

COPING STRES PADA IBU RUMAH TANGGA

¹⁾Alnisa Min Fadlillah, ²⁾Renny Husniati

^{1,2)} Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, UPN Veteran Jakarta
Jln. RS. Fatmawati, Pondok Labu, Jakarta Selatan

Email: ¹⁾ alnisaminfadlillah@upnvj.ac.id ²⁾ Rennyhusniati@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya masalah yang terjadi pada Ibu rumah tangga terutama Ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan ibu muda yang baru memiliki anak. Tak jarang, banyak diantara mereka yang merasa jenuh dan mengeluhkan tugas mereka tidak pernah berakhir. Akibatnya para ibu rumah tangga mengalami stres hingga depresi. Hal ini berdampak buruk bagi Kesehatan fisik dan mental para ibu serta dapat mempengaruhi hubungan dengan suami dan pola asuh kepada anak mereka. Oleh karena itu, Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi para ibu rumah tangga mengenai pentingnya pengelolaan stress, coping stress sejak dini. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah para ibu rumah tangga, orang tua siswa di Sekolah MI Raudhatul Athfal di Kecamatan Limo, Depok. Dalam kegiatan ini digunakan beberapa metode antara lain metode ceramah, metode evaluasi dan tanya jawab, serta konseling. Secara umum terlihat antusiasme para peserta mengikuti kegiatan ini.

Kata kunci: Stres, Coping Stress, Ibu rumah tangga

ABSTRACT

This service activity is motivated by many problems that occur in housewives, especially housewives who do not work and young mothers who just had a child. Often, many of them felt bored and complain that their task is never end. As a result, housewives experience stress to depression. This has a negative impact on the mother's physical and mental health and can be affect to their relationships with spouses and childcare. Therefore, this activity aims to educate housewives about the importance of managing stress from an early age. The target of this service is housewives, parents of students at MI Raudhatul Athfal, Limo District, Depok. Several methods were used in this activity, including lecture, evaluation and question and answer, and counseling methods. In general, the enthusiasm of the participants was seen in this activity.

Keywords: Stress, Coping Stress, Housewives

PENDAHULUAN

Seorang wanita yang telah menikah mempunyai peran beragam yakni menjadi seorang istri, ibu bagi anak-anaknya, menjalankan tugas rumah tangga, dan bahkan tidak sedikit wanita juga mencari nafkah [7].Menjadi sebuah pilihan ketika seorang wanita yang telah menikah memilih untuk mengurus anak dirumah sepenuhnya atau tetap berkarir. Banyak para wanita yang hebat yang menjadi bu rumah tangga mengalami dilemma akan hal tersebut. Suatu nilai yang sangat berharga, tanggung jawab besar yang mereka yakini agar tetap berada dirumah untuk anak dan suami mereka [7]. Ibu rumah tangga setidaknya menghabiskan waktu 98 jam kerja seminggu yang mana 2,5 kali lipat lebih besar dari profesi lainnya dan rata-rata ibu rumah tangga hanya mempunyai waktu 1 jam 7 menit waktu luang untuk dirinya sendiri serta 40 persen ibu rumah tangga beranggapan bahwa pekerjaannya tidak pernah berakhir.

Menurut hasil penelitian dari portal berita Amerika, Gallup yang melibatkan 60.000 ibu rumah

tangga, menyatakan bahwa menjadi ibu rumah tangga tidak lebih bahagia dibanding ibu bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa ibu rumah tangga mengalami emosi negatif yang lebih banyak daripada mereka yang bekerja. Emosi tersebut dapat berupa rasa khawatir, rasa sedih, rasa marah, rasa stres, dan depresi.

Dari hasil survey tingkat stress warga di kota-kota besar khususnya para ibu meningkat setiap tahunnya ^[10]. Hasil survey menurut penelitian dari pengamatan Endang Mariani Rahayu, seorang psikologi sosial dan budaya Universitas Indonesia mengatakan bahwa 49 persen dari seluruh wanita memiliki tingkat stress yang terus meningkat dibanding pria yang hanya berkisar 39 persen selama lima tahun terakhir yang mana tidak lain disebabkan oleh urusan domestik rumah tangga, dan tuntutan anak disekolah sampai hubungan dengan pasangan. Sedangkan para ibu yang berada di daerah lebih banyak disebabkan oleh masalah ekonomi.

Berdasarkan berita yang dikutip dari JawaPos.com mengabarkan ada seorang ibu rumah tangga berumur 38 tahun ditemukan tewas tergantung di kawasan Payakumbuh, Sumatera Barat. Korban diduga nekat melakukan hal tersebut lantaran frustrasi. Menurut Informasi jasad korban ditemukan tergantung menggunakan tali setrika di kusen pintu rumahnya ^[3].

Hasil wawancara yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada beberapa ibu rumah tangga yakni ibu Irma 28 tahun yang harus merelakan dirinya berhenti dari pekerjaannya semenjak anaknya lahir (2 Februari 2019). Begitu juga dengan ibu Meti 39 tahun yang mengatakan bahwa saya mendapatkan pekerjaan yang berlipatganda karena selain harus mengurus rumah dan membimbing anak, saya pun harus merawat mertua saya yang baru saja melakukan operasi mata (5 Februari 2019). Namun ini mengajarkan saya untuk lebih dekat kepada keluarga dan tuhan. Untuk itu menjadi ibu rumah tangga bukan hal yang mudah, terkadang mereka harus bekerja selama 24 jam tanpa henti demi keluarga mereka. Hal ini sering menimbulkan rasa jenuh terhadap rutinitas kesehariannya sehingga dapat menimbulkan stress yang dapat mengakitkan perasaan emosional negatif muncul tanpa mereka sadari serta memicu timbulnya masalah kejiwaan yang jika tidak segera diatasi akan menimbulkan masalah pada keluarga mereka seperti KDRT yang menimbulkan kesengsaraan dan penderitaan secara fisik maupun non fisik, kekerasan pada anak, sampai depresi pada ibu rumah tangga ^[5].

Wawancara diatas menjadi alasan utama mengapa tim mengadakan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan Para Ibu Rumah Tangga dapat mempunyai pengetahuan mengenai konsep dasar mengenai pengelolaan stress, mengelola stress dengan meregulasi respon emosional yang timbul terhadap masalah, hal tersebut dapat berupa penghindaran terhadap perilaku yang akan menimbulkan masalah tersebut, meminimalkan atau membuat jarak, serta memberikan perhatian secara selektif agar masalah tersebut tidak menjadi sebuah masalah yang besar yang akan menimbulkan stress.

Dengan pengetahuan mengenai edukasi coping stress ini kami mengharapkan timbulnya resiliensi keluarga khususnya lewat para ibu yang kuat dan tegar menghadapi berbagai masalah karena ibu sangat berpengaruh pembiasaan mahligai rumah tangga menciptakan keluarga yang harmonis dan Bahagia. Harapan tim penyelenggara mengenai kegiatan ini dapat di laksanakan secara berkelanjutan pada para ibu rumah tangga lainnya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Musholah Sekolah MI Raudhatul Athfal di Meruyung, Depok Acara ini dilakukan pukul 08.00-11.00 WIB dan dihadiri oleh 15 orang peserta. Berikut tahapan pelaksanaan kegiatan, Pertama tahap awal melakukan perizinan, meminta agar mitra dapat bekerjasama dengan tim ntukuntuk melaksanakan program pengabdian masyarakat. Tim bertemu dengan Ibu Ketua Komite sekolah guna mendiskusikan dan mendata apa permasalahan muncul. Setelah adanya kesepakatan dari pihak mitra barulah tim melaksanakan kegiatan pengabdian ini, kedua Tahap pelaksanaan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada mitra dengan memberikan materi tentang konsep dasar stress, faktor penyebab stress, dampak stress dan coping stress, terakhir evaluasi program ABDIMAS dan membuat laporan hasil pelaksanaan program pengabdian masyarakat pada mitra, kemudian mempublikasikan laporan tersebut agar bermanfaat bagi Para Orang tua siswa, Ibu Rumah Tangga serta masyarakat pada umumnya. Adapun metode kegiatan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah (1) Ceramah, Metode ini adalah metode pertama yang akan dipilih untuk menyampaikan konsep dasar stress sampai dengan cara pengelolaan stress (*coping stress*). (2) Evaluasi dan Tanya Jawab

Metode ini digunakan sebagai acuan untuk menilai seberapa besar kemampuan pemahaman peserta terkait materi yang telah di jelaskan sebelumnya. (3) Konseling, Metode ini digunakan agar memberikan kesempatan para ibu rumah tangga yang masih ingin menceritakan hal-hal yang memerlukan dukungan.

HASIL

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Mushola Sekolah MI Raudhatul Athfal mendapat sambutan yang sangat positif dari pihak mitra yang terlihat dari banyaknya peserta yang hadir yang semula direncanakan berjumlah 10 orang namun yang hadir hanya 15 orang dan peserta yang hadir. Hal ini mencerminkan realisasi kehadiran sebesar 90%. Ini merupakan indikator keberhasilan pencapaian target peserta.

Kemudian, ketercapaian dan keberhasilan penyampaian materi yang telah di rencanakan. Materi yang telah direncanakan telah sesuai dengan kebutuhan para peserta yakni Ibu rumah tangga yang merupakan Orang tua siswa yang kesehariannya menjadi ibu rumah tangga sepenuhnya, tidak bekerja. Materi yang telah dipersiapkan meliputi materi tentang Konsep dasar stress, jenis-jenis stress, sumber stress, dampak stress, faktor yang mempengaruhi stress, dan *coping stress* (bentuk pengelolaan stress, dan metode perencanaan pengelolaan stress) Semua materi yang telah dipersiapkan, dapat disampaikan kepada peserta sesuai waktu yang telah ditentukan dan peserta dapat mengikutinya dengan sangat baik terlihat pada gambar 2 dibawah.



Gambar 1. Penyampaian materi

Kemampuan peserta dalam menyerap materi yang terlihat dari proses tanya jawab. Para Ibu Rumah Tangga yakni Orang tua siswa sangat antusias sekali mengikuti penyuluhan, karena mereka merasakan pentingnya tema pengelolaan stress tersebut. Tentu saja, hal ini sangat dibutuhkan terlebih dalam membangun keluarga yang harmonis dan Bahagia kedepannya. Sebagai contoh sebuah kasus: seorang ibu yang sedang mengurus anaknya karena sedang sakit demam bercerita kepada suami tentang apa yang ia lakukan sepanjang hari tanpa sadar ia mengeluh kepada suaminya akan pekerjaan yang ia lakukan dirumah mulai dari mengurus anaknya, memberikan obat, mendapati anaknya tantrum, memasak, mencuci, dan membersihkan rumah namun saat pulang bekerja suaminya terlihat seperti tidak mendengarkan apa yang ia katakana dan ia merasa kecewa dan sedih tanpa sadar ia mengatakan sudah hampir 5 tahun ia mengalami situasi seperti ini. Memang menjadi Ibu rumah tangga bukan hal yang mudah seperti yang dibayangkan.



Gambar 2. Antuisisme Para Ibu Rumah tangga dalam mengikuti ceramah

Seringkali para ibu dihindangi masalah yang menyangkut perasaan, kejiwaan yang jika tidak diatasi secara baik akan menyebabkan gangguan pada Kesehatan para ibu tersebut. Gangguan tersebut berupa stres. Stres pada ibu rumah tangga dapat datang dari suami, anak, bahkan ibu mertua. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress ibu dapat bersumber dari suami mereka dua kali lebih besar dibandingkan tingkat stress yang disebabkan oleh anak seperti tuntutan dan ekspektasi terhadap istri mereka yang mampu mengurus segala hal dirumah [2]. Tanggung jawab yang tidak dibagi untuk di pikul bersama, kurangnya kehadiran, dukungan secara emosional, ketidakhadiran suami dikala istri sedang memerlukan dan terlalu mementingkan pekerjaan. Hal tersebut dapat membuat istri terabaikan.

Di Indonesia yang kental sekali dengan budaya patriarki menuntut para istri yang lebih dominan untuk mengurus anak, sedangkan para suami lebih berfokus untuk mencari nafkah dan mereka selalu berharap untuk terus dilayani dan dipenuhi keinginannya sebagai kepala rumah tangga [9]. Adapun yang menjadi penyebab stress para ibu rumah tangga antara lain, kurangnya perhatian dan dukungan dari pasangan, ibu rumah tangga merasa pekerjaannya kurang dihargai oleh orang terdekat [4]. Mungkin para ibu tanpa sadar sudah mengalami tekanan, depresi serta kecemasan, hal ini sudah termasuk kedalam stress akut yang jika tidak diatasi dapat menyebabkan stress yang kronik yang dapat menimbulkan gangguan jiwa (Schizofrenia).

Dampak stress yang menyebabkan depresi pada ibu rumah tangga sangat besar yang nantinya akan berpengaruh pada hubungan dengan suami serta pola asuh mereka terhadap anak mereka karena bukan tidak mungkin tanpa sadar menularkan stress kepada anak mereka [6]. Mereka cenderung melampiaskan kemarahan dan emosi negatif jika terus dibiarkan akan mempengaruhi perkembangan psikologis anak.

Dalam buku Manajemen Konflik dan stress yang ditulis oleh Prof. Ekawarna mengatakan bahwa stress merupakan bagian dari kehidupan manusia. Semua orang dipastikan pernah mengalami stress walaupun volume, intensitas, dan tingkat frekuensinya berbeda-beda. Suatu cara pandang seseorang akan suatu masalah yang dihadapinya berat maka akan menyebabkan individu tersebut mengalami stress berat bahkan bisa sampai kronik namun sebaliknya jika individu tersebut menanggapinya dengan kondisi yang siap menerima akan situasi tersebut, tingkat stressnya akan lebih kecil.



Gambar 3. Para Orang tua siswa berfoto Bersama pada sesi akhir acara

Untuk itu setiap individu penting mempunyai pengetahuan meminimalisir terjadinya stress akut dan kronik. Ketika ibu rumah tangga menghadapi suatu masalah dan melakukan upaya-upaya untuk mengatasinya, berarti mereka telah menerapkan tindakan yang disebut *Coping stress*. Coping merujuk pada upaya, secara mental dan perilaku untuk menguasai, mentolerir, mengurangi suatu keadaan yang penuh tekanan. Hal ini merupakan proses yang terjadi pada individu yang berusaha menguasai situasi stress yang menekan yang dihadapi dengan melakukan perubahan kognitif maupun perilaku untuk memperoleh perasaan yang aman.

Menurut Lazarus & Folkman dalam buku Manajemen Konflik dan Stress Prof. Dr. Ekawarna menyatakan ada dua strategi dalam melakukan coping antara lain *Problem focused coping* dan *Emotional focused coping*. *Problem focus coping* adalah suatu usaha untuk mengatasi stres dengan cara mengubah situasi yang menyebabkan masalah dan lingkungan yang menjadi penyebab stres. Contohnya seorang ibu yang baru mempunyai anak memutuskan untuk berhenti bekerja karena tidak ada yang membantu merawat anaknya. Sedangkan, *Emotion focused coping* merupakan suatu cara untuk mengatasi mengatasi stress dengan mengatur respon emosional, menyesuaikan diri dengan dampak yang ditimbulkan oleh suatu situasi yang dianggap penuh tekanan. Contohnya ibu rumah tangga berpikir positif, melakukan komunikasi terbuka dengan suami dan anak agar masalah dapat diselesaikan bersama. Kemampuan setiap ibu rumah

tangga dalam menghadapi masalahnya berbeda-beda ada yang memilih cara dengan *problem focused coping* atau *emotional focused coping* ^[1] .

Dalam sesi konseling, beberapa ibu rumah tangga ada yang berbagi cerita mengenai kisah kesehariannya, mengurus anak ternyata tidak semudah yang ia bayangkan, tidak semudah ketika awal menikah. Ada deretan tugas yang harus diselesaikan setiap harinya. Adanya perubahan besar yang muncul ketika menjadi ibu. Ibu perlu merancang sebuah metode yang dinamakan *stress planning process*. Metode ini terdiri dari beberapa tahapan pertama mengidentifikasi sumber stress yang sedang dialami, dengan merancang SWOT Stres, membuat daftar dan memprioritaskan sumber stres mana yang paling berat, identifikasi pendekatan apa yang diperlukan untuk mengatasinya, dan menciptakan strategi pengelolaannya. Beberapa cara untuk menghindari stress ibu rumah tangga yakni ibu harus dapat meluangkan waktunya sendiri untuk melakukan aktifitas seperti jalan-jalan, olahraga, mengikuti aktivitas sosial, dan bersenang-senang/berlibur ^[8].

KESIMPULAN

Tentunya kegiatan pengabdian kepada masyarakat bagi para ibu rumah tangga dari orang tua siswa sekolah MI Raudhatul Athfal berjalan dengan sangat baik dan diikuti dengan semangat. Terlebih pada ibu muda yang membutuhkan pengetahuan mengenai penanganan stress karena banyak kasus ibu rumah tangga mengalami depresi sehingga menimbulkan masalah KDRT, perceraian hingga bunuh diri. Diharapkannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi suatu keberlanjutan yang berkesinambungan dengan didukung oleh narasumber yang paham dengan hukum karena para ibu banyak yang ingin mengetahui bagaimana hukum yang berlaku jika terjadi masalah dalam rumah tangga. Harapan kedepan tim mampu membuat suatu konseling suatu komunitas para ibu rumah tangga agar dapat berbagi cerita menyalurkan pikiran kearah yang lebih positif karena semua keluarga berharap mereka selalu menjadi keluarga yang harmonis dan bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stress*. Bumi Aksara.
- [2] Geoffrey, N. (2020). *Studies show that husbands stress their wives twice as much as their children do*. <https://dailyhealthpost.com/husbands-stress-women-twice-as-much-as-children/>
- [3] Hardiyanto, S. (2018). *Tragis Ibu Rumah Tangga Gantung Diri dengan Tali Setrika*. *Jawapos.Com*. <https://www.jawapos.com/jpg-today/16/02/2018/tragis-ibu-rumah-tangga-gantung-diri-dengan-tali-setrika>
- [4] Korry, D. I. (2017). *Coping Stress Berdasarkan Status Kerja Ibu Rumah Tangga*. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- [5] Mashuril Anwar, M. A., Eko Rahardjo, E. R., Firganefi, F., Maya Shafira, M. S., Rini Fathonah, R. F., & Dona Raisa Monica, D. R. M. (2020). *F FGD Dan Edukasi Tentang Upaya Pencegahan Terhadap Kekerasan Seksual Dalam Rumah Tangga*. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.3271>
- [6] Putri, K. A. K., & Sudhana, H. (2013). *Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 94–105. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p10>
- [7] 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. <https://doi.org/10.21009/jppp.031.04>
- [8] Safitri, T. (2017). *Strategi coping pada ibu muda yang mengalami stres pernikahan*. Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- [9] Slamet, S. (2012). *Coping Sebagai Strategi Mengatasi Dan Memecahkan Masalah Dalam Konteks Bimbingan Konseling Islam*. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2012.091-02>
- [10] Wulan R. (2017). *Angka Stres Ibu di Kota Besar Indonesia Meningkatkan Tiap Tahunnya*. *Republika*. <https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/17/03/22/on7tvk328-angka-stres-ibu-di-kota-besar-indonesia-meningkat-tiap-tahunnya>