

IMPLEMENTASI MEMBANGUN KELUARGA HARMONIS UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES IBU PKK RW 21 PURWANTORO MALANG

Fullchis Nurtjahjani^{1*}, Yulis Nurul Aini¹, Ane Fany Novitasari¹, Sugeng Basuki²

¹) Administrasi Niaga, Politeknik Negeri Malang
²) Mata Kuliah Umum, Politeknik Negeri Malang

Article history

Received : 11 November 2020
Revised : 5 Februari 2021
Accepted : 1 April 2021

*Corresponding author

Fullchis Nurtjahjani
Email : fullchis@polinema.ac.id

Abstrak

Fenomena kasus perceraian yang terjadi di RW 21 Kelurahan Purwantoro menjadi latar belakang pengabdian ini. Terdapat 3 kasus perceraian yang terjadi di lingkup Ibu-Ibu PKK RW 21. Perlu adanya tindakan agar angka kasus perceraian tidak meningkat dan meresahkan. Perceraian yang terjadi disebabkan oleh ketidakharmonisan keluarga karena sering terjadinya pertengkaran, perdebatan, bahkan kekerasan antar anggota keluarga berdampak buruk pada meningkatnya tingkat stress yang dirasakan oleh anggota keluarga. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan pemahaman bagi ibu-ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang untuk menurunkan tingkat stress dengan menciptakan keluarga yang harmonis. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah *pre-test*, transfer pengetahuan, tanya jawab dan diskusi studi kasus serta *post-test* pada akhir kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum pelatihan sebanyak 68% (27 orang) peserta tidak mengetahui tentang tingkat stress, sedangkan setelah dilakukan pemberian materi hanya tersisa 28% (11 orang) peserta yang belum memahami. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta setelah pemberian materi dan diskusi, terlihat bahwa terdapat peningkatan jumlah peserta sebanyak 40% yang mengerti dan mengetahui tentang tingkat stress setelah pemberian materi dan diskusi. Kegiatan pengabdian ini telah berhasil dalam meningkatkan pengetahuan tentang tingkat stress bagi ibu-ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro kota Malang.

Kata Kunci: Harmonis, Keluarga, Stress

Abstract

The phenomenon of the divorce case in RW 21 of Purwantoro Village became the background of this service. There were 3 cases of divorce that occurred in the PKK RW 21 environment. It was necessary to act so that the number of divorce cases did not increase and became unsettling. Divorce is caused by family disharmony due to frequent quarrels, debates, and even violence between family members, increasing the level of stress felt by family members. This service aims to provide knowledge and understanding for PKK RW 21 women, Purwantoro Village, Malang City, to reduce stress levels by creating a harmonious family. The methods used in this service activity are pre-test, knowledge transfer, question and answer, discussion of case studies, and post-tests at the end of the movement. The activity results showed that 68% (27 people) of participants did not know about the stress level before the training. In contrast, after giving the material, only 28% (11 people) did not understand. Thus, it can be concluded that there are differences in the knowledge possessed by the participants after giving the material and discussion. There is an increase in the number of participants by 40% who understand and know about stress levels after giving the material and discussion. This service activity has succeeded in increasing knowledge about stress levels for PKK RW 21 women, Purwantoro Village, Malang City.

Keywords: Harmony, Family, Stress

Copyright © 2021 Fullchis Nurtjahjani, Yulis Nurul Aini, Ane Fany Novitasari, Sugeng Basuki

PENDAHULUAN

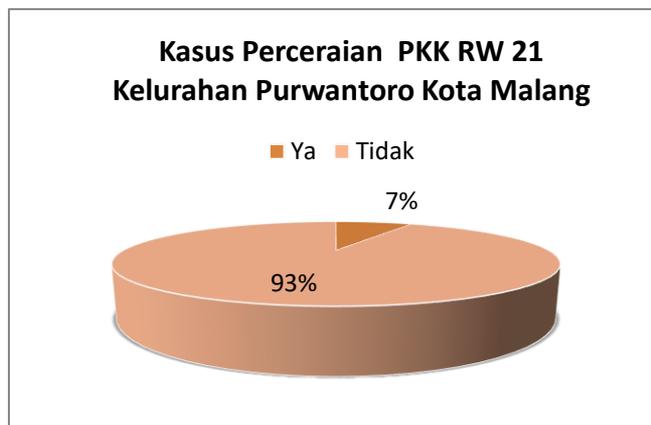
Masyarakat terbagi menjadi beberapa unit. Keluarga merupakan unit terkecil dari sebuah masyarakat. Keluarga menjadi lingkungan yang memiliki hubungan terdekat dengan individu dimana menjadi tempat untuk tumbuh dan berkembang di dalam sebuah keluarga. Keluarga merupakan satuan kekerabatan yang

sangat mendasar dalam masyarakat yang terdiri dari ibu, bapak dan anak (Riyadi & Sudarmo, 2013). Sedangkan menurut (Azis, 2015) menjelaskan bahwa keluarga adalah suatu kelompok sosial yang ditandai oleh tempat tinggal bersama, kerjasama ekonomi, dan reproduksi yang dipersatukan oleh pertalian perkawinan atau adopsi yang disetujui secara sosial, yang saling berinteraksi sesuai dengan peranan-peranan sosial. Pendapat lain menyatakan bahwa keluarga merupakan perkumpulan dua orang atau lebih individu yang hidup bersama dalam keterikatan, emosional, dan setiap individu memiliki peran masing-masing yang merupakan bagian dari keluarga (Fatimah, 2006).

Kumpulan dari keluarga akan membentuk suatu lingkup masyarakat. Kualitas masyarakat memiliki peran penting dalam pembangunan suatu bangsa. Kualitas ini tidak hanya memiliki kualitas kesehatan yang baik tetapi juga kesehatan mental dan kepedulian sosial yang tinggi. Hal ini dapat dicapai jika lingkup masyarakat terdiri dari keluarga yang utuh dan harmonis. Dengan demikian, sangat diharapkan semua keluarga memperhatikan kualitas keluarganya. Kualitas keluarga merupakan kondisi keluarga yang mencakup aspek pendidikan, kesehatan, ekonomi, sosial budaya, kemandirian keluarga dan mental spiritual serta nilai-nilai agama yang merupakan dasar untuk mencapai keluarga sejahtera (Mawarpury & Mirza, 2017). Selain itu, fungsi dalam keluarga hendaknya dilaksanakan agar tercipta keluarga bahagia yang didambakan yang meliputi fungsi agama, fungsi biologis, fungsi ekonomi, fungsi kasih sayang, fungsi perlindungan, fungsi pendidikan, fungsi sosialisasi anak, dan fungsi rekreasi (Helmawati, 2014).

Keharmonisan keluarga merupakan impian bagi setiap keluarga. Keharmonisan dapat diartikan suatu hal atau keadaan selaras atau serasi (Qodratilah, 2011). Keluarga harmonis merupakan lingkungan yang terbaik bagi individu untuk dapat membentuk kepribadian yang sehat. Kepribadian yang sehat dan keluarga yang sehat sangat diperlukan dalam membangun masyarakat yang sehat, yang pada akhirnya diperlukan dalam membangun bangsa (Tirtawinata, 2013). Mewujudkan keluarga yang harmonis seperti yang diimpikan oleh setiap keluarga memerlukan usaha yang harus dilakukan secara sungguh-sungguh, karena untuk mencapai hal itu memerlukan proses yang panjang dan penyesuaian yang kompleks. Berbagai upaya dapat dilakukan oleh anggota keluarga untuk mencapai keluarga yang harmonis. Menurut (Ni'mah, 2018), keluarga harmonis dapat tercipta dengan adanya saling menghargai di antara anggota keluarga, saling menyayangi, terjaganya kesehatan rohani dan jasmani serta perekonomian yang matang. Selain itu menurut (Nurhiyanti & Christiana, 2013) faktor penyebab keharmonisan keluarga meliputi komunikasi interpersonal, tingkat ekonomi keluarga, sikap orang tua dan ukuran keluarga. Keharmonisan keluarga berkaitan dengan suasana hubungan perkawinan yang bahagia dan serasi. Suatu keluarga dapat menciptakan keharmonisan jika memberikan perhatian terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Keluarga yang harmonis merupakan keluarga di mana terdapat kasih sayang, saling hidup rukun, dan saling menghormati, sehingga tercipta perasaan tentram dan damai yang lebih lanjut diharapkan dapat mengurangi masalah-masalah sosial yang terjadi di masyarakat (Arintina & Fauziah, 2015).

Berdasarkan fakta di lapangan, keluarga harmonis tidak tercipta semudah seperti yang banyak orang bayangkan. Ketidakharmisan keluarga tercermin dari sering terjadinya pertengkaran, perdebatan, bahkan kekerasan antar anggota keluarga. Tim Pengabdian menemukan beberapa kasus terkait ketidakharmisan rumah tangga pada Ibu-ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang. Hal ini berdampak pada meningkatnya stress yang dirasakan oleh anggota keluarga. Jika hal ini terus berkelanjutan, hal yang akan terjadi selanjutnya adalah perceraian. Persentase kasus perceraian PKK Kelurahan Purwantoro dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram Kasus Perceraian di Kelurahan Purwantoro Kota Malang

Berdasarkan grafik dapat dilihat bahwa sebanyak 7% dari jumlah anggota Ibu-ibu PKK di RW 21 Kelurahan Kota Malang yaitu sebanyak 3 orang telah mengalami perceraian. Faktor utama yang menyebabkan terjadinya perceraian adalah tingkat keharmonisan yang rendah dan kurangnya komunikasi antara pasangan. Seperti fenomena perceraian yang baru dialami oleh ibu yang berinisial T berusia kurang lebih 35 tahun dan mempunyai 2 orang anak. Fakta yang ada di lapangan menunjukkan faktor utama penyebab timbulnya perceraian Ibu T adalah rasa curiga berlebihan, rasa saling menghargai yang tidak terjalin dengan baik sehingga tidak tercipta keharmonisan dalam keluarga tersebut. Selain itu, rumah tangga yang tidak harmonis dipicu oleh adanya tekanan dari orang terdekat, tingkat ekonomi yang rendah, kekerasan serta pihak ketiga hal ini menimbulkan tingkat stress yang tinggi. Hal tersebut menjadi ancaman bagi sebuah keluarga. Oleh karena itu, diperlukan bimbingan dan pelatihan masyarakat khususnya keluarga yang terkait dengan keluarga harmonis agar tingkat stress yang dialami oleh ibu-ibu tidak terlalu tinggi.

Kebutuhan akan hal tersebut sangat diperlukan oleh setiap anggota masyarakat terutama Ibu-Ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang untuk segera diwujudkan. Salah satu upaya mewujudkan kebutuhan akan peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap kiat-kiat membangun keluarga harmonis adalah dengan mengadakan bimbingan dan pelatihan implementasi keluarga harmonis untuk mengurangi stress pada ibu-ibu anggota PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang. Hal tersebut yang melatarbelakangi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Implementasi Membangun Keluarga Yang Harmonis Untuk Menurunkan Tingkat Stress Ibu-Ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro Kota Malang. Output dari pengabdian ini diharapkan dapat menciptakan keharmonisan yang baik bagi ibu-ibu PKK.

METODE PELAKSANAAN

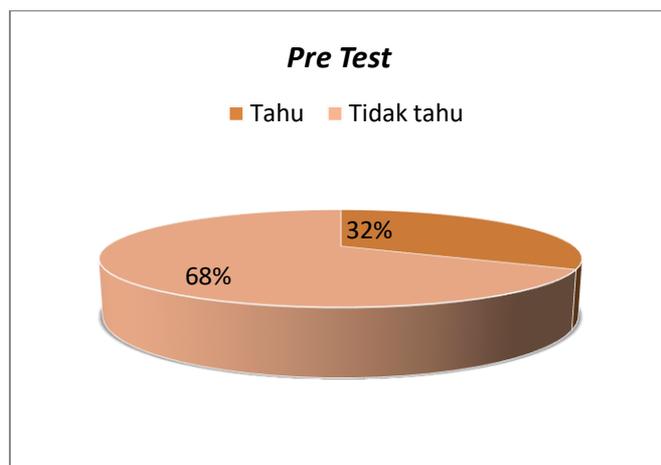
Kegiatan pengabdian ini dilakukan di PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro kota Malang. Jumlah audiens yang berpartisipasi sebanyak 40 orang dengan rata-rata usia 30-35 tahun, tingkat pendidikan SMA, SMK, MAN, Sarjana dan sederajat. Metode yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan ini adalah:

- Pre-test*; pada kegiatan ini peserta diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan terkait dengan pengetahuan cara mengurangi tingkat stress untuk menciptakan keluarga harmonis, hal ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang topik pengabdian.
- Transfer pengetahuan; metode ini dilakukan dengan menyampaikan materi tentang keluarga harmonis di depan peserta dan tingkatan stress.
- Diskusi atau tanya jawab; kegiatan ini dilakukan untuk memberikan waktu kepada peserta agar menyampaikan pendapat dan pertanyaan jika belum memahami materi yang disampaikan.
- Pembahasan masalah/kasus; Dengan metode ini peserta akan diberikan informasi terkait dengan masalah yang berhubungan dengan membangun keluarga harmonis dan cara mengatasinya.

- e) *Post-test*; peserta akan diberikan waktu untuk menjawab pertanyaan terkait dengan pengetahuan tingkat stress setelah mendapat materi selama kegiatan pengabdian. Materi yang disampaikan dapat menjadi bekal bagi para peserta dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL PEMBAHASAN

Pada awal kegiatan dilakukan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan seputar tingkat stress dan membangun keluarga harmonis. Hasil *pre-test* terlihat bahwa hanya 13 peserta yang mengetahui seputar cara mengurangi tingkat stress untuk menciptakan keluarga yang harmonis. Sedangkan sisanya sebanyak 27 tidak mengetahui. Hasil *pre-test* tentang pengetahuan dalam mengurangi tingkat stress untuk menciptakan keluarga harmonis dapat dicermati pada Gambar 2.



Gambar 2. Diagram Hasil *Pre-test* Pengetahuan Tingkat Stress

Berdasarkan gambar 2 tentang hasil *pre-test* pengetahuan tingkat stress yang dilakukan pada awal kegiatan, dapat dikemukakan bahwa hampir 68% anggota PKK (27 orang) memiliki pengetahuan yang masih kurang, untuk itu dilakukan kegiatan yang dapat memberikan pengetahuan agar anggota PKK dapat menurunkan tingkat stress. Setelah diadakan *pre-test*, pemateri menyampaikan materi tentang keluarga harmonis untuk menurunkan tingkat stress. Kegiatan transfer pengetahuan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 3. Transfer pengetahuan

Pada gambar di atas dapat dilihat bahwa antusiasme peserta sangat tinggi dalam mendengarkan materi yang disampaikan oleh pembicara. Dengan rata-rata peserta pengabdian masyarakat adalah ibu-ibu dengan usia 30-55 tahun, tingkat pendidikan SMA, SMK, MAN, Sarjana dan sederajat dapat dikatakan secara akademis termasuk pendidikan menengah dan pendidikan tinggi sehingga metode pelatihan yang digunakan mudah dimengerti dan mudah dilaksanakan. Demikian juga pada kegiatan diskusi atau tanya jawab, dapat dilihat pada gambar 4.



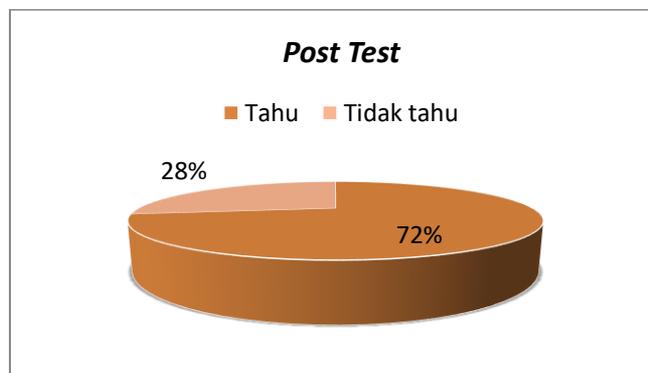
Gambar 4. Diskusi dan Tanya jawab

Peserta Pengabdian Masyarakat mempunyai keinginan yang cukup besar untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam menciptakan keluarga harmonis. Peserta antusias bertanya kepada pemateri. Setelah kegiatan tanya jawab selesai dilaksanakan, pemateri menyampaikan studi kasus terkait membangun keluarga harmonis seperti pada gambar 5.



Gambar 5. Diskusi Studi Kasus

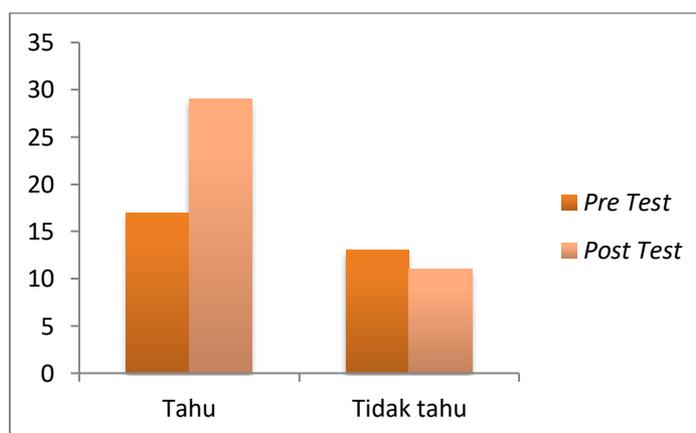
Pada sesi ini, peserta menerima dengan baik penjelasan studi kasus yang disampaikan, proses diskusi berjalan dengan lancar, peserta berani untuk mengutarakan pertanyaan dan pendapat. Selain itu peserta juga berbagi pengalaman terkait usaha yang telah dilakukan untuk menciptakan keluarga harmonis. Setelah kegiatan diskusi dan tanya jawab selesai, kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah *post-test*. Peserta menjawab pertanyaan setelah mendapatkan materi dan memecahkan masalah. Hasil *post-test* dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Hasil Post-Test Pengetahuan Tingkat Stress

Hasil yang diperoleh dalam tes yang dilaksanakan pada akhir kegiatan PKM menunjukkan ada peningkatan persentase, dimana pada *pre-test* jumlah yang tahu lebih sedikit daripada yang tidak tahu. Setelah diberikan materi dan dilaksanakan *post-test* ada peningkatan hasil. Hal ini menunjukkan bahwa peserta memperhatikan dan bisa memahami materi yang telah disampaikan oleh tim PKM. Berdasarkan gambar 6 dapat dilihat bahwa 72% peserta (29 orang) memahami dan mengetahui cara menurunkan tingkat stress.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut jika kita cermati menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Jika sebelum pemberian materi hanya 32% (13 orang) peserta yang mengetahui tentang tingkat stress, setelah pemberian materi dan diskusi 72% (27 orang) yang mengetahui tentang tingkat stress. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada gambar diagram batang seperti yang ditampilkan di bawah ini.



Gambar 7. Perbandingan hasil pre-test dan post-test

Jika diperhatikan diagram di atas tampak adanya perbandingan *pre-test* dan *post-test* tentang pengetahuan tingkat stress agar dapat membangun keluarga harmonis. Ada peningkatan sebanyak 40% pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi. Setelah pelaksanaan kegiatan diharapkan ibu-ibu PKK RW 21 Kelurahan Purwantoro dapat menciptakan keluarga yang harmonis agar tingkat stress yang dirasakan dapat dikendalikan.

Selama proses berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang baik dengan memberikan respons positif pada rangkaian kegiatan. Peserta juga memberikan masukan dan solusi ketika diskusi berlangsung. Tingkat stress yang dirasakan oleh ibu-ibu dapat berdampak pada situasi di dalam rumah. Kondisi stress dapat mempengaruhi keadaan pikiran, perasaan dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari (Putri & Sudhana, 2013). Untuk itu tingkat stress ibu rumah tangga perlu untuk diredam agar tidak berdampak fatal. Ibu

merupakan sosok utama yang memegang peranan penting dalam sebuah keluarga, ibu juga memberikan keseimbangan dalam sebuah keluarga (Zahrok & Suamini, 2018). Banyaknya peranan yang harus diambil oleh seorang ibu dapat menjadi pemicu timbulnya stress karena dituntut untuk menyelesaikan dalam satu waktu. Dengan adanya pemahaman tentang tingkat stress yang dirasakan dapat berdampak baik pada pengendalian emosi ibu-ibu rumah tangga, sehingga situasi di dalam rumah dapat terkendali dengan baik serta dapat memudahkan terciptanya keluarga yang harmonis.

KESIMPULAN

Simpulkan hasil pengabdian kepada masyarakat baik dalam bentuk keberhasilan maupun hambatan yang ditemukan dalam kegiatan. Hambatan yang tertera pada bagian ini menjadi peluang bagi penulis untuk menyampaikan saran untuk keberlanjutan dan perbaikan di masa datang

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada P2M Politeknik Negeri Malang yang telah memberikan dana serta berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan

PUSTAKA

- Arintina, Y. C., & Fauziah, N. (2015). Keharmonisan Keluarga Dan Kecenderungan Berperilaku Agresif Pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4(1). <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13142>
- Azis, S. (2015). *Pendidikan Keluarga: Konsep Dan Strategi* (N. Islami (ed.); 1st ed.). Gava Media.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan : Perkembangan Peserta Didik*. Pustaka Setia.
- Helmawati. (2014). *Pendidikan Keluarga* (1st ed.). Remaja Rosdakarya Office.
- Mawarpury, M., & Mirza. (2017). RESILIENSI DALAM KELUARGA: PERSPEKTIF PSIKOLOGI. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 96–106. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1829>
- Ni'mah, N. (2018). *Pengaruh Keharmonisan Dalam Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Desa Braja Sakti Kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung* [IAIN Metro]. <http://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/1425>
- Nurhiyanti, R. P., & Christiana, E. (2013). Pengaruh Tingkat Keharmonisan Keluarga Dengan Motivasi Belajar Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Jenis Kelamin Siswa Di SMA. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 1(1).
- Putri, K. A. K., & Sudhana, H. (2013). Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p10>
- Qodratilah, M. T. (2011). *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar* (1st ed.). Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Riyadi, A., & Sudarmo, P. (2013). *Bimbingan Konseling Perkawinan Dakwah Dalam Membentuk Keluarga Sakinah*. Ombak.
- Tirtawinata, C. M. (2013). Mengupayakan Keluarga yang Harmonis. *Humaniora*, 4(2), 1141–1151. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i2.3555>
- Zahrok, S., & Suamini, N. W. (2018). Peran Perempuan Dalam Keluarga. *Prosiding SEMATEKSOS*, 61–65.

Format Sitasi: Nurtjahjani, F., Aini Y.N., Novitasari, A.F & Basuki, S. 2021. Implementasi Membangun Keluarga Harmonis Untuk Menurunkan Tingkat Stres Ibu PKK RW 21 Purwantoro Malang. *Reswara. J. Pengabd. Kpd. Masy.* 2(2): 178-185. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v2i2.948>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))