



PSIKOEDUKASI MANAJEMEN STRES MELALUI RUANG BERCERITA PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA CUGUNG

**Avouza Farhani Syam^{1*}, Azis Sevo Firdaus², Muhammad Rafli³, Ratna Febianti⁴,
Suryatul Aini Asyahara⁵**

Universitas Muhammadiyah Lampung

*E-mail: avouzafarhanisyam@gmail.com

ABSTRAK

Ibu rumah tangga menjalankan berbagai tuntutan yang berkaitan dengan pengelolaan rumah tangga, pengasuhan anak, dan pemenuhan kebutuhan keluarga. Tuntutan yang berlangsung secara berulang dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengenali dan mengelola stres serta memberikan perhatian terhadap kebutuhan diri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan psikoedukasi mengenai emosi dan stres sekaligus menyediakan ruang refleksi dan ekspresi bagi ibu rumah tangga melalui kegiatan Ruang Bercerita. Kegiatan dilaksanakan secara interaktif pada 20 ibu rumah tangga yang berasal dari kelompok PKK, Posyandu, dan kegiatan senam di Desa Cugung, Kecamatan Rajabasa, Kabupaten Lampung Selatan. Rangkaian kegiatan meliputi pengantar dan pertanyaan pemantik, pengenalan emosi dan stres, Ruang Bercerita, edukasi strategi manajemen stres, serta latihan relaksasi. Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan observasi, respons peserta, dan pengalaman yang disampaikan secara sukarela selama kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme dan keterlibatan peserta dalam proses refleksi. Peserta memperoleh kesempatan untuk mengenali kondisi diri, mengekspresikan pengalaman, dan menerima dukungan dalam suasana yang aman. Respons positif juga disampaikan setelah kegiatan, termasuk perasaan lebih lega dan penilaian bahwa kegiatan bermanfaat. Namun, kegiatan tidak menggunakan instrumen pengukuran stres sebelum dan sesudah pelaksanaan sehingga hasil tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan perubahan tingkat stres secara kuantitatif. Kegiatan serupa berpotensi dikembangkan secara berkelanjutan dengan evaluasi yang lebih terukur untuk mengetahui perubahan pemahaman dan kondisi peserta.

Kata kunci: Manajemen stress, ibu rumah tangga, psikoedukasi, ruang bercerita

STRESS MANAGEMENT PSYCHOEDUCATION THROUGH A STORYTELLING SPACE FOR HOUSEWIVES IN CUGUNG VILLAGE

ABSTRACT

Housewives face various demands related to household management, childcare, and family needs. Repeated demands may become sources of pressure when they are not balanced with adequate abilities to recognize and manage stress and to attend to personal needs. This community service activity aimed to provide psychoeducation on emotions and stress while creating a space for reflection and emotional expression through a Storytelling Space activity. The activity involved 20 housewives from community groups including the Family Welfare Empowerment (PKK), Integrated Service Post (Posyandu), and exercise groups in Cugung Village, Rajabasa District, South Lampung Regency. The activity consisted of an introductory session and prompting questions, psychoeducation on emotions and stress, a Storytelling Space, education on stress-management strategies, and relaxation exercises. Data were analyzed descriptively based on observations, participant responses, and experiences voluntarily shared during the activity. The results indicated participants' enthusiasm and engagement in the reflection process. Participants were given an opportunity to recognize their own conditions, express experiences, and receive support in a safe setting. Positive responses were also reported after the activity, including feelings of relief and perceptions that the activity was beneficial. However, the activity did not employ pre- and post-intervention stress measures; therefore, the findings cannot be interpreted as quantitative evidence of reduced stress levels. Similar activities may be developed sustainably with more measurable evaluation to assess changes in participants' understanding and condition.

Keywords: Stress management, housewives, psychoeducation, storytelling space

PENDAHULUAN

Ibu rumah tangga menjalankan berbagai tuntutan dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari mengelola rumah tangga, mendampingi anak, hingga memenuhi kebutuhan anggota keluarga. Tuntutan tersebut dilakukan secara berulang dan membutuhkan tenaga, waktu, serta perhatian yang



besar. Apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola stres dan kesempatan untuk memperhatikan kebutuhan diri, berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan.

Ahmad dan Aulia (2026) melaporkan bahwa beban pekerjaan rumah tangga yang monoton dan berulang, kurangnya dukungan serta apresiasi dari pasangan, dan tekanan sosial merupakan beberapa faktor yang berkaitan dengan stres pada ibu rumah tangga. Kemampuan mengenali dan mengelola emosi juga merupakan aspek penting dalam menghadapi tekanan. Winarni et al. (2024) menemukan hubungan antara regulasi emosi dan tingkat stres pada ibu rumah tangga. Penelitian lain mengenai ibu rumah tangga di Kelurahan Rajabasa, Bandar Lampung, menunjukkan adanya hubungan antara rasa syukur, kecemasan, dan stres (Aristama et al., 2024). Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya edukasi yang membantu ibu rumah tangga mengenali emosi, memahami tanda-tanda stres, dan memilih strategi pengelolaan stres yang adaptif.

Berdasarkan pengamatan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Muhammadiyah Lampung di Desa Cugung, ibu rumah tangga cenderung lebih memprioritaskan kebutuhan keluarga dibandingkan kebutuhan dirinya sendiri. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi pelaksanaan kegiatan psikoedukasi yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga memberikan ruang bagi peserta untuk berhenti sejenak, melakukan refleksi, dan mengekspresikan pengalaman secara sukarela.

Atas dasar tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tema “Psikoedukasi Manajemen Stres melalui Ruang Bercerita pada Ibu Rumah Tangga di Desa Cugung, Kecamatan Rajabasa, Kabupaten Lampung Selatan”. Kegiatan bertujuan memberikan pemahaman dasar mengenai emosi dan stres, memperkenalkan strategi sederhana dalam mengelola stres, serta menyediakan ruang yang aman bagi peserta untuk merefleksikan dan mengungkapkan pengalaman mereka.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Sabtu, 15 Agustus 2026 di Balai Desa Cugung, Kecamatan Rajabasa, Kabupaten Lampung Selatan. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 120 menit, yaitu pukul 10.00–12.00 WIB. Sasaran kegiatan adalah 20 ibu rumah tangga yang berasal dari kelompok PKK, Posyandu, dan kegiatan senam di Desa Cugung. Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung sebagai bagian dari kegiatan Kuliah Kerja Nyata.

Metode kegiatan menggunakan pendekatan edukasi psikologis secara interaktif yang dipadukan dengan refleksi, berbagi pengalaman, dan latihan relaksasi. Media yang digunakan berupa bahan presentasi dan lembar refleksi. Lembar refleksi digunakan untuk membantu peserta mengidentifikasi perasaan, pengalaman, serta hal-hal yang sedang dipikirkan atau dirasakan.

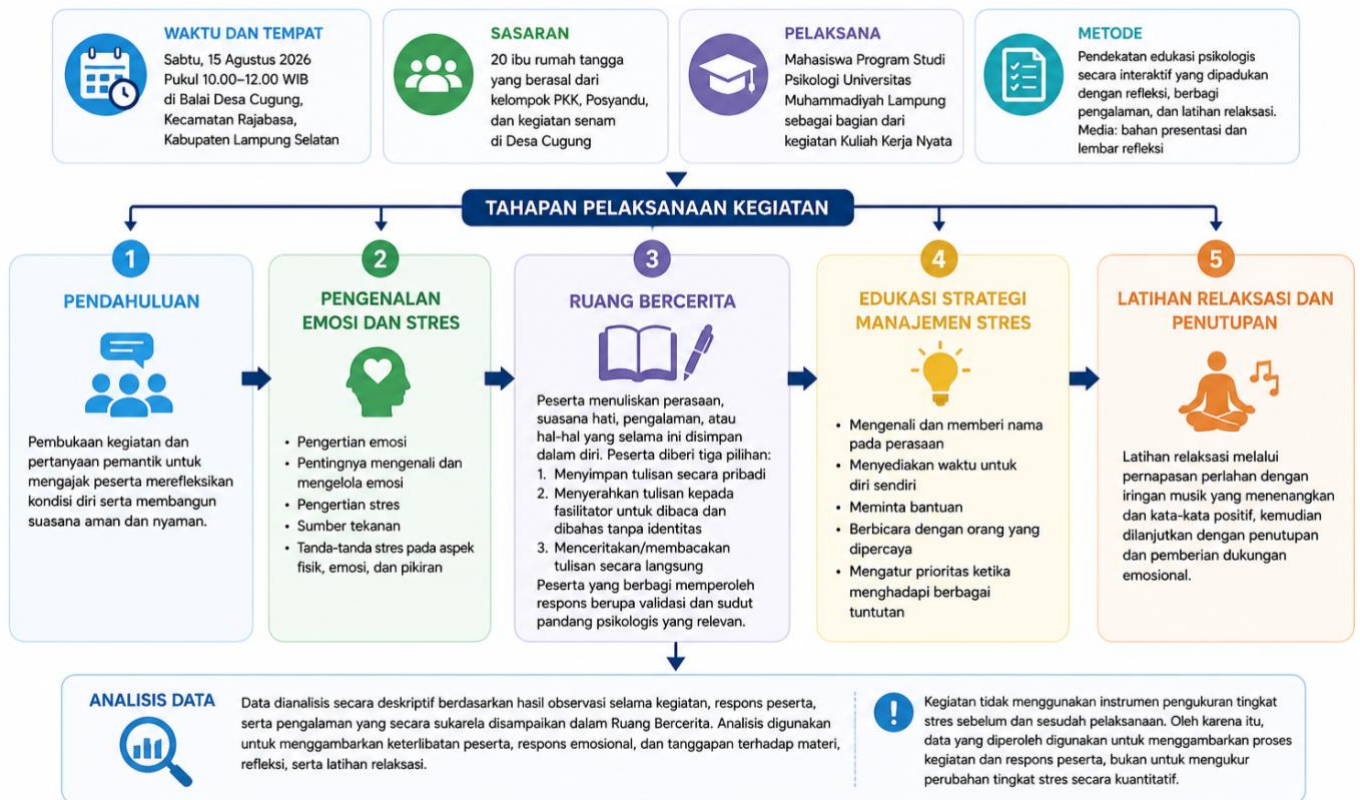
Pelaksanaan kegiatan terdiri atas lima tahap. Tahap pertama adalah pendahuluan, pembukaan, dan pertanyaan pemantik untuk mengajak peserta merefleksikan kondisi diri. Tahap kedua adalah pengenalan emosi dan stres, meliputi pengertian emosi, pentingnya mengenali dan mengelola emosi, pengertian stres, sumber tekanan, serta tanda-tanda stres pada aspek fisik, emosi, dan pikiran.

Tahap ketiga adalah Ruang Bercerita. Peserta diminta menuliskan perasaan, suasana hati, pengalaman, atau hal-hal yang selama ini disimpan dalam diri. Peserta diberikan tiga pilihan: menyimpan tulisan secara pribadi; menyerahkan tulisan kepada fasilitator untuk dibaca dan dibahas tanpa identitas; atau menceritakan/membacakan tulisan secara langsung. Peserta yang memilih untuk berbagi memperoleh respons berupa validasi terhadap perasaan dan sudut pandang psikologis yang relevan. Mekanisme pilihan tersebut dimaksudkan agar peserta tetap memiliki kendali atas batasan pengalaman pribadi yang ingin dibagikan.

Tahap keempat adalah edukasi strategi manajemen stres. Peserta diperkenalkan pada beberapa strategi sederhana, yaitu mengenali dan memberi nama pada perasaan, menyediakan waktu untuk diri sendiri, meminta bantuan, berbicara dengan orang yang dipercaya, dan mengatur prioritas ketika menghadapi berbagai tuntutan. Tahap kelima adalah latihan relaksasi melalui pernapasan perlahan dengan iringan musik yang menenangkan dan kata-kata positif, kemudian dilanjutkan dengan penutupan dan pemberian dukungan emosional.

Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, respons peserta, serta pengalaman yang secara sukarela disampaikan dalam Ruang Bercerita. Analisis digunakan untuk

menggambarkan keterlibatan peserta, respons emosional, dan tanggapan terhadap materi, refleksi, serta latihan relaksasi. Kegiatan tidak menggunakan instrumen pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah pelaksanaan. Oleh karena itu, data yang diperoleh digunakan untuk menggambarkan proses kegiatan dan respons peserta, bukan untuk mengukur perubahan tingkat stres secara kuantitatif. Berikut gambar diagram metode kegiatan di desa Cugung:



Gambar 1. Diagram Metode Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan antusiasme peserta dalam mengikuti penyampaian materi dan terlibat dalam proses refleksi. Seluruh peserta mengikuti kegiatan Ruang BerceKITA dengan menuliskan perasaan, suasana hati, pengalaman, maupun hal-hal yang selama ini disimpan dalam diri. Peserta diberikan kebebasan untuk menentukan bentuk partisipasi dan batasan pengalaman pribadi yang ingin dibagikan.

Pengalaman yang muncul dalam tulisan peserta berkaitan dengan beberapa aspek kehidupan, antara lain persoalan ekonomi, hubungan dengan pasangan, kekhawatiran terhadap masa depan anak, tantangan dalam mendidik anak, persoalan keluarga, serta kebutuhan dan cita-cita pribadi. Keragaman pengalaman tersebut menunjukkan bahwa tekanan dalam kehidupan ibu rumah tangga tidak hanya berkaitan dengan pekerjaan domestik, tetapi juga dapat berhubungan dengan relasi keluarga, pengasuhan, kondisi ekonomi, dan kebutuhan personal. Temuan ini sejalan dengan Ahmad dan Aulia (2026) yang mengidentifikasi pekerjaan rumah tangga yang monoton dan berulang, kurangnya dukungan atau apresiasi dari pasangan, serta tekanan sosial sebagai faktor yang berkaitan dengan stres pada ibu rumah tangga.

Pengenalan emosi menjadi bagian penting karena peserta diajak memahami kondisi emosional sebelum mempelajari strategi pengelolaan stres. Peserta memperoleh pemahaman bahwa emosi merupakan respons terhadap situasi atau pengalaman tertentu yang perlu dikenali dan dikelola secara tepat. Winarni et al. (2024), melalui penelitian terhadap 111 ibu rumah tangga, menemukan hubungan antara regulasi emosi dan tingkat stres ($p = 0,008$). Dengan demikian, pengenalan emosi dalam kegiatan ini dapat diposisikan sebagai langkah awal untuk membantu peserta memahami kondisi diri dan memilih respons yang lebih sesuai terhadap tekanan.



Gambar 2. Penyampaian Materi Psikoedukasi Mengenai Emosi dan Stress

Kegiatan Ruang Bercerita memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengekspresikan pengalaman melalui tulisan maupun cerita secara sukarela. Aktivitas ini memiliki kemiripan dengan prinsip expressive writing sebagai sarana pengungkapan pengalaman dan perasaan. Namun, dalam kegiatan ini menulis tidak dirancang sebagai intervensi terapeutik dan tulisan peserta tidak digunakan untuk menentukan tingkat stres atau kondisi psikologis tertentu. Guo (2023) menunjukkan adanya efek tertunda dan bertahan dari expressive writing terhadap depresi, kecemasan, dan stres dalam tinjauan meta-analitik; temuan tersebut menjadi konteks pendukung, bukan bukti efektivitas intervensi pada kegiatan ini.



Gambar 3. Pelaksanaan Ruang Bercerita Sebagai Sarana Refleksi dan Ekspresi Diri

Respons emosional peserta juga terlihat selama kegiatan. Sejak proses pembukaan dan refleksi terdapat peserta yang menangis. Respons emosional kembali terlihat pada bagian akhir setelah refleksi dan relaksasi, ketika kegiatan ditutup dengan kata-kata positif dan pelukan. Respons tersebut dipahami sebagai bagian dari pengalaman peserta selama mengikuti proses refleksi dan memperoleh dukungan, bukan sebagai indikator tingkat stres atau kondisi psikologis tertentu. Interpretasi ini penting karena kegiatan tidak menggunakan instrumen pengukuran stres.

Setelah proses refleksi, peserta memperoleh beberapa strategi sederhana untuk mengelola stres, antara lain mengenali dan memberi nama pada perasaan, memberikan waktu untuk diri sendiri, meminta bantuan, berbicara dengan orang yang dipercaya, dan mengatur prioritas. Strategi tersebut relevan dengan pengalaman peserta yang berkaitan dengan keluarga, pasangan, anak, dan kebutuhan pribadi. Pentingnya dukungan sosial juga didukung oleh Muna dan Indrawati (2022) yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial suami dan burnout pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Lidiawati et al. (2025) juga menunjukkan keterkaitan strategi coping, tingkat stres, dan pola komunikasi keluarga pada ibu rumah tangga.

Latihan relaksasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan salah satu strategi sederhana untuk berhenti sejenak dan memusatkan perhatian pada kondisi diri. Peserta melakukan pernapasan secara perlahan melalui hidung, menahannya sejenak, kemudian



mengeluarkannya secara perlahan melalui mulut. Fincham et al. (2023), melalui meta-analisis 12 uji terkontrol acak dengan 785 peserta dewasa, menemukan bahwa breathwork berkaitan dengan tingkat stres subjektif yang lebih rendah dibandingkan kondisi kontrol, meskipun penulis menekankan perlunya kehati-hatian dalam menginterpretasikan bukti. Dalam kegiatan ini, latihan pernapasan diposisikan sebagai bagian dari edukasi dan praktik relaksasi sederhana, bukan sebagai intervensi klinis.

Respons positif juga diperoleh setelah kegiatan. Salah satu peserta menyampaikan bahwa kegiatan sangat bermanfaat dan belum pernah mengikuti kegiatan serupa sebelumnya. Beberapa hari setelah kegiatan, salah satu peserta menyampaikan bahwa dirinya merasa lebih lega. Pernyataan tersebut menunjukkan manfaat yang dirasakan secara subjektif, terutama dalam memperoleh ruang untuk berefleksi, mengungkapkan perasaan, dan mendapatkan dukungan. Namun, respons tersebut tidak dapat diartikan sebagai bukti penurunan tingkat stres karena tidak terdapat pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan.

Secara keseluruhan, kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi manajemen stres yang dipadukan dengan refleksi, Ruang Bercerita, dukungan, dan latihan relaksasi merupakan pendekatan yang relevan untuk pengabdian kepada ibu rumah tangga. Kekuatan utama kegiatan terletak pada pemberian ruang yang aman dan pilihan kepada peserta dalam menentukan sejauh mana pengalaman pribadi ingin dibagikan. Keterbatasan utama adalah belum adanya instrumen evaluasi terstandar dan desain pretest-posttest. Pada kegiatan berikutnya, evaluasi dapat dikembangkan dengan mengukur perubahan pengetahuan atau pemahaman peserta serta, apabila sesuai dengan tujuan dan prosedur etik, menggunakan instrumen stres yang relevan.

SIMPULAN

Kegiatan Psikoedukasi Manajemen Stres melalui Ruang Bercerita pada Ibu Rumah Tangga di Desa Cugung terlaksana dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Edukasi mengenai emosi dan stres, Ruang Bercerita, strategi manajemen stres, dan latihan relaksasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengenali kondisi diri, mengekspresikan pengalaman, serta memperoleh dukungan dalam suasana yang aman. Respons emosional selama kegiatan dan tanggapan peserta setelah kegiatan menunjukkan bahwa ruang refleksi dan dukungan dirasakan bermakna oleh peserta. Meskipun demikian, kegiatan belum menggunakan pengukuran pretest-posttest sehingga belum dapat menyimpulkan perubahan tingkat stres secara kuantitatif. Kegiatan serupa disarankan untuk dikembangkan secara berkelanjutan dengan evaluasi yang lebih terukur agar perubahan pemahaman dan kondisi peserta dapat diketahui dengan lebih jelas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Pemerintah Desa Cugung, Kecamatan Rajabasa, Kabupaten Lampung Selatan, serta para ibu rumah tangga peserta kegiatan yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Lampung dan pihak-pihak yang mendukung pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Aulia, A. A. (2026). Faktor yang mempengaruhi stres pada ibu rumah tangga. *Indonesian Journal of Multidisciplinary on Social and Technology*, 4(2), 1826–1834. <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i2.10042>
- Aristama, A., Junaidi, J., Harkina, P., & Setiawati, O. R. (2024). Pengaruh rasa syukur dan kecemasan dengan stres pada ibu rumah tangga. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1), 69–76. <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i1.9244>
- Fadilahasanah, S., Dimala, C. P., & Maulidia, A. S. (2024). Fenomena burnout ibu rumah tangga: Studi berbasis stres dan dukungan sosial. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 639–647. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.453>
- Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*, 13, 432. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>



- Guo, L. (2023). The delayed, durable effect of expressive writing on depression, anxiety and stress: A meta-analytic review of studies with long-term follow-ups. *British Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 272–297. <https://doi.org/10.1111/bjc.12408>
- Lidiawati, L., Krisnatuti, D., & Defina. (2025). Coping strategies, stress levels of housewives, and their influence on family communication. *Journal of Family Sciences*, 10(2), 194–209. <https://doi.org/10.29244/jfs.10.2.57661>
- Muna, M., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan burnout pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal. *Jurnal EMPATI*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.33354>
- 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). <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4972>
- Setiyowati, I., Pratitis, N. T., & Suroso. (2022). Korelasi social support dan self-efficacy dengan stres ibu rumah tangga di masa pembelajaran daring. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 7(3). <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i3.993>
- Winarni, L. M., Dewi, S. A., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan regulasi emosi terhadap tingkat stress pada ibu rumah tangga. *JMM (Journal of Midwifery Madani)*, 1(1).