

## MANAJEMEN STRES UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN

Ummil Khairiyah<sup>1</sup>, Purwanti Endah Rahayu<sup>2</sup>, Anatia Agusti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang  
e-mail: ummil\_khairiyah@UPIYPTK.ac.id, endahrahayu1120@gmail.com, anatiaagusti@UPIYPTK.ac.id

### Abstrak

Memasuki babak baru dalam menyikapi wabah corona di tahun 2021, pemerintah mengeluarkan kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat atau biasa disebut dengan PPKM. Kebijakan PPKM yang berkepanjangan, membuat masyarakat dihadapkan pada situasi yang tidak menentu dan tidak dapat diprediksi. Kebijakan PPKM membuat masyarakat untuk tetap berada di rumah juga mengharuskan ibu dan anggota keluarga yang lain untuk mampu menyelesaikan aktifitas harian seperti belajar, bekerja dan aktifitas lainnya dari rumah. Keadaan seperti ini tentu saja menimbulkan kebosanan karena terbatasnya aktifitas yang bisa dilaksanakan. Disamping itu dengan bertambahnya jumlah korban penderita korona juga pastinya menimbulkan stres pada ibu dan anggota keluarganya. Stres merupakan bentuk dari emosi negatif yang mengakibatkan berkurangnya kebahagiaan pada individu. Melihat permasalahan yang ada, maka program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini mencoba memberikan edukasi khususnya kepada ibu-ibu untuk dapat mengatasi stres sehari-hari. Program PKM ini bertujuan untuk edukasi mengenai mengatasi stres/manajemen stres bagi ibu-ibu untuk meningkatkan kebahagiaan. Edukasi ini diberikan secara *hybrid* (daring&luring) dengan jumlah peserta yang terbatas dan mematuhi protokol kesehatan mengingat situasi wabah yang masih berlangsung.

**Kata Kunci** : Stres, Manajemen Stres, Kebahagiaan

### Abstract

Entering a new phase in responding to the corona outbreak in 2021, the government issued a policy of Community Activities Restrictions Enforcement or CARE. This policies have left the community in an uncertain and unpredictable situation. The CARE policy makes people stay at home and also requires mothers and other family members to be able to complete daily activities uch as study, work and other activities from home. This situation, of course, causes boredom because of the limited activities that can be carried out. Besides that, with the increasing number of victims of corona sufferers, it will certainly cause stress to the mother and her family members. Stress is a form of negative emotion that results in reduced happiness in individual. Seeing the existing problems, this community service program (PKM) tries to provide education, especially to mothers, to be able to cope with daily stress. This PKM program aims to educate mothers about coping with stress/stress management to increase happiness. Considering the pandemic is still ongoing, this education is given in a hybrid way (online & offline) with a limited number of participants

**Keywords**: Stress, Stress management, Happiness

### PENDAHULUAN

Kebahagiaan dilihat dari perspektif psikologi kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang positif dimana seseorang memiliki emosi positif berupa kepuasan hidup, pikiran, dan perasaan positif akan kehidupan yang dijalani nya (Toisuta, 2017). Sejalan dengan Panembrana, G (2013) yang mengemukakan bahwa kebahagiaan merupakan hal yang penting karena dapat memberikan dampak positif bagi individu dalam berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, hubungan sosial, kesehatan, dan pendidikan (Darmayanti, N & Daulay, 2020). mengemukakan bahwa ketidakbahagiaan muncul karena timbul sumber stres yang banyak dan kurangnya kemampuan dalam mengatasi sumber stres tersebut.

Laporan dari *World Happiness* yang disponsori PBB memberi peringkat kebahagiaan berdasarkan PDB Negara. Hasilnya Finlandia kembali di peringkat teratas diikuti oleh Denmark, Swiss, Islandia dan Belanda. Sementara itu Amerika Serikat ada di urutan 19. Sedangkan Indonesia berada di peringkat 82 dari 149 negara APTN (World Happiness Report, 2021). Selain itu, pada laporan yang disampaikan dari Lokadata.id, (2021) masyarakat Indonesia ternyata kurang bahagia dibandingkan sejawatnya di Singapura, Thailand, Filipina, Vietnam, dan Malaysia. Dilihat dari

skor dan rankingnya, Indonesia lebih baik dibandingkan hasil report tahun sebelumnya. kebahagiaan adalah tercipta dari kesejahteraan yang didapatkan serta banyaknya financial yang di miliki. Selain itu kebahagiaan seseorang bisa muncul dengan ketekunan untuk mengaktualisasikan pikiran dengan bahagia, serta emosi positif (Myers, dalam Dahriyanto & , 2016).

Ketidakhagiaan muncul ketika banyaknya sumber stres yang hadir dalam kehidupannya dan dibarengi dengan ketidakmampuannya dalam mengatasi sumber stres tersebut. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia stres diartikan dengan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. (KBBI, 2020). Orang tua khususnya ibu merupakan salah satu pihak yang dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan keadaan yang terjadi. Ibu dituntut untuk bisa menjadi pengganti guru di sekolah sebab sistem belajar yang dialihkan dari sekolah ke rumah. Sementara itu, ibu-ibu yang biasanya bekerja di kantor juga harus mampu untuk bekerja dari rumah yang tentunya tidak mudah karena harus menyesuaikan dengan situasi rumah yang terkadang kurang mendukung.

Kebijakan PPKM membuat masyarakat untuk tetap berada di rumah juga mengharuskan ibu dan anggota keluarga yang lain untuk mampu menyelesaikan aktifitas harian seperti belajar, bekerja dan aktifitas lainnya dari rumah. Keadaan seperti ini tentu saja menimbulkan kebosanan karena terbatasnya aktifitas yang bisa dilaksanakan. Disamping itu dengan bertambahnya jumlah korban penderita korona juga pastinya menimbulkan kecemasan pada ibu dan anggota keluarganya.

Wawancara singkat dilakukan kepada beberapa orang ibu-ibu menggambarkan bahwa ada beberapa stres yang dialami selama menjalankan kebijakan PPKM ini. Walaupun sudah beberapa lama merasakan kebijakan PPKM ini namun, masih ada beberapa dari ibu-ibu tersebut merasakan kesulitan untuk beradaptasi dengan rutinitas baru seperti mengajarkan pelajaran sekolah kepada anak, anak sulit di ajak belajar, sementara pekerjaan rumah yang lain juga menumpuk, pekerjaan kantor yang dialihkan ke rumah, smenetera anak ingin mengajak bermain bersama, sehingga pekerjaan kantor selesai tidak sesuai target.

Melihat permasalahan yang ada, maka program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini mencoba memberikan edukasi khususnya kepada ibu-ibu untuk bisa beadaptasi dengan perubahan aktifitas selama pandemi ini. Program PKM ini bertujuan untuk edukasi mengenai mengatasi stres/manajemen stres bagi ibu-ibu dalam beradaptasi dengan perubahan yang ada. Mengingat situai wabah masi berlangsung, edukasi psikologi ini deberikan secara hybrid Learning yang merupakan perkembangan lebih lanjut dari metode *e-learning*, yaitu metode pembelajaran yang menggabungkan antara system e-learning dengan metode kovensional (tatap muka) (Husamah dalam (Setiawan, D., Irawati, M.H., Indriwati, S.E., Saptasari, M., Fachrunnisa, R., Mardiyanti, 2020).

*Hybrid* yaitu beberapa peserta mengikuti secara luring, sebagian lagi mengikuti secara daring. Peserta ibu-ibu ini di pilih karena ibu-ibu lebih rentan mengalami stres sehingga mempengaruhi kebahagiaan, terutama dalam situasi wabah seperti ini, ibu diharuskan menjadi seorang ibu rumahtangga, sekaligus menjadi pengganti guru bagi anaknya.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan terlebih dahulu dengan melakukan studi lapangan dan literatur mengenai permasalahan-permasalahan yang dihadapi masyarakat dalam menjalankan kebijakan bekerja dan belajar dari rumah yang ditetapkan pemerintah dalam memutus mata rantai wabah korona. Data-data dikumpulkan dan dianalisa untuk menemukan materi yang sesuai untuk diberikan kepada masyarakat khususnya ibu-ibu dalam rangka mengelola stress. Metode pada kegiatan ini lebih berfokus pada metode Pendidikan Masyarakat, dengan membarikan edukasi atau penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman mengenai manajemen stres. Edukasi ini diberikan melalui metode *hybrid Learning* yang merupakan pembelajaran kombinasi antara tatap muka, pembelajaran berbasis komputer (offline), dan pembelajaran berbasis internet (online). Artinya pembelajaran dengan pendekatan teknologi pembelajaran dengan kombinasi sumber-sumber belajar tatap muka dengan pengajar maupun yang dimuat dalam media komputer, telpon seluler, konferensi video, saluran televisi, serta media berkelanjutan (Aulia, M.M., Setiyoko, D.T., Sunarsih. D., 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang bersifat edukasi ini telah diberikan kepada Dharma wanita persatuan pelabuhan perikanan samudera (DWP PPS) bungus secara *hybrid*. Mengingat level PPKM di kota padang masih berstatus level 4, sehingga kegiatan dilaksanakan dengan *hybrid* atau sebagian daring dan sebagian yang lain luring namun tetap taat pada protokol kesehatan. Kegiatan ini berlangsung dengan diikuti oleh 36 peserta, dengan 15 orang peserta mengikuti secara luring dan peserta lainnya mengikuti melalui daring menggunakan *zoom meeting*.

Sebelum memulai kegiatan kami mengikuti rangkaian acara yang diawali dengan sambutan dari ketua DWP PPS Bungus melalui *zoom*. Kemudian baru kami masuk pada inti kegiatan yang di mulai dengan *survey* pengetahuan singkat dengan bertanya mengenai pengertian stres dan kebahagiaan menurut pendapat peserta. Beberapa jawaban menunjukkan bahwa peserta mengalami emosi negatif ketika merasakan stres, seperti kesal ketika anak sulit disiplin belajar, marah ketika pekerjaan sekolah anak tidak selesai-selesai, pekerjaan rumah yang menumpuk dan lain sebagainya. Selain itu peserta juga mengalami gejala fisik seperti sakit kepala hingga memiliki masalah tidur. Tentunya hal ini mengurangi kebahagiaan peserta dalam menjalani keseharian. Sejalan dengan Darmayanti, N & Daulay, (2020) yang mengemukakan bahwa ketidakbahagiaan muncul karena timbul sumber stres yang banyak dan kurangnya kemampuan dalam mengatasi sumber stres tersebut.

PKM manajemen stres ini dirasakan cukup tepat dalam mengatasi permasalahan yang dialami peserta. Materi yang diberikan membantu peserta untuk mengelola stres yang dialami. Adanya pengenalan gejala-gejala emosi dan fisik saat stres membuat peserta menyadari bahwa fisik juga memberikan respon negatif ketika muncul emosi negatif. Selain itu, peserta bersyukur dan terbantu dengan adanya PKM ini, peserta merasa lega karena mulai memahami bagai mana cara mengatasi stres pada kehidupan sehari-hari.

## SIMPULAN

Adanya wabah korona atau covid 19 yang terjadi menyebabkan kebijakan yang sering berubah-ubah, sehingga masyarakat dihadapkan pada situasi yang tidak menentu dan tidak dapat diprediksi. Masyarakat harus mampu beradaptasi secara cepat. Perubahan yang cepat ini tentu saja akan menimbulkan persoalan baru bagi semua pihak, seperti stres. Orang tua khususnya ibu merupakan salah satu pihak yang dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan keadaan yang terjadi. Ibu-ibu lebih rentan mengalami stres sehingga mempengaruhi kebahagiaan, terutama dalam situasi wabah seperti ini, ibu diharuskan menjadi seorang ibu rumahtangga, karyawan bagi ibu bekerja, sekaligus menjadi pengganti guru bagi anaknya. Melihat permasalahan yang ada, maka program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini mencoba memberikan edukasi khususnya kepada ibu-ibu untuk dapat beradaptasi dengan perubahan aktifitas selama pandemi ini. Program PKM ini bertujuan untuk edukasi mengenai manajemen stres bagi ibu-ibu dalam beradaptasi dengan perubahan yang ada.

## SARAN

Disarankan program ini bisa dikembangkan dengan memperluas cakupan kepada ibu-ibu lainnya juga ditambahkan pemberian program kepada masyarakat yang lebih luas yang tentunya juga terkena imbas dari keadaan pandemi yang sedang terjadi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Putra Indonesia YPTK Padang yang memudahkan dalam kegiatan PKM dan Dharma Wanita Persatuan Pelabuhan Perikanan Samudera Bungus yang telah bersedia menjadi mitra pada PKM ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, O. B & Dahriyanto, L. F. (2016). Apakah Orang Miskin Tidak Bahagia? Studi Fenomenologi Tentang Kebahagiaan di Dusun Deliksari. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(1). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v8i1.8559>
- Aulia, M.M., Setiyoko, D.T., Sunarsih. D., P. A. (2021). Penanaman Nilai Multikultural dengan

- Metode Hybrid Learning pada Masa Pandemi Covid 19. *JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS*, 1(02), 71–79.
- Darmayanti, N & Daulay, N. (2020). Pengaruh pelatihan manajemen stress terhadap kebahagiaan santri di pesantren. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*, 2(6), 128–139.
- Lokadata.id. (2021). *Indeks Kebahagiaan Indonesia Dibanding Negara Tetangga*.  
<https://lokadata.id/artikel/orang-indonesia-kurang-bahagia-dibanding-sejawatnya-di-asean>
- Panembrana, G, R. (2013). *Hubungan antara keterlibatan psikologis di sekolah dengan kebahagiaan subjektif peserta didik sekolah menengah pertama*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Setiawan, D., Irawati, M.H., Indriwati, S.E., Saptasari, M., Fachrunnisa, R., Mardiyanti, L. . (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Masalah dengan Metode Hybrid Learning Terhadap Keterampilan Komunikasi Mahasiswa pada Matakuliah Pengembangan Profesi Guru. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 11(2), 77–82.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um052v11i2p70-76>
- Toisuta. (2017). Hubungan Kepuasan Kerja, Stres Guru, Kebahagiaan Guru Pendidikan Agama Sekoloah Menengah di Kota Ambon. *Satya Widya*, 33(1), 11–18.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24246/>
- World Happines Report. (2021). *Finlandia Kembali Menjadi Negara Paling Bahagia, Indonesia Urutan ke 82*. <https://video.medcom.id/medcom-internasional/GNGWpepN-finlandia-kembali-jadi-negara-paling-bahagia-indonesia-di-urutan-82>