

# Keefektifan Psikoedukasi Manajemen Stres untuk Menurunkan Stres Ibu Balita di Surabaya

Tiara Indah Widyantari\*, Suhadianto

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45, Surabaya, Jawa Timur, 60118, Indonesia

\*Penulis korespondensi, email: 1542300040@surel.untag-sby.ac.id

## Riwayat Artikel

Diajukan: 28 November 2025

Direvisi: 8 Januari 2026

Diterima: 20 Januari 2026

Diterbitkan: 23 Januari 2026

## Kata Kunci

Ibu balita

Manajemen stres

Psikoedukasi

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi manajemen stres dalam menurunkan tingkat stres pada ibu yang memiliki balita di Posyandu wilayah Kota Surabaya. Penelitian menggunakan metode campuran (*mixed methods*) dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dikumpulkan melalui desain *pretest* dan *posttest* yang mencakup pengukuran pemahaman materi manajemen stres serta tingkat stres menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10), kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Data kualitatif diperoleh melalui kuesioner pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman dan respons subjektif peserta setelah mengikuti psikoedukasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang sangat signifikan setelah psikoedukasi, serta penurunan tingkat stres yang signifikan secara statistik. Temuan kualitatif memperkuat hasil kuantitatif dengan menunjukkan peningkatan kesadaran diri, perubahan cara pandang terhadap stres, serta penerapan strategi pengelolaan stres sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, psikoedukasi manajemen stres terbukti efektif sebagai intervensi psikologis berbasis komunitas yang bersifat preventif, aplikatif, dan relevan bagi ibu balita.

## 1. Pendahuluan

Seorang ibu merupakan figur sentral yang memiliki kontribusi signifikan terhadap kehidupan anak dalam berbagai aspek perkembangan. Dalam kesehariannya, ibu menjalankan berbagai peran domestik, mulai dari memenuhi kebutuhan pasangan dan anak hingga menyelesaikan pekerjaan rumah tangga rutin. Beragam tuntutan peran tersebut sering kali disertai dengan ekspektasi dan kritik dari lingkungan terdekat (Syam et al., 2022), yang apabila berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan kerentanan ibu terhadap stres. Selain itu, beban peran ganda yang dijalani ibu berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, serta penurunan kebahagiaan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada keharmonisan keluarga dan fungsi sosial masyarakat (Afriyanti et al., 2025).

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang memiliki balita di wilayah Posyandu Keluarga XX mengalami gejala stres yang sejalan dengan uraian Priyoto (2016), baik secara fisik maupun psikis, seperti kelelahan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, serta dominasi emosi negatif. Kondisi stres dan emosi negatif yang dialami ibu berpotensi menghambat proses pengasuhan dan menurunkan kualitas interaksi ibu-anak, sehingga dalam jangka panjang dapat berdampak negatif pada perkembangan anak apabila tidak dikelola dengan baik (Daulay, 2016).

Salah satu bentuk intervensi yang dinilai relevan untuk menjawab permasalahan tersebut adalah psikoedukasi manajemen stres. Psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan wawasan individu mengenai kesehatan mental, menumbuhkan sikap positif, meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental, mengurangi stigma negatif, serta membantu individu mengelola gangguan emosional melalui strategi koping yang adaptif dan efektif (Idris et al., 2024). Manajemen stres sendiri merupakan upaya individu dalam mengatur apa yang dirasakan dan dipikirkan agar tidak berkembang menjadi kondisi yang merugikan maupun mendorong munculnya perilaku berbahaya (Harnawati, 2023). Dalam format kelompok, psikoedukasi juga memberikan dukungan sosial dan rasa kebersamaan, yang penting bagi ibu balita yang kerap mengalami perasaan terisolasi secara emosional, serta relatif efisien, fleksibel, dan sesuai diterapkan pada komunitas dengan keterbatasan akses layanan kesehatan mental profesional (Habsara, 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi manajemen stres efektif sebagai pendekatan preventif maupun kuratif karena mampu meningkatkan kesadaran terhadap sumber stres serta membekali individu dengan strategi regulasi emosi dan keterampilan adaptif yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari (Syam et al., 2022). Selain itu, proses berbagi pengalaman dalam sesi psikoedukasi turut meningkatkan kepekaan emosional dan dukungan sosial, sehingga membantu mengurangi perasaan isolasi pada ibu balita (Abdilah dkk., 2024).

Meskipun demikian, kajian empiris yang ada masih menunjukkan keterbatasan. Sebagian besar penelitian psikoedukasi manajemen stres berfokus pada kelompok ibu rumah tangga secara umum atau dilaksanakan dalam konteks layanan kesehatan formal, sementara penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas psikoedukasi manajemen stres pada ibu yang memiliki balita di *setting* komunitas berbasis Posyandu, khususnya di wilayah perkotaan dengan karakteristik sosial dan ekonomi yang beragam seperti Kota Surabaya, masih terbatas. Selain itu, implementasi psikoedukasi sebagai intervensi preventif yang terstruktur, terukur, dan berbasis komunitas di tingkat Posyandu belum banyak dilaporkan secara empiris. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara bukti efektivitas psikoedukasi secara umum dengan kebutuhan penerapannya secara kontekstual pada ibu balita di lingkungan Posyandu.

Berdasarkan latar belakang dan kajian teoritis yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi manajemen stres dalam menurunkan tingkat stres pada ibu yang memiliki balita di Posyandu Keluarga XX Kota Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai peran psikoedukasi sebagai bentuk intervensi berbasis komunitas yang bersifat preventif dan aplikatif, serta menjadi dasar pengembangan program pendampingan psikologis bagi ibu balita di lingkungan Posyandu.

## 2. Metode

### 2.1. Metode Pengumpulan Data

Pendekatan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed methods*), yaitu pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai efektivitas psikoedukasi manajemen stres, baik dari sisi perubahan tingkat stres secara kuantitatif maupun dari pengalaman dan keluhan subjektif peserta secara kualitatif. Populasi penelitian ini adalah ibu yang memiliki minimal satu anak. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria ibu yang memiliki anak, baik yang bekerja maupun tidak bekerja.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 20 orang ibu yang memiliki balita dan terdaftar sebagai peserta kegiatan Posyandu Keluarga XX Kota Surabaya. Karakteristik sampel meliputi ibu dengan rentang usia dewasa awal hingga dewasa madya, serta memiliki minimal satu anak usia balita. Seluruh partisipan mengikuti rangkaian kegiatan psikoedukasi manajemen stres yang dilaksanakan secara luring dalam format kelompok.

Data kualitatif diperoleh melalui kuesioner dengan pertanyaan terbuka yang bertujuan untuk menggali pengalaman, pemahaman, serta respons subjektif peserta terhadap materi psikoedukasi. Dalam kuesioner terbuka, responden diberi kebebasan untuk menjawab pertanyaan dengan kata-kata mereka sendiri. Pertanyaan terbuka berguna untuk menggali pendapat, perasaan, atau pemikiran responden secara mendalam (Romdona et al., 2025). Fokus utama pertanyaan terbuka diarahkan pada keluhan yang dirasakan ibu terkait stres sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi.

Selain kuesioner terbuka, data kualitatif juga diperoleh melalui wawancara dengan kader Posyandu serta penanggung jawab Posyandu dari pihak Puskesmas. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh perspektif pendukung mengenai kondisi ibu balita, bentuk keluhan yang sering muncul, serta relevansi psikoedukasi manajemen stres sebagai intervensi di tingkat Posyandu.

Data kuantitatif dikumpulkan melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test* yang mencakup pemahaman materi psikoedukasi serta pengukuran tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). PSS-10 merupakan instrumen *self-report* yang terdiri dari 10 butir pernyataan dan digunakan untuk mengevaluasi persepsi individu terhadap tingkat stres yang dialami dalam beberapa bulan terakhir. Instrumen ini mengukur dua dimensi utama, yaitu ketidakberdayaan yang dirasakan dan efikasi diri yang dirasakan. PSS-10 telah memiliki validitas dan reliabilitas yang dapat diterima, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur tingkat stres dalam penelitian ini (Kurniawaty & Purnama, 2023).

### 2.2. Teknik Analisis Data

Data kualitatif dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan pendekatan analisis tematik sederhana. Seluruh data kualitatif yang diperoleh dari kuesioner terbuka dan wawancara dibaca secara menyeluruh oleh peneliti, kemudian dikelompokkan berdasarkan kesamaan isi untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan keluhan stres yang dirasakan oleh ibu balita. Proses analisis dilakukan oleh satu peneliti melalui tahapan pengodean awal, pengelompokan kategori, dan penarikan tema untuk memperoleh gambaran umum mengenai pengalaman dan respons peserta terhadap psikoedukasi manajemen stres.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor tingkat stres sebelum dan sesudah peserta mengikuti psikoedukasi. Analisis ini bertujuan untuk

menentukan apakah terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat stres peserta setelah diberikan intervensi psikoedukasi.

### 2.3. Intervensi

Penelitian ini menggunakan metode psikoedukasi yang dilaksanakan secara luring. Psikoedukasi didefinisikan sebagai kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan/atau keterampilan individu sebagai upaya pencegahan terhadap munculnya maupun meluasnya gangguan psikologis pada kelompok, komunitas, atau masyarakat (HIMPSI, 2010). Intervensi psikoedukasi dalam penelitian ini dirancang untuk memberikan pemahaman mengenai stres serta membekali peserta dengan strategi manajemen stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dengan tujuan utama membantu individu mengelola maupun mencegah timbulnya stres agar tidak mengganggu kesejahteraan psikologis (Almunjiah et al., 2025).

Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan dalam satu hari dengan durasi total kegiatan sekitar 2,5 jam ( $\pm 150$  menit), bertempat di Balai RW 2 Posyandu setempat, dengan sasaran ibu yang memiliki balita sebagai peserta Posyandu Keluarga XX. Kegiatan dilaksanakan dalam format kelompok dan dipandu oleh fasilitator. Materi psikoedukasi disusun berdasarkan referensi dari buku *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi* karya Hawari (2011) serta buku *Konsep Manajemen Stres* oleh Priyoto (2016), yang memberikan landasan teoritis dan praktis mengenai cara memahami serta mengelola stres secara efektif.

Secara sistematis, proses pelaksanaan intervensi diawali dengan sesi pembukaan ( $\pm 10$  menit), di mana fasilitator menyapa peserta, memperkenalkan diri, serta menjelaskan tujuan kegiatan, alur pelaksanaan, dan durasi setiap sesi agar peserta memiliki gambaran umum mengenai kegiatan yang akan diikuti. Selanjutnya, peserta mengikuti sesi pengisian *pre-test* ( $\pm 10$  menit) yang bertujuan untuk mengukur tingkat stres dan pemahaman awal peserta sebelum diberikan materi. *Pre-test* diisi melalui *google form* yang disediakan fasilitator dengan suasana yang dijaga tetap tenang dan kondusif.

Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan sesi *ice breaking* ( $\pm 10$  menit) berupa aktivitas “senam otak ganti jari” untuk mencairkan suasana, meningkatkan konsentrasi, serta membangun keterlibatan emosional peserta sebelum memasuki materi inti. Sesi ini berlangsung secara interaktif dan disambut dengan antusias oleh peserta.

Sesi inti berupa pemaparan materi psikoedukasi ( $\pm 60$  menit) disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan contoh situasi nyata, serta didukung oleh media visual berupa slide. Materi disampaikan secara berurutan dan kontekstual, meliputi: (1) definisi stres sebagai respons tubuh terhadap tekanan atau stresor; (2) sumber stres pada ibu, seperti kurangnya waktu untuk diri sendiri, tuntutan peran ganda, masalah relasi, kelelahan sebagai pengasuh, serta harapan yang tidak realistis; (3) gejala stres secara fisik dan psikis; (4) dampak stres dari aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku; serta (5) upaya manajemen stres yang mencakup pengaturan pola makan, pola tidur, olahraga, pergaulan, manajemen waktu dan keuangan, rekreasi dan delegasi peran, serta pengenalan waktu yang tepat untuk mencari bantuan profesional.

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi praktik relaksasi ( $\pm 20$  menit). Fasilitator memandu dua teknik relaksasi sederhana dan aplikatif, yaitu *Five Finger Breathing* dan *Grounding Technique 5-4-3-2-1*. Pada sesi ini, peserta diajak untuk mempraktikkan teknik secara langsung dan kemudian merefleksikan pengalaman serta perubahan perasaan yang dirasakan setelah latihan.

Sesi tanya jawab dan diskusi ( $\pm 20$  menit) menjadi ruang bagi peserta untuk menyampaikan keluhan, pengalaman pribadi, serta pertanyaan terkait stres yang dialami. Fasilitator memberikan respons empatik, klarifikasi materi, serta strategi coping yang relevan, termasuk komunikasi asertif dan pemanfaatan dukungan sosial.

Kegiatan kemudian ditutup dengan pengisian *post-test* ( $\pm 10$  menit) yang bertujuan untuk mengukur perubahan pemahaman dan persepsi stres peserta setelah mengikuti psikoedukasi. Pada sesi penutup, fasilitator menyampaikan rangkuman materi utama, memberikan apresiasi atas partisipasi aktif peserta, serta menegaskan kembali pentingnya mengenali dan mengelola stres sejak dini. Kegiatan diakhiri dengan doa bersama dan sesi dokumentasi. Selanjutnya, satu bulan setelah pelaksanaan psikoedukasi, peneliti membagikan kuesioner pertanyaan terbuka serta skala *Perceived Stress Scale* (PSS) kepada peserta sebagai bentuk tindak lanjut evaluasi.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil Penelitian

Pelaksanaan intervensi psikoedukasi manajemen stres kepada ibu dengan balita di Posyandu Keluarga XX menunjukkan hasil yang sangat positif, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *paired sample t-test*, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test baik pada pemahaman materi psikoedukasi maupun tingkat stres yang diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS).

##### 3.1.1. Analisis Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test

Perbandingan antara pre-test dan post-test dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test**

Rata-Rata Pre-Test	Rata-Rata Post-Test	Selisih Skor	t-hitung	p-value	Keterangan
3,45	14,4	10,95	-29,130	0,000	Sangat Signifikan ( $p < 0.01$ )

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, diperoleh rata-rata skor pre-test sebesar 3,45 dan rata-rata skor post-test sebesar 14,40, dengan selisih skor sebesar 10,95. Nilai t hitung sebesar  $-29,130$  menunjukkan adanya perbedaan yang sangat besar antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi. Selain itu, nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut sangat signifikan secara statistik. Hasil ini menegaskan bahwa terdapat perubahan yang bermakna pada skor peserta setelah mengikuti psikoedukasi manajemen stres.

Perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi manajemen stres efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Peningkatan skor ini mengindikasikan bahwa peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mampu memahami dan menginternalisasi konsep-konsep manajemen stres yang diberikan.

##### 3.1.2. Analisis Perbandingan Pengukuran Perceived Stress Scale (PSS-10)

Perbandingan hasil pengukuran tingkat stres menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) pada pre-test dan post-test disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Perbandingan Skor Perceived Stress Scale (PSS-10) Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi**

Sebelum	Sesudah	Selisih Skor	t-hitung	p-value	Keterangan
26,8	23,15	3,65	5,075	0,000	Sangat Signifikan ( $p < 0.01$ )

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada pengukuran Perceived Stress Scale (PSS-10), diperoleh rata-rata skor stres sebelum intervensi sebesar 26,8 dan rata-rata skor stres setelah intervensi sebesar 23,15, dengan selisih skor sebesar 3,65. Nilai t hitung sebesar 5,075 serta p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi manajemen stres. Hasil ini menegaskan bahwa intervensi yang diberikan menghasilkan perubahan yang bermakna pada tingkat stres yang dirasakan oleh peserta penelitian.

Penurunan skor stres tersebut mengindikasikan bahwa psikoedukasi manajemen stres mampu membantu ibu balita dalam memahami sumber stres serta menerapkan strategi pengelolaan stres yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan pengetahuan, tetapi juga sebagai intervensi yang efektif dalam menurunkan tekanan psikologis pada ibu balita, khususnya dalam konteks komunitas dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental profesional.

##### 3.1.3. Analisis Hasil Kualitatif Berdasarkan Respons Peserta terhadap Psikoedukasi

Berdasarkan hasil kuesioner pertanyaan terbuka yang diberikan satu bulan setelah pelaksanaan psikoedukasi, intervensi psikoedukasi manajemen stres yang diberikan kepada ibu balita menunjukkan dampak yang positif. Dampak tersebut terlihat pada peningkatan kesadaran diri, pemahaman terhadap konsep stres, serta kemampuan peserta dalam mengenali respons fisik dan emosional yang selama ini dialami. Beberapa peserta menyampaikan bahwa setelah mengikuti kegiatan ini mereka menjadi lebih memahami makna stres dan cara mengelolanya, sebagaimana diungkapkan oleh salah satu peserta, "*penyampaiannya sangat bagus, jadi saya tahu stres itu seperti apa dan bagaimana cara mengelolanya.*" Mayoritas peserta juga melaporkan merasa lebih tenang, terbantu, dan memiliki cara yang lebih sehat dalam merespons tekanan sehari-hari, termasuk

menyadari bahwa stres tidak identik dengan kondisi patologis, *"sekarang saya jadi tahu kalau stres itu tidak sama dengan orang gila."*

Teknik-teknik sederhana seperti Five Finger Breathing dan teknik grounding 5-4-3-2-1 disebutkan sebagai strategi yang paling berkesan dan sering digunakan karena mudah diterapkan dalam aktivitas harian. Hal ini tercermin dari pernyataan peserta, *"bagian teknik relaksasi sangat membantu, ternyata untuk mengurangi stres itu berguna sekali dan mudah dipraktikkan,"* serta *"relaksasinya benar-benar bikin rileks, nanti mau saya praktikkan kalau anak mulai bikin emosi."* Selain itu, peserta mulai menyadari bahwa keluhan fisik dan emosi negatif yang dialami bukan semata-mata kelemahan pribadi, melainkan merupakan respons terhadap stres yang dapat dikelola, sebagaimana diungkapkan oleh peserta lain, *"dulu saya sering marah ke anak, sekarang saya sadar mungkin itu karena saya sedang stres."* Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif peserta, tetapi juga mendorong perubahan cara pandang dan respons emosional yang lebih adaptif terhadap stres dalam kehidupan sehari-hari.

## 3.2. Pembahasan

### 3.2.1. Sintesis Temuan Kuantitatif dan Kualitatif

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi manajemen stres efektif dalam meningkatkan pemahaman serta menurunkan tingkat stres pada ibu yang memiliki balita di lingkungan Posyandu Keluarga XX. Secara kuantitatif, terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pre-test dan post-test baik pada pemahaman materi maupun tingkat stres yang diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer informasi, tetapi juga sebagai proses psikologis yang mendorong perubahan dalam cara individu memaknai dan merespons stres.

Peningkatan skor pemahaman menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu mentransfer pengetahuan secara efektif dan membantu peserta menginternalisasi konsep-konsep manajemen stres yang relevan dengan kondisi kehidupan sehari-hari. Proses internalisasi ini dapat dijelaskan melalui konsep perceived self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan perilaku tertentu. Chesney et al. (2006) menegaskan bahwa keyakinan terhadap efikasi diri merupakan komponen kunci dalam pemerolehan pengetahuan dan keterampilan coping, karena individu dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mempelajari, menguasai, dan menerapkan strategi yang dipelajari. Dengan demikian, peningkatan pemahaman peserta dalam penelitian ini kemungkinan tidak terlepas dari meningkatnya keyakinan ibu terhadap kapasitas dirinya dalam mengelola stres.

Sementara itu, penurunan skor stres menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman tersebut tidak berhenti pada aspek kognitif, tetapi berlanjut pada perubahan respons emosional dan perilaku yang lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa self-efficacy berperan signifikan dalam memengaruhi persepsi stres dan pemilihan strategi coping; individu yang memiliki keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuannya cenderung menilai stresor sebagai lebih dapat dikendalikan dan menggunakan strategi coping yang lebih efektif (Sharma, 2023). Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa psikoedukasi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran individu terhadap stres serta membekali mereka dengan strategi coping yang adaptif (Syam et al., 2022; Abdilah et al., 2024).

Temuan kuantitatif tersebut diperkuat oleh hasil kualitatif yang menunjukkan adanya perubahan cara pandang peserta terhadap stres, peningkatan kesadaran diri, serta penerapan teknik-teknik sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Peserta tidak hanya memahami bahwa stres merupakan respons yang wajar, tetapi juga menyadari bahwa stres dapat dikelola melalui strategi yang realistis dan terjangkau. Teknik relaksasi seperti Five Finger Breathing dan grounding 5-4-3-2-1 dipersepsikan sebagai metode yang praktis dan mudah diaplikasikan dalam situasi pengasuhan anak.

Temuan ini konsisten dengan kerangka psikoedukasi sebagai intervensi yang mengombinasikan komponen edukatif dan dukungan psikologis untuk membantu individu mengembangkan keterampilan adaptif, termasuk manajemen stres, teknik relaksasi, dan pemecahan masalah (Zhang et al., 2025). Selain itu, munculnya kesadaran bahwa emosi negatif dan keluhan fisik yang dialami bukan merupakan kelemahan pribadi, melainkan respons terhadap tekanan psikologis, menunjukkan terjadinya proses *cognitive reframing* pada peserta. Proses ini berperan penting dalam menurunkan distress psikologis karena individu tidak lagi memaknai stres sebagai kegagalan personal, melainkan sebagai kondisi yang dapat dikelola.

## 3.3. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, beberapa keterbatasan perlu diperhatikan dalam menafsirkan temuan yang diperoleh. Penelitian ini melibatkan jumlah partisipan yang relatif terbatas dan berasal dari satu wilayah Posyandu, sehingga generalisasi temuan ke populasi ibu balita di wilayah lain dengan

karakteristik sosial, budaya, dan ekonomi yang berbeda perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, kondisi spesifik komunitas Posyandu Keluarga XX dapat memengaruhi tingkat penerimaan materi serta respons peserta terhadap intervensi psikoedukasi. Di sisi lain, pelaksanaan psikoedukasi dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan durasi yang terbatas, sehingga meskipun hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat stres dan peningkatan pemahaman peserta, efektivitas jangka panjang dari intervensi ini belum dapat dipastikan.

### 3.4. Kontribusi Penelitian terhadap Pengembangan Model Intervensi Berbasis Komunitas

Terlepas dari keterbatasan tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan model intervensi psikologis berbasis komunitas. Psikoedukasi yang berfokus pada kesehatan mental ini merupakan program pertama yang dilaksanakan di Posyandu Keluarga XX, yang sebelumnya lebih menitikberatkan pada edukasi gizi dan pola hidup sehat (HBS). Dengan demikian, penelitian ini memperluas fungsi Posyandu tidak hanya sebagai sarana pemantauan kesehatan fisik, tetapi juga sebagai ruang promotif dan preventif dalam kesehatan mental ibu. Temuan ini sejalan dengan Saputro et al. (2023) yang menyatakan bahwa psikoedukasi dapat digunakan sebagai salah satu pilihan intervensi dalam upaya pelayanan kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan psikologis, sehingga mampu menurunkan tingkat stres baik pada individu maupun masyarakat secara lebih luas.

Keterlibatan kader posyandu sebagai informan serta fasilitator dalam mengumpulkan anggota komunitas menunjukkan adanya potensi penguatan intervensi pada level mesosistem, yaitu melalui hubungan antara kader, penanggung jawab posyandu dari puskesmas, dan keluarga yang terlibat. Mesosistem sendiri dipahami sebagai kombinasi dari dua atau lebih lingkungan yang saling berinteraksi dan secara simultan memengaruhi (Ramadhan & Darwis, 2023). Pola keterlibatan lintas peran ini mendukung pengembangan model intervensi komunitas yang berkelanjutan, di mana kader dan penanggung jawab posyandu dapat berperan sebagai agen penghubung antara pengetahuan psikologis dan kebutuhan keluarga di tingkat komunitas. Dengan demikian, psikoedukasi manajemen stres tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga membuka peluang integrasi kesehatan mental dalam sistem layanan komunitas yang telah ada secara struktural, serta memperkuat peran Posyandu sebagai basis intervensi psikologis berbasis komunitas.

## 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi manajemen stres yang dilaksanakan secara luring di lingkungan Posyandu efektif dalam meningkatkan pemahaman serta menurunkan tingkat stres pada ibu yang memiliki balita. Temuan kuantitatif menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang sangat signifikan serta penurunan tingkat stres yang bermakna secara statistik setelah mengikuti psikoedukasi. Hasil tersebut diperkuat oleh temuan kualitatif yang menunjukkan perubahan positif pada cara pandang peserta terhadap stres, peningkatan kesadaran diri, serta kemampuan menerapkan strategi pengelolaan stres sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, psikoedukasi manajemen stres dapat dipandang sebagai intervensi psikologis berbasis komunitas yang preventif, aplikatif, dan relevan untuk mendukung kesejahteraan psikologis ibu balita, khususnya di lingkungan dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental profesional.

## Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

## Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

## Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

## Ketersediaan Data

Kumpulan data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

## Pernyataan Penggunaan AI

Penulis menyatakan tidak menggunakan *AI* atau alat berbantuan *AI* dalam penyusunan naskah ini.

## Daftar Rujukan

- Abdilah, S. V., Anthony, S. A., Hayati, S. R., Agustin, S. D., Shilvia, S., Alifah, S., & Abdillah, R. (2024). Meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga melalui psikoedukasi manajemen stres. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(5), 1580–1584. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i5.1069>
- Afriyanti, I. S., Yulina, E., & Dewi, R. (2025). Pengaruh psikoedukasi kesehatan mental pada tingkat kebahagiaan para ibu di Kecamatan Sama Tiga Kota Meulaboh. *Jurnal Psychomutiara*, 8(1), 54–60. <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/6086>
- Almunjiah, S. R., Ali, N., Pratiwi, N. Y., & Wahyuni, A. F. (2025). Efektivitas psikoedukasi manajemen stres dalam bentuk infografis. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(12), 43–46. <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i12.744>
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., & Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British Journal of Health Psychology*, 11(3), 421–437. <https://doi.org/10.1348/135910705X53155>
- Daulay, N. (2016). Kajian psikologi lintas budaya tentang stres pengasuhan pada ibu. *Jurnal Tarbiyah*, 23(2). <http://dx.doi.org/10.30829/tar.v23i2.115>
- Habsara, D. K. (Ed.). (2023). *Penatalaksanaan intervensi psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Harnawati, R. A. (2023). Penerapan manajemen stres untuk mengelola stres pada remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.237>
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stres, cemas, dan depresi* (Edisi ke-2). Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode etik psikologi Indonesia*. Jakarta: HIMPSI.
- Idris, M. S., Ayu, M. S., Akbar, S., Sari, S. K., & Makmur, T. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan kesejahteraan mental pada remaja di Desa Besar II Terjun Pantai Cermin. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 124–135. <https://doi.org/10.30743/jkin.v13i2.737>
- Kurniawaty, Y., & Purnama, N. L. A. (2023). Strategi koping berhubungan dengan stres remaja SMA di Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1139–1148. <https://jurisikes.com/index.php/jrk/article/view/2448>
- Priyoto. (2016). *Konsep manajemen stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramadhan, D. N., & Darwis, R. S. (2023). Analisis fenomena penyalahgunaan narkoba pada remaja berdasarkan teori sistem ekologi. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 6(2), 241–249. <https://doi.org/10.24198/focus.v6i2.52460>
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). Teknik pengumpulan data: Observasi, wawancara, dan kuesioner. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi, dan Politik*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.61787/taceee75>
- Saputro, P. G., Anisah, N., & Istanti, N. (2023). Pengaruh psikoedukasi terhadap tingkat stres masyarakat dalam menghadapi pandemi COVID-19 di Dusun Pecitran Desa Maron Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo. *Mikki: Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, 12(2), 76–80. <https://doi.org/10.47317/mikki.v12i2.564>
- Sharma, P. (2023). Self-efficacy and its role in coping with stress: A review of recent literature. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 1047–1054. <https://doi.org/10.53555/jrtdd.v6i8s.3399>
- Syam, R., Gaffar, S. B., Jalal, N. M., Kusuma, P., & Latang. (2022). Psikoedukasi manajemen stres pada ibu rumah tangga. *AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(10), 1408–1412. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/1314>
- Zhang, N., Bai, Y., Tao, A., Zhao, Y., & Chan, H. Y. L. (2025). Effects of psychoeducation interventions on psychological outcomes among spousal caregivers of community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 166, 105049. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2025.105049>