

## MEDIA SENI SEBAGAI SARANA MELEPASKAN STRES PARA IBU PKK CILINCING

Runi Michiko<sup>1</sup>, Jacqualyne Gavrilla Kumayas<sup>2</sup>, Syiefa Atharida Pertiwi<sup>3</sup> & Denrich Suryadi<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: runi.705220029@stu.untar.ac.id

<sup>2,3,4</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: denrichs@fpsi.untar.ac.id

### ABSTRACT

*Cilincing subdistrict, located in Cilincing District, North Jakarta City. Cilincing subdistrict has a family welfare promoter that does activities for children and women. Family welfare promoters consist of housewives who spare their time between family and duties for humanity. As a mother that is also active in family welfare promotion, they experience mental pressure such as stress. Stress is an impact for taking care of family and welfare promoter activities.. The purpose of this activity is to improve the mental health of family welfare promoters. The number of our respondents was 13 people. The measuring instrument used was the Perceived Stress Scale Version 10 (PSS-10). Based on PSS-10 data processing, the result was 19, which means they experience moderate stress. In dealing with stress, material about stress and doing art activities was given to express the emotion. This humanity project was carried out for 18 days, from Tuesday, February 18, 2025, to Tuesday, April 15, 2025. On 18 February we followed and observed their activities. The intervention was carried out within 2 meetings. The intervention was carried out in 2 meetings on Tuesday, April 8, 2025, by providing a pretest, material on stress, and painting. Then the second meeting on Tuesday, April 15, 2025, by providing material on emotional management, painting, and a posttest. The results showed that there was no significant decrease in stress level, with the mean score decreasing only slightly from 19 to 18.5, which still falls within the moderate range. Therefore, it can be concluded that the activity implemented was not effective. Factors contributing to this ineffectiveness included a lack of cooperation, insufficient rapport, limited understanding of the activity's objectives, and time to conduct the activity, which led to PKK members being unwilling to open up to the project facilitators.*

**Keywords:** stress, art activities, housewives, mental health, family welfare promoter

### ABSTRAK

Kelurahan Cilincing yang terletak di Kecamatan Cilincing, kota Administrasi Jakarta Utara memiliki beberapa kegiatan salah satunya program PKK yang banyak melakukan kegiatan pemberdayaan bagi Anak dan Perempuan. PKK Kelurahan Cilincing terdiri dari para ibu rumah tangga yang membagi waktu antara keluarga dan tugas kemanusiaan. Sebagai ibu dan juga aktif di kegiatan PKK, maka para ibu mengalami tekanan mental tersendiri, yaitu stres. Stres tersebut merupakan dampak tanggung jawab rumah tangga dan sekaligus juga tanggung jawab menjadi anggota PKK. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kesehatan mental ibu - ibu PKK. Jumlah responden adalah 13 orang. Alat Ukur yang digunakan adalah Perceived Stress Scale Versi 10 (PSS-10). Berdasarkan olah data PSS-10, didapatkan hasil mean sebesar 19 yang memiliki arti bahwa ibu - ibu PKK mengalami kondisi stress tingkat sedang. Dalam mengatasi stres tersebut dilakukan penyampaian materi mengenai stres dan melakukan aktivitas seni sebagai tempat untuk mengekspresikan emosi. PKM dilaksanakan selama 18 hari pada Selasa 18 Februari 2025 sampai dengan Selasa 15 April 2025. Tanggal 18 Februari mengikuti kegiatan PKK dan mengobservasi. Aktivitas seni dilakukan dalam 2 pertemuan pada hari Selasa 8 April 2025 dengan pemberian pretest, materi mengenai stres, dan melukis. Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Selasa 15 April 2025 dengan pemberian materi mengenai pengelolaan emosi, melukis, dan posttest. Hasilnya ditemukan tidak ada penurunan tingkat stres dari mean sebesar 19 menjadi 18.5 dan masih dalam taraf sedang sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan tidak efektif. Kurangnya kerjasama, rapport, kurangnya pemahaman terhadap tujuan kegiatan, dan waktu untuk melaksanakan kegiatan sehingga para ibu anggota PKK tidak terbuka kepada pelaksana PKM.

**Kata Kunci:** stres, ibu rumah tangga, aktivitas seni, kesehatan mental, pembinaan kesejahteraan keluarga

## 1. PENDAHULUAN

Kelurahan Cilincing merupakan salah satu kelurahan yang terletak di Kecamatan Cilincing, Kota Administrasi Jakarta Utara. Kelurahan Cilincing aktif dalam membuat kegiatan salah satunya adalah PKK yang merupakan singkatan dari Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga.

PKK di Kelurahan Cilincing telah aktif sejak tahun 1980-an hingga saat ini tetap berjalan secara rutin. Jumlah pengurus anggota PKK di kelurahan Cilincing ini sekitar 13 orang. Semua anggota PKK adalah ibu rumah tangga yang secara sukarela terlibat dalam kegiatan sosial, kesehatan, dan pemberdayaan masyarakat. Keaktifan ini menunjukkan peran penting ibu-ibu dalam mendukung pembangunan sosial di tingkat kelurahan.

Berperan aktif dalam kegiatan masyarakat membuat ibu PKK memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat yang dimulai dari keluarga (Nurfajrina, Azkia., 2023). Ibu PKK memiliki peran sebagai jangkauan langsung kepada masyarakat terutama kepada kesejahteraan perempuan (Widayati et al., 2025). Beberapa tugas PKK dalam menjamin kesejahteraan masyarakat dengan (a) Memaksimalkan potensi masyarakat sebagai tugas utama PKK; (b) Melaksanakan program kerja PKK berdasarkan kebutuhan utama Masyarakat; dan (c) Mengembangkan masyarakat dengan melakukan edukasi (Nurfajrina, 2023).

Ibu PKK tidak hanya aktif dalam berkegiatan tetapi ibu PKK Cilincing tetap memiliki tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga. Ibu PKK Cilincing menjadi memegang dua tanggungjawab yaitu tugas PKK dan pekerjaan rumah tangga yang menjadi tantangan karena diperlukan tenaga dan waktu lebih banyak (Idhar, 2023). Peran sebagai ibu rumah tangga dan beberapa tugas yang dijalani secara bersamaan dapat membuat Ibu PKK Cilincing rentan terkena stres (Agustin & Rahmasari, 2023). Hal tersebut dibuktikan oleh survei yang dilakukan oleh CNN (2020) ditemukan data bahwa 56% ibu rumah tangga mengalami stres. Alasan dari penyebab stres adalah 60% disebabkan oleh faktor ekonomi, 37% kesehatan, dan 3% disebabkan oleh pendidikan anak. Menurut Lazarus (1984) stres merupakan kondisi dimana individu mendapatkan tekanan dari lingkungan, namun individu tersebut tidak mampu untuk menghadapi tekanan tersebut. Teori stres menurut Lazarus mengemukakan bahwa penyebab besar atau kecilnya stres dikarenakan penilaian seseorang. Menurut teori Lazarus terdapat dua tahap penilaian ketika seseorang mengalami stres. Pertama adalah penilaian awal (*primary appraisal*) yaitu tahap dimana seseorang mengalami peristiwa dan menilai dampak dari peristiwa tersebut. Kedua adalah penilaian kedua (*secondary appraisal*) yaitu tahap dimana seseorang menentukan tindakan yang akan dilakukan dalam menghadapi penyebab stres tersebut.

Menurut Selye, H (1975) stres dapat berhubungan dengan kesehatan dan stres sendiri dapat terbagi menjadi dua jenis. Pertama adalah *Eustres* yaitu stres berdampak positif karena mendorong seseorang untuk bekerja lebih keras. Kedua adalah *distres* yaitu ketika stres merugikan bagi tubuh seperti menyebabkan kecemasan sehingga yang menjadi masalah adalah saat seseorang mengalami stres negatif yaitu *distres*. Apabila seseorang mengalami stres yang negatif (*distres*) maka seseorang tersebut mudah terkena penyakit yang disebabkan karena imun yang menurun. Selye, juga menjelaskan bahwa hal ini terjadi karena tubuh akan merespons stres melalui tahapan *General Adaptation Syndrome* (GAS), yang terdiri dari fase *alarm*, *resistance*, dan *exhaustion*. Fase pertama adalah fase *alarm* dimana tubuh menerima stimulus bahaya dari lingkungan. Fase kedua adalah *resistance* dimana tubuh mencoba untuk menyeimbangkan dengan mengatasi sumber stres. Fase ketiga adalah *exhaustion* yaitu fase kelelahan dimana energi tubuh terkuras jika stres berlangsung terlalu lama. Fase Jika stres berlangsung terus - menerus dan tidak dikelola dengan baik, maka tubuh akan memasuki fase kelelahan (*exhaustion*) yang berisiko menimbulkan gangguan kesehatan, baik secara fisik seperti kelelahan kronis, maupun secara mental seperti gangguan kecemasan dan depresi.

Selain itu, dapat juga muncul perilaku agresi yang akhirnya dapat mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Serta akan berpengaruh juga kepada peran dan tugas yang dijalani (Aristawati, 2016). Terpengaruhnya relasi dengan orang lain dapat terlihat dari tiga kondisi

yang dialami oleh ibu - ibu PKK, yaitu: (a) Penurunan kualitas pengasuhan terhadap anak. Ibu menjadi mudah marah, kelelahan, dan kurang responsif terhadap kebutuhan emosional anak (Papalia, Olds, & Feldman, 2008); (b) Komunikasi dalam keluarga yang terganggu. Terganggunya komunikasi karena ibu yang stres cenderung menarik diri atau menunjukkan perilaku negatif terhadap pasangan atau anak; dan (c) Kemampuan menjalankan tugas rumah tangga. Stres juga berdampak pada kemampuan ibu dalam menjalankan tugas rumah tangga sehari-hari, seperti memasak, membersihkan rumah, atau mengatur keuangan keluarga, yang pada akhirnya dapat menciptakan konflik atau ketidakharmonisan dalam rumah tangga (Sari, 2020).

Berdasarkan fenomena tersebut penting untuk mengatasi stres agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Cara mengatasi stres dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa pendekatan. Salah satu pendekatan yang efektif untuk menurunkan stres melalui aktivitas kreatif/seni. Aktivitas seni merupakan bentuk aktivitas komplementer yang bertujuan untuk meredakan stres (Khaira, 2016). Penelitian yang dilakukan Ganim (1999) menyatakan bahwa untuk menurunkan stres dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas yang terkait dengan seni. Dengan melakukan aktivitas seni dapat meningkatkan daya tahan, konsep pemecahan masalah, dan pengatasan masalah. Aktivitas seni dapat memberikan perspektif yang baru terhadap masalah yang dihadapi (Huss & Hafford-Letchfield, 2019). Contoh dari aktivitas seni yang dapat dilakukan adalah dengan menggambar atau melukis. Menggambar dan melukis terbukti dapat menurunkan stres terbukti dari penelitian yang dilakukan oleh Yan et al., (2021) bahwa menggambar dapat menurunkan emosi negatif seseorang, karena atensi dari emosi tersebut teralihkan dan merubah emosi marah menjadi emosi yang lebih positif.

Aktivitas seni yang dapat merubah emosi dari negatif menjadi positif merupakan kegiatan yang akan dilakukan di PKK Cilincing. Aktivitas seni dilakukan pada PKK Cilincing berdasarkan fenomena PKK Cilincing mengalami stres tergambar dari hasil pretest yang dilakukan. Namun, dengan adanya masalah yang dialami PKK Cilincing cenderung tertutup. Berdasarkan fenomena tersebut maka dapat dilakukan aktivitas seni seperti menggambar dan melukis sebagai media mengekspresikan emosi.

## **2. METODE PELAKSANAAN PKM**

### **Tahapan Kegiatan**

Program dilaksanakan dalam upaya untuk membantu menurunkan tingkat stres yang dialami oleh komunitas ibu PKK di Kelurahan Cilincing dengan cara melakukan aktivitas seni. Pelaksanaan kegiatan dimulai pada tanggal 18 Februari 2025. Pada tahap ini, peneliti mendatangi kantor kelurahan untuk melakukan observasi awal dan terlibat langsung dalam kegiatan posyandu yang dikelola oleh ibu-ibu PKK. Observasi dilakukan dengan cara terlibat dalam pelaksanaan kegiatan posyandu gizi, mulai dari menyiapkan konsumsi bagi para ibu yang membawa balita, membantu mengukur tinggi badan anak-anak, mengawasi anak-anak yang menunggu giliran pemeriksaan, hingga merapikan peralatan posyandu, dan membersihkan area setelah kegiatan selesai. Observasi dilanjutkan dengan mencatat kebutuhan yang tampak selama kegiatan berlangsung sebagai data awal bagian dari observasi lapangan langsung untuk perancangan intervensi.

Setelah delapan hari kerja, terhitung dari 18 Februari 2025 hingga 28 Februari 2025 disebarkan kuesioner dengan alat ukur *Perceived stress Scale* edisi 10 (PSS-10) sebagai upaya untuk mengukur tingkat stres yang mereka alami. Berdasarkan hasil pengolahan data secara kuantitatif yang diperoleh dengan alat ukur maka dirancang intervensi psikososial yang berfokus pada edukasi mengenai stres. Program intervensi yang dirancang terdiri dari materi

pengenalan *stres* dan *mindfulness*, melakukan *pretest* dan *posttest* dengan alat ukur *Perceived Stress Scale* edisi 10 (PSS-10), menggambar, dan melukis topeng. Beberapa kegiatan tersebut dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yaitu pertemuan pertama pada hari Selasa 8 April 2025 dan hari Selasa 16 April 2025. Pertemuan pertama dilakukan pada pukul 09.00-12.00. Kegiatan yang dilakukan pertama adalah menjelaskan materi mengenai stres dan emosi. Selesai menyampaikan materi dilanjutkan dengan melakukan *pretest* dan menggambar secara bebas. Terakhir ibu-ibu PKK diminta merepresentasikan gambar tersebut dan menjelaskan makna gambar tersebut. Pertemuan terakhir dilakukan pada jam 09.00 -12.00. Kegiatan yang dilakukan pertama ibu-ibu PKK adalah kegiatan melukis topeng. Pada saat ibu PKK melukis topeng,PKK dijelaskan materi mengenai *mindfulness*. Seperti pertemuan sebelumnya ibu PKK diminta untuk menjelaskan gambarnya dan melakukan *posttest* dengan kuesioner *Perceived Stress Scale* edisi 10 (PSS-10)

### **Waktu dan Tempat**

Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu tahap observasi (18-28 Februari 2025), tahap perencanaan intervensi (Maret 2025), dan tahap implementasi intervensi (April 2025). Seluruh kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Kelurahan Cilincing, Jakarta Utara. Jeda waktu antara akhir Februari hingga awal April digunakan untuk menganalisis hasil *pretest*, menyusun desain intervensi, mempersiapkan bahan aktivitas seni, serta melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan untuk menunggu kesediaan jadwal ibu PKK.

### **Alat Ukur dan Teknik Pengumpulan Data**

Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan *Perceived Stress Scale* edisi 10 (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983). Skala ini terdiri dari 10 item yang mengukur persepsi individu terhadap stres dalam sebulan terakhir dengan menggunakan skala Likert 0 (tidak pernah) hingga 4 (sangat sering). Pengisian kuesioner dilakukan secara individual sebelum dan sesudah intervensi (*pretest* dan *posttest*). Setelah data terkumpul, data diolah menggunakan jamovi untuk melihat seberapa tinggi tingkat stres dan perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

### **Desain Intervensi**

Desain intervensi yang digunakan adalah intervensi psikososial berbasis seni dan *mindfulness*, dengan pendekatan edukatif dan ekspresif. Kegiatan dilaksanakan dalam dua sesi utama:

1) Sesi pertama (8 April 2025):

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi edukatif mengenai konsep dasar stres, faktor penyebab stres, dan pengaruh stres terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Setelah penyampaian materi peserta mengisi *pretest* menggunakan kuesioner PSS-10 untuk mengukur tingkat stres sebelum pelaksanaan intervensi. Aktivitas dilanjutkan dengan peserta diminta menggambar bebas. Setiap Ibu PKK diberikan kertas gambar dan pensil warna. Setelah selesai menggambar setiap peserta diminta untuk menjelaskan makna dari gambar yang mereka buat dalam sesi refleksi.

2) Sesi Kedua (16 April 2025):

Kegiatan utama adalah melukis topeng dimana setiap peserta diberikan topeng polos serta alat melukis seperti cat akrilik, kuas, dan palet. Peserta diminta melukis bebas sesuai apa yang mereka rasakan. Melukis topeng bersamaan dengan penyampaian materi mengenai konsep dasar *mindfulness*, manfaat dalam pengelolaan stres, serta mengenal teknik dasar pernapasan sadar (*mindful breathing*). Setelah kegiatan melukis selesai, melakukan sesi refleksi dengan bercerita apa yang digambar. Sebagai penutup, seluruh peserta kembali mengisi kuesioner PSS-10 sebagai *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat stres setelah dilakukan intervensi.

### 3) Evaluasi Program

Secara kuantitatif, dilakukan perbandingan skor PSS-10 antara *pretest* dan *posttest* untuk melihat efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat stres dimana analisis dilakukan dengan teknik statistik deskripsi serta uji beda (*paired sample t-test*) untuk mengetahui apakah terdapat perubahan signifikan. Disamping data kuantitatif diperoleh data kualitatif berdasarkan refleksi hasil gambar Ibu PKK. Indikator keberhasilan kualitatif mencakup tingkat keterlibatan, kemampuan mengidentifikasi emosi, serta kesediaan peserta untuk berbagai secara terbuka. Dengan melibatkan 10 dari 13 ibu PKK.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan selama MBKM proyek kemanusiaan di PKK Cilincing, ditemukan bahwa ibu PKK Cilincing lebih banyak memendam emosi dan tidak ingin menunjukkan emosinya. Ibu PKK Cilincing terdiri dari 13 orang dan rata-rata berumur 50-60 tahun. Profesi dari Ibu PKK adalah ibu rumah tangga. Rata-rata Ibu PKK Cilincing tinggal bersama suami karena anak merantau atau bekerja. Kegiatan sehari-hari Ibu PKK Cilincing adalah melakukan tugas kelurahan seperti merapikan data balita dan lansia, pemantauan posyandu, dan lomba posyandu. Berdasarkan hasil dari kuesioner *Perceived Stress Scale* edisi 10 (PSS-10) maka hasil mengenai stres menunjukkan data, nilai mean sebesar 18.3, median 19 dan modus 19. Norma untuk skala *perceived stress scale* adalah sebagai berikut skor 0-13 menunjukkan tingkat stres rendah, 14-26 tingkat stres sedang, dan 27-40 tingkat stres tinggi. Berdasarkan skor PSS tersebut tingkat stres ibu PKK kelurahan Cilincing berada dalam kategori sedang karena berada pada angka 19. Selain melakukan *pretest*, dilakukan pula aktivitas mewarnai sebagai sarana ekspresi emosi melalui kegiatan seni. Ibu-Ibu PKK Cilincing dapat melampiaskan emosi dengan aktivitas seni. Setelah mengikuti aktivitas tersebut, para Ibu diminta untuk menceritakan makna dari gambar yang telah dibuat.

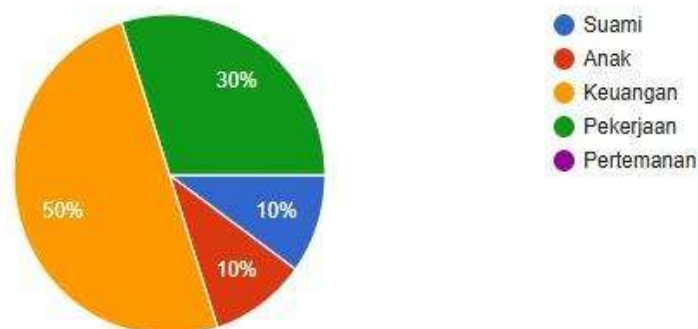
Berdasarkan hasil *polling*, ibu PKK Cilincing merasa stres disebabkan oleh karena 50% keuangan, 30% pekerjaan, 10% anak, dan 10% karena suami. Persentase ini menunjukkan bahwa tekanan ekonomi menjadi beban utama yang mendominasi keseharian mereka, sedangkan peran ganda menjadi istri dan ibu menambah kompleksitas stres yang dialami.

### Gambar 1.

#### *Hasil Polling*

Penyebab stress yang sering dialami oleh ibu - ibu

10 jawaban



**Tabel 1.**

*Adapun hasil olah data dari Perceived Stress Scale (PSS-10) adalah sebagai berikut:*

Frequentist Scale Reliability Statistics	
Estimate	Cronbach's $\alpha$
Point estimate	0.625

Frequentist Individual Item Reliability Statistics		
	If item dropped	
Item	Cronbach's $\alpha$	sd
V1	0.556	0.516
V2	0.676	0.823
V3	0.627	0.471
V4	0.615	0.422
V5	0.503	0.994
V6	0.639	0.823
V7	0.493	0.789
V8	0.673	0.850
V9	0.630	0.823
V10	0.479	1.155

*Note.* The following items were reverse scaled: V6, V8, V10.

**Tabel 2.**

*Berdasarkan hal tersebut maka alat ukur terbukti validitasnya karena memiliki alpha cronbach 0.625.*

Descriptives	
Total_score	
Mean	18.3
Median	19.0
Mode	19.0
Standard deviation	2.63
Minimum	13.0
Maximum	22.0

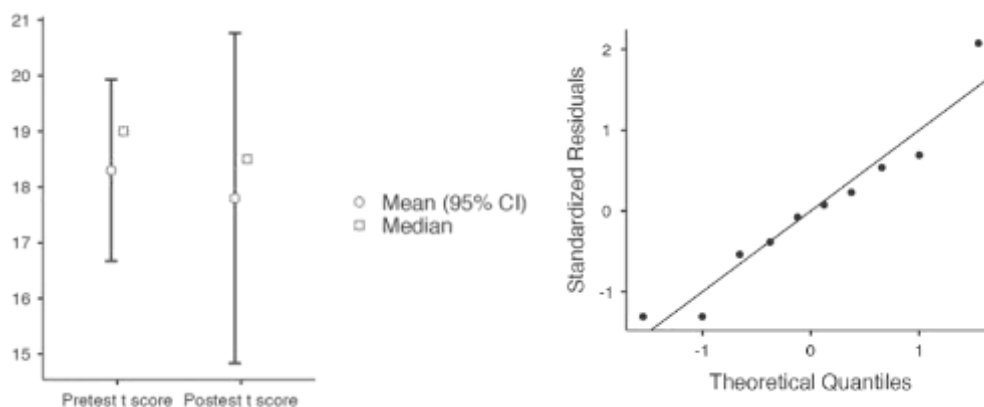
**Tabel 3.**

Berikut data T score beserta data grafik pretest dan postest

Paired Samples T-Test

			statistic	df	p
Total_score	Postest t score	Student's t	0.243	9.00	0.813

Note.  $H_a \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} \neq 0$



Dalam proses untuk mengurangi stres yang dirasakan oleh ibu - ibu PKK, maka dilaksanakan kegiatan melukis dan mindfulness. Setelah kedua kegiatan tersebut dilakukan, maka diberikan kembali *Perceived Stress Scale* edisi 10 (PSS-10). Hasil dari olah data didapatkan bahwa ibu - ibu PKK mengalami penurunan tingkat stress sebanyak 0.5 point, dari 19 menjadi 18.5, masih dalam tingkat sedang. Meskipun terdapat penurunan hanya 0.5 dan masih dalam kategori sedang, hal ini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan stres setelah melakukan intervensi kegiatan seni dan *mindfulness*. Namun demikian, penurunan ini masih dapat dianggap sebagai fluktuasi biasa dan belum dapat disimpulkan signifikan secara praktis terlihat dari T test dan hasil grafik perbandingan pretest dan postest yang tidak ada perbedaan signifikan. T test menunjukkan nilai  $p=0.813 > 0.05$  artinya tidak ada penurunan yang signifikan antara pretest dan postest.

Descriptives




	Total_score
Mean	17.8
Median	18.5
Mode	20.0
Standard deviation	4.78
Minimum	10.0
Maximum	26.0

**Gambar 2.**

Dokumentasi kegiatan yang dilakukan di PKK Cilincing

**Gambar 3.**

Hasil gambar dari 3 dari 10 ibu PKK yang melakukan aktivitas seni PKK Cilincing yang meliputi gambar pada pertemuan pertama dan pertemuan terakhir.

No	Nama	Gambar
1	Ibu E	 <p>Gambar 1: Mengenai kegiatan bersama cucu dan gambar kucing karena lucu. Gambar bunga untuk menambahkan keceriaan.            Gambar 2: Harapan suatu saat ingin memiliki rumah sendiri bersama anak, cucu, dan menantu di pedesaan. Ingin kedamaian, hijau, udaranya bersih, cuaca jauh dari polusi</p>
2	Bu AH	 <p>Gambar 1: Ibu suka makan buah sehingga menggambar buah            Gambar 2: Menggambarkan gunung di masa terindahinya saat ke Jepang gunung itu memberikan kesejukan hati bersama suami</p>
3	Bu T	 <p>Gambar 1: Menggambar pemandangan karena senang dengan pemandangan dan senang pergi ke alam. Matahari menggambarkan semangat            Gambar 2: Depan rumah ada halaman kosong ingin tanami bunga agar sejuk. Kalau ada bunga maka ada matahari agar fotosintesis. Serta banyak burung terbang. Rumputnya berwarna-warni karena ingin warna warni.</p>

Menurut teori stres beberapa *stressor* dapat menjadi penyebab stres dapat dikarenakan beberapa alasan. Seperti tuntutan atau adaptasi dari diri sendiri. Terkadang, sebagai manusia seseorang dapat berekspektasi atau memiliki tujuan tertentu. Pada saat tujuan tersebut tidak tercapai maka

dapat menyebabkan stres. Selain itu dapat dikarenakan situasi yang mengganggu kenyamanan sehingga seseorang terkena stres, misalnya perubahan mendadak dalam kehidupan, konflik interpersonal, atau kondisi keuangan yang tidak stabil (Selye, H., 1975) Hal tersebut terjadi pada Ibu-Ibu PKK Cilincing, karena tuntutan peran dan tugas yang dijalani membuat tertekan dan stres. Dalam teori stres, menjelaskan bahwa tubuh akan merespons stres melalui tahapan *General Adaptation Syndrome (GAS)*, yang terdiri dari fase *alarm*, *resistance*, dan *exhaustion*. Jika stres berlangsung terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik, maka tubuh akan memasuki fase kelelahan (*exhaustion*) yang berisiko menimbulkan gangguan kesehatan, baik secara fisik seperti kelelahan kronis, maupun secara mental seperti gangguan kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, stres harus dikenali, dipahami serta diatasi, jika tidak maka akan berdampak buruk bagi kesehatan (Selye, H., 1975).

Dalam upaya mengatasi stres, para ibu PKK dapat memanfaatkan berbagai metode untuk menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon yang berperan dalam respon tubuh terhadap stres. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui aktivitas seni (Khaira, 2016). Aktivitas seni merupakan bentuk terapi komplementer yang bertujuan untuk meredakan stres (Khaira, 2016). Dalam kegiatan aktivitas seni ini terlihat ada penurunan tingkat stres dari skor PSS 19 di *pretest* menjadi skor 18.5 pada *posttest*. Penurunan sebesar 0,5 poin dapat terjadi karena para ibu PKK mencoba menyalurkan emosi yang dirasakan selama proses menggambar. Proses menggambar tersebut mirip dengan apa yang dilakukan seperti bercerita atau melampiaskan emosi kepada orang lain.

#### 4. KESIMPULAN

Aktivitas seni menunjukkan bahwa kegiatan seperti menggambar dan melukis tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas kreatif, tetapi juga dapat menjadi alat bantu sebagai media ekspresi untuk meredakan stres. Aktivitas seni seperti menggambar dan melukis topeng pada dasarnya bertujuan untuk menjadi sarana ekspresif sekaligus metode psikologis yang dapat membantu ibu-ibu PKK dalam mengurangi tingkat stres. Namun, selama proses pelaksanaan kegiatan, terlihat adanya dinamika yang cukup signifikan dan mempengaruhi efektivitas intervensi secara keseluruhan. Salah satu fenomena tersebut adalah kecenderungan Ibu PKK untuk tidak terbuka dalam membahas ataupun mengakui keberadaan stres yang sedang dialami. Sebagian besar Ibu PKK menunjukkan sikap enggan mengungkapkan permasalahan secara terbuka, hal ini tampak dari jawaban Ibu PKK dalam kuesioner yang cenderung menyatakan kondisi baik-baik saja, meskipun pada saat sesi diskusi muncul keluhan terkait masalah keluarga atau tantangan sehari-hari.

Selain itu, ditemukan bahwa sebagian besar Ibu PKK belum sepenuhnya memahami tujuan dan manfaat kegiatan seni dalam konteks pengelolaan stres. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun aktivitas seni merupakan alat untuk intervensi psikologis dalam menurunkan stres, efektivitasnya tidak dapat tercapai secara optimal apabila hubungan kepercayaan (*rapport*) antara fasilitator dan peserta belum terbangun dengan memadai. Situasi tersebut mengindikasikan bahwa penerapan aktivitas seni sebagai bentuk intervensi psikologis tidak efektif apabila tidak didahului oleh pembentukan hubungan yang kuat antara fasilitator dan peserta. Keterbatasan waktu pelaksanaan, latar belakang pengetahuan peserta yang beragam, serta kurangnya persepsi akan urgensi kesehatan mental turut menjadi faktor penghambat dalam pencapaian perubahan yang lebih signifikan.

Oleh karena itu, pendekatan ini masih memerlukan penyesuaian khususnya dalam aspek pembangunan kedekatan emosional sebelum intervensi dilakukan. Saran untuk program kegiatan selanjutnya adalah sebaiknya kegiatan serupa diawali dengan fase pendekatan yang

lebih panjang dan intensif untuk menciptakan rasa aman dan terbuka di antara peserta. Selain itu, perlu juga untuk menambahkan program psikoedukasi yang lebih mendalam mengenai konsep stres dan dampaknya juga menjadi hal penting agar peserta mampu mengidentifikasi pengalaman pribadi secara sadar serta berpartisipasi aktif dalam proses pemulihan. Intervensi berbasis seni tetap relevan namun perlu dikontekstualisasikan sesuai dengan kondisi psikososial peserta agar hasil yang diperoleh dapat lebih optimal. Program ini juga berpotensi membuka jalan bagi metode pendekatan berbasis seni dalam memperkuat kesehatan mental, khususnya bagi kelompok yang rentan terdampak secara psikologis.

### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas yang telah memberikan dukungan dan tempat agar tim dapat mempublikasikan laporan. Selain itu tim juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yuli Purwatiningsih, S.E., Bapak Sutarto, S.K.M., dosen Pembimbing Ibu Denrich Suryadi, M.Psi., serta seluruh ibu-ibu PKK Cilincing yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan proyek kemanusiaan di PKK Cilincing dari awal hingga akhir.

### REFERENSI

- Agustin, M., & Rahmasari, D. (2023). Burnout Pada Ibu Peran Ganda. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10, 917-936.
- Aristawati, A. R. (2016). Stres dan Perilaku Agresi Pada ibu rumah tangga Yang Tidak Bekerja di Surabaya. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.731>
- Ganim, B. (1999). *Art and healing: Using expressive art to heal your body, mind, and spirit*. New York: Random House International.
- Huss, E., & Hafford-Letchfield, T. (2019). Using art to illuminate social workers' stress. *Journal of Social Work*, 19(6), 751–768. <https://doi.org/10.1177/1468017318792954>
- Idhar, I. (2023). Peran Ibu Rumah Tangga Dalam mewujudkan pendidikan Akhlak Anak Usia dini di desa soro. *FASHLUNA*, 4(1), 66–77. <https://doi.org/10.47625/fashluna.v4i1.458>
- Nurfajrina, A. (2023). Mengenal Gerakan PKK: Fungsi, Tugas, program, Dan Contoh kegiatannya. *detiknews*. <https://news.detik.com/berita/d-6937194/mengenal-gerakan-pkk-fungsi-tugas-program-dan-contoh-kegiatannya#:~:text=Istilah%20ini%20kerap%20dikaitkan%20dengan,dari%20unit%20terkecil%2C%20yakni%20keluarga>.
- Selye, H. (1975). *Stress without distress*. New York., Lippincott and Crowell.
- Khaira, H. 2016. Pengalaman Mahasiswa PSIK FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengenai penerapan terapi komplementer dan alternatif. (Skripsi Sarjana, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/32409>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, USA: Springer Publishing Company.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development* (10th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Pemerintah Kota Jakarta Utara., (n.d)., Profil Kelurahan. {Link: <https://utara.jakarta.go.id/kelurahan/kelurahan-cilincing/profil>}
- Sari, D. K. (2020). Stres pada ibu rumah tangga dan dampaknya terhadap keluarga. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 5(2), 115–123.
- Widayati, R. W., Wiyani, C., Amestiasih, T., Risqi, J., Satriawan, A., & Faridah, L. (2025). Optimalisasi Pembinaan Ibu-Ibu pemberdayaan Kesehatan Keluarga (PKK) Sadar Kesehatan status mental melalui implementasi manajemen stres dengan Senam Sleman Bangkit. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 9(1), 93–103. <https://doi.org/10.52643/pamas.v9i1.5390>

- Yan, W., Zhang, M., & Liu, Y. (2021). Regulatory effect of drawing on negative emotion: A functional near-infrared spectroscopy study. *Arts in Psychotherapy, 74*, 101780. <https://doi.org/10.1016/J.AIP.2021.101780>
- 8 Bulan PANDEMI, 56 Persen Ibu Rumah Tangga Alami stres. (2020, November 24)., *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20201111113804-255-568443/8-bulan-pandemi-56-persen-ibu-rumah-tangga-alami-stres>