



Similarity Report

Metadata

Name of the organization

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Title

16. Improving mothers ability

Author(s) Coordinator

Niko FediyantoNiko Fediyanto

Organizational unit

FPIP

Alerts

In this section, you can find information regarding text modifications that may aim at temper with the analysis results. Invisible to the person evaluating the content of the document on a printout or in a file, they influence the phrases compared during text analysis (by causing intended misspellings) to conceal borrowings as well as to falsify values in the Similarity Report. It should be assessed whether the modifications are intentional or not.

Characters from another alphabet		0
Spreads		0
Micro spaces		0
Hidden characters		0
Paraphrases (SmartMarks)		26

Record of similarities

SCs indicate the percentage of the number of words found in other texts compared to the total number of words in the analysed document. Please note that high coefficient values do not automatically mean plagiarism. The report must be analyzed by an authorized person.

**25**

The phrase length for the SC 2

3317

Length in words

25402

Length in characters

Active lists of similarities

This list of sources below contains sources from various databases. The color of the text indicates in which source it was found. These sources and Similarity Coefficient values do not reflect direct plagiarism. It is necessary to open each source, analyze the content and correctness of the source crediting.

The 10 longest fragments

Color of the text

NO	TITLE OR SOURCE URL (DATABASE)	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
1	https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/62564/1/18107010121_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf	39 1.18 %
2	http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/download/3731/3595	33 0.99 %
3	https://etheses.iainkediri.ac.id/14932/7/933418719_daftar pustaka.pdf	29 0.87 %
4	https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/66592/1/20107010004_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf	26 0.78 %

5	Family Strength Model dalam Upaya Meningkatkan Ketangguhan Keluarga di Situasi Krisis Nandy Syakarofath,Pertiwi Ratih Eka;	25 0.75 %
6	http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/12165/7/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf	22 0.66 %
7	http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/12165/7/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf	19 0.57 %
8	Gambaran Penerimaan Diri Karyawan Yang Gagal Wawancara Tahap Akhir Di Perusahaan BUMN Panjaitan Poppy Valencia, DR. Maghfirah, Sianturi Joshua A. N., Rayan Muhammad Zikri, Akmal Mukhaira El, Sembiring Josep Kevin, Siahaan Naomi Mathilta;	17 0.51 %
9	https://repository.unika.ac.id/23298/8/18E30008-Savitri%20Prasetyaningrum-DAPUS_a.pdf	16 0.48 %
10	https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/EBIMA/article/download/621/354/	16 0.48 %

from RefBooks database (2.50 %) 

NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
Source: Paperity		
1	Family Strength Model dalam Upaya Meningkatkan Ketangguhan Keluarga di Situasi Krisis Nandy Syakarofath,Pertiwi Ratih Eka;	38 (2) 1.15 %
2	Gambaran Penerimaan Diri Karyawan Yang Gagal Wawancara Tahap Akhir Di Perusahaan BUMN Panjaitan Poppy Valencia, DR. Maghfirah, Sianturi Joshua A. N., Rayan Muhammad Zikri, Akmal Mukhaira El, Sembiring Josep Kevin, Siahaan Naomi Mathilta;	17 (1) 0.51 %
3	Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Keluarga Yang Mengalami Krisis Ekonomi Kurniawan Maximilian Stevano, Kusumawati Ratriana Yuliasuti Endang;	14 (1) 0.42 %
4	Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang Lase Ekklesia Eunike, Tumanggor Raja Oloan;	7 (1) 0.21 %
5	Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Smart Box Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Pada Pelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 194 Sukajadi Kota Bandung Siti Rahmawati, Muhammad Giantomi, Aep Saepudin;	7 (1) 0.21 %

from the home database (0.00 %) 

NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
----	-------	---------------------------------------

from the Database Exchange Program (0.00 %) 

NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
----	-------	---------------------------------------

from the Internet (8.77 %) 

NO	SOURCE URL	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
1	https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/62564/1/18107010121_BAB-IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf	50 (2) 1.51 %
2	http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/12165/7/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf	41 (2) 1.24 %
3	http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MTV/article/download/3731/3595	33 (1) 0.99 %
4	https://etheses.iainkediri.ac.id/14932/7/933418719_daftarpustaka.pdf	29 (1) 0.87 %
5	https://ijds.ub.ac.id/index.php/ijds/article/view/115	27 (2) 0.81 %

6	https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/66592/1/20107010004_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf	26 (1) 0.78 %
7	http://repository.usd.ac.id/10589/1/061334030.pdf	17 (2) 0.51 %
8	https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/EBIMA/article/download/621/354/	16 (1) 0.48 %
9	https://repository.unika.ac.id/23298/8/18E30008-Savitri%20Prasetyaningrum-DAPUS_a.pdf	16 (1) 0.48 %
10	http://www.jbarbiomed.com/index.php/home/article/view/121	14 (1) 0.42 %
11	https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/620/4/LAMUNA_180620054_Daftar%20Pustaka.pdf	12 (1) 0.36 %
12	http://repository.unmuhjember.ac.id/8719/3/C.%20BAB%20I.pdf	10 (1) 0.30 %

List of accepted fragments (no accepted fragments)

NO	CONTENTS	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
----	----------	---------------------------------------

COMMUNITY EMPOWERMENT

Vol.8 No.8 (2023) pp. 1200-1208

p-ISSN: 2614-4964 e-ISSN: 2621-4024

1200

Improving mother's ability to regulate emotions to build family resilience in the New Sidoarjo Babywearer Community

Zaki Nur Fahmawati , Niko Fediyanto, Lely Ika Mariyati
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

zakinurfahmawati@umsida.ac.id
<https://doi.org/10.31603/ce.9760>

Abstract

A mother is the main caregiver as well as carrying out multiple roles so that she is more vulnerable to pressure in most families. Mothers also tend to feel sad, tired, lonely, nervous, anxious and more easily worried. Generally, parenting stress is triggered by the mother's disproportionate burden on raising children. This community service aims to provide education to mothers to optimize their role in the family to build family resilience. The program was carried out online and offline with 30 members of the New Sidoarjo Babywearer community who are part of Indonesia Baby Wearers. The implementation method used is lectures, discussions, hands-on practice and assignment. The analysis used to evaluate the success of this psychoeducation is by pretest and posttest. **The results obtained were an increase in participants' knowledge based on an average pre-test score of 56.66% and an average post-test of 84.65%.** Thus, psychoeducation is effective in increasing mothers' understanding of parenting stress and regulating emotions.

Keywords: Parenting; Emotional regulation; Tough family; Mother

Meningkatkan kemampuan ibu dalam meregulasi emosi untuk membangun ketangguhan keluarga pada Komunitas Menggendong Sidoarjo

Abstrak

Dalam keluarga, pada umumnya ibu merupakan caregiver utama dan ibu juga dituntut menjalankan multi peran sehingga lebih rentan terhadap tekanan. Ibu juga cenderung lebih mudah merasa sedih, lelah, kesepian, gugup, cemas serta khawatir. Hal ini karena beban ibu yang tidak proporsional dalam mengasuh anak. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para ibu untuk mengoptimalkan perannya dalam keluarga untuk membangun ketangguhan keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara online maupun offline bersama 30 anggota komunitas New Sidoarjo Babywearer yang merupakan bagian dari Indonesia Baby Wearers. Metode pelaksanaan kegiatan dengan cara ceramah, diskusi, praktik langsung dan penugasan.

Analisis yang digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan psikoedukasi ini dengan pre-test dan post-test. Hasil yang didapatkan adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta berdasar rata-rata skor pre-test sebesar 56,66% dan rata-rata post-test sebesar 84,65%. Dengan demikian, psikoedukasi ini efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu terkait parenting stress dan meregulasi emosi.

Kata Kunci: Pengasuhan; Regulasi emosi; Keluarga Tangguh; Ibu

Community Empowerment

1201

1. Pendahuluan

Dalam keluarga, pasangan suami istri harus berkolaborasi untuk membangun ketangguhan keluarga karena keluarga yang tangguh akan mampu mengatasi berbagai krisis yang terjadi dalam kehidupan. Di **dalam keluarga, individu memungkinkan untuk mendapatkan dukungan fisik, emosi, finansial, sosial dan bentuk dukungan lainnya yang lebih besar dibanding bentuk relasi sosial dan emosional lainnya (DeFrain**

& Asay, 2009). Pada umumnya ibu merupakan caregiver utama dan menjalankan peran ganda sehingga lebih rentan menghadapi tekanan dibandingkan dengan ayah (Hallahan & Kauffman, 2006). Dilaporkan juga bahwa ibu cenderung lebih mudah merasa sedih, lelah, kesepian, gugup, cemas serta lebih mudah khawatir dibandingkan dengan ayah. Nurussyifa et al. (2020) menyebutkan bahwa hal itu disebabkan oleh kondisi ibu yang diharuskan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengasuh dan mendidik anak dengan berbagai tantangannya.

Pada umumnya, parenting stress disebabkan oleh adanya beban ibu yang tidak proporsional dalam mengasuh anaknya (Johnston et al., 2003). Pengasuhan yang memberikan banyak tekanan akan berakibat pada berkurangnya kepekaan dan rusaknya gaya pengasuhan (Ahern, 2004). Selain berpengaruh terhadap gaya pengasuhan, parenting stress yang dirasakan ibu juga dapat berdampak negatif pada perilaku anak. Choiriyah & Surjaningrum (2020) menambahkan bahwa parenting stress dapat menurunkan keberfungsian pengasuh dalam melakukan pengasuhan serta kecenderungan munculnya perilaku yang buruk pada anak.

Berdasarkan wawancara awal kepada mitra didapatkan informasi bahwa beberapa anggota komunitas mengalami permasalahan berkaitan dengan pengasuhan dan konflik-konflik dalam pernikahan. Ibu sebagai pemeran utama dalam keluarga sering mengalami kebingungan bagaimana mengasuh anak dengan tepat, bagaimana mengelola emosi, bagaimana mengatasi konflik baik dengan diri sendiri, pasangan, anak, maupun dengan keluarga. Komunitas ini sebenarnya dapat menjadi wadah bagi para anggotanya untuk saling berbagi cerita terkait kehidupan termasuk masalah-masalah yang dihadapi. Namun, masukan-masukan yang didapatkan relatif masukan yang sifatnya keseharian dan kadang dirasa kurang solutif. Namun demikian, dukungan sosial yang diberikan oleh anggota komunitas menjadi satu hal yang positif dan terus dipertahankan di komunitas ini.

Hasil identifikasi masalah dengan komunitas menemukan bahwa permasalahan yang dialami anggota komunitas lebih pada kondisi yang disebut sebagai parenting stress. Lestari & Widyawati (2016) menjelaskan parenting stress adalah pengalaman tidak menyenangkan yang memunculkan respons fisiologis dan psikologis sebagai akibat dari upaya untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan dalam pengasuhan. Parenting stress dapat menimbulkan dampak yang kurang positif pada keadaan fisik dan mental orang tua atau pengasuh. Stres pengasuhan yang dirasakan menyebabkan pengasuh merasakan emosi negatif yang lebih banyak, mengalami penurunan kesehatan fisik serta dapat berkonflik dengan anak.

Identifikasi permasalahan pada komunitas ini merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Hakim (2020), sedangkan "Family Strength Model" merupakan hasil penelitian DeFrain & Asay (2009). Family Strength Model menyebutkan setidaknya terdapat enam aspek penting di dalamnya yaitu adanya komitmen, saling memberikan apresiasi, menikmati waktu bersama, memiliki komunikasi yang positif, memiliki pandangan

Community Empowerment

1202

spiritual yang tepat, dan kemampuan untuk mengelola stres dan krisis. Ibu yang kurang terampil dalam mengelola stres dan kurang mendapatkan dukungan dari pasangan atau anggota keluarga lain untuk mengatasi stres dalam pengasuhan dapat menjadi ancaman bagi ketangguhan keluarga.

Menurut Walsh (2003) ketangguhan keluarga merujuk pada kemampuan keluarga untuk menghadapi tekanan atau permasalahan secara konstruktif. Selanjutnya bahwa ketangguhan keluarga mengacu pada dinamika dalam keluarga dalam mengatasi serta

menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi yang memberikan tekanan. Selain itu, diungkapkan juga bahwa ketangguhan keluarga bukan hanya merujuk pada kemampuan untuk mengatasi atau bertahan dalam situasi sulit (adversity) saja namun juga sebagai sarana untuk mengembangkan diri dan membangun hubungan yang lebih efektif dengan anggota keluarga yang lain. Terdapat beberapa faktor yang dapat membangun ketangguhan keluarga yaitu faktor risiko dan faktor proteksi. Faktor risiko adalah faktor yang menghambat keluarga untuk dapat berfungsi secara efektif, sedangkan faktor proteksi adalah faktor yang dapat mengurangi hambatan tersebut sehingga memperbesar peluang bagi sebuah keluarga untuk berfungsi secara efektif. Stres pengasuhan yang dirasakan oleh ibu merupakan suatu faktor risiko yang dapat menghambat terciptanya ketangguhan keluarga (Becvar & Becvar, 2013). Oleh karena itu, untuk mengurangi munculnya faktor-faktor risiko yang muncul, keluarga dapat menghadirkan faktor-faktor protektif untuk meningkatkan ketangguhan pada keluarga. Berkaitan dengan hal tersebut, Walsh (2003) menyatakan terdapat tiga hal yang dapat meningkatkan ketangguhan keluarga yaitu keyakinan, pola organisasi dan pola komunikasi yang terbangun dalam keluarga. Dalam menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi, keluarga akan membentuk sistem keyakinan yang akan menentukan bagaimana keluarga memaknai sebuah masalah, membangun pandangan positif serta menghadirkan hal-hal yang sifatnya spiritual. Selain itu, untuk menghadapi perubahan-perubahan yang ada, keluarga harus mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut, mengelola sumber daya yang dimiliki serta membangun ikatan emosi antar anggota keluarga. Di samping itu, selama proses menghadapinya, keluarga juga harus membangun pola komunikasi yang efektif, saling membagi dan memahami berbagai perasaan serta mendiskusikan pemecahan masalah bersama-sama. Apabila keluarga dapat menghadirkan ketiga hal tersebut secara bersamaan, maka keluarga akan memiliki kekuatan untuk dapat bangkit kembali dari situasi krisis atau masalah yang dihadapi.

Maka berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian melakukan serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk membangun ketangguhan keluarga melalui peran ibu. Dalam kegiatan ini para ibu diberikan edukasi terkait dengan pengasuhan, stres dalam pengasuhan, mengelola emosi secara efektif dan mengoptimalkan peran ibu dalam membangun ketangguhan keluarga.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara online dan offline pada bulan Maret-Juni 2023. Anggota komunitas ini sebagian besar adalah ibu rumah tangga atau ibu yang bekerja dari rumah sehingga fleksibilitas dalam pemberian psikoedukasi menjadi salah satu perhatian utama. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan tiga tahapan yaitu pra kegiatan, kegiatan dan pasca kegiatan. Dalam pra kegiatan, pengabdian

Community Empowerment

1203

melakukan analisa situasi pada komunitas menggondong Sidoarjo melalui wawancara dengan pengurus dan anggota komunitas. Dari hasil wawancara didapatkan informasi bahwa anggota komunitas ini mengalami beberapa permasalahan seperti kurangnya pemahaman terkait pengasuhan yang ideal, ibu yang mengalami parenting stress dan belum memiliki strategi yang konstruktif untuk mengelola stres, kurangnya pemahaman aspek budaya yang dapat mempengaruhi ibu dalam menjalankan peran pengasuhan. Yang terakhir kurangnya pemahaman terkait konsep keluarga tangguh. Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut maka pengabdian berkoordinasi dengan tim untuk menyusun materi, menyiapkan metode belajar dan hal-hal yang diperlukan.

Secara umum psikoedukasi yang diberikan dalam pengabdian ini dibagi menjadi beberapa topik, yaitu (a) parenting dan parenting stress, (b) mengenali dan meregulasi emosi untuk meminimalisir parenting stress, dan (c) mengoptimalkan peran ibu dalam membangun ketangguhan keluarga. Pengabdian melakukan 8 kali pertemuan dengan anggota komunitas, 3 pertemuan online dan 5 pertemuan secara offline. Topik terkait parenting dan parenting stress dilakukan 1 kali secara offline. Dalam kegiatan ini pengabdian memberikan edukasi kepada peserta terkait bentuk-bentuk pengasuhan dan memberikan pemahaman terkait parenting stress. Kegiatan psikoedukasi tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Kegiatan psikoedukasi parenting dan parenting stress

Pada topik mengelola emosi, pengabdian melakukan 3 kali pertemuan, dimana 1 pertemuan online dan 2 pertemuan dilakukan secara offline. Pemahaman terkait emosi dan konsep strategi mengelola emosi disampaikan secara online. Sementara 2 pertemuan berikutnya dilakukan secara offline. Pada pertemuan ini peserta mengerjakan lembar

kerja mengelola emosi melalui pengendalian pikiran, diskusi, sharing sesama peserta dan pendampingan dari tim pengabdian (Gambar 2).

Community Empowerment

1204

Gambar 2. Kegiatan psikoedukasi emosi dan regulasi emosi

Sementara materi membangun ketangguhan keluarga dilakukan 1 kali secara online dan 1 kali secara offline. Sebelum diberikan materi pertama yaitu tentang parenting dan parenting stress, peserta diberikan pre-test yang berisikan pertanyaan yang relevan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai stres pengasuhan, mengelola emosi dan strategi membangun ketangguhan keluarga. Setelah sesi pre-test, pengabdian memberikan materi edukasi kepada peserta. Setelah materi terkait membangun ketangguhan keluarga selesai disampaikan, peserta diberikan post-test untuk mengevaluasi pemahaman atau penyerapan materi psikoedukasi yang telah diberikan. Data pre-test dan post-test yang telah dilaksanakan selanjutnya diolah dan dianalisis. Dalam kegiatan ini, peserta juga diberikan lembar kerja yang dapat diisi secara mandiri di rumah dan dibahas bersama dengan peserta lain dalam berbagai kesempatan agar peserta dapat saling memberikan masukan. Lembar kerja ini berupa tabel yang berisi situasi spesifik, emosi yang muncul atas situasi tersebut, intensitas emosi yang muncul dalam persentase, pikiran yang muncul atas situasi yang dihadapi, bukti-bukti yang dapat mendukung kebenaran pikiran yang muncul dan bukti-bukti yang tidak mendukung pikiran yang muncul. Bentuk lembar kerja dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Contoh daily thought records

Situasi Emosi

Intensitas

(0-100%)

Pikiran

otomatis

Bukti

Pendukung

Bukti tidak

mendukung

Melalui Tabel 1, peserta diajarkan untuk mengidentifikasi situasi spesifik yang dihadapi, perasaan dan pikiran yang muncul atas situasi tersebut dan peserta dilatih untuk mengonfrontasi pikirannya sendiri melalui bukti-bukti yang mendukung atau tidak mendukung pikirannya. Hasil konfrontasi ini akan memudahkan peserta untuk mengevaluasi apakah pikirannya sudah tepat atau belum. Pada akhirnya peserta akan mengevaluasi apakah tindakannya sudah tepat atau belum karena pikiran yang tepat atau proporsional akan menghasilkan tindakan yang juga tepat.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "mengoptimalkan peran ibu dalam membangun ketangguhan keluarga" telah diikuti oleh anggota komunitas New Sidoarjo

Community Empowerment

1205

Babywearer. Kegiatan ini disambut dengan antusias oleh peserta karena peserta mendapatkan kesempatan untuk mendapatkan pemahaman, berdiskusi dan menemukan pencerahan pada hal-hal yang berkaitan dengan tema pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang. Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa 21 peserta (70%) berada pada periode dewasa awal. Hurlock (2017) menyatakan bahwa masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa awal diharapkan mampu menjalankan peran baru, seperti menjadi suami atau istri, orang tua dan pencari nafkah.

Selain itu orang yang berada pada periode dewasa awal juga memiliki **keinginan-keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai** baru sesuai peran barunya tersebut. Masa dewasa awal merupakan rentang waktu yang cukup lama dan cukup panjang dan ada banyak hal yang harus dipelajari seperti pengendalian emosi dalam menghadapi berbagai kondisi dan situasi, mempertahankan pola berpikir rasional dalam melihat setiap masalah dan konflik yang terjadi, bertambah bijaksana dalam bersikap maupun berperilaku, ketika berinteraksi dengan teman, pasangan, atasan, tetangga, keluarga, sebagainya.

Tabel 2. Karakteristik peserta

Kriteria

Peserta
Jumlah Persentase
Usia
Dewasa Awal
Dewasa Madya

21
9

70%
30%
Tingkat Pendidikan
Pendidikan Menengah
Diploma
Sarjana

11
7
12

37%
23%
40%
Pekerjaan
Bekerja
Bekerja dari rumah
Tidak bekerja

8
13
9

27%
43%
30%

Berdasarkan hasil wawancara awal didapatkan informasi bahwa salah satu masalah yang dihadapi anggota komunitas ini adalah beratnya beban yang harus ditanggung oleh ibu seperti mengasuh atau mendidik anak dan berbagai peran domestik, sementara ibu sendiri memiliki berbagai keterbatasan. Maka, kemampuan ibu dalam meregulasi emosi ketika berhadapan dengan berbagai tantangan, hambatan maupun konflik menjadi faktor penting yang dapat membuat ibu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulan & Chotimah (2017) menyatakan bahwa regulasi emosi yang baik berpengaruh positif pada kepuasan perkawinan. Dalam artian bahwa semakin tinggi keterampilan meregulasi emosi, maka semakin tinggi kepuasan perkawinan yang dirasakan oleh seseorang. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hendriani (2019) bahwa keluarga yang tangguh dapat mengelola tekanan yang dihadapi dengan cara-cara yang tepat, sehingga tidak terbawa larut oleh situasi negatif. Terdapat dua strategi yang dapat dilakukan untuk meregulasi emosi seperti yang telah dijelaskan oleh Gross dan Thompson yaitu response focused strategy (expressive suppression) dan antedecedent focused strategy (cognitive reappraisal) (Hasanah & Widuri,

Community Empowerment

1206

2014). Antecedent focused strategy (cognitive reappraisal) merupakan strategi yang akan dilakukan seseorang ketika emosi muncul dan hal ini terjadi sebelum orang tersebut memberikan respons pada emosi yang muncul. Strategi ini muncul untuk mengubah pola pikir individu agar menjadi lebih positif dalam . menginterpretasikan situasi atau keadaan yang menimbulkan emosi tertentu. Strategi ini mampu mengurangi kuatnya pengaruh emosi sehingga respons yang muncul tidak akan berlebihan. Selanjutnya Gross (2000) menjelaskan strategi regulasi emosi yang didasarkan pada the modal model of emotion atau proses munculnya emosi yang terdiri dari empat tahap. Tahap pertama adalah situation yakni situasi yang ada berhubungan dengan stimulus yang muncul. Kemudian ditahap kedua ada attention yakni adanya perhatian pada situasi tertentu yang muncul tersebut. Pada tahap ketiga ada appraisal yakni cara

individu dalam menilai situasi yang sedang terjadi. Tahap terakhir ada response, yaitu reaksi yang muncul atas situasi yang dihadapi.

Implementasi konsep tersebut dalam kegiatan pengabdian ini adalah peserta selain diberikan pemahaman terkait strategi mengelola emosi juga diberikan lembar kerja yang dapat membantu peserta untuk mengidentifikasi perasaan atau pikiran yang muncul saat berada dalam situasi stres atau konflik. Kemudian peserta juga diminta untuk menuliskan pikiran atau perasaan yang muncul kemudian melakukan evaluasi atas pikiran atau perasaan tersebut untuk menilai apakah pikiran atau perasaannya sudah tepat, atau adakah pikiran atau perasaan yang lebih positif atau konstruktif.

Pada kegiatan ini, peserta juga terlibat dalam diskusi interaktif untuk saling belajar bagaimana menilai situasi stres, mengidentifikasi perasaan atau pikiran dan mengelola pikiran atau perasaan negatif menjadi lebih positif. Diskusi interaktif dengan tim pengabdian maupun dengan sesama peserta memungkinkan peserta mendapatkan banyak masukan dan insight.

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan ini dapat dikatakan berhasil dengan merujuk pada peningkatan skor pemahaman peserta terkait regulasi emosi berdasarkan nilai yang didapatkan peserta sebelum dan setelah diberikan materi. Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta dengan skor rata-rata pre-test sebesar 56,66% **dan skor rata-rata post-test sebesar** 84,65%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta dapat memahami materi yang disampaikan dengan baik. Dengan pemahaman yang meningkat, peserta dapat diharapkan mampu mengimplementasikan pemahamannya tersebut ke dalam tindakan nyata. Dalam artian bahwa peserta yang memahami emosi dan mengelola emosi diharapkan lebih terampil mengidentifikasi emosi dan mengelolanya dengan cara yang konstruktif.

Tabel 3. Nilai pre-test dan post-test

No Aspek Pre-test (%) Post-test (%) Tingkat keberhasilan

1. Pengasuhan Positif 57,5% 91,67% 34,17%

2. Parenting Stress 64,17% 85,83% 21,66%

3. Emosi 59,2% 83,33% 24,13%

4. Strategi mengelola emosi 51,67% 81,67% 30%

5. Ketangguhan keluarga 50,83% 80,83% 30%

Nilai Rata-rata 56,66% 84,65% 27,99%

Peserta memberikan apresiasi atas materi-materi yang disampaikan karena selama ini ibu hidup dengan berbagai stigma dari masyarakat seperti ibu harus kuat, ibu tidak

Community Empowerment

1207

boleh sakit, ibu tidak boleh mengeluh, ibu harus sabar dan berbagai stigma lain yang membuat tak jarang ibu memilih untuk memendam saja semua perasaannya serta tidak mengerti bagaimana mengelola perasaan dengan efektif.

Keberhasilan kegiatan ini selain ditunjang oleh intensi peserta untuk mendapatkan pengetahuan serta keterampilan juga ditunjang oleh tingkat pendidikan peserta. Hal ini sebagaimana diungkapkan bahwa semakin tingginya tingkat pendidikan yang ditempuh atau dimiliki seseorang maka semakin baik dan cepat tanggap dalam menerima sebuah informasi sehingga dapat berdampak pada pembentukan sikap serta perilakunya. Pemahaman terkait pentingnya mengelola emosi juga menyadarkan peserta bahwa penting bagi seseorang untuk mengenali emosinya, menerima emosi dan mengekspresikan emosinya dengan lebih efektif. Emosi yang tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis dan juga akan berpengaruh pada kemampuan ibu menjalankan berbagai perannya dalam keluarga. Sementara dalam konteks keluarga, ibu memiliki peran sentral yang mengatur dinamika serta menjadi pilar dalam membangun ketangguhan keluarga.

4. Kesimpulan

Kegiatan diikuti oleh 30 peserta yang kesemuanya adalah ibu, baik ibu rumah tangga, ibu yang bekerja di rumah maupun ibu yang bekerja di luar rumah. Peserta merupakan anggota komunitas menggendong Sidoarjo. Kegiatan ini mendapatkan hasil yang positif, terlihat dari **hasil pre-test dan post-test** yang mengalami peningkatan. **Skor rata-rata pre-test adalah sebesar 56,66% dan skor rata-rata post-test** sebesar 84,65% yang

artinya pemahaman peserta mengalami peningkatan sebesar 27,99%. Dengan pemahaman yang lebih baik, peserta dapat diharapkan mampu mengimplementasikan pemahamannya ke dalam tindakan nyata.

Kegiatan ini mendapatkan apresiasi karena pengetahuan terkait emosi menjadi angin segar bagi ibu-ibu untuk dapat mengelola berbagai emosi yang dirasakan dengan lebih efektif. Pemberian lembar kerja juga menjadi salah satu alat bantu bagi peserta untuk dapat mengenali emosi-emosinya beserta strategi mengelolanya. Selain itu lembar kerja

ini juga dapat dibaca ulang oleh ibu untuk melakukan evaluasi keberhasilannya dalam mengelola emosi.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih atas dukungan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat yang telah memberikan kesempatan kepada pengabdian untuk melakukan kegiatan ini. Tim pengabdian juga menyampaikan terima kasih atas sinergi yang terjalin dengan komunitas New Sidoarjo Babywearers selama kegiatan ini berlangsung.

Daftar Pustaka

Ahern, L. S. (2004). **Psychometric Properties of The Parenting Stress** Index: Construct validity and **normative data in large non-clinical sampel**. *British Journal of Clinical Psychology*, **44**, 227–239.

Community Empowerment

1208

Becvar, D. S., & Becvar, R. (2013). *Family Therapy: A Systemic Integration* (7th ed.). Pearson.

Choiriyah, D. W., & Surjaningrum, E. R. (2020). **Stres pengasuhan ibu dan perannya dalam perlakuan salah ibu terhadap anak**. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, **2**, 309–327. <https://doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13118>

DeFrain, J., & Asay, S. M. (2009). Family Functioning. In *Encyclopedia of Human Resource* (pp. 622–627). SAGE Reference Online.

Gross, J. (2000). *Handbook of Emotional Regulation* (2nd ed.). Guilford Press.

Hakim, M. (2020). **Profiling Risiko Covid-19 di Indonesia**. Universitas Negeri Sebelas Maret.

Hallahan, D. P., & Kauffman, J. M. (2006). **Exceptional Learners: Introduction to Special Education 10th** Edition (10th ed.). Allyn & Bacon.

Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). **Regulasi emosi pada ibu single parent**. *Jurnal Psikologi Integratif*, **2**(1), 86–92. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2014.%25x>

Hendriani, W. (2019). *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*. Prenadamedia Group.

Hurlock, E. B. (2017). **Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan** (5th ed.). Erlangga.

Johnston, C., Hessel, D., Blasey, C., Eliez, S., Erba, H., Dyer-Friedman, J., Glaser, B., & Reiss, A. L. (2003). **Factors Associated with Parenting Stress in Mothers of Children with Fragile X Syndrome**. *Journal Developmental and Behavioral Pediatrics*, **24**(4), 267–275. <https://doi.org/10.1097/00004703-200308000-00008>

Lestari, S., & Widyawati, Y. (2016). **Gambaran Parenting Stress dan Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Kembar**. *Jurnal Psikogenesis*, **4**(1), 41–57. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i1.516>

Nurussyifa, Z., Brebahama, A., & Kinanthi, M. R. (2020). **Hubungan antara resiliensi keluarga dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak tunanetra**. *Journal of Applied Psychology*, **2006**, 312–321.

Walsh, F. (2003). **Family resilience: A framework for clinical practice**. *Family Process*, **42**(1), 1–18. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>

Wulan, D. K., & Chotiman, K. (2017). **Peran Regulasi Emosi Dalam Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal**. *Ecopsy*, **4**(1).

<https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3417>

This work is licensed under a Creative Commons [Attribution Non-Commercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)