

Penerapan Manajemen Stres dan Peningkatan Keterampilan Pada Wanita Usia Produktif

Suhermi¹, Rahmawati Ramli², Linda Hardianti Saputri³, Dea Andriani⁴, Lidiawati Nasir⁵

^{1,2,4,5}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muslim Indonesia

³Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Muslim Indonesia

*Suhermi

Email: suhermi.suhermi@umi.ac.id

Alamat: Jln.Urip Sumoharjo KM 5

History Artikel

Received: 23 November 2023

Accepted: 29 Januari 2024

Published: 28 Februari 2024

Abstrak.

Manajemen stres adalah kemampuan penggunaan sumber daya (manusia) secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan. Tujuan dari manajemen stres itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik. Wanita usia produktif berpotensi mengalami stres akademik, stres kerja dan stres dalam keluarga. Stres dalam keluarga merupakan akumulasi dari dua jenis stres, yaitu stres akademik dan stres kerja. Seorang ibu rumah tangga harus melakukan semua aktivitas rumah tangga dan mendampingi anak belajar di rumah hal ini semakin memperkuat potensi terjadinya stres, ataupun ibu bekerja dengan pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah serta pendampingan anak untuk belajar. Pengabdian bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres yang dialami oleh wanita usia produktif dan menerapkan intervensi manajemen stres untuk menurunkan tingkat stres yang dialami. Metode pengabdian yaitu demonstrasi pelaksanaan manajemen stress dan *sharing session* terkait stress yang dialami setiap hari. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini adalah: Peningkatan pengetahuan dan keterampilan wanita usia produktif untuk mencapai kesehatan mental yang baik dan mampu mengelola stress dengan tehnik manajemen stress yang diberikan.

Kata Kunci: Kesehatan mental; manajemen stress; wanita usia produktif

Abstract

Stress management is the ability to use (human) resources effectively to overcome mental and emotional disturbances or chaos that arise due to responses. The aim of stress management itself is to improve the individual's quality of life for the better. Women of reproductive age have the potential to experience academic stress, work stress and family stress. Stress in the family is an accumulation of two types of stress, namely academic stress and work stress. A housewife must carry out all household activities and accompany children to study at home. This further increases the potential for stress, or mothers work with office work and housework as well as accompanying children to study. This community service aims to identify the level of stress experienced by women of productive age and implement stress management interventions to reduce the level of stress experienced. The method is a demonstration of implementing stress management and sharing sessions related to stress experienced every day. The results of this community service are: Increased knowledge and skills of women of productive age to achieve good mental health and be able to manage stress with the stress management techniques provided.

Keywords: Mental health; stress management; women of reproductive age

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular (CDC), 2020). Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang dikatakan bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk (Rahmawati et al., 2021).

Manajemen stres adalah kemampuan penggunaan sumber daya (manusia) secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon) (Nur Alifa, 2022). Tujuan dari manajemen stres itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik. Ada pendapat lain menyatakan bahwa manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menangani stress dalam kehidupan. Secara umum, dapat dikatakan bahwa manajemen stres berkaitan erat dengan upaya menjaga kesehatan mental individu. Dalam masa pandemi saat ini, individu dituntut untuk dapat mengendalikan, mengontrol dan mengelola stress yang dialami untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan supaya dapat tetap menjalani hidup dengan lebih baik, tenang, dan damai (Miftahul Reski

Putra Nasjum, 2020)(Rahmawati et al., 2021).

Wanita usia produktif adalah wanita yang memasuki usia 15-64 tahun. Pada tahun 2019, terdapat 90.246.841 Wanita usia produktif berpotensi mengalami stres akademik, stres kerja dan stres dalam keluarga. Stres dalam keluarga merupakan akumulasi dari dua jenis stres, yaitu stres akademik dan stres kerja. Seorang ibu rumah tangga harus melakukan semua aktivitas rumah tangga dan mendampingi anak belajar di rumah hal ini semakin memperkuat potensi terjadinya stres, ataupun ibu bekerja dengan pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah serta pendampingan anak untuk belajar. Potensi stres dalam keluarga diperburuk dengan kondisi keluarga yang kurang harmonis (Panma & Nyumirah, 2021).

Hasil pertemuan awal antara tim pengusul dengan Kepala Desa dan Kader kesehatan di Desa Tonasa, didapatkan keluhan warga yang merasakan dampak terbesar akibat adanya pandemi Covid-19, selain berdampak pada ekonomi warga, Pandemi juga berdampak pada kesehatan mental ibu-ibu rumah tangga selaku wanita usia produktif. Banyak ibu rumah tangga yang berada di Desa Tonasa yang mengalami stress disebabkan pergerakan mereka dibatasi. Dari hasil data awal yang dilakukan pada 8 (delapan) orang wanita usia produktif, mereka merasa lelah dengan perannya sebagai ibu rumah tangga ataupun ibu bekerja. Apalagi dengan adanya kebijakan untuk aktivitas di rumah, mereka merasa bebannya bertambah karena selain harus mengurus rumah, mengurus pekerjaan dari rumah, juga harus mengurus pembelajaran anak. Terkadang hal ini membuat mereka merasa lelah secara fisik dan psikis, serta tidak mampu mengontrol emosi.

Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi seseorang. Maka dari itu, setiap individu harus memiliki kemampuan untuk manajemen stres yang dihadapi agar dapat mengontrol diri dan emosinya (Widiyanto & Sanusi, 2021). Manajemen stres yaitu: mengenal diri sendiri

(mengetahui kekuatan, kelemahan, hal-hal yang disukai dan yang tidak disukai); peduli diri sendiri (menerapkan pola hidup sehat, bersosialisasi dengan lingkungan, melakukan hobi dan membuat rencana kegiatan yang realistis); memperhatikan keseimbangan (aspek mental emosional, aspek intelektual, aspek fisik, aspek spiritual dan aspek rekreasional); bersikap proaktif dan melakukan sinergi (Nur Alifa, 2022). Teknik manajemen stres lainnya yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres masyarakat di saat pandemic COVID-19 yaitu teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi otot progresif, teknik afirmasi dan teknik guided imagery.

Hasil dari studi pendahuluan ini kemudian ditindaklanjuti dengan mengadakan penyuluhan kesehatan manajemen stres dengan sasaran wanita usia produktif di wilayah Tonasa, Takalar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres yang dialami oleh wanita usia produktif dan menerapkan intervensi manajemen stres untuk menurunkan tingkat stres yang dialami.

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan September tahun 2023 di Desa Tonasa Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar. Metode pengabdian menggunakan metode dinamika kelompok, diskusi dan tanya jawab, serta demonstrasi pelaksanaan manajemen stress pada ibu-ibu PKK..

Adapun tahapan pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Tahap pertama:
Melakukan wawancara kepada ibu-ibu PKK yang merupakan Wanita produktif. Wawancara yang dilakukan meliputi hal-hal terkait dengan kegiatannya sehari-hari dan permasalahan yang sering dihadapi di lingkungan masing-masing, antara lain sumber-sumber stres yang dimiliki ibu, cara-cara yang dilakukan untuk mengatasi stres tersebut, dan bentuk intervensi psikologis yang diharapkan dapat diberikan untuk membantu mengatasi

stres tersebut.

2. Tahap Kedua :
Melaksanakan Penyuluhan terkait dengan Manajemen stres pada wanita produktif
3. Tahap Ketiga :
Pelaksanaan Manajemen stres terdiri dari lima tahapan dengan durasi pertemuan selama 2,5 – 3 jam. Secara umum, setiap sesi berisi mengenai teknik-teknik *coping stress* dan *sharing* partisipan mengenai pengalaman mereka terkait teknik yang sedang dibahas, pertemuan juga ditambahkan dengan melakukan latihan relaksasi sebelum memulai sesi, baik relaksasi pernapasan dan relaksasi progresif, serta tehnik afirmasi positif.
4. Tahap Keempat:
Evaluasi mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang bersifat lebih adaptif, serta langkah-langkah melakukan pemecahan masalah. Dalam sesi ini, peserta diminta untuk melakukan latihan melakukan pemecahan terhadap masalah yang dialami dan mencobakan solusi yang dipilihnya untuk mengatasi masalah tersebut dalam rentang waktu satu minggu.
5. Tahap Kelima:
Pembahasan mengenai hasil uji coba pemecahan masalah yang telah dilakukan. Sesi ini juga membahas mengenai rasa syukur partisipan terhadap kehidupannya untuk membangkitkan motivasi dan keyakinan mereka terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai sumber stres yang mungkin muncul.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Manajemen stres pada Wanita usia produktif diikuti oleh 30 ibu-ibu PKK desa Tonasa. Kegiatan ini terdiri dari lima tahapan dengan durasi pertemuan selama 2,5 – 3 jam. Secara umum, setiap sesi berisi mengenai teknik-teknik *coping stress* dan *sharing* partisipan mengenai

pengalaman mereka terkait teknik yang sedang dibahas, Adapun karakteristik peserta dapat dilihat pada Tabel berikut .

Tabel 1. Jenis Pekerjaan pada Wanita Usia Produktif

No Pekerjaan	Jumlah	Presentase(%)
1 IRT	20	66,7
2 PNS	2	6,7
3 Wiraswasta	8	26,3
Total	30	100

Dari tabel diatas dapat disimpulkan mayoritas Wanita yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu rumah tangga, dan paling sedikit yaitu PNS.

Stres pada Wanita usia produktif yang kebanyakan ibu rumah tangga terjadi karena beban kerja yang ganda yang dialami sehari-hari seperti beban pekerjaan, serta kesulitan ekonomi akibat pekerjaan maupun penghasilan suami. Sehingga ibu harus bekerja untuk membantu perekonomian keluarga(Aufar & Raharjo, 2020)

Materi penyuluhan meliputi definisi stres, penyebab stres, tanda dan gejala stres, dan cara mengelola stres yang terdiri dari teknik afirmasi, teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi progresif dan teknik imagery.



Gambar 1. Pemberian edukasi tentang manajemen stress dan sharing partisipan

Manajemen stress yang diberikan adalah teknik afirmasi dilakukan dengan penegasan yang positif secara berulang-ulang untuk berpikir dan bertindak dengan cara yang baru seperti mengatakan pada diri sendiri: Saya Sehat, Saya Kuat,

Saya Bahagia!! Teknik relaksasi napas dalam dilakukan dengan posisi rileks, tenang, kosongkan pikiran, ambil nafas tahan beberapa detik kemudian keluarkan pelan-pelan. Teknik imagery dilakukan dengan membayangkan hal-hal yang indah dan menyenangkan agar tubuh rileks dan membantu mengelola stres. Teknik relaksasi progresif dilakukan dengan meregangkan dan merilekskan tubuh (wajah, leher, bahu, tangan, dan kaki)



Gambar 2. Latihan relaksasi sebagai salah satu upaya coping stress

Proses berpikir, sikap dan segala sesuatu di alam bawah sadar dapat diprogram ulang dengan menggunakan kata-kata positif yang diucapkan secara berulang-ulang. Teknik afirmasi dapat menggantikan hal yang negatif menjadi hal yang positif.

Penelitian yang dilakukan (Niawati & Supradewi, 2017) juga menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang melakukan teknik afirmasi mengalami penurunan stres dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan teknik afirmasi. Dalam sebuah literatur review mengenai teknik manajemen stres yang paling efektif pada remaja diperoleh lima teknik manajemen stres yaitu *guided imagery*, *emotional focus coping*, pendekatan konseling behavioral, *group discussion therapy*, dan *problem focused grouping*.

Teknik yang paling efektif untuk menurunkan stres yaitu *guided imagery* karena perasaan dapat menjadi gembira sebagai akibat rangsangan respon perubahan psikofisiologis (Mentari et al., 2020). Keempat teknik manajemen stres tersebut sudah terbukti keefektifannya

dalam menurunkan stress, namun belum ada penelitian yang menyebutkan teknik mana yang terbaik dari keempat teknik tersebut karena setiap teknik memiliki ciri khas. Keempat teknik manajemen stress dapat dilakukan secara terpisah ataupun digabung pelaksanaannya.

Kesimpulan

Peserta melaksanakan kegiatan manajemen stress dengan antusias dan mengikutinya dari awal sampai akhir. manajemen stress dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam atau teknik relaksasi progresif, teknik afirmasi dan teknik imagery dapat menurunkan tingkat stress pada wanita usia produktif. Keempat teknik manajemen stress tersebut dapat dilakukan secara terpisah ataupun digabungkan.

Daftar Pustaka

- (CDC), C. for D. and P. (2020, December). *Strees and Coping*.
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Miftahul reski putra nasjum. (2020). Menghadapi stress di masa pandemi covid-19 dengan manajemen stress. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.
- Niawati, D., & Supradewi, R. (2017). Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis Afirmasi Diri Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Afek Negatif Pada Pasien Kanker. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 12(1), 45–56. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2848>
- Nur Alifa, R. (2022). *PENGARUH Manajemen Stres Terhadap Kinerja*. 2, 1–16.
- Panma, Y., & Nyumirah, S. (2021). Penerapan manajemen stres pada Wanita Usia Produktif di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(5), 2594–2602.
- Rahmawati, S., Masni Erika Firmiana, & Hadiansyah, A. (2021). Manajemen stress dan menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID 19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–8.
- Widiyanto, A., & Sanusi, F. (2021). Konflik Peran Ganda Dan Manajemen Stres Kerja Karyawan Wanita Di PT Krakatau Steel (Persero) Tbk. *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen ...*, 5(1), 64–83.