

PSIKOEDUKASI MANAJEMEN STRES SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEJAHTERAAN MENTAL IBU RUMAH TANGGA

Putri Luthfia Nazhiifah*, Rani Saptia Ramadhani, Dewi Qurrotul Aini, Abdul Muhid

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

*Email: luthfianazhiifah@gmail.com

Naskah diterima: 09-01-2026, disetujui: 11-05-2026, diterbitkan: 16-07-2026

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v9i3.11328>

ABSTRACT

Housewives with dual roles are included in the vulnerable group because they face economic pressure, lack of social support, and household burdens that trigger prolonged stress. This empowerment program aims to improve the mental well-being of housewives thru psychoeducation on stress management and expressive writing training. This activity uses the Participatory Action Research (PAR) approach, which includes the stages of planning, action, observation, and reflection. The participants consisted of 15 housewives in the Gunung Anyar area. Data were collected thru pre-test, expressive writing, post-test, and documentation, and then analyzed qualitatively. The results show an increase in participants' understanding of the concept of stress, sources of stress, and its signs, as well as changes in the way they manage stress more adaptively. This program also strengthens the ability to reflect on emotions and self-control as part of the psychological empowerment process for housewives.

Keywords: empowerment, psychoeducation, stress management, expressive writing, mental well-being

ABSTRAK

Ibu rumah tangga dengan peran ganda termasuk kelompok rentan karena menghadapi tekanan ekonomi, kurangnya dukungan sosial, dan beban rumah tangga yang memicu stres berkepanjangan. Program pemberdayaan ini bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental ibu rumah tangga melalui psikoedukasi manajemen stres dan pelatihan *expressive writing*. Kegiatan ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang meliputi tahap perencanaan, aksi, observasi, dan refleksi. Partisipan berjumlah 15 ibu rumah tangga di wilayah Gunung Anyar. Data dikumpulkan melalui *pre-test*, *expressive writing*, *post-test*, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara kualitatif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman partisipan mengenai konsep stres, sumber stres, dan tanda-tandanya, serta perubahan cara mengelola stres secara lebih adaptif. Program ini juga memperkuat kemampuan refleksi emosi dan kontrol diri sebagai bagian dari proses pemberdayaan psikologis ibu rumah tangga.

Kata kunci: pemberdayaan, psikoedukasi, manajemen stres, *expressive writing*, kesejahteraan mental

LATAR BELAKANG

Ibu rumah tangga merupakan bagian dari kelompok yang memiliki kerentanan psikologis tinggi karena memikul banyak peran yang harus dijalankan. Kompleksitas peran yang dijalankan seringkali memberikan efek negatif seperti stres dan burnout (Pradana & Agustina, 2024). Efek negatif tidak hanya disebabkan oleh banyaknya tuntutan peran, tetapi juga ibu rumah tangga menghadapi berbagai permasalahan seperti pendapatan atau ekonomi, kurangnya dukungan sosial, dan peran dalam kehidupan rumah tangga yang seringkali tidak

diakui. Kondisi tersebut menempatkan ibu rumah tangga pada posisi rentan (Ramadhanty et al., 2025). Oleh karena itu, pemberdayaan psikologis penting dilakukan sebagai bentuk dukungan kepada ibu rumah tangga dalam memperkuat ketahanan psikologis.

Dalam konteks pemberdayaan, ibu rumah tangga perlu memperoleh akses pengetahuan dan keterampilan yang memungkinkan mereka membangun ketahanan psikologis. Pemberdayaan psikologis sebagaimana dijelaskan oleh (Zimmerman, 1995), mencakup tiga dimensi utama yaitu intrapersonal,

interaksional, dan perilaku. Dimensi intrapersonal menekankan penguatan efikasi diri dan persepsi kontrol terhadap situasi, dimensi interaksional berkaitan dengan pemahaman kritis terhadap sumber stres dan kemampuan memanfaatkan sumber daya, sementara dimensi perilaku merujuk pada kemampuan mengambil tindakan adaptif (Perkins & Zimmerman, 1995). Kerangka ini relevan untuk menjelaskan bagaimana intervensi psikologis dapat membantu ibu rumah tangga meningkatkan regulasi emosi dan strategi koping dalam menghadapi tekanan yang berkelanjutan.

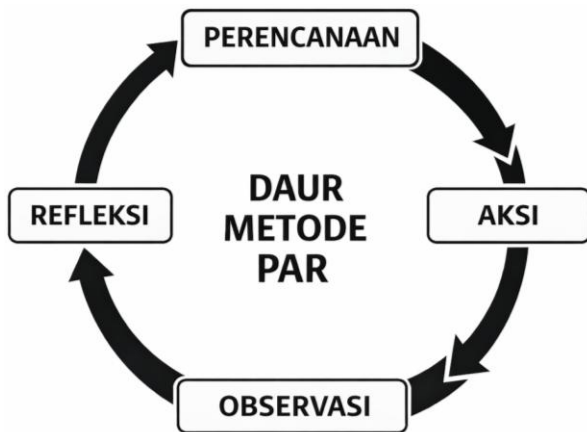
Beberapa kajian literatur menunjukkan bahwa intervensi manajemen stres pada ibu rumah tangga mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut terdapat dalam penelitian Nurmina et al (2020) yang memberikan pelatihan manajemen stres dan terapi relaksasi bagi ibu rumah tangga terdampak Covid-19, hasilnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan ketegangan fisik dan kecemasan, serta meningkatkan kemampuan ibu dalam mengidentifikasi gejala stres secara dini dan menerapkan strategi koping secara mandiri. Temuan serupa juga ditunjukkan dalam penelitian Widayati et al (2025) yang mengembangkan program edukasi manajemen stres yang dikombinasikan dengan demonstrasi Senam Sleman Bangkit (SSB) pada ibu-ibu PKK, intervensi tersebut membuktikan bahwa aktivitas fisik sederhana dapat membantu menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan, yang terlihat dari peningkatan skor pengetahuan peserta dari 13,83 menjadi 17,86 setelah diberikan edukasi dan praktik senam. Kesenjangan literatur terlihat pada terbatasnya penelitian yang mendokumentasikan proses implementasi intervensi secara detail dari perencanaan hingga

evaluasi, kurangnya kajian yang menilai keberlanjutan intervensi setelah program selesai, serta minimnya studi yang menggambarkan dampak intervensi terhadap perubahan perilaku regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas, tujuan umum dari program pemberdayaan ini adalah meningkatkan kesejahteraan mental ibu rumah tangga yang menghadapi stres melalui intervensi psikologis berupa psikoedukasi manajemen stres dan pelatihan expressive writing. Secara khusus, program ini dirancang untuk memperkuat keterampilan ibu rumah tangga dalam mengenali, memahami, dan mengelola stres secara adaptif. Program ini juga mengembangkan pemahaman peserta mengenai konsep stres, faktor pemicu, serta strategi manajemen stres yang efektif. Kegiatan ini diarahkan untuk menciptakan ruang aman dan dukungan kelompok sehingga para ibu dapat saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, dan membangun ketahanan psikologis secara kolektif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) dengan fokus pada pemberdayaan psikologis melalui psikoedukasi manajemen stres. Pendekatan ini dipilih karena psikoedukasi tidak hanya bertujuan memberikan intervensi, tetapi juga melibatkan partisipan secara aktif dalam proses identifikasi masalah, pelaksanaan kegiatan, serta refleksi terhadap perubahan yang dialami. Desain yang dilakukan dalam kegiatan ini mengikuti siklus PAR yang meliputi tahap perencanaan, aksi, observasi, dan refleksi, dengan tujuan untuk melihat perubahan pemahaman dan kesejahteraan mental ibu rumah tangga setelah mengikuti psikoedukasi manajemen stres.

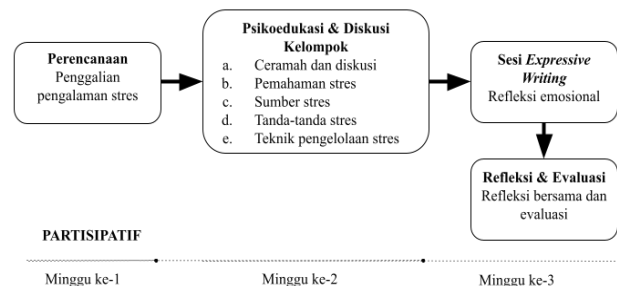


Gambar 1. Alur Pendekatan *Participatory Action Research* (PAR)

Subjek kegiatan ini adalah ibu rumah tangga dengan peran ganda yang berdomisili di wilayah Gunung Anyar, Surabaya. Partisipan berjumlah 15 orang dengan rentang usia 35 tahun ke atas. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan purposive sampling, dengan kriteria inklusi meliputi ibu rumah tangga yang aktif dalam kegiatan komunitas dan mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari. Adapun kriteria eksklusi dalam kegiatan ini adalah ibu rumah tangga yang memiliki gangguan psikologis berat dan membutuhkan penanganan klinis. Fokus kegiatan diarahkan pada psikoedukasi manajemen stres sebagai upaya peningkatan kesejahteraan mental ibu rumah tangga. Kegiatan ini melihat perubahan pemahaman partisipan mengenai stres dan sumber stres dalam kehidupan sehari-hari setelah mengikuti psikoedukasi. Selain itu, kegiatan ini juga menyoroti perubahan cara mengelola stres secara lebih adaptif serta kemampuan refleksi emosi dan kontrol diri sebagai bagian dari proses pemberdayaan psikologis.

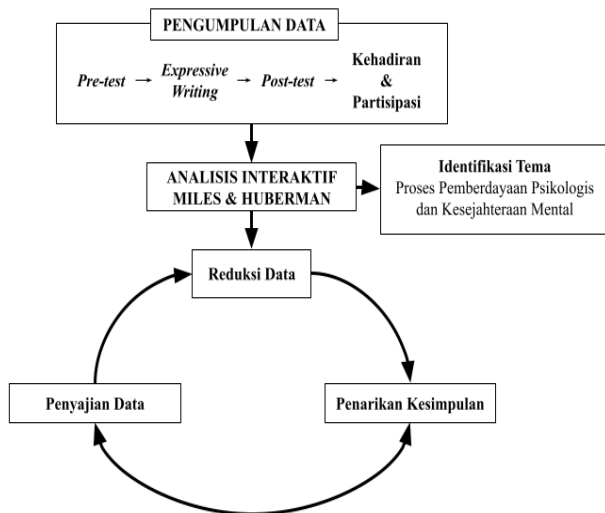
Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa dokumen reflektif tertulis, yang terdiri dari lembar *pre-test*, hasil *expressive writing*, dan lembar *post-test*. Instrumen bersifat naratif terbuka, sehingga memungkinkan partisipan mengekspresikan

pengalaman, emosi, dan pemahaman mereka secara bebas. Keabsahan data diperkuat melalui penerapan triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Psikoedukasi manajemen stres dilaksanakan secara partisipatif selama tiga minggu dengan tiga sesi pertemuan, masing-masing berdurasi 60–90 menit. Kegiatan diawali dengan tahap perencanaan melalui penggalan pengalaman stres partisipan, dilanjutkan dengan pemberian psikoedukasi menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok. Materi psikoedukasi meliputi pemahaman stres dan sumber stres pada ibu rumah tangga, tanda-tanda stres, serta teknik pengelolaan stres sederhana seperti relaksasi nafas, meditasi, berolahraga, dan *self-care*. Setelah itu, partisipan mengikuti sesi *expressive writing* sebagai sarana refleksi emosional. Kegiatan diakhiri dengan refleksi bersama dan evaluasi program.



Gambar 2. Prosedur Kegiatan Psikoedukasi Manajemen Stres

Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi tulisan reflektif berupa *pre-test*, *expressive writing*, dan *post-test*, serta catatan kehadiran dan partisipasi peserta. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis difokuskan pada identifikasi tema-tema yang menggambarkan proses pemberdayaan psikologis dan perubahan kesejahteraan mental partisipan.



Gambar 3. Alur Pengumpulan Data dan Analisis Data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi manajemen stres dan pelatihan expressive writing dilaksanakan di wilayah Gunung Anyar selama tiga minggu dengan total tiga kali pertemuan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai konsep stres serta membantu peserta mengembangkan teknik pengelolaan stres yang adaptif. Sebelum pelaksanaan pemberdayaan, tim pelaksana melakukan survei awal di lokasi kegiatan guna mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan calon peserta. Selanjutnya, tim pelaksana berkoordinasi dengan ketua RT setempat untuk melakukan rekrutmen peserta pemberdayaan. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini merupakan ibu rumah tangga yang menjalani peran ganda, dengan rentang usia yang bervariasi, yaitu 35 tahun ke atas. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pemberdayaan sebanyak 15 orang ibu rumah tangga.

Berdasarkan data awal yang dikumpulkan, permasalahan yang sering dirasakan oleh ibu rumah tangga meliputi keterbatasan ekonomi, kurangnya dukungan sosial, serta minimnya pengakuan terhadap peran dan kontribusi yang telah dilakukan. Permasalahan-permasalahan tersebut menjadi

faktor yang memicu munculnya stres pada ibu rumah tangga. Berdasarkan temuan tersebut, tim pelaksana bersama partisipan menetapkan bentuk program pemberdayaan berupa psikoedukasi dengan topik manajemen stres dan pelatihan expressive writing. Program ini dirancang untuk membantu ibu rumah tangga meningkatkan kemampuan pengelolaan stres secara lebih adaptif. Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pelaksana terlebih dahulu melakukan pertemuan dengan ibu rumah tangga yang menjadi partisipan untuk menjelaskan tujuan dan serangkaian kegiatan pemberdayaan yang akan berlangsung selama tiga minggu. Setelah mendapatkan penjelasan tersebut, partisipan memberikan respons positif dan menyatakan kesediaan untuk mengikuti program pemberdayaan.

Pada minggu kedua, kegiatan psikoedukasi diawali dengan pelaksanaan pre-test yaitu dengan menuliskan teknik atau cara yang dilakukan dalam mengelola stres. Tujuan dari pre-test dilakukan untuk mengetahui gambaran awal strategi pengelolaan stres yang telah diterapkan oleh ibu rumah tangga sebelum menerima psikoedukasi manajemen stres. Setelah pelaksanaan pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian psikoedukasi manajemen stres. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stres, sumber-sumber stres, tanda-tanda stres, serta teknik pengelolaan stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada sesi edukasi ini, ibu rumah tangga menunjukkan antusiasme dan respons yang positif. Hal tersebut terlihat dari perhatian yang diberikan selama penyampaian materi, partisipasi aktif dalam diskusi, serta tanggapan yang menunjukkan pemahaman terhadap materi yang disampaikan, yang diselingi dengan suasana interaksi yang santai.

Setelah sesi psikoedukasi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan expressive writing. Pada tahap ini, tim pelaksana terlebih

dahulu menjelaskan konsep dan tujuan expressive writing agar partisipan memahami proses kegiatan dengan baik. Selanjutnya, partisipan diminta untuk menuliskan perasaan dan pengalaman emosional yang dialami selama satu minggu terakhir. Tahap akhir kegiatan berupa pelaksanaan post-test yang dilakukan pada minggu ketiga, partisipan diminta menuliskan teknik pengelolaan stres yang dirasakan setelah mengikuti rangkaian psikoedukasi dan pelatihan expressive writing. Secara umum, partisipan menyampaikan perasaan senang dan terbuka terhadap program pemberdayaan yang diberikan. Meskipun tingkat keaktifan partisipan mengalami variasi dari waktu ke waktu, interaksi antar ibu rumah tangga selama kegiatan berlangsung turut memberikan kontribusi dalam membantu meredakan stres yang dirasakan. Selama pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa hambatan yang dialami, antara lain perhatian partisipan yang sesekali teralihkan serta keterbatasan waktu karena pelaksanaan kegiatan dilakukan pada malam hari, sehingga sebagian ibu rumah tangga berharap kegiatan dapat segera diselesaikan.



Gambar 4. Susunan Pemberdayaan

Hasil pre-test menunjukkan bahwa ibu rumah tangga umumnya mengelola stres melalui aktivitas pasif, seperti tidur atau menghentikan aktivitas tanpa strategi

pengelolaan yang terarah. Strategi tersebut digunakan sebagai upaya sementara untuk meredakan stres yang dirasakan. Setelah mengikuti program pemberdayaan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman partisipan mengenai stres serta berkembangnya keterampilan pengelolaan stres yang lebih adaptif. Partisipan tidak hanya memahami konsep pengelolaan stres, tetapi juga mampu menerapkan teknik yang diperoleh dari psikoedukasi dan pelatihan expressive writing. Selain itu, partisipan melaporkan munculnya perasaan lega setelah menerapkan teknik pengelolaan stres yang dipelajari. Perbedaan antara hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan positif yang dirasakan oleh ibu rumah tangga setelah menerima psikoedukasi. Perubahan tersebut tercermin dari kutipan refleksi partisipan pada post-test sebagai berikut:

“Setelah mendapat edukasi saya bisa mengurangi stres dengan jalan kaki + pulang sama bawa belanja buat memasak, stres bisa berkurang sambil ketemu tetangga ngobrol”.

“Bisa lega setelah menerapkan cara-cara yang saya dapatkan dari anak-anak kemarin, lebih bisa cari solusi mengatasi stres”

Tema pertama yang muncul adalah peningkatan kesadaran ibu rumah tangga terhadap kondisi stres yang dialami serta sumber-sumber stres dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses psikoedukasi, partisipan mulai mampu mengenali tanda-tanda stres yang sebelumnya dianggap sebagai kondisi biasa, seperti kelelahan emosional dan perasaan tertekan akibat tuntutan peran ganda. Kesadaran ini terlihat dari refleksi tertulis partisipan yang menunjukkan kemampuan mengidentifikasi penyebab stres, terutama yang berkaitan dengan masalah utama yang dihadapi. Pada tema kedua adalah berkembangnya keterampilan pengelolaan stres yang lebih

adaptif setelah mengikuti program pemberdayaan. Jika pada tahap awal partisipan cenderung pasif, setelah intervensi partisipan mulai menerapkan teknik yang lebih aktif dan konstruktif. Teknik tersebut antara lain melakukan aktivitas fisik ringan, mengekspresikan emosi melalui expressive writing, serta mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan partisipan dalam memilih strategi coping yang lebih efektif.

Tema ketiga yang ditemukan adalah munculnya perasaan lega secara emosional serta terbentuknya dukungan sosial antar ibu rumah tangga selama proses pemberdayaan. Kegiatan diskusi dan expressive writing tidak hanya menjadi sarana pengelolaan stres individu, tetapi juga membuka ruang berbagi pengalaman dengan partisipan lain. Interaksi yang terjalin selama kegiatan membuat partisipan merasa tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan, sehingga turut berkontribusi dalam meredakan stres yang dirasakan. Secara keseluruhan, hasil pemberdayaan menunjukkan adanya perubahan positif pada ibu rumah tangga setelah mengikuti program psikoedukasi manajemen stres dan pelatihan expressive writing. Perubahan tersebut meliputi meningkatnya kesadaran terhadap kondisi stres, berkembangnya keterampilan pengelolaan stres yang lebih adaptif, serta munculnya perasaan lega yang didukung oleh interaksi sosial antar partisipan. Proses PAR yang melibatkan partisipan secara aktif memungkinkan ibu rumah tangga tidak hanya sebagai penerima program, tetapi juga sebagai subjek yang terlibat dalam proses refleksi dan perubahan psikologis yang dialami.

Kondisi stres merujuk pada kondisi tubuh dalam keadaan tegang saat menyesuaikan diri saat melakukan kegiatan sehari-hari yang sulit, definisi dari stres merupakan hubungan antara

individu dengan lingkungan sekitarnya yang dapat menimbulkan suatu bentuk persepsi tuntutan berasal dari sistem biologis, psikologis, serta sosial oleh individu tersebut (Nasir, 2011; Gustiana & Islami, 2021). Adapun faktor penyebab terjadinya stres di kalangan ibu rumah tangga yang memiliki peran ganda, seperti pekerjaan yang dilakukan setiap harinya monoton, adanya kritikan negatif serta tuntutan yang banyak dari orang-orang sekitar (Nuraida et al., 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dewi et al (2024) menunjukkan faktor penyebab stres pada ibu rumah tangga yaitu karena faktor ekonomi, tuntutan yang didapat dari suami, stres pengasuhan anak, dan perasaan jenuh terhadap aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Selain itu, ibu dengan peran ganda seringkali mengalami tantangan lain dalam menjalankan tugasnya, salah satunya yaitu sulit untuk fokus dalam membagi waktu antara pekerjaan dengan mengasuh anak (Handayani, 2020; Thania et al., 2021). Dari hal tersebut, seringkali ibu yang bekerja mengalami konflik peran ganda karena tuntutan peran yang lebih dari satu dan mengalami stres (Thania et al., 2021). Maka salah satu cara untuk membantu ibu-ibu tersebut yaitu dapat melalui kegiatan psikoedukasi. Psikoedukasi menurut Walsh (2010) adalah bentuk intervensi yang dapat diberikan pada individu, kelompok, serta keluarga yang berfokus pada memberikan pembelajaran kepada partisipan mengenai tantangan yang dihadapi dalam kehidupan, membantu peserta untuk mengembangkan sumber dukungan dan dukungan sosial, serta keterampilan coping untuk menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi (Hapsari et al., 2023).

Temuan dari pemberdayaan psikologis ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu-ibu mengenai stres dan munculnya teknik dalam pengelolaan stres

yang lebih efektif setelah mengikuti psikoedukasi dan expressive writing. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian oleh Abdilah et al (2024) memberikan hasil positif yang sama, yaitu dengan adanya psikoedukasi manajemen stres pada ibu rumah tangga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui sesi bercocok tanam. Perubahan ini relevan dengan teori pemberdayaan Zimmerman yang terdiri dari tiga komponen yaitu intrapersonal, interactional, dan behavior. Komponen intrapersonal berkaitan dengan keyakinan diri seseorang ketika dirinya mampu mengendalikan hidupnya dan kontrol diri dalam menghadapi masalah. Pada komponen interactional mengacu pada kemampuan memahami situasi dalam menentukan pilihan yang relevan menurut mereka untuk mencapai tujuan. Sementara itu, komponen behavioral merujuk pada perilaku nyata yang dilakukan sebagai bukti penerapan kemampuan dan pemahaman seseorang (Zimmerman, 1995).

Ketiga komponen ini berkaitan dengan hasil kegiatan pemberdayaan. Pada aspek intrapersonal, ibu-ibu menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang strategi dalam mengelola stres setelah dilakukan psikoedukasi. Jika pada pre-test mereka menuliskan bahwa ketika stres mereka cenderung marah dan bingung, maka pada post-test mereka menuliskan kemampuan baru yaitu menenangkan diri, menarik napas, dan memahami perasaan sebelum bereaksi. Pada komponen interactional tampak dari bagaimana ibu-ibu mulai memahami sumber stres dan tanda-tandanya setelah psikoedukasi, mereka memahami situasi dan menentukan tindakan yang efektif bagi diri mereka. Sementara pada komponen behavioral tampak dari ibu-ibu mulai menerapkan strategi pengelolaan stres yang baru seperti menenangkan diri, menuliskan emosi yang terpendam, dan

melakukan kegiatan yang positif seperti senam di kompleks (Seo, 2023).

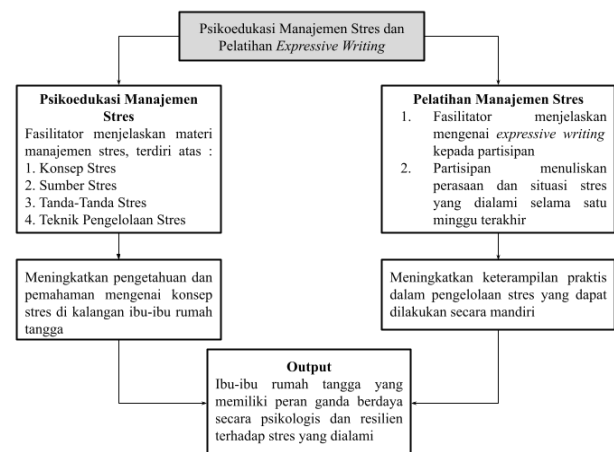
Hasil temuan yang didapat dari kegiatan pemberdayaan adalah partisipan menjadi lebih paham mengenai konsep stres, sumbernya, tanda-tanda stres, serta teknik yang tepat dalam menangani stres yang dialami. Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Cherina (2025) menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman konsep stres, penyebab stres, serta dampak yang ditimbulkan terhadap kesehatan fisik dan mental pada peserta pemberdayaan. Selain pemahaman mendalam mengenai stres, adapun temuan lain yang tim pelaksana dapatkan setelah memberikan psikoedukasi dan expressive writing yaitu para peserta mendapat teknik pengelolaan stres yang baru. Penelitian lain yang melakukan psikoedukasi juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pada ibu-ibu rumah tangga mengenai manajemen stres dan stres (Ramadhanty et al., 2025). Temuan lain juga ada pada penelitian yang dilakukan oleh Kaban & Tampubolon (2021) yang hasilnya menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi yang diberikan memberikan tambahan pengetahuan serta wawasan pada ibu-ibu perwira dalam menerapkan manajemen stres di masa Covid-19.

Keberhasilan dalam program pemberdayaan ini didukung oleh beberapa faktor penting. Salah satu faktornya adalah antusiasme dan keterbukaan selama mengikuti kegiatan. Sejak pertemuan pertama hingga terakhir para ibu menunjukkan respon yang positif, sangat welcome pada tim pelaksana kegiatan, saling menanggapi, dan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai. Antusias dan keterbukaan ini dapat memudahkan proses psikoedukasi karena penyampaian materi dapat diterima dengan baik dan memungkinkan terjadinya diskusi

singkat serta komunikasi timbal balik dengan saling merespon yang dapat menjadikan pemahaman terhadap stres. Selain itu, saat sesi expressive writing para subjek mampu menuliskan perasaan terdalamnya secara bebas dan bersifat rahasia yang menunjukkan adanya indikator kepercayaan dan kenyamanan terhadap kegiatan yang diberikan. Interaksi antar ibu-ibu juga dapat menjadi faktor pendukung karena suasana kelompok yang hangat dapat membantu mengurangi ketegangan dan menciptakan ruang aman bagi subjek untuk berbagi pengalaman. Dukungan sosial seperti ini dapat memperkuat keberhasilan aktivitas pemberdayaan pada komunitas rentan. Berdasarkan pada penelitian lain menunjukkan juga adanya pengaruh dari dukungan sosial terhadap stres kerja guru (Laily & Muhid, 2021). Maka dengan demikian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran terhadap stres.

Meskipun terdapat keberhasilan dan berjalan sesuai harapan, tidak dapat dipungkiri bahwa pasti akan menghadapi kendala yang tidak bisa diduga. Kendala utama berasal dari faktor situasional dimana kegiatan pemberdayaan dilakukan pada hari Minggu di malam hari sehingga beberapa ibu ingin segera menyelesaikan pertemuan karena kelelahan setelah menjalani aktivitas rumah tangga dan ingin cepat-cepat berkumpul dengan keluarganya, family time. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Hutagalung (2024) menunjukkan bahwa ibu dengan peran ganda seringkali tidak diakui secara formal dan beban yang ditanggung berdampak pada kesejahteraan mereka sebagai individu dan juga pada keluarga (selain itu ada kalanya beberapa peserta nampak sibuk dan tidak fokus dalam memperhatikan sehingga materi penjelasan psikoedukasi tidak selalu terserap secara menyeluruh pada setiap individu. Pada keaktifan antar pertemuan juga menunjukkan

bahwa kondisi emosional dan beban tugas harian ibu-ibu terutama dengan peran ganda bekerja dan berumah tangga dapat mempengaruhi keterlibatan mereka dari waktu ke waktu. Kendala semacam ini wajar terjadi pada program pemberdayaan berbasis komunitas, terutama pada subjek yang memiliki peran ganda atau tanggungjawab yang berat dan waktu kegiatan terbatas. Sehingga faktor keberhasilan dan kendala yang dihadapi oleh tim pelaksana menjadi pertimbangan penting dalam merancang program pemberdayaan selanjutnya agar dapat berjalan lebih efektif dan sesuai kebutuhan komunitas.



Gambar 5. Model Pemberdayaan

Artikel ini memberikan kontribusi kebaruan terhadap kegiatan pemberdayaan yang mengkombinasikan kegiatan psikoedukasi dan expressive writing. Pada penggabungan dua kegiatan ini tidak hanya memberi pemahaman dan pengetahuan ibu-ibu, namun dapat memberi ruang aman untuk memproses emosi dan menemukan cara meluapkan emosi yang lebih adaptif. Hal ini dapat memperluas temuan dalam praktik pemberdayaan psikologis karena perubahan perilaku seseorang tidak selalu muncul dari edukasi kognitif saja melainkan lebih kuat ketika digabungkan dengan proses refleksi emosional melalui tulisan. Hasil ini sejalan dengan penelitian pada siswa remaja yang

diberi kegiatan *expressive writing* bahwa siswa tersebut mampu menurunkan stress dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi secara konstruktif (Fauzana et al., 2022). Lalu dikuatkan oleh penelitian lain yang menemukan bahwa *expressive writing* efektif menurunkan stress hingga 46% pada perempuan dewasa, karena menulis secara ekspresif mampu membantu mereka melepaskan tekanan emosional yang terpendam dan membangun kontrol diri yang lebih baik (Permana et al., 2024). Dengan demikian, artikel ini berkontribusi penting dalam menggabungkan praktik pemberdayaan komunitas rentan karena melalui pendekatan yang mudah dan dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pemberdayaan menunjukkan bahwa ibu rumah tangga dengan peran ganda mengalami masalah utama dalam menghadapi stres yaitu beban ekonomi, kurangnya dukungan sosial dan tekanan peran. Dengan adanya kegiatan psikoedukasi dan *expressive writing*, subjek dapat memperoleh pemahaman baru tentang sumber stres dan teknik pengelolaan stres. Hasilnya, para ibu mampu menenangkan diri, lebih memahami emosi, dan menerapkan teknik dalam pengelolaan stres yang lebih adaptif. Program pemberdayaan ini relevan dengan model teori dari Zimmerman. Secara teoritis, program ini memperkaya kajian pemberdayaan berbasis komunitas dengan menggabungkan kegiatan edukasi kognitif dan refleksi emosional. Secara praktis, model ini mudah diterapkan pada komunitas lain.

Kegiatan lanjutan disarankan memperpanjang durasi dan mengevaluasi keberlanjutan efek jangka panjangnya. Tujuan perpanjangan agar peserta memahami materi lebih mendalam dan evaluasi jangka panjang penting dilakukan terhadap perubahan kesejahteraan mental ibu secara lebih

komprehensif. Selain itu, penggunaan instrumen yang terstandar membantu mendapatkan hasil yang objektif dan terukur. Pentingnya keterlibatan pihak-pihak lain seperti keluarga atau tokoh masyarakat setempat dalam memberikan dukungan dan meningkatkan efektivitas program.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program pemberdayaan psikoedukasi ini. Ucapan terimakasih saya berikan kepada Ibu RT setempat yang telah membantu penulis dalam memberikan dukungan dan memfasilitasi untuk program yang dilakukan. Terimakasih juga kami ucapkan pada masyarakat yang bersedia untuk mengikuti kegiatan yang dilakukan. Penulis juga berterima kasih pada dosen pengampu atas arahan serta bimbingan yang diberikan selama proses publikasi ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, S. V., Anthony, S. A., Hayati, S. R., Agustin, S. D., Shilvia, S., Alifah, S., & Abdillah, R. (2024). Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Ibu Rumah Tangga Melalui Psikoedukasi Manajemen Stress. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(5), 1580–1584.
- Cherina, N. A. (2025). Psikoedukasi Manajemen Stres Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Rumah Tangga Di Desa Limbang Jaya II Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1), 149–154.
- Dewi, S. A., Winarni, L. M., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Rumah Tangga. *JMM (Journal of Midwifery Madani)*, 1(1), 34–41.
- Fauzana, A. N., Hapsari, I., Putri, I. N., & Galistiani, G. F. (2022). The Influences of

- Knowledge Level Behaviour and Attitude in Selecting Type of Powder on the Incidence of Acne Vulgaris in Banyumas Regency. *Jurnal Farmasi Sains dan Praktis*, 2(2), 159–166.
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159–2167.
- Hapsari, I. I., Issom, F. L., Ramadhany, V., & Qonita, A. (2023). Psikoedukasi Manajemen Stres Pengasuhan Pada Ibu Di Masa Pandemi Di Desa Pasirtanjung. *Jendela Akademika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Hutagalung, L. A. (2024). Peran Ganda Sebagai Ibu Rumah Tangga Di Sektor Pertanian Dampak Terhadap Kesejahteraan Keluarga Pada Desa Pansurnapitu Kec. Siatas Barita. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(4), 5386–5393.
- Kaban, A. R., & Tampubolon, N. R. (2021). Penyuluhan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Medan Area. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(2), 95–99.
- Laily, N., & Muhid, A. (2021). Social support as predictors of reducing work stress on early childhood education teacher. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 4(2), 54–62.
- Nuraida, T., Salim, E., Saputra, F. N., Syamsiyah, N., Tiarannisa, D., Ramadhan, Y., & Merdiaty, N. (2024). Sosialisasi Parenting dan Manajemen Stress Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Atribusi : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–7.
- Nurmina, N., Netrawati, N., & Rinaldi, R. (2020). Pelatihan Manajemen Stres dan Relaksasi Bagi Ibu Rumah Tangga Terdampak Covid 19 di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kota Padang. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 150.
- Perkins, D. D., & Zimmerman, M. A. (1995). Empowerment theory, research, and application. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 569–579.
- Permana, K. V., Wahyudi, H., & Sumaryanti, I. U. (2024). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Reducing Stress Levels in Young Adult Women Victims of Sexual Violence in Dating Relationships (Dating Violence) in Bandung City. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 4(7), 6330–6344.
- Pradana, M. C., & Agustina, M. T. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dan Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja. *Berajah Journal : Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, 4(4), 937–948.
- Ramadhanty, N. N., Ariani, A., Nurazizah, U., & Situmorang, N. Z. (2025). Psikoedukasi Management Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Klampok Gunung Kidul Yogyakarta. *Conscilience: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 41–50.
- Seo, J. (Jamie). (2023). Why Does the Impact of Psychological Empowerment Increase Employees' Knowledge-Sharing Intention? A Moderated Mediation Model of Belonging and Perceived Organizational Support. *Behavioral Sciences*, 13(5), 387.
- Thania, I., Pritasari, S. P., Theresia, V., Suryaputra, A. F., & Yosua, I. (2021). Stres akibat Konflik Peran Ganda dan Coping Stress pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi. *Mind Set Edisi Khusus TIN*, 1(1), 25–50.
- Widayati, R. W., Wiyani, C., Amestiasih, T., Risqi, J., Satriawan, A., & Faridah, L. (2025). Optimalisasi Pembinaan Ibu-Ibu Pemberdayaan Kesehatan Keluarga (PKK) Sadar Kesehatan Status Mental melalui Implementasi Managemen Stres

dengan Senam Sleman Bangkit. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 9(1), 93–103.

Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581–599.