

PSIKOEDUKASI MANAJEMEN STRES PENGASUHAN PADA IBU DI MASA PANDEMI DI DESA PASIRTANJUNG

Iriani Indri Hapsari*, Fitri Lestari Issom*, Vinna Ramadhany*, Adhissa Qonita*

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

Alamat Korespondensi:

iriani@unj.ac.id

ABSTRACT

Due to the impact of the pandemic, one of the problems that have arisen is the level of stress experienced by mothers, especially in accompanying their children full-time at home, as experienced by mothers in the Pasirtanjung area. Stressful conditions on the mother can negatively impact optimizing maternal care for children, resulting in less than optimal child development. Therefore, psychoeducation is needed to help mothers overcome stressful conditions related to parenting. This psychoeducational activity aims to provide knowledge and skills regarding parenting stress management to mothers during a pandemic in the Pasirtanjung area. With this psychoeducation, mothers can understand and manage the stress that arises in various conditions related to caring for their children so mothers can be more relaxed and more optimal in caring for their children. In addition, if the mother can provide optimal care, the child's development will develop optimally. We delivered psychoeducation through a presentation with question-and-answer sessions and video screenings related to stress management. Also, there was a relaxation practice so that mothers feel relaxed. The participants were 31 PKK mothers in Pasirtanjung. Data analysis used the T-test with SPSS 25.00. The results showed no differences in stress levels before and after psychoeducation. There were also no differences in understanding of parenting stress before and after stress management training in parenting. In conclusion, there was no difference in stress levels or understanding related to parenting stress before and after the implementation of psychoeducation. Education level is an essential factor that impacts participants' understanding of the material provided; thus, it needs to be adapted more to the participant's ability.

Keywords

psychoeducation, stress management on parenting, mother, pandemic situation, Pasirtanjung

1. Pendahuluan

1.1 Analisis Situasi

Berdasarkan hasil penelusuran awal, diperoleh data bahwa di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor ini, memiliki beberapa permasalahan. Salah satunya adalah permasalahan yang muncul pada kalangan ibu. Terutama karena situasi pandemi yang melanda dunia. Keadaan pandemi memberikan dampak kepada tatanan kehidupan masyarakat, mulai dari tidak dapat bersosialisasi dengan leluasa, tidak dapat mencari nafkah dengan bebas, sampai terjadi pemutusan kerja dan tidak sedikit yang menjadi pengangguran. Selain dampak pada kehidupan sosial dan finansial, khususnya pada ibu rumah tangga ada dampak lain yang cukup memberatkan. Keberadaan anak sekolah yang harus belajar dari rumah, membutuhkan pendampingan dari orang tua khususnya ibu, sehingga menambah beban tugas keseharian yang dihadapi ibu rumah tangga. Hal ini tidak jarang

membuat ibu merasakan stres dalam pengasuhan anak karena adanya peran tambahan sebagai pendamping anak belajar, ketika pada dasarnya mereka sudah memiliki peran sebagai ibu rumah tangga, bahkan ada yang bekerja, sehingga harus menjalankan semua peran tersebut dari rumah sembari mendampingi dan mengasuh anak.

Beban sosial, beban finansial, dan beban peran ganda yang sekaligus harus ditanggung oleh ibu dalam mengasuh anaknya, hal tersebut dapat menjadi salah satu pemicu stres yang dialami ibu rumah tangga. Fenomena yang sama juga ditemukan pada ibu rumah tangga di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor. Apalagi perempuan di desa Pasirtanjung ini banyak yang bekerja di pabrik, yang tetap beroperasi selama pandemi, sehingga perannya sebagai pekerja pabrik, menghabiskan sebagian besar waktu, dan membuat peran lainnya terasa menekan.

Berdasarkan keadaan pandemi dan berbagai dampaknya yang bisa menjadi stressor khususnya pada ibu rumah tangga dalam pengasuhan anaknya, serta kaitannya untuk membantu menyelesaikan permasalahan desa untuk pembinaan masyarakat oleh karena itu dilakukan psikoedukasi manajemen stres. Dengan tujuan upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat Desa Pasirtanjung terutama dalam pengasuhan yang lebih optimal pada anak oleh para ibu. Harapannya, dengan adanya psikoedukasi manajemen stres pada ibu di Desa Pasirtanjung melalui sekolah maka dapat meningkatkan kesejahteraan para ibu rumah tangga dan meningkatkan kemampuan mengelola stres pengasuhan yang disebabkan oleh kondisi pandemi.

1.2 Permasalahan Mitra

Desa Pasirtanjung merupakan desa tujuan program pengabdian masyarakat Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Pada bagian ini akan dipaparkan hasil dari temuan lapangan.

a. Data Demografi

Berdasarkan data terakhir hasil sensus Penduduk Tahun 2019, jumlah penduduk Desa Pasirtanjung Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Bogor tercatat sebanyak 5.987 jiwa, Tahun 2018 sebanyak 5.746 Jiwa, dan Tahun 2017 sebanyak 5.574 Jiwa. Dapat disimpulkan bahwa penduduk Desa Pasirtanjung mengalami kenaikan untuk setiap tahunnya.

b. Kondisi Geografis

Desa Pasirtanjung adalah salah satu desa di wilayah Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Bogor dengan luas wilayah kurang lebih 350 Ha dan secara administrasi terbagi dalam 2 dusun, 4 RW dan 12 RT, dengan batas-batas wilayah sebagai berikut: sebelah utara berbatasan dengan Desa Tanjunggrasa, sebelah timur berbatasan dengan Desa Pasirtanjung/Sirnasari, sebelah selatan berbatasan dengan Desa Cibadak/Tanjungsari, dan sebelah barat berbatasan dengan Desa Sukarasa. Jarak antara kantor Desa Pasirtanjung ke ibukota Kecamatan Tanjungsari: 21 KM, ke ibukota Kabupaten Bogor: 62,4 KM, ke ibukota Provinsi Jawa Barat: 97 KM, dan ke ibukota Indonesia (DKI Jakarta): 97 KM.

c. Masalah-masalah Desa

Sesuai dengan pengertiannya bahwa masalah adalah perbedaan antara yang seharusnya dengan yang sesungguhnya, hal dari kajian yang telah dilakukan melalui sketsa desa, kalender musim, dan diagram kelembagaan, maka masalah yang dimiliki Desa Pasirtanjung sangatlah kompleks. Berdasarkan penjarangan masalah yang dilakukan di setiap dusun, diperoleh berbagai permasalahan yang sangat mendasar, permasalahan tersebut telah menjadi prioritas

penting untuk diselesaikan dalam Program Kepemimpinan Kepala Desa Pasirtanjung saat ini, yaitu: bidang pemerintahan desa, bidang pembangunan desa, bidang penanggulangan bencana, Keadaan darurat dan mendesak desa, bidang pembinaan masyarakat serta bidang pemberdayaan masyarakat salah satunya dalam bentuk pendidikan, pelatihan, dan penyuluhan bagi Kepala Desa, Perangkat Desa, dan Badan Permusyawarahan Desa, serta peningkatan kapasitas masyarakat.

Berdasarkan prioritas masalah dan potensi diatas maka bisa dirumuskan isu strategis yang akan ditangani dalam pembangunan desa selama 6 (enam) tahun kedepan adalah: peningkatan kualitas pelayanan masyarakat, peningkatan sumber daya manusia melalui pemerataan fasilitas pendidikan, peningkatan laju pertumbuhan ekonomi kemasyarakatan, peningkatan kondisi lingkungan hidup, pemerataan dan peningkatan infrastruktur sarana umum jalan desa, jaringan irigasi, jaringan telekomunikasi, sarana olahraga, dan pelayanan kesehatan dan infrastruktur yang lainnya. Hal ini merupakan tantangan yang harus dihadapi bagi kepemimpinan Kepala Desa Pasirtanjung saat ini dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakatnya menuju yang lebih baik, salah satunya adalah dengan peningkatan sumber daya manusia. Diantaranya adalah para ibu dapat melakukan pengasuhan anak secara maksimal agar perkembangan anak dapat berkembang optimal, dengan cara meminimalisasi stres yang dialami oleh para ibu melalui psikoedukasi manajemen stres di masa pandemi.

2. Solusi Permasalahan

2.1. Gambaran Umum Kegiatan

Kegiatan dilakukan dalam bentuk psikoedukasi yang bertujuan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan bagi para ibu dalam manajemen stres pengasuhan agar dapat lebih mengelola stresnya saat menghadapi berbagai kondisi yang menimbulkan stres dalam mengasuh anak termasuk di masa pandemi ini. Berdasarkan fenomena yang teramati di Desa Pasirtanjung ataupun di berbagai daerah tidak dipungkiri tingkat stres ibu dalam mengasuh anak meningkat selama pandemi, dengan berbagai peran yang harus dilakukan ibu ditambah mereka para ibu harus penuh mendampingi anak di rumah untuk belajar dan kegiatan lainnya karena terbatasnya aktifitas lain di luar rumah. Oleh karena itu, perlu adanya psikoedukasi yang diberikan untuk para ibu dalam mengelola stresnya khususnya dalam mengasuh anak agar para ibu lebih rileks dan bisa optimal dalam mengasuh anak sehingga perkembangan anak dapat berkembang optimal.

Solusi yang ditawarkan adalah psikoedukasi, terkait dengan pengetahuan dan keterampilan mengenai manajemen stres pengasuhan dan praktek relaksasi untuk mengelola stres dalam pengasuhan. Beberapa teori terkait stres pengasuhan dan dampaknya terhadap pengasuhan ibu dan perkembangan anak serta bagaimana pengelolaan stres akan disampaikan dalam bentuk seminar.

Sasaran utama dari program ini adalah para ibu di Desa Pasirtanjung, sebagai figur utama pengasuhan di rumah bagi anak dan pintu pertama yang mendidik serta mendampingi anak-anaknya di rumah. Cara anak diasuh dengan pengasuhan sehat dan kemampuan ibu dalam mengontrol dan mengelola stres yang dialami sehingga ibu dapat mendampingi dan mengasuh anak lebih optimal dan anak menjadi berkembang lebih optimal.

Solusi yang ditawarkan pada permasalahan adalah psikoedukasi berupa webinar mengenai manajemen stres pengasuhan. Psikoedukasi merupakan sebuah metode untuk mengedukasi dengan tujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan bagi individu, psikoedukasi bermanfaat untuk memberikan pengetahuan yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup (Bhattacharjee, dkk. dalam Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018)).

Menurut Walsh (2010) psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan atau masalah dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber

dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan. Selain itu, menurut Rachmaniah (2012) menjelaskan definisi psikoedukasi adalah pengembangan dan pemberian informasi yang berbentuk pendidikan pada masyarakat tentang informasi yang berkaitan dengan psikologi populer atau informasi tertentu yang digunakan untuk mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat. Hal yang perlu digarisbawahi adalah metode dalam psikoedukasi adalah pengembangan dan pemberian informasi. Kemudian, ada berbagai macam pendekatan untuk menyampaikan informasi tersebut. Psikoedukasi sendiri bukanlah suatu bentuk pengobatan, namun psikoedukasi dirancang untuk menjadi bagian dari rencana perawatan secara menyeluruh.

2.2 Evaluasi hasil pencapaian

Dalam melihat adanya dampak dari penerapan program Psikoedukasi untuk manajemen stres pengasuhan pada para ibu di Desa Pasirtanjung. Maka penulis akan melakukan pengukuran dengan memberikan instrumen guna mengevaluasi efektivitas dari program untuk melihat ada tidaknya dampak dari kegiatan tersebut. Evaluasi dilakukan 2 kali yaitu: *pre-test* dan *post-test* tentang kondisi stress pengasuhan yang dialami ibu. Apabila terjadi peningkatan isian jawaban *post-test* dan jawaban yang diberikan tepat daripada *pre-test*, maka dapat dianggap kegiatan ini berhasil dan bermanfaat.

3. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini akan melibatkan ibu-ibu orang tua murid di sekolah di Desa Pasir Tanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor. Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan dalam bentuk penerapan program “Psikoedukasi Manajemen Stres pengasuhan pada ibu di Masa Pandemi di Desa Pasir Tanjung”. Tahap-tahap pelaksanaan kegiatan akan dibagi menjadi beberapa jenis kegiatan, yaitu:

1. Kegiatan 1: pre test
2. Kegiatan 2: psikoedukasi penyampaian materi
3. Kegiatan 3: praktek relaksasi
4. Kegiatan 4: post test

Pada kegiatan ini akan dilakukan psikoedukasi manajemen stres pengasuhan, dengan metode ceramah oleh anggota kelompok pengabdian masyarakat. Kegiatan akan berupa psikoedukasi dan relaksasi. Proses evaluasi untuk melihat dampak dari pelaksanaan kegiatan atau program yang dilakukan dengan memberikan sebuah angket sederhana yang berisikan aspek-aspek mengenai kondisi stress ibu mengacu pada instrument *Perceived Stress Scale* (PSS) (Cohen, 1994) dan tes kognitif terkait stres pengasuhan yang disusun oleh peneliti. Angket akan diberikan sebelum dan setelah pelaksanaan program kegiatan. Dalam proses pengisian angket, peserta akan dipandu oleh anggota kelompok pengabdian masyarakat.

Dalam melihat adanya dampak dari penerapan program Psikoedukasi untuk manajemen stres pengasuhan pada para ibu di Desa Pasirtanjung. Maka penulis akan melakukan pengukuran dengan memberikan instrumen guna mengevaluasi efektivitas dari program untuk melihat ada tidaknya dampak dari kegiatan tersebut. Evaluasi dilakukan 2 kali yaitu: *pre-test* dan *post-test* tentang kondisi stres pengasuhan dan tes kognitif mengenai stres yang dialami ibu. Apabila terjadi peningkatan isian jawaban *post-test* dan jawaban yang diberikan tepat daripada *pre-test*, maka dapat dianggap kegiatan ini berhasil dan bermanfaat. Peserta adalah ibu-ibu PKK di Pasir Tanjung berjumlah 31 ibu.

4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi ini berlangsung pada tanggal 14 Juli 2022 pukul 09.00-12.00. Sebelum pelaksanaan seminar edukasi ini, peserta yang terdiri dari ibu PKK Desa

Pasirtanjung terlebih dahulu diminta untuk mengisi *pre-test* guna mendapatkan gambaran mengenai stres pengasuhan dan pengetahuan mengenai cara manajemen stres yang diakibatkan oleh pengasuhan, baru kemudian dilanjutkan dengan relaksasi. Setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, peserta kembali diminta mengisi pertanyaan yang merupakan *post-test*.

Dalam Pelaksanaan Program “Psikoedukasi Manajemen Stres Pengasuhan Pada Ibu di Masa Pandemi di Desa Pasirtanjung” ini menggunakan metode seminar langsung, dimana pelaksana dan peserta bertatap muka secara langsung, dan diadakan di Desa Pasirtanjung.

Hasil psikoedukasi manajemen stres pada ibu di masa pandemi yang dilakukan terdapat dua hal yaitu terkait stres pengasuhan dan tes kognitif mengenai pengetahuan ibu terkait stres seperti yang akan dijelaskan sebagai berikut:

4.1. Stres Pengasuhan

Uji normalitas parametrik dilakukan dengan menggunakan uji normalitas *Saphiro-wilk*. Dapat disimpulkan bahwa nilai p variabel pretest (0,236) dan posttest (0,187) lebih besar dari nilai alpha (0,05), maka semua data normal. Pengujian data ini menggunakan uji data parametrik dengan jumlah sampel minimal 30 orang, yakni uji dependent t-test. Pada penelitian ini yang menjadi hipotesis 0, dan hipotesis 1 adalah sebagai berikut:

H₀: tidak terdapat perbedaan rata-rata antara stres pengasuhan pada ibu di masa pandemi di desa pasir tanjung kabupaten bogor sebelum dan sesudah diberikan program psikoedukasi

H₁: terdapat perbedaan rata-rata antara stres pengasuhan pada ibu di masa pandemi di desa pasir tanjung kabupaten bogor sebelum dan sesudah diberikan program psikoedukasi

Berdasarkan hasil analisis data diketahui nilai p untuk melihat nilai *pre* dan *post* Manajemen Stres Pengasuhan sama dengan 0,085, yang berarti lebih besar dari nilai *alpha* (0,05). Hal ini berarti data yang didapat tidak signifikan. Kesimpulannya H₀ diterima dan H₁ ditolak. Maka bisa disimpulkan bahwa **tidak terdapat perbedaan stres pengasuhan sebelum dan sesudah pelatihan manajemen stres dalam pengasuhan.**

Jika dilihat berdasarkan kategori kelompok, sebagian besar peserta mengalami penurunan stress. Dari 31 orang peserta, terdapat 17 orang (54,8%) mengalami penurunan stress setelah diberikan pelatihan manajemen stres, 10 orang (32,3%) mengalami kenaikan stress setelah diberikan pelatihan manajemen stres, dan 4 orang (12,9%) tidak mengalami perubahan stress setelah diberikan pelatihan manajemen stres.

4.2 Tes Kognitif Stres Pengasuhan

Pengujian data ini menggunakan uji data parametrik dikarenakan jumlah sampel memenuhi 30 orang. Uji normalitas parametrik dilakukan dengan menggunakan uji normalitas *Saphiro-Wilk*. Dapat disimpulkan bahwa nilai p variabel *pre-test* (0,191) dan *post-test* (0,357) lebih besar dari nilai alpha (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data normal.

Pengujian data ini menggunakan uji data parametrik dengan jumlah sampel minimal 30 orang. Uji t parametrik dilakukan dengan menggunakan uji dependent t-test. pada penelitian ini yang menjadi hipotesis 0, dan hipotesis 1 adalah sebagai berikut:

H₀: tidak terdapat perbedaan rata-rata antara pemahaman stres pengasuhan pada ibu di masa pandemi di Desa Pasirtanjung sebelum dan sesudah diberikan program psikoedukasi tersebut

H₁: terdapat perbedaan rata-rata antara pemahaman stres pengasuhan pada ibu di masa pandemi di Desa Pasirtanjung sebelum dan sesudah diberikan program psikoedukasi tersebut

Berdasarkan hasil analisis data diketahui nilai p untuk melihat nilai *pre* dan *post* Pemahaman Stres Pengasuhan sama dengan 0,59, yang berarti lebih besar dari nilai alpha (0,05). Hal ini berarti data yang didapat tidak signifikan. Kesimpulannya H₀ diterima dan H₁

ditolak. Maka bisa disimpulkan bahwa **tidak terdapat perbedaan pemahaman stres pengasuhan sebelum dan sesudah pelatihan manajemen stres dalam pengasuhan.**

Dari total 31 orang, terdapat 13 orang (41,9%) mengalami penurunan pemahaman tentang stres setelah diberikan pelatihan manajemen stres, 12 orang (38,7%) mengalami peningkatan pemahaman tentang stres setelah diberikan pelatihan manajemen stres, dan 6 orang (19,4%) tidak mengalami perubahan pemahaman stress setelah diberikan pelatihan manajemen stres.

Hasil ini menjadi menarik karena setelah dilakukan psikoedukasi mengenai manajemen stres dan pelatihan mengatasi stres pengasuhan, justru sebagian peserta tidak memperoleh skor yang lebih baik atau tetap tidak ada perubahan. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor pendidikan peserta sehingga masih mengalami kesulitan dalam memahami isi kuesioner yang diisi ataupun dalam memahami materi yang diberikan, topik yang tidak familiar, serta kemungkinan menebak jawaban di proses *pre-test*.

5. Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

Hasil *pre-test* dan *post-test* tingkat stres pada ibu di masa pandemi di Pasirtanjung menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan stres pengasuhan antara sebelum maupun sesudah pemberian pelatihan manajemen stres dalam pengasuhan. Sedangkan berdasarkan hasil tes kognitif stres pengasuhan, sebagian besar peserta mengalami penurunan skor pengetahuan mengenai stres pengasuhan. Hal ini bisa diakibatkan oleh faktor pendidikan dan topik yang tidak familiar, serta kemungkinan menebak di awal, kemudian dilanjutkan dengan menjawab *post-test* berdasarkan hasil psikoedukasi yang diberikan menjadikan kemungkinan skor berubah namun terjadi penurunan dibanding sebelumnya.

5.2. Saran

Berikut adalah beberapa saran yang dapat disampaikan: 1) Memastikan peserta bebas dari distraksi; 2) Akses terhadap materi sebelum pelaksanaan pelatihan dimulai; 3) Memastikan topik yang cocok untuk peserta sesuai dengan kapasitas pendidikan peserta yang akan mengikuti pelatihan.

6. Daftar Pustaka

- Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh Intervensi Psikoedukasi untuk meningkatkan Achievement Goal pada kelompok Siswi Underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1514>
- Rachmaniah, D. (2012). *Pengaruh psikoedukasi terhadap kecemasan dan koping orang tua dalam merawat anak dengan thalassemia mayor di RSUD Kabupaten Tangerang Banten*. Tesis. Jakarta: Universitas Indonesia
- Walsh, J. (2010). *Psycheducation in mental health*. Chicago: Lyceum Books, Inc
- Devi, R. N. (2022). *Pengaruh Parenting Self-Efficacy terhadap Stress Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Usia Sekolah Dasar Selama Pandemi*. Skripsi. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta