.id¹

Abstrak: Mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga dan/atau mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga merupakan hal yang sering dilakukan oleh ibu rumah tangga, dimana hal ini dapat menyebabkan ibu rumah tangga rentan merasakan stres. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilakukan dengan tujuan dan harapan berupa pemahamannya ibu rumah tangga terkait parenting dan manajemen stres yang baik sehingga tercapainya pemberdayaan masyarakat melalui sosialisasi kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga. Program KKN ini dilaksanakan di Kampung Pulo Asem, RT 06/RW 05, Desa Babelan Kota, Kecamatan Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Hasil dari sosialisasi ini berupa didapatinya peningkatan ilmu pengetahuan pada warga terkait manajemen stres dan parenting, hal ini terlihat pada adanya peningkatan pada hasil test yang diberikan. Sehingga dapat dikatakan bahwa sosialisasi yang dilakukan pada program KKN ini memiliki dampak yang positif seperti terjadinya peningkatan ilmu pengetahuan khususnya pada manajemen stres dan parenting.

Keyword: Psikoedukasi, Manajemen Stres, Parenting

PENDAHULUAN

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan, ibu rumah tangga merupakan

wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga dan/atau mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga.

Banyaknya tuntutan dan peran yang dibebankan pada ibu rumah tangga menyebabkan ibu rumah tangga rentan akan stres (Mawaddah et al., 2023). Ibu rumah tangga yang mengalami stres dapat lebih rentan memunculkan perilaku agresif atau kekerasan kepada anak (Mawaddah et al., 2023). Salah satu bentuk kekerasannya yaitu verbal abuse, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah et al (2023) dan mendapati hasil berupa adanya pengaruh antara stres dengan perilaku verbal abuse ibu rumah tangga.

Pemberdayaan masyarakat melalui sosialisasi kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga sangat penting, terutama dengan memasukkan aspek manajemen stres. Hal ini didukung oleh hasil survei pengecekan tingkat stres yang dirasakan oleh partisipan dengan menggunakan *Perseived Stress Scale*. Hasil pengecekan stres dengan *Perseived Stress Scale* pada partisipan yaitu 20 ibu rumah tangga menunjukkan hasil berupa terdapat sebanyak 5 orang merasakan stres dengan tingkat ringan, 10 orang merasakan stres dengan tingkat sedang, dan 5 orang merasakan stres dengan tingkat berat. Oleh sebab itu maka dapat dikatakan bahwa ibu rumah tangga di RT 08 Kampung Pulo Asem cenderung merasakan stres namun dengan tingkat stres yang berbeda-beda pada masing-masing individu.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Mawaddah et al (2023), stres yang dialami ibu rumah tangga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka khususnya kualitas pengasuhan anak. Oleh karena itu, pelatihan manajemen stres menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kesejahteraan mereka.

Manajemen Stress adalah kapasitas untuk mempertahankan kontrol diri ketika berhadapan dengan keadaan, orang, maupun peristiwa yang menuntut (Harnawati, 2023). Stres adalah respon fisiologis, psikologis, dan perilaku yang terjadi ketika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemauan untuk menghadapi tuntutan tersebut. Manajemen stres merupakan keterampilan penting yang dapat membantu kita untuk menjalani hidup yang lebih sehat dan bahagia. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari dan menerapkan strategi manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari (Adiyono, 2020).

Selain mempelajari bagaimana manajemen stres, mempelajari ilmu parenting juga penting untuk ibu rumah tangga guna mengimplementasikan pola asuh yang baik kepada anak. Anak yang tumbuh dengan parenting yang positif akan tumbuh dan berkembang secara positif (Prastikawati et al., 2023). Anak yang tumbuh dan berkembang ke arah yang positif tentunya akan meminimalisir tingkat stres kepada orang tua, salah satunya yaitu pada ibu rumah tangga. Sehingga harapan dari dilaksanakannya program KKN ini yaitu pahamiannya ibu rumah tangga terkait parenting dan manajemen stres yang baik sehingga tercapainya pemberdayaan masyarakat melalui sosialisasi kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga.

GAMBARAN LOKASI PELAKSANAAN



Gambar 1. Peta Lokasi RT 06 Kampung Pulo Asem

Sumber : Google Maps

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata ini dilaksanakan di Kampung Pulo Asem, RT 06/RW 05, Desa Babelan Kota, Kecamatan Babelan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Lokasi ini merupakan wilayah padat penduduk dengan mayoritas warganya berprofesi sebagai pekerja sektor informal dan ibu rumah tangga. Sebagai bagian dari Desa Babelan Kota, Kampung Pulo Asem memiliki akses yang cukup mudah ke pusat Kecamatan Babelan, meskipun beberapa fasilitas umum seperti layanan kesehatan dan pendidikan masih membutuhkan pengembangan lebih lanjut. Masyarakat di wilayah ini dikenal memiliki kehidupan sosial yang erat dan semangat gotong royong yang tinggi, sehingga menjadi modal penting dalam pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat.

Dalam konteks kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga, Kampung Pulo Asem menjadi lokasi yang relevan karena tingginya jumlah ibu rumah tangga yang berperan sebagai penggerak utama dalam keluarga. Hal ini menjadikan wilayah ini sangat sesuai untuk program pemberdayaan yang berfokus pada penguatan aspek psikologis dan kesejahteraan mental ibu rumah tangga, sebagai langkah meningkatkan kualitas hidup individu dan keluarga.

Melalui kegiatan KKN, program sosialisasi mengenai kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap pengembangan kapasitas individu dan komunitas. Pendekatan yang dilakukan melibatkan komunikasi intensif dengan warga setempat guna menciptakan suasana yang kondusif bagi pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan KKNT dilaksanakan pada tanggal 07 November 2024 dan resmi ditutup pada tanggal 25 November 2024.

Metode yang digunakan pada pelaksanaan KKN Tematik ini yaitu:

a. Building Rapport dan Informed Consent

Tahap awal yang dilakukan yaitu membangun rapport yang baik kepada masyarakat yang dilakukan dengan turun ke lapangan menjumpai masyarakat dan menjelaskan tujuan dari kedatangan peserta KKNT ke daerah tersebut. Setelah membangun rapport yang baik, para peserta KKNT membagikan lembar informed consent kepada para masyarakat sebelum dilaksanakannya program KKNT.

b. Pretest

Langkah selanjutnya yaitu memberikan lembar pretest kepada partisipan dengan tujuan untuk mengukur tingkat pemahaman awal atau kondisi kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan.

Pelaksanaan:

1. Peserta diberikan instrumen, seperti kuesioner, tes, atau wawancara singkat yang terkait dengan aspek kesejahteraan psikologis.
2. Pertanyaan pretest dapat mencakup tingkat stres, pemahaman tentang kesejahteraan psikologis, dan pengalaman sehari-hari dalam mengelola emosi atau hubungan sosial.
3. Data dari pretest akan menjadi dasar untuk mengevaluasi efektivitas program.

c. Sosialisasi

Pada tahap ini, para anggota KKNT melakukan kegiatan berupa memberikan informasi, wawasan, dan keterampilan kepada ibu rumah tangga tentang cara meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Pelaksanaan:

1. Sosialisasi dilakukan dalam bentuk seminar, diskusi kelompok, atau workshop interaktif.
2. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan tentang kesejahteraan psikologis, strategi mengelola stres, pentingnya self-care, dan cara membangun hubungan positif dalam keluarga.
3. Metode yang digunakan bisa berupa presentasi, simulasi kasus, pemutaran video, atau pembagian leaflet untuk memperkuat pemahaman peserta.
4. Fasilitator memberikan kesempatan untuk tanya-jawab atau berbagi pengalaman untuk meningkatkan interaksi.

d. Posttest

Setelah dilakukannya sosialisasi, maka diakhiri dengan pemberian posttest kepada para partisipan, dengan tujuan untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan kemampuan ibu rumah tangga setelah mengikuti sosialisasi.

Pelaksanaan:

1. Peserta kembali diberikan instrumen yang sama atau serupa dengan pretest untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah sosialisasi.
2. Posttest digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana peserta memahami materi yang telah disampaikan dan apakah terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.
3. Analisis data posttest membantu menentukan efektivitas program sosialisasi.

Metode ini memastikan bahwa kegiatan pemberdayaan tidak hanya informatif tetapi juga terukur dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seluruh rangkaian program Kuliah Kerja Nyata (KKN) berlangsung dengan lancar dan efektif. Tingginya tingkat antusiasme yang ditunjukkan oleh warga sehingga dapat berjalannya tiap program dengan aktif dan efektif. Saat proses sosialisasi, para warga pun aktif menceritakan terkait materi dan realita yang dilakukan olehnya.



Gambar 2. Warga Fokus Mendengarkan Materi

Berdasarkan gambar 2, terlihat bahwa para warga memiliki atensi yang baik saat proses sosialisasi sedang berlangsung, sehingga dapat tersampainya dengan baik ilmu pengetahuan terkait parenting dan manajemen stres.



Gambar 3. Para Warga Aktif Bertanya terkait Materi

Berdasarkan gambar 3, maka dapat dilihat bahwa warga memiliki antusiasme yang baik dimana dapat dengan ditunjukkannya melalui keaktifan dalam memberikan pertanyaan seputar materi yang disampaikan.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

No Soal	Jumlah Partisipan Menjawab Aitem Soal dengan Benar	
	Pretest	Posttest
1	0	20
2	0	2
3	0	20
4	1	9
5	20	20

Berdasarkan tabel 1, terlihat terjadinya perkembangan ilmu pengetahuan terkait parenting dan manajemen stres yang signifikan pada warga setelah dilakukannya sosialisasi. Dari hasil pretest didapati pada soal nomor 1 terdapat peningkatan jumlah pemilih aitem yang benar yaitu dari 0 menjadi 20, pada soal nomor 2 terdapat peningkatan jumlah pemilih aitem yang benar yaitu dari 0 menjadi 2, pada soal nomor 3 terdapat peningkatan jumlah pemilih aitem yang benar yaitu dari 0 menjadi 20, pada soal nomor 4 terdapat peningkatan jumlah pemilih aitem yang benar yaitu dari 1 menjadi 9, dan pada soal nomor 5 didapati jumlah pemilih aitem yang benar yaitu dari 20 dan tetap 20. Sehingga dapat dikatakan bahwa sosialisasi yang dilakukan pada program KKN ini memiliki dampak yang positif seperti terjadinya peningkatan ilmu pengetahuan khususnya terkait manajemen stres dan parenting.



Gambar 4. Foto Bersama Warga

KESIMPULAN DAN SARAN

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan, ibu rumah tangga merupakan wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga dan/atau mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga. Banyaknya tuntutan dan peran yang dibebankan pada ibu rumah tangga menyebabkan ibu rumah tangga rentan akan stres. Oleh sebab itu Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini memfokuskan kepada pemberdayaan kesehatan mental ibu rumah tangga melalui sosialisasi kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga dengan fokus kepada manajemen stres dan parenting. Kegiatan KKN ini berjalan dengan lancar, efektif, dan aktif, para warga dengan aktif mendengarkan pemaparan materi yang ada dan para warga pun aktif dalam menanyakan beberapa hal seputar materi yang dipaparkan sehingga dapat berjalannya program KKN dengan baik. Hasil dari pretest dan posttest menunjukkan hasil berupa terdapatnya peningkatan ilmu pengetahuan pada warga seputar manajemen stres dan parenting. Sehingga dapat dikatakan bahwa sosialisasi yang dilakukan pada program KKN ini memiliki dampak yang positif dan tercapainya tujuan dari pelaksanaan KKN ini.

REFERENSI

- Adiyono. (2020). Manajemen Stres. *Cross-Border*, 3(1), 255–265. <https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Cross-Border/article/view/2520/1946>
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan Manajemen Stres untuk Mengelola Stres pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.237>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring. (n.d.). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) daring*. Retrieved December 26, 2024, from <https://kbbi.web.id/ibu>
- Mawaddah, A. U., Rohim, A., C Azriliyani, R. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Perilaku Verbal Abuse Ibu Rumah Tangga di Desa Mekarsari Kecamatan Waled Kabupaten Cirebon Tahun 2023. *National Nursing Conference*, 1(2), 103–111. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.872>
- Prastikawati, E. F., Wiyaka, Karima, F. H., C Cholifah, N. (2023). Parenting Positif Penghasil Tumbuh Kembang Positif pada Anak Usia Dini. *DEDIKASI PKM*, 4(3), 488. <https://doi.org/10.32493/dedikasipkm.v4i3.33072>