

# Psikoedukasi Terapi Komplementer untuk Mengatasi Masalah Psikologi pada Ibu Rumah Tangga di Kota Palu

<sup>1</sup>Ni Luh Emilia, <sup>2</sup>Denny Susanto, <sup>3</sup>Sabarulin, <sup>4</sup>Sri Purwiningsih

<sup>1234</sup>Prodi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bala Keselamatan Palu, Indonesia

Korespondensi: [niluhemilia101112@gmail.com](mailto:niluhemilia101112@gmail.com)

**Abstrak :** Ibu rumah tangga dapat diartikan sebagai seorang wanita yang bertanggung jawab dalam mengelola berbagai kegiatan rumah tangga. Ibu adalah seorang istri yang fokus mengurus urusan rumah, tanpa terlibat dalam pekerjaan di luar rumah. Namun, tanggung jawab ini kadang-kadang dapat menimbulkan masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Tujuan dari kegiatan ini adalah dilakukannya psikoedukasi terapi komplementer untuk mengatasi masalah psikologi pada ibu rumah tangga. Hasil dari penyuluhan jumlah peserta yang hadir hanya 116 orang. Ibu-ibu terlihat antusias karena merasa baru kali ini mendapatkan penyuluhan yang berbeda dan langsung dengan praktiknya/penerapannya. Ibu-ibu mampu menjelaskan kembali materi bahkan mempraktekan secara singkat terapi yang sudah diajarkan yang artinya mereka dapat mengerti, memahami serta mempraktekan materi yang diajarkan. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu pendidikan kesehatan atau edukasi kesehatan penting diberikan kepada masyarakat khususnya ibu rumah tangga dalam menghadapi masalah mental atau psikologi sehingga harapannya adalah ibu-ibu akan menggunakan materi dan tips yang diajarkan dalam mengatasi masalah psikologi yang mungkin atau sedang dialami.

**Kata Kunci :** Ibu rumah tangga, terapi komplementer, psikologi, psikoedukasi

**Abstract:** A housewife can be interpreted as a woman who manages the implementation of various household chores, or a housewife is a wife (mother) who only takes care of various household chores (does not work), which sometimes causes health problems, both physical and psychological. The purpose of this activity is to conduct complementary therapy psychoeducation to overcome psychological problems in housewives. The results of the counseling, the number of participants who attended was only 116 people. The mothers looked enthusiastic because they felt that this was the first time they had received different counseling and directly with its practice/application. The mothers were able to re-explain the material and even briefly practice the therapy that had been taught, which means they could understand, comprehend and practice the material taught. The conclusion of this activity is that health education or health education is important to be given to the community, especially housewives in dealing with mental or psychological problems so that the hope is that mothers will use the material and tips taught in overcoming psychological problems that may or are being experienced.

**Keyword :** Complementary therapy, housewife, psychoeducation, psychology

## PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, peran seorang ibu dalam kehidupan rumah tangga sering kali dianggap sebagai pekerjaan yang tidak produktif atau bahkan sebagai pengangguran. Secara umum, masyarakat cenderung mendefinisikan kerja hanya sebagai kegiatan yang dilakukan di luar rumah, dalam konteks tugas dan tanggung jawab dari sebuah organisasi. Namun, menjadi seorang ibu rumah tangga sejatinya merupakan pekerjaan yang tiada henti. Sejak bangun pagi hingga waktu tidur, atau bisa dikatakan selama 24 jam, seorang ibu senantiasa disibukkan dengan berbagai tugas yang harus diselesaikan. Ia memulai harinya sebelum seluruh keluarga terbangun dan mengakhiri aktivitasnya setelah semua anggota keluarga

tidur. Dari mengurus kebutuhan pasangan dan anak-anak, membersihkan rumah, mencuci piring, hingga berbagai pekerjaan rutin lainnya, tanggung jawab seorang ibu rumah tangga sangatlah banyak dan krusial.

Kehidupan seorang ibu rumah tangga yang cenderung monoton, membosankan dan melelahkan dapat menjadikan tingkat stres lebih tinggi<sup>1</sup>. Selain itu proses internal yang dialami ibu yang memiliki peran ganda dan ketika beradaptasi dengan peran baru mereka, serta bagaimana hubungan dengan pasangan dan anak-anak dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu<sup>2,3</sup>. Sekitar 8 juta perempuan dari total 270 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan depresi, angka yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi gangguan serupa pada laki-laki, yang hanya mencapai 2% atau sekitar 5 juta orang. Selain itu, prevalensi gangguan kecemasan pada perempuan di Indonesia juga terbilang signifikan, mencapai 4,5%<sup>4</sup>. Gangguan mental yang dialami oleh ibu rumah tangga berasal dari sumber stress atau stressor yang cukup beragam, seperti masalah di sekolah yang dihadapi anak, persoalan dengan pasangan, pekerjaan yang tidak kunjung selesai, hingga tekanan untuk memikirkan masakan yang harus disiapkan untuk hari berikutnya, merupakan berbagai tantangan yang dihadapi setiap hari. Menurut informasi dari situs prosehat.com, sekitar 50% ibu rumah tangga melaporkan mengalami stres akibat rutinitas sehari-hari mereka. Stres ini berasal dari tekanan hidup dan tuntutan peran sebagai seorang ibu, yang sering kali menghalangi mereka untuk menghabiskan waktu berkualitas dengan anak-anak di rumah<sup>5</sup>.

Kondisi yang dihadapi oleh individu dengan masalah psikologis, seperti stres yang berkepanjangan, tentunya dapat membawa dampak yang merugikan. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres dan perilaku agresif pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Ini berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami seorang ibu, semakin besar kemungkinan ia menunjukkan perilaku agresif. Belakangan, media seringkali memberitakan kasus-kasus tragis di mana seorang ibu menganiaya anaknya, bahkan dalam beberapa kasus sampai mengambil nyawa buah hatinya sendiri. Jika situasi ini dibiarkan berlanjut, generasi penerus bangsa Indonesia berisiko mengalami kemunduran. Generasi yang cerdas hanya dapat lahir dari ibu yang sehat dan berpengetahuan<sup>6</sup>. Oleh karena itu, perlu sebuah penanganan atau peneledakan yang diberikan kepada ibu-ibu rumah tangga untuk mengatasi masalah tersebut dengan memberikan penyuluhan mengenai psikologi dan terapi-terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikologi sehingga memiliki kemampuan manajemen stress yang lebih baik dan dapat menghasilkan generasi yang sehat dan cerdas. Oleh karena itu kami tertarik untuk melakukan penyuluhan psikoedukasi terapi komplementer untuk mengatasi masalah psikologi pada ibu rumah tangga.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap, pertama melakukan koordinasi dengan unit P2M STIKes BK Palu, selanjutnya berkordinasi dengan pihak Gereja GPID Jemaat Manunggal Palu khususnya pengurus ibu, kegiatan ini di dasarkan pada evaluasi pengurus ibu bahwa ada beberapa ibu yang konseling mengenai masalah psikologi. Selanjutnya menyusun materi, kontrak waktu dengan pihak pengurus. Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan dengan memberikan materi edukasi, mendemonstrasikan dan evaluasi kegiatan dengan indikator keberhasilan adalah pengetahuan meningkat serta peserta mampu mendemonstrasikan materi yang diberikan. Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2024 dengan jumlah peserta seluruh kaum ibu/wanita sebanyak 174 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta edukasi ini adalah ibu-ibu rumah tangga yang tergabung dalam Persekutuan Kaum Wanita/Ibu pada Gereja GPID Jemaat Manunggal di Kota Palu dengan jumlah kurang lebih 174 orang yang merupakan ibu rumah tangga tetapi juga ada sebagai pegawai kantoran, PNS, wirausaha dan lainnya.

Permasalahan yang di hadapi oleh peserta adalah masalah psikologi hal ini diketahui saat wawancara dengan pimpinan persekutuan dan beberapa ibu-ibu dalam memilih tema penyuluhan, terkait dengan masalah psikologi tersebut banyak ibu-ibu yang saat ini dengan beban kehidupan serta masalah rumah tangga, anak dan ekonomi sehingga ibu-ibu membutuhkan pengetahuan yang baik untuk mengatasi masalah tersebut.

Dari penyuluhan yang dilakukan jumlah peserta yang hadir hanya 112 orang. Penyuluhan dilakukan setelah ibadah yang berlangsung sekitar 45 menit. Penyuluhan dimulai dengan pengenalan, pemberian materi dan dilanjutkan dengan sesi praktik salah satu terapi komplementer yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan hipnotis 5 jari. Pada akhir kegiatan diberikan kesempatan pada ibu untuk diskusi dan tanya jawab terkait dengan materi yang diberikan. Ibu-ibu terlihat antusias karena merasa baru kali ini mendapatkan penyuluhan yang berbeda dan langsung dengan praktiknya/penerapannya dan terlihat juga pada saat pemateri bertanya banyak ibu-ibu yang ingin memberikan jawaban mereka. Pada akhir kegiatan pemateri melakukan evaluasi dengan menanyakan kembali terkait materi yang diberikan dan hampir setiap ibu-ibu yang di tanya mampu menjelaskan kembali materi bahkan mempraktekan secara singkat terapi yang sudah diajarkan yang artinya mereka dapat mengerti, memahami dan mempraktekan atau mendemonstrasikan materi yang diajarkan sehingga harapannya adalah ibu-ibu akan menggunakan materi dan tips yang diajarkan dalam mengatasi masalah psikologi yang mungkin atau sedang dialami.



*Gambar 1 & 2 . Penyuluhan Terapi Komplementer*

Riset yang dilakukan oleh Institute for Health Metrics and Evaluation di University of Washington mengenai Global Burden of Disease (GBD) 2019 mengungkapkan bahwa tingkat prevalensi gangguan mental di Indonesia bervariasi. Depresi dan kecemasan menjadi dua prevalensi tertinggi. Dari penelitian tersebut, terungkap bahwa prevalensi depresi pada perempuan mencapai 2,9% dari total populasi, yang berarti sekitar 8 juta perempuan di Indonesia, dari total populasi sekitar 270 juta, mengalami gangguan ini. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi laki-laki yang hanya 2% atau sekitar 5 juta orang. Selain itu, prevalensi gangguan kecemasan pada perempuan di Indonesia mencapai 4,5%, angka ini hampir dua kali lipat dibandingkan laki-laki. Perempuan juga menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi dalam hal gangguan makan. Dari tren yang terlihat, gangguan kesehatan mental di Indonesia cenderung meningkat, khususnya di kalangan perempuan yang mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan makan <sup>4</sup>.

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. WHO memberikan definisi sehat sebagai "state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" dalam MENTAL HEALTH, 2023 <sup>7</sup>. Maka perlu sekali pencegahan bahkan penanganan yang benar dalam hal

mengatasi masalah psikologi atau gangguan mental pada perempuan khususnya ibu rumah tangga yang dimulai dari mereka harus memahami peran mereka dan mengetahui masalah psikologi dan cara mencegah atau mengatasinya. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan mental, antara lain dengan mengonsumsi obat-obatan, menjalani psikoterapi, bergabung dalam kelompok dukungan, melakukan stimulasi otak, menjalani rehabilitasi, mendapatkan perawatan di rumah sakit, serta melakukan perawatan mandiri tanpa bantuan medis atau terapi. Penting untuk menerapkan pola hidup sehat dan mengelola stres dengan baik. Oleh karena itu, memiliki pengetahuan tentang masalah mental dan cara mengatasinya sangatlah penting<sup>8</sup> selain itu tenaga kesehatan juga dapat mengajarkan manajemen stress pada ibu rumah tangga agar regulasi emosi baik sehingga terciptanya tingkat stress yang rendah<sup>9</sup>.

Pada materi edukasi yang diberikan selain dari pengertian kesehatan mental, gejala kesehatan mental, kenapa ibu-ibu rumah tangga lebih rentan mengalami masalah psikologi serta cara-cara mengatasi atau mencegah gangguan psikologi, peneliti juga mengajarkan beberapa terapi non farmakologi atau terapi komplementer untuk mengurangi masalah psikologi seperti kecemasan atau kekhawatiran, stress dan depresi seperti terapi napas dalam, terapi Benson dan terapi hipnotis 5 jari. Beberapa penelitian mengatakan terapi-terapi ini efektif dalam mengatasi masalah psikologi seperti kecemasan dan depresi<sup>10-14</sup>. Selain itu peneliti lain juga mengatakan bahwa literasi kesehatan mental yang baik memiliki kecenderungan stigma diri yang rendah dan tingkat intensi mencari bantuan yang tinggi<sup>15</sup>.

## KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan atau edukasi kesehatan penting diberikan kepada masyarakat khususnya ibu rumah tangga dalam menghadapi masalah mental atau psikologi, hal ini karena ibu rumah tangga memiliki banyak beban yang harus dikerjakan atau dipikirkan mulai dari mengurus rumah tangga, keluarga, ekonomi, anak-anak bahkan pekerjaan atau karirnya. Tekanan inilah dapat memicu terjadinya stress, kecemasan bahkan depresi, sehingga perlu sekali ibu rumah tangga mengerti, memahami bahkan memiliki cara untuk meredakan atau mengatasi hal tersebut yang salah satunya adalah dengan cara non farmakologi yaitu terapi-terapi komplementer.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Institusi STIKes Bala Keselamatan Palu, Kaprodi DIII Keperawatan, Pengurus Kaum Wanita/Perempuan GPID Jemaat Manunggal Palu, serta semua ibu-ibu yang telah berkontribusi sebagai responden dalam mendukung dan menyukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ayu R. Motivasi Ibu Rumah Tangga Dalam Menuntut Ilmu. Wijayani H, editor. Jawa Barat: CV Jejak, Anggota IKAPI; 2021.
2. Stern DN. The motherhood constellation : a unified view of parent-infant psychotherapy. 3rd ed. New York, NY: New York : BasicBooks; 2010.
3. Agustin M, Diana Rahmasari. Burnout Pada Ibu Peran Ganda. Character J Penelit Psikol. 2023;10(2):917–36.
4. Dihni VA. Mengapa Perempuan Lebih Banyak Menderita Gangguan Mental? Katadata.co.id. 2023.
5. Syam R, Gaffar SB, Jalal NM, Kusuma P, Latang. Psikoedukasi Manajemen Stres Pada Ibu Rumah Tangga. AMMA J Pengabdian Masy. 2022;1(11):1408–12.

6. Aristawati AR. Stress dan Perilaku Agresi Pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja di Surabaya. *Pers Psikol Indones*. 2016;5(02).
7. Asmarany AI, Marissa A, Wisnubroto AP, Dewi NNAI, Iswahyudi MS. Psikologi Dan Kesehatan Mental. Cahyano PT, editor. Yayasan Cendikia Mulia Mandiri; 2025.
8. Tim Medis Siloam Hospitals. Kesehatan Mental (Mental Health): Penyebab & Cara Menjaganya. Siloam Hospitals. 2024.
9. Dewi SA, Winarni LM, Pratiwi A. STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA. 2024;1(1):34–41.
10. Herbert B, William P. *Relaxation Revolution*. I. New York: Simon & Schuster, Inc; 2010.
11. Apriyandi AGI. Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Krapyak Semarang. Universitas Widya Husada Semarang; 2022.
12. Inayati B, Aini DN. Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. 3rd WIDYA HUSADA SEMARANG Nurs Conf. 2023;3(1):1–5.
13. Kemenkes. Mengontrol Emosi dengan Relaksasi Napas Dalam. 2022.
14. Emilia NL, Lang LM, Studi P, Keperawatan I, Bala S, Palu K, et al. Pemberdayaan Lansia Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Dan. 2025;5(01):74–8.
15. Kartikasari N, Ariana AD. Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *Insa J Psikol dan Kesehat Ment*. 2019;4(2):64.