

## **Pelatihan Manajemen Stres dan Relaksasi Bagi Ibu Rumah Tangga Terdampak Covid 19 di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kota Padang**

**Nurmina<sup>1</sup>, Netrawati<sup>2</sup>, Rinaldi<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup>Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang

<sup>2</sup>Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang

<sup>1</sup>email: [nurminadavy.psi@gmail.com](mailto:nurminadavy.psi@gmail.com), <sup>2</sup>email: [netrawatineta@yahoo.co.id](mailto:netrawatineta@yahoo.co.id),

<sup>3</sup>email: [naldipsi@fip.unp.ac.id](mailto:naldipsi@fip.unp.ac.id)

### **Abstrak**

*Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus baru yang belum pernah teridentifikasi pada manusia sebelumnya. Virus terdeteksi pertama kali di Wuhan, China. Kemudian menyebar dan menjadi pandemi hampir di seluruh dunia. Jumlah orang yang terinfeksi dan dites positif karena terpapar meningkat dengan cepat. Kita semua tidak pernah tahu pasti kapan wabah covid-19 ini akan berakhir. Pandemi Covid 19 berdampak buruk tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Saat ini, hampir semua orang mengalami ketakutan dan kecemasan. Tindakan untuk mengurangi penularan Covid-19 dengan memberlakukan pembatasan sosial, memberi tekanan pada semua orang karena tidak bisa bergerak dengan bebas. Berdasarkan beberapa hasil penelitian, kelompok yang lebih rentan mengalami stres akibat pandemi Covid 19 adalah perempuan yang lebih banyak terbebani karena mengasuh anak. Untuk mengatasi dampak psikologis jangka panjang, perlu dilakukan langkah-langkah untuk meredakan kecemasan dan stres yang dialami ibu rumah tangga. Ada beberapa cara untuk mengurangi stres. Cara mudah melakukannya sendiri di rumah adalah terapi relaksasi. Awalnya para ibu yang lebih terbebani dengan mengasuh anaknya mendapatkan pelatihan. Kemudian dia bisa melakukan kegiatan ini secara rutin dan mandiri sendiri di rumah. Berdasarkan hasil pengukuran akhir dapat diketahui bahwa terapi relaksasi cukup efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres ibu rumah tangga baik karena harus menemani anaknya belajar online dirumah maupun mengalami masalah keuangan.*

**Kata kunci:** *Pelatihan Manajemen Stres, Terapi Relaksasi, Ibu Rumah Tangga, Covid 19*

### **Abstract**

*Covid-19 is an infectious disease caused by a new type of virus that has never been identified in humans before. The virus detected firstly in Wuhan, China. Later it being spread and became a pandemic for almost all over the world. The people infected number and positive tested for being exposed to it increased rapidly. We all never know exactly when this covid-19 outbreak will end. The Covid 19 pandemic has an adverse impact not only on physical health, but also on mental health. Currently, almost everyone experiences fear and anxiety. Actions to reduce covid-19 transmission by imposing social distancing, put pressure on everyone because they could not move freely. According to several study results, the group that is more prone to experiencing stress due to the Covid 19 pandemic are women whose more burden due to caring children. In order to overcome long-term psychological impacts, it is necessary to take measures to relieve anxiety and stress experienced by housewives. There are several ways to reduce stress. An easy way to do independently at home is relaxation therapy. At first, mothers*

*whose burdened more by caring children get a training. Then she could carry out this activity as routinely and independently by herself at home. Based on final measurement results, it can be seen that relaxation therapy is quite effective in reducing housewife's anxiety and stress both for must being accompany her children on study online at home and experience financial problems.*

**Key words:** *Stress management, Relaxation Training, Housewives, Covid 19*

**Submitted: 15 Oktober 2020   Revision: 11 November 2020   Accepted: 3 Desember 2020**

Sudah hampir setahun wabah penyakit coronavirus 2019 (Covid-19) meluluhlantakkan dunia dan menciptakan keadaan darurat secara global. Virus yang menular ini, menciptakan krisis sosial dan ekonomi serta tekanan psikologis yang berat yang terjadi sangat cepat di seluruh belahan dunia. Data menunjukkan jumlah orang yang terinfeksi terus meningkat dan mencapai jutaan orang dengan angka kematian yang juga sangat tinggi. Selain berdampak pada kesehatan dan dapat mengakibatkan kematian, wabah virus Covid 19 juga berdampak pada kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis manusia (Othman, 2020). Gejala gangguan psikologis yang paling banyak muncul adalah kecemasan, stres dan depresi (Othman, 2020).

Berbagai masalah psikologis dan konsekuensi penting dari segi kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, frustrasi, ketidakpastian saat wabah Covid-19 semakin bermunculan. Sejalan dengan itu, hasil penelitian terbaru menemukan dampak negatif Covid-19 yang konsisten pada kesehatan mental, dengan 16-18 persen peserta menunjukkan gejala kecemasan dan depresi (Thakur & Jain, 2020). Bukti hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita, orang yang lebih muda, dan mereka dengan kualitas tidur yang buruk berada pada peningkatan risiko yang lebih serius untuk masalah kesehatan mental (Serafini, Parmigiani, Amerio, Aguglia, Sher, and Amore, 2020).

Hasil penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa wanita berisiko lebih tinggi mengalami depresi (Liu, Zhang, Wei, Jia, Shang, Sun, dkk, 2020). Wanita lebih rentan terhadap stres dan gangguan stres pascatrauma dibandingkan pria (Liu dkk, 2020). Dalam penelitian terbaru, prevalensi kecemasan dan depresi serta stres selama pandemi Covid-19 terbukti lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria (Liu, dkk, 2020). Wanita melaporkan PTSS (*Post Traumatic Stress Syndrom*) yang lebih tinggi secara signifikan dalam domain pengalaman

berulang, perubahan negatif dalam kognisi atau suasana hati, dan kondisi sangat terbangkitkan.

Sementara, banyak dari kita selama Covid-19 lebih sering merasa cemas, dapat dikatakan bahwa pandemi telah menimbulkan masalah kesehatan mental yang lebih serius. Hal ini menjadi kekhawatiran bahwa dampak psikologis akan bertahan dalam jangka panjang. Sekelompok ahli kesehatan masyarakat menuliskan dalam *British Medical Journal* bahwa “dampak pandemi terhadap kesehatan mental kemungkinan akan bertahan lebih lama daripada dampak kesehatan fisik”(Serafini, dkk, 2020).

Strategi seperti karantina yang diperlukan untuk meminimalkan penyebaran virus dapat memiliki dampak psikologis yang negatif, seperti menyebabkan gejala stres pasca trauma, depresi dan insomnia. Kehilangan pekerjaan dan kesulitan ekonomi akan memicu perasaan tertekan dan meningkatkan gangguan depresi dan gangguan stres pasca trauma (PTSD). Dampak psikologis ini bisa jadi berlangsung lama dan bersifat jangka panjang dan tetap mewarnai nuansa psikologis setelah masa pandemi covid-19 berakhir. “Ada banyak orang yang sudah menderita kecemasan dalam masyarakat modern kita, tetapi karena penyakit mematikan ini, orang yang cenderung lebih mudah merasa cemas akan terus merasakannya dan kondisinya bisa memburuk,”. Bahkan ketika pandemi Covid berakhir, beberapa orang mungkin terlalu cemas, karena ancaman jenis varian virus lain yang akan muncul (Zhai & Du, 2020).

Ekonomi global sekarang berada dalam penurunan terburuk sepanjang sejarah. Salah satu aspek unik dari resesi saat ini adalah dampaknya terhadap wanita. Meskipun pria lebih banyak meninggal karena Covid-19, dampak pandemi terhadap kondisi ekonomi dirasakan lebih berat bagi wanita. Tidak seperti resesi modern lainnya, resesi pandemi telah menyebabkan lebih banyak kehilangan pekerjaan di kalangan wanita dibandingkan pria. Sektor-sektor ekonomi yang memperkerjakan banyak perempuan lebih banyak yang ditutup. Di AS, pengangguran meningkat paling tinggi untuk pekerjaan perawatan pribadi dan layanan makanan, yang banyak di dominasi pekerja wanita. Memburuknya kondisi ekonomi akan menjadi sumber stres utama yang menimbulkan kekhawatiran dan rasa takut akan gambaran suram masa depan anak-anak mereka.

Di Kelurahan Pasir Nan Tigo, Kecamatan Koto Tengah Padang para ibu rumah tangga banyak yang mengeluhkan gejala-gejala yang menunjukkan mereka mengalami stres. Para ibu rumah tangga tersebut sering mengeluh sakit kepala, kurang nafsu makan atau nafsu makan berlebih, sulit tidur, merasa lelah sepanjang hari, gairah seks menurun dan sulit berkonsentrasi. Ciri-ciri lain yang menunjukkan gejala stres yaitu mudah tersinggung, mudah menangis karena masalah sepele, mudah sakit (seperti, batuk, pilek, demam), emosi labil, cepat lelah, cepat marah, ingin mengakhiri hidup, lebih senang menghabiskan waktu sendiri, suka berbicara sendiri, menyalahkan diri sendiri, sulit konsentrasi, tekanan darah meningkat, tekanan intracranial meningkat, dan tekanan batin juga sangat meningkat.

Stres yang berlangsung lama dan terus menerus berdampak buruk bagi kesehatan dan sistem imun tubuh akan menurun (Atkinson dan Hilgard, 2009). Pada saat tubuh mengalami perasaan cemas, khawatir dan gelisah, terjadi peningkatan hormon stres secara terus-menerus. Hormon stres yang meningkat akan berakibat kepada kondisi emosi yang labil dan mudah terbangkitkan. Ibu yang stres akan menjadi mudah marah dan kesal sehingga akan lebih sering memarahi anak-anaknya. Ibu yang mengalami stres juga akan mudah berkonflik dengan pasangan hidupnya. Keharmonisan pernikahan juga akan ikut terancam jika ibu mengalami stres. Kesimpulannya, kondisi ibu rumah tangga yang mengalami stres berkepanjangan akan berdampak buruk pada perkembangan anak dan keharmonisan rumah tangga.

Ibu rumah tangga memiliki peran ganda dan beban yang berlebih akibat diberlakukannya bekerja dari rumah dan belajar dari rumah secara online. Ibu dituntut untuk bekerja agar kondisi ekonomi keluarga tidak terganggu, mengurus rumah tangga dan mengawasi anak yang belajar online di rumah. Untuk bisa melaksanakan begitu banyak tugas dalam waktu bersamaan tentu sangat sulit dan menuntut kemampuan untuk meregulasi emosi dengan baik. Regulasi emosi yang tepat akan dapat menciptakan ketenangan sehingga pekerjaan ibu rumah tangga dapat terselesaikan dengan baik (Marliani, Nasrudin, Rahmawati, & Ramdani, 2020). Ibu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan memiliki kesejahteraan subjektif yang juga baik (Marliani, dkk, 2020).

Sebenarnya banyak cara untuk bisa mengatasi stres yang datang sehingga stres tidak terjadi secara berkepanjangan dan mengganggu keharmonisan keluarga. Ibu rumah tangga

perlu diberikan pelatihan manajemen stres dan teknik terapi relaksasi sehingga mampu mengendalikan sendiri stres yang dialaminya secara mandiri. Stres akan selalu dialami oleh ibu rumahtangga sepanjang hidupnya, kita tidak akan bisa melenyapkan stres dari kehidupan mereka. Mereka hanya memerlukan teknik dan strategi yang cocok untuk mengatasi stres yang ada sehingga dapat melakukan *coping with stress* yang adekuat dan tetap menjadi pribadi yang sehat mental.

Ibu rumahtangga perlu dibekali pengetahuan mengenai gejala-gejala stres sehingga dapat cepat mendeteksi dirinya sendiri. Ibu rumah tangga perlu dibekali keterampilan mengendalikan stres yang mereka hadapi. Ibu rumah tangga juga perlu dibekali kemampuan melakukan relaksasi secara mandiri sehingga mereka bisa menolong diri mereka sendiri tanpa perlu datang ke para ahli yang tentu memerlukan waktu dan biaya. Teknik relaksasi sangat mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya, namun telah terbukti efektif untuk meredakan stres (Sari dan Subandi, 2015).

Sari dan Subandi tahun 2015 menyebutkan bahwa teknik terapi relaksasi ada beberapa jenis, diantaranya terapi pernafasan (*deep breathing relaxation*), terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), relaksasi imageri (*imagery relaxation*) dan masih banyak lagi jenis lainnya. Pada pelatihan ini digunakan terapi relaksasi otot progresif dengan pertimbangan dapat sekaligus menjadi sarana untuk berolahraga.

## **Metode**

Pada pelatihan ini yang menjadi subjek adalah ibu rumah tangga yang memiliki anak yang bersekolah online. Untuk memudahkan dalam koordinasi maka dipilih para guru dan orangtua murid TK Qatrinnada yang terletak di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kota Padang. Jumlah peserta pelatihan ini adalah sebanyak 60 orang. Para pihak yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah: (1) Kepala Sekolah TKIT Qatrinnada yang membantu mengkoordinasikan para peserta, (2) guru-guru TKIT Qatrinnada, (3) Orang tua Murid TKIT Qatrinnada, (4) Narasumber yang merupakan Dosen Psikologi Unand, dan (5) Dosen dan Mahasiswa UNP yang menjadi penyelenggara kegiatan ini.

Dalam pelatihan ini kami menggunakan beberapa metode yang terbukti telah efektif diterapkan dalam pelatihan *Helping skills* pada remaja (Magistarina, dkk, 2019). Metode

pertama adalah ceramah. Pada awalnya, metode ceramah ini akan dilakukan secara tatap muka, namun karena kondisi yang belum memungkinkan maka dilakukan melalui media Zoom secara online. Melalui metode ceramah ini, para ibu rumah tangga mendapatkan pengetahuan yang tepat mengenai pengertian stres, indikasi-indikasi seorang sedang mengalami stres, gambaran hubungan pikiran, emosi dan perilaku.

Setelah diberikan materi tentang pengertian stres dan faktor faktor penyebab stres serta tanda tanda seseorang mengalami stres maka diberikan waktu untuk peserta bertanya. Kegiatan tanya jawab ini sangat penting untuk peserta mengelaborasi pemikiran mereka. Peserta selama ini sudah memiliki pemahaman awal mengenai stress, mereka perlu menyelaraskan antara pengetahuan yang baru mereka peroleh dengan pemahaman awalnya tersebut.

Pada kegiatan selanjutnya setelah tanya jawab adalah kegiatan pelatihan relaksasi yang diberikan oleh instruktur dan para peserta mengikuti arahan instruktur. Para peserta mendapatkan panduan dan contoh langsung tentang gerakan gerakan relaksasi yang harus mereka lakukan. Pada tahap terakhir, para peserta secara individual dan mandiri mempraktekkan gerakan-gerakan relaksasi dalam pengawasan instruktur. Peserta yang mengalami kesulitan dan masih membuat kesalahan langsung mendapatkan umpan balik. Para peserta yang sudah menguasai teknik relaksasi yang benar diberikan kesempatan untuk berbagi dengan peserta yang lainnya. Untuk mengingat kembali teknik relaksasi yang diajarkan maka para peserta diberikan video relaksasi yang dapat mereka tonton di rumah saat melakukan terapi mandiri.

### **Hasil dan Pembahasan**

Setelah melakukan wawancara dengan ibu rumah tangga yang menjadi peserta pelatihan ini didapatkan data bahwa pemicu stres pada ibu rumah tangga saat pandemi Covid-19 adalah; (1) masalah dengan suami, (2) masalah dengan anak, (3) masalah ekonomi, (4) masalah kesehatan dan (5) masalah pengaturan waktu antara bekerja, mengasuh anak, melayani suami dan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. Sebenarnya, masalah tersebut sudah ada sebelum wabah Corona datang, namun intensitas masalah menjadi meningkat

karena adanya pembatasan sosial yang menuntut setiap orang bekerja dari rumah dan anak-anak belajar online dalam pengawasan ibu di rumah.

Gejala stres yang mulai dirasakan oleh ibu rumah tangga adalah; (1) sakit kepala, (2) cemas dan khawatir tertular virus, (3) mudah marah, (4) sulit tidur dan (5) berubahnya pola makan yang bisa meningkat/menurun. Stres yang dialami para ibu tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis ibu semata, namun juga berdampak pada hubungan dengan pasangan yang menjadi penuh konflik dan pengasuhan pada anak yang lebih banyak diwarnai oleh emosi negatif yang bisa membuat anak menjadi ikut tertekan.

Setelah mendapatkan ceramah mengenai stres dan manajemen stres, para ibu menjadi sadar dan mendapatkan pemahaman mengenai kondisi yang mereka alami selama wabah ini. Pengetahuan yang mereka peroleh membuat mereka mendapat gambaran tentang situasi stress yang mereka alami dan cara-cara untuk mengelola stres. Pemberian materi ceramah melalui gambar-gambar yang menarik, membuat para peserta mudah untuk memahami materi yang diberikan. Pemateri juga dapat memberikan contoh kasus yang mirip dengan kondisi yang dialami para ibu sehingga memudahkan mereka mengambil benang merah dengan kehidupan mereka sendiri.

Pelatihan relaksasi yang diberikan kepada para ibu ternyata cukup efektif dalam menurunkan ketegangan yang mereka rasakan. Setelah para ibu melakukan relaksasi dapat terlihat mereka mulai merasa mengantuk. Para peserta menyatakan bahwa setelah melakukan relaksasi terasa kepala menjadi ringan dan bahu juga menjadi terasa ringan. Otot-otot yang selama ini lebih banyak kaku dan tegang, mengalami proses relaksasi yang menimbulkan rasa tenang dan nyaman. Para peserta juga diajarkan oleh instruktur untuk melakukan relaksasi pada anak-anak mereka di rumah. Anak yang merasa jenuh, bosan dan terbebani dengan tugas sekolah juga perlu melakukan relaksasi untuk mendapatkan rasa nyaman dan rileks.





**Gambar 1. Penyampaian materi stres dan manajemen stres**



**Gambar 2. Pelaksanaan simulasi terapi relaksasi dengan bimbingan instruktur**



**Gambar 3. Kondisi peserta yang rileks setelah melakukan relaksasi**



Setelah seminggu melakukan terapi relaksasi maka para peserta diberikan kuesioner yang berisi 20 pertanyaan mengenai stres, manajemen stres dan terapi relaksasi. Pada umumnya, peserta telah dapat mengetahui pengertian stres, bentuk-bentuk perilaku stres, dampak stres pada kesehatan, dan dapat melakukan identifikasi mandiri mengenai stres yang sedang mereka rasakan. Berdasarkan kuesioner yang diisi oleh para peserta dapat terlihat bahwa para peserta sudah mulai menyadari pentingnya manajemen stress dan manfaat terapi relaksasi untuk mengurangi stress mereka. Pada umumnya, para peserta sudah mengetahui cara relaksasi otot tangan, kaki, dahi, mata, dada, dan leher. Para peserta juga bersemangat untuk mengajarkan pada anak-anak mereka cara-cara melakukan relaksasi mandiri di rumah. Semua peserta yang mengikuti kegiatan ini mengaku merasa sangat puas dan mendapatkan manfaat setelah rutin melakukan relaksasi mandiri di rumah.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan yang kami dapatkan dari kegiatan pelatihan ini adalah para ibu mendapatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai stres dan ciri-ciri stres. Setelah mendapatkan pelatihan terapi relaksasi maka para ibu diharapkan bisa melakukan relaksasi mandiri di rumah dengan panduan video dan materi terapi relaksasi yang telah diberikan. Kegiatan ini dirasakan cukup bermanfaat bagi ibu rumah tangga yang jarang mendapatkan kesempatan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan relaksasi yang efektif mengurangi beban hidup dan stres yang mereka alami selama ini. Kami sangat berharap, kegiatan ini bisa mengurangi beban hidup ibu rumah tangga dan menghindarkan para ibu dari dampak berkepanjangan pandemic covid 19.

### **Daftar Referensi**

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (2009). *Introduction to psychology* (16th ed.). United Kingdom: Cengage Learning EMEA.
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., ... & Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry research*, 112921.

- Magistarina, E., Utami, R. H., Nurmina, N., Fitriani, M., & Sari, R. P. (2019). Pengembangan Helping Skill Pada Remaja Smp N 2 Sungayang Kabupaten Tanah Datar. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1(2), 153-160.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung*.
- Othman, N. (2020). Depression, Anxiety, and Stress In The Time of COVID-19 Pandemic In Kurdistan Region, Iraq. *Kurdistan Journal of Applied Research*, 37-44.
- Sari, A. D., & Subandi. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 173-192.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(8), 531-537.
- Thakur, V., & Jain, A. (2020). COVID 2019-suicides: A global psychological pandemic. *Brain, behavior, and immunity*.
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Loss and grief amidst COVID-19: A path to adaptation and resilience. *Brain, Behavior, and Immunity*.