

SOSIALISASI PENTINGNYA MANAJEMEN STRESS PADA ORANGTUA DI DESA SEKARWANGI DUSUN CILELE

Darin Salsa Shabrina1, Anwar Hidayat2

Program Studi Psikologi, Program Studi Ilmu Hukum

UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

Ps21.darinshabrina@mhs.ubpkarawang.ac.id1 , anwar.hidayat@ubpkarawang.ac.id2

Abstrak

Program sosialisasi mengenai pentingnya manajemen stress pada orangtua di Desa Sekarwangi Dusun Cilele sebagai bagian dari kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Tujuan utama program ini adalah memberikan edukasi dan strategi praktis dalam mengelola stress. Metode yang digunakan mencakup tiga tahap: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan meliputi sosialisasi dan diskusi. Hasil menunjukkan respon positif dari peserta, dengan peningkatan signifikan dalam pemahaman manajemen stress. Penggunaan pamphlet sebagai alat bantu edukasi terbukti efektif. Meskipun menghadapi tantangan seperti keterlambatan waktu pelaksanaan dan kegiatan pelaksanaan yang berlebih dari waktu seharusnya, program ini berhasil meningkatkan pemahaman mengenai manajemen stress. Rekomendasi untuk pengembangan program di masa depan meliputi perencanaan waktu yang lebih baik, pelaksanaan follow-up, penyempurnaan program berdasarkan hasil evaluasi. Program ini dapat membantu dalam meningkatkan pemahaman mengenai manajemen stress.

Kata kunci : Sosialisasi, Manajemen stress, Orangtua, Dusun cilele

Abstract

A socialization program on the importance of stress management for parents in Desa Sekarwangi, Dusun Cilele, as part of a Community Service (KKN) activity. The primary goal of this program was to provide education and practical strategies for managing stress. The methodology included three stages: planning, implementation, and evaluation. Activities consisted of socialization and discussion. The results showed a positive response from participants, with a significant increase in understanding of stress management. The use of pamphlets as an educational tool proved to be effective. Despite challenges such as delays in implementation and activities exceeding the scheduled time, the program successfully enhanced understanding of stress management. Recommendations for future program development

include better time management, follow-up activities, and program refinement based on evaluation results. This program can contribute to improving stress management awareness.

Keywords: *Socialization, Stress management, Parents, Dusun Cilele*

PENDAHULUAN

Desa Sekarwangi merupakan Desa yang berada di daerah dataran rendah pantai utara Pulau Jawa Barat, dengan ketinggian 19 M diatas permukaan laut, dan sebagian besar wilayahnya adalah lahan pertanian/sawah. Desa Sekarwangi, terletak di Kecamatan Rawamerta, Kabupaten Karawang, merupakan daerah pertanian yang sebagian besar wilayahnya adalah lahan sawah. Di desa ini, khususnya di Dusun Cilele, banyak orangtua menghadapi tantangan ganda sebagai pengasuh anak dan pencari nafkah. Kondisi ekonomi yang tidak stabil, tuntutan pekerjaan di sektor pertanian, serta tanggung jawab dalam mengasuh anak seringkali menciptakan tekanan yang signifikan bagi para orangtua. Mengasuh anak menjadi suatu tugas yang menantang bagi orangtua. Deater- Deckard & Panneton (dalam Sanjiwani et al, 2022) menyebutkan bahwa bertanggung jawab dalam merawat dan menjaga kesejahteraan secara fisik dan psikologis baik pada balita, anak-anak, remaja maupun dewasa awal merupakan suatu tantangan dan dapat menjadi stresor bagi orangtua. Stress yang dapat dialami orangtua di Dusun Cilele bisa berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka, serta berpotensi mempengaruhi kualitas pengasuhan anak. Banyak orangtua yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mengelola stress sehari-hari, sehingga rentan mengalami kelelahan emosional dan fisik. Menurut Lazarus (dalam Syam et al, 2022) Stres adalah respon manusia terhadap kondisi yang tidak menyenangkan terhadap tuntutan yang tidak sesuai dengan kapasitas diri seseorang. Menurut Corsica (dalam Syam et al, 2022) stres merupakan sebuah proses menilai peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, atau membahayakan diri, dimana individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Konsep ini sangat relevan dengan kondisi orang tua di Dusun Cilele, yang dihadapkan pada berbagai tekanan dari pekerjaan, tanggung jawab rumah tangga, hingga kebutuhan anak-anak mereka. Tanpa pemahaman yang memadai tentang manajemen stres dan akses ke dukungan kesehatan mental, mereka menjadi rentan terhadap dampak negatif stres yang berkepanjangan. Inilah mengapa sosialisasi tentang manajemen stres menjadi krusial untuk membantu mereka mengelola tekanan hidup dengan lebih efektif. Manajemen stress adalah kemampuan untuk

mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang, dan kejadian-kejadian yang ada memberi tuntutan yang berlebihan. Stress bisa dikelola sehingga mendatangkan nilai positif bagi seseorang (Mudjaddid dalam Ismiati et al, 2016). Manajemen stres merupakan upaya dari perilaku dan kemampuan cognitive dalam meningkatkan keahlian individu untuk mengelola dan menghadapi stres sehingga individu tadi bisa mengurangi tingkatan dari stres yang dimilikinya (Rochani dalam Bana et al, 2023). Manajemen stress diperlukan karena stress tidak selalu datang dengan situasi yang buruk karena terkadang situasi yang baik seperti bertambahnya jumlah anak juga dapat menimbulkan stress. Dengan manajemen stress yang baik suatu keluarga dapat mencegah stress, menghadapi stress, serta memelihara stress dalam setiap ketegangan, gesekan, sehingga tercapai ketahanan keluarga yang baik (Ismiati et al, 2016). Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan strategi praktis dalam mengelola stress. Melalui kegiatan ini, diharapkan orang tua dapat memahami penyebab stress, mengenali tanda-tanda stress, dan mempelajari Teknik yang efektif untuk mengelola stress. Dengan demikian, mereka dapat meningkatkan kualitas hidup mereka serta mendukung perkembangan dan kesejahteraan anak- anak mereka secara lebih baik.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan KKN program kerja “Pentingnya Manajemen Stress pada orangtua di Desa Sekarwangi Dusun Cilele” ini terbagi menjadi tiga tahapan utama yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, mahasiswa melakukan serangkaian langkah penting dimulai dengan mengidentifikasi urgensi masalah di Desa Sekarawangi Dusun Cilele dan menentukan program kerja. Selanjutnya, menentukan dosen penerjemah dari Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan yang sesuai dengan bidang keahlian, menyusun anggaran untuk kebutuhan sosialisasi, meminta persetujuan kepala dusun, dan berkoordinasi dengan pelayanan masyarakat desa untuk mengundang para orangtua yang berada di dusun cilele. Peran orangtua yang prosesnya dinamis, berkembang seiring berjalannya waktu dan menyesuaikan dengan tahap pertumbuhan anak yang terus berubah dapat menimbulkan stress pada orangtua. Sosialisasi ini dapat meningkatkan pengetahuan mengenai manajemen stress yang tepat untuk mengurangi dampak negatif dari stress.

Pada tahap pelaksanaan mencakup serangkaian kegiatan yang dimulai dengan koordinasi final dengan kepala dusun dan pelayanan masyarakat desa terkait kesiapan peserta. Mahasiswa KKN kemudian membagi tugas di antaranya meliputi operasional, moderasi, dokumentasi, dan

penanganan konsumsi. Sebelum acara dimulai melakukan penjemputan dosen pemateri, dilanjutkan dengan pembagian box snack. Setelah nya, pembukaan oleh moderator lalu dosen menyampaikan materi, diikuti dengan sesi diskusi, penutupan, sesi dokumentasi. Kemudian, dilanjutkan dengan pemberian makan siang dan selebaran pamphlet edukatif yang dapat dibawa pulang oleh peserta.

Pada tahap evaluasi, mahasiswa melakukan analisis menyeluruh terhadap pelaksanaan program termasuk mengidentifikasi kekurangan seperti keterlambatan waktu pelaksanaan dan waktu yang berlebih dari jam yang sudah ditentukan.

Evaluasi ini bertujuan untuk memberikan masukan bagi perbaikan program serupa di masa mendatang. Melalui metode yang komprehensif ini, program KKN diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dan pemahaman yang mendalam mengenai manajemen stress orangtua di Desa Sekarwangi Dusun Cilele, sekaligus memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa dalam merancang dan melaksanakan program kuliah kerja nyata yang efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program sosialisasi mengenai manajemen stres bagi orang tua di Dusun Cilele, Desa Sekarwangi, yang dipimpin oleh dosen dari Fakultas Psikologi, telah memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mengelola stres. Kegiatan ini dihadiri oleh orang tua yang aktif terlibat dalam sesi penyampaian materi dan diskusi. Para peserta memperoleh informasi mendalam tentang penyebab stres, tanda-tanda awal stres, serta teknik praktis untuk mengatasinya. Partisipasi dan antusiasme yang tinggi menunjukkan respons positif dari peserta, terutama dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan mental mereka. Sebelum mengikuti program ini, banyak orang tua tidak menyadari pentingnya manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari, namun setelah mengikuti sesi ini, mereka mulai menerapkan strategi yang diajarkan, seperti teknik relaksasi, perencanaan waktu yang lebih baik, dan komunikasi yang efektif dalam keluarga. Analisis dari diskusi yang berlangsung mengindikasikan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang pentingnya manajemen stres. Penambahan wawasan ini menjadi langkah penting dalam upaya menjaga kesejahteraan keluarga di Dusun Cilele. Salah satu aspek penting dari program ini adalah penyediaan materi edukatif berupa pamphlet dan poster yang dibagikan kepada para peserta. Poster dan pamphlet ini berisi informasi kunci tentang manajemen stres, yang dapat mereka gunakan sebagai referensi visual di rumah. Strategi ini terbukti efektif dalam

memperkuat pemahaman peserta, memberikan panduan praktis, serta mendukung penerapan konsep-konsep yang telah dipelajari bahkan setelah program selesai. Meskipun program ini berjalan dengan baik, beberapa tantangan seperti keterlambatan pelaksanaan dan faktor koordinasi menjadi bahan evaluasi penting untuk perbaikan di masa mendatang. Kendati demikian, hasil positif yang patut dicatat adalah peningkatan kesadaran orang tua tentang pentingnya manajemen stres dan interaksi yang lebih mendalam antara para peserta. Dengan dukungan dan penyempurnaan lebih lanjut, program semacam ini memiliki potensi untuk memberikan dampak berkelanjutan pada kesejahteraan keluarga di Dusun Cilele dan dapat menjadi model efektif untuk intervensi serupa di daerah pedesaan lainnya di Indonesia.



Gambar 1.1 Sosialisasi Manajemen Stress Pada Orangtua di Dusun Cilele



Gambar1.2 Pembagian Pamflet edukatif mengenai Manajemen Stress

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Program manajemen stres bagi orang tua di Dusun Cilele, Desa Sekarwangi, telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Tingginya tekanan dari berbagai aspek kehidupan seringkali menyebabkan stres yang tidak terkelola dengan baik, berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental orang tua. Sosialisasi yang dilakukan telah meningkatkan kesadaran dan pemahaman orang tua tentang pentingnya

mengelola stres, serta memperkenalkan teknik-teknik efektif untuk melakukannya. Partisipasi aktif dan antusiasme para peserta menunjukkan keberhasilan program dalam menarik minat dan memotivasi orang tua untuk menerapkan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Berdasarkan evaluasi program, beberapa rekomendasi untuk pengembangan di masa depan dapat diajukan. Pertama, penting untuk merencanakan waktu pelaksanaan yang lebih baik guna menghindari keterlambatan. Kedua, disarankan untuk melakukan follow-up guna memantau penerapan teknik manajemen stres yang telah dipelajari oleh peserta. Ketiga, pelibatan tokoh masyarakat setempat dapat meningkatkan partisipasi dan dukungan komunitas. Keempat, penyempurnaan program berdasarkan hasil evaluasi dapat membantu mengembangkan model intervensi manajemen stres yang efektif untuk diterapkan di daerah pedesaan lainnya di Indonesia. Terakhir, perluasan cakupan program untuk mencakup lebih banyak peserta dan daerah di sekitar Dusun Cilele dapat dipertimbangkan untuk memperluas dampak positif program ini. Dengan menerapkan rekomendasi-rekomendasi ini, diharapkan program manajemen stres serupa dapat memberikan manfaat yang lebih besar dan berkelanjutan bagi masyarakat pedesaan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bana, P., Primanata, D., Dewi, H. S. C. P., & Erta, E. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Perkuliahan Hybrid. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 351-358.
- Lestari, S., Hakim, S. N., Sudinadji, M. B., Asyanti, S., Andrianie, P. S., Idris, S. R. A., & Normalita, N. (2024). Manajemen Stres Bagi Orangtua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3(5), 469-482.
- Sanjiwani, A. A. S., Sintari, S. N. N., Wahyudi, H., & Cahyani, A. A. A. E. (2022). Optimalisasi pengasuhan anak melalui stress management skill di desa peguyangan kangin: Optimization of children care through stress management skill in peguyangan kangin village. *Bhakti Community Journal*, 1(1), 14-20.