UPAYA PENINGKATAN KESADARAN PENGELOLAAN STRES PADA IBU RUMAH TANGGA DI ERA MODERN MELALUI SOSIALISASI KESEHATAN DI DESA KETANGGUNG

Mariatul Qiftiyah[1)], Vika Nurlaella[2)], Dyah Wahyu Hayati[3)]
STKIP PGRI PACITAN
e-mail: qiftiyahmariatul315@gmail.com[1)], vikanurlaella@gmail.com[2)]
dyahayuhayati@gmail.com[3)]

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga mengenai pentingnya pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari terkhusus di Desa Ketanggung. Metode yang digunakan adalah sosialisasi kesehatan dengan pendekatan penyuluhan partisipatif yang melibatkan 11 ibu rumah tangga sebagai peserta. Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi, serta praktik sederhana teknik relaksasi untuk membantu peserta memahami cara mengelola stres. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti sosialisasi. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pemahaman yang rendah mengenai pengelolaan stres. Setelah kegiatan berlangsung, jumlah peserta dengan tingkat pemahaman baik mengalami peningkatan, sementara kategori pemahaman kurang mengalami penurunan. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi kesehatan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: *Pengelolaan stress, ibu rumah tangga, sosialisasi Kesehatan, Kesehatan mental*

Abstract

This community service aims to increase the knowledge and awareness of housewives about the importance of stress management in daily life, especially in Ketanggung Village. The method used is health socialization with a participatory counseling approach involving 11 housewives as participants. The activities are carried out through the delivery of materials, discussions, and simple practice of relaxation techniques to help participants understand how to manage stress.The results of the activity indicate an increase in participants' understanding after attending the socialization. Before the activity was conducted, most participants still had a low level of understanding regarding stress management. After the activity took place, the number of participants with a good level of understanding increased, while the category of low understanding decreased. These results show that health socialization activities can help improve the knowledge and awareness of the community about the importance of maintaining mental health.

Key Word: *Stress management, housewives, health socialization, mental health*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan era modern memberikan dampak signifikan dalam struktur sosial, ekonomi dan pola kehidupan masyarakat (Lestari & Achdiani, 2024). Perubahan yang terjadi bukan hanya memberikan dampak padabidang teknologi dan pekerjaan namun juga pada system kehidupan bekeluarga (Sukmana et al., 2025).Pada system keluarga, ibu rumah tangga berperan penting sebagai pengelola rumah tangga, pendidik dan pengasuh bagi anak, dan penopang kesejahteraan dalam kehidupan keluarga hingga peran ganda sebagai pendidik dan pencari nafkah (Telaumbanua, 2018). Akan tetapi, dari berbagai peran ibu yang semakin kompleks seringkali menimbulkan beban tekanan psikologis yang berpotensi menimbulkan dampak stress apabila tidak dikelola dengan baik (Rosalina & Hapsari, 2014) Stress adalah respon dalam bentuk psikologis dan fisik seseorang yang timbul dari suatu tuntutan atau tekanan yang dirasaka seseorang melebihi kemampuan diri untuk menerima itu (Rialmi, 2021). Dalam (Heni et al., 2023). Pada kehidupan berumah tangga terutama ibu, selalu dihadapkan pada tanggung jawab yang tidak jarang beperan kompleks pada keluarga yaitu sebagai pendukung ekonomi keluarga dan pendidik bagi anak, dan juga perkembangan digital kini mampu mempengaruhi pola pikir dan ekspektasi sosial terhadap peran perempuan dalam keluarga. Sehingga kondisi ini menimbulkan tekanan psikologis dan bahkan fisik jika tidak diimbangi dengan pengelolaan stress secara maksimal (Mubarok et al., 2025).

Penelitian oleh Sihombing, (2021), menunjukkan bahwa ibu rumah tangga merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami stress. Seperti penelitian oleh Sari et al., 2025), bahwa stress dapat timbul karena dipengaruhi oleh fluktuasi harga sumber daya manusia dan beban ganda sebagai ibu rumah tangga bahkan sebagai pencari nafkah, penelitian ini juga menggaris bawahi dukungan sosial dan pemberdayaan masyarakat dalam mengurangi stress dan meningkatkan kualitas hidup bagi para perempuan (Anggun, 2024). Sementara itu,Tidak jarang juga stress yang tidak dikelola dengan

baik dapat berdampak pada kualitas hidup keluarga teutama pengasuhan anak dan keharmonisan keluarga (Nabila, 2024).Kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan stress tersebut masih saja mengalami berbagai kendala dan tergolong rendah, apalagi terkhusus pada wilayah pedesaaan yang masih menganggap bahwa stress adalah bagian wajar dari kehidupan sehari-hari dan memilih untuk mengabaikannya (Sujarwo & Puspita, 2025). Sedangkan dampak yang terjadi selalu ada, dan pemahaman mengenai pengelolaan stress serta dampaknya pada kehidupan masih cenderung kurang, sehngga diperlukan upaya optimalisasi yang edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat khususnya ibu rumah tangga mengenai pentingnya menjaga Kesehatan menal dan cara mengelola stress secara sehat (Fadlillah & Husniati, 2021).

Upaya tersebut salah satunya adalah penyelenggaraan kegiatan sosialisasi Kesehatan pada masyarakat terutama ibu rumah tangga, ibu baru maupun ibu dewasa yang berpengalaman lebih dari 10 tahun dalam membangun rumah tangga (F. Handayani et al., 2022). Sosialisasi Kesehatan adalah proses penyampaian informasi dan edukasi tentang isu Kesehatan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku hidup yang sehat sebagai pondasi utama dalam pengsuhan keluarga(Puspasari & Agustiya, 2022). Melalui kegiatan ini, masyarakat dapat memahami penyebab dan gejala stress dan dapat mempekajari Teknik yang sesuai dalam mengelola stress dalam kehidupan sehari-hari seperti dalam (F. Handayani et al., 2022).

Desa ketanggung merupakan daeran dengan jumlah ibu rumah tangga yang cukup banyak dan memiliki latar belakang Pendidikan dan akses informasi beragam. Dari hasil pengamatan awal, sebagain besar ibu masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pengelolaan stress bahkan Kesehatan mental. Keadaan ini menunjukkan bahwa perlu sekali untuk menyelenggarakan program edukasi Kesehatan yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat pada pentingnya menjaga kesehatah secara

psikologis (Hardi et al., 2021). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat lewat penyuluhan kesehatan tentang manajemen stres merupakan salah satu cara intervensi yang penting untuk mengatasi masalah ini. Program ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang apa itu stres, tetapi juga melatih keterampilan praktis seperti teknik relaksasi sederhana, pengelolaan waktu, serta strategi coping yang positif agar ibu rumah tangga dapat menghadapi tekanan sehari-hari dengan lebih baik (Rahmawati, 2021).

Secara teori, pengelolaan stres terkait erat dengan kemampuan seseorang untuk menggunakan strategi coping ketika menghadapi tekanan. Lazarus dan Folkman dalam (Pratiwi, 2022) menyatakan bahwa coping adalah upaya baik secara kognitif maupun perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas yang dimilikinya. Penggunaan strategi coping yang tepat dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stres serta meningkatkan kesehatan mental (M. S. , & A. A. Handayani, 2022). Berdasarkan, pengelolaan stres pada ibu rumah tangga menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian, terutama dalam kehidupan masyarakat modern (Hadori et al., 2025). sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga di Desa Ketanggung mengenai pentingnya pengelolaan stres serta memberikan pemahaman tentang penyebab, dampak, dan cara mengelola stres secara efektif. Dengan meningkatnya kemampuan ibu rumah tangga dalam mengelola stres, diharapkan dapat tercipta lingkungan keluarga yang lebih sehat, harmonis, dan sejahtera (Widayati et al., 2025)

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif melalui sosialisasi kesehatan mengenai pengelolaan stres pada ibu rumah tangga. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta kemampuan mengelola stres dalam

kehidupan sehari-hari. Model pengabdian yang digunakan adalah penyuluhan partisipatif, yaitu kegiatan sosialisasi yang melibatkan peserta secara aktif melalui penyampaian materi dan diskusi. Peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dapat berbagi pengalaman terkait permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.Rancangan kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi observasi awal, koordinasi dengan perangkat desa, serta penyusunan materi sosialisasi. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai pengertian stres, penyebab, dampak stres, serta cara sederhana mengelola stres seperti teknik relaksasi dan manajemen waktu. Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah kegiatan berlangsung.

Subjek dalam kegiatan ini adalah ibu rumah tangga yang berdomisili di Desa Ketanggung dan bersedia mengikuti kegiatan sosialisasi. Kegiatan dilaksanakan di Desa Ketanggung dengan menggunakan bahan dan alat berupa materi presentasi, leaflet edukasi, laptop, proyektor, serta kuesioner sebagai alat evaluasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil data untuk melihat peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pengelolaan stres.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai sosialisasi pengelolaan stres pada ibu rumah tangga di Desa Ketanggung dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diikuti oleh 11 ibu rumah tangga yang berpartisipasi secara aktif dalam sesi penyampaian materi, diskusi, serta praktik sederhana teknik relaksasi. Pada tahap pelaksanaan, peserta diberikan materi mengenai pengertian stres, faktor penyebab stres pada ibu rumah tangga, dampak stres terhadap kesehatan fisik dan mental, serta cara-cara sederhana untuk mengelola stres

seperti teknik pernapasan relaksasi dan pengelolaan waktu. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat aktif berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait tekanan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, seperti tanggung jawab rumah tangga, pengasuhan anak, serta aktivitas sosial di lingkungan masyarakat.

Untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta, tim pengabdian melakukan observasi sederhana sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi mengenai pengelolaan stres. Adapaun tingkat pemahaman peserta setekah kegiatan sosialisasi dan edukasi pengelolaan stress dapat dilihat pada diagram dibawh ini:

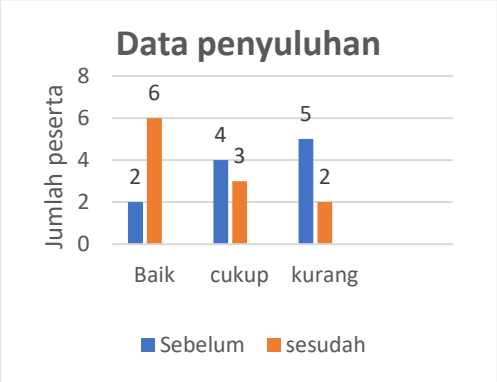


Diagram 1 Data Penyuluhan

Berdasarkan diagram batang di atas, terlihat adanya perubahan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan mengenai pengelolaan stres. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 11 ibu rumah tangga. Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan, sebagian besar peserta masih berada pada kategori pemahaman kurang, yaitu sebanyak 5 orang. Peserta dengan tingkat pemahaman cukup berjumlah 4 orang, sedangkan peserta yang memiliki pemahaman baik hanya 2 orang. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, terjadi peningkatan pemahaman pada peserta. Jumlah peserta dengan kategori pemahaman baik meningkat menjadi 6 orang. Peserta dengan kategori pemahaman cukup berjumlah 3 orang, sementara peserta dengan kategori pemahaman kurang menurun menjadi 2 orang. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan mengenai pengelolaan stres memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga di Desa Ketanggung mengenai

pentingnya mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan atau sosialisasi mengenai pengelolaan tingkat stress oada ibu rumah tangga di Desa Ketanggung Kecamatan Sudimoro Kabupaten Pacitan menunjukkan bahwa pemahaman peserta sosialisasi mengenai pentingnya menjaga Kesehatan mental mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi atau sosialisasi yang telah dilakukan memberikan peran penting dalam membantu masyarakat memahami permasalahan Kesehatan psikologis yang sering terjadi dalam kehidupan sehai-hari, namun jarang sekali diperdulikan atau bahkan ditangani dengan benar.Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan sosialisasi, peserta masih berpegang teguh pada statement mengenai stress hanyalah bentuk diri yang tidak terima pada keadaan, padahal stress adalah tekanan yang menumpuk kemudian baru mengalami reaksi setelah terlalu lama dipendam, bahkan stress lebih banyak terjadi pada perempuan hal ini didukung oleh pernyataan menururt teori (Kaplan et al., 2010) yang menyatakan bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres. Alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki. Didukung juga oleh Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum Wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria (Ambarwati et al., 2019).

Setelah sosialisasi dilaksanakan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih signifikan tentang apa sebenarnya stress itu, apa saja penyebab stress, dampak stress dan cara sederhana untuk mengelola stress dalam kehiduan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi melalui kegiatan penyuluhan atau sosialisasi ini dapat membantu seorang ibu pada setiap keluarga memberikan pemahaman dan ilmu pengetahuan secara efektif Edukasi yang disampaikan secara langsung dan interaktif memungkinkan peserta untuk memahami materi

dengan lebih baik karena mereka dapat bertanya, berdiskusi, serta berbagi pengalaman dengan peserta lainnya. Apabila dilihat dari sisi teoritis pengelolaan stress berhubungan dengan kemampuan individu dalam menggunakan strategi atau upaya coping dalam menghadapi tekanan hidup. Meneragkan bahwa coping adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk mengatasi suatu tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimiliki (Mahardhani et al., 2020). Melalui adanya pemahaman tetang yeknim pengelolaan stress ini, setiap ibu diharapkan dapat mengurangi dampak negative stress dan meningkatkan kesejahtera psikologis.

Pendekatan promosi Kesehatan seperti sosialisasi juga menekankan pentingnya pemberdayaan masyarakat melalui edukasi Kesehatan. Promosi Kesehatan tidak hanya berfokus pada pencegahan penyakit fisik, namun juga mencakup upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap Kesehatan mental. Melalui kegiatan sosialisasi, masyarakat diberikan informasi yang dapat membantu mereka mengenali gejala stress dan memahami cara mengatasinya secara lebih sehat. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komintas memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran Kesehatan masyarakat. Kegiatan sosialisasi yang melibatkan kelompok ibu rumah tangga memberikan bagi peserta untuk saling berbagai pengalaman mengenai tekanan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi tersebut secara tidak langsung dapat membangun dukungan sosial antar peserta. Dukungan sosial ini adalah salah satu faktor yang dapat membantu individu dalam menghadapi stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat bukan hanya pada peningkatan pengetahuan peserta, namun dari perubahan cara terhadap Kesehatan mental. Peserta mulai menyadari bahwa kondisi stress adalah suatu kondisi yang perlu dikelola dengan baik agar tidak erdampak negative terhadap Kesehatan dan keharmonisan keluarga, dengan memahami Teknik pengelolaan stress yang

sederhana yaitu Teknik relaksi, pengaturan, dan komunikasi yang baik dalam keluarga, ibu rumah tangga diharapkan dapat menghadapi tekanan kehidupan dengan lebih baik. Melalui pemahaman Teknik pengelolaan stress yang sederhana, yaitu stress yang sederhana yaitu Teknik relaksi, pengaturan waktu, dan komunikasi yang baik dalam keluarga, ibu rumah tangga diharapkan dapat menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhannya selain memberikan manfaat bagi peserta secara idividu, kegiatan ini juga memilliki dampak yang lebih luas terhadap lingkungan keluarga. Ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan keluarga, sehingga kemampuan dalam mengelola stress dapat membangun menciptakan suasana keluarga yang lebih harmonis dan sehat. Selain itu kegiatan sosialisasi pengelolaan stress pada ibu rumah tangga di Desa Ketanggung memberikan manfaat positif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemampuan peserta dalam memahami dan mengelola stress. Kegiatan pengabdian ini menjadi salah sau strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat khususnya dalam aspek Kesehatan mental. Selain itu kegiatan edukasi Kesehatan yang srupa diharapkan dapat terus dulakukan secara berkelanjutan agar masyarakat semakin memiliki kesadaran dan kemampuan dalam menjaga Kesehatan mental mereka.

D. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan memiliki tujuan untuk meningkatkan wawasan dan kemampuan peserta dalam memahami serta mengimplementasikan materi yang disampaikan melalui sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan. Berdasarkan hasil pelaksanaan serta diskusi yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa program pengabdian ini berkontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai materi yang diajarkan. Para peserta menunjukkan semangat yang besar selama kegiatan berlangsung dan dapat mengikuti setiap langkah kegiatan dengan baik. Selain itu,

kegiatan ini memberikan kesempatan untuk peserta untuk berbagi pendapat secara langsung tentang masalah yang mereka hadapi dalam aktivitas sehari-hari. Melalui diskusi dan praktik yang berlangsung selama acara, peserta mendapatkan pengalaman anyar serta perspektif yang lebih mendalam tentang penerapan konsep yang telah dijelaskan oleh tim pelaksana.

Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang melibatkan interaksi aktif antara pengajar dan peserta dapat meningkatkan efektivitas penyampaian materi.Hasil dari kegiatan ini juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta dalam mengenali masalah serta menemukan solusi yang lebih tepat berdasarkan informasi yang telah disampaikan. Bimbingan yang dilakukan selama acara mendukung peserta dalam memahami langkah-langkah praktis yang dapat mereka terapkan langsung di lingkungan mereka. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya menyampaikan pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mendorong penerapan praktis yang memberikan manfaat bagi peserta (Zunaidi, 2024).

Berdasarkan hasil dari kegiatan ini, disarankan agar program sejenis dapat dilaksanakan secara terus-menerus dengan melibatkan lebih banyak peserta agar manfaatnya dapat dinikmati oleh berbagai kalangan. Di samping itu, dibutuhkan kolaborasi yang lebih erat antara lembaga pendidikan, masyarakat, dan pihak-pihak relevan lainnya untuk mendukung keberlangsungan program pengabdian kepada masyarakat. Penyusunan materi pelatihan yang lebih beragam dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat juga menjadi salah satu rekomendasi utama untuk meningkatkan efektivitas kegiatan di masa depan. Keterbatasan dalam aktivitas pengabdian ini mencakup waktu pelaksanaan yang terbatas, membuat proses pendampingan tidak bisa dilakukan secara maksimal dalam jangka waktu yang panjang. Di samping itu, jumlah peserta yang terlibat masih minim, sehingga pengaruh kegiatan belum mampu mencapai kelompok masyarakat yang lebih besar. Dengan demikian, dibutuhkan langkah lanjutan dengan durasi

yang lebih lama dan partisipasi yang lebih banyak agar hasil yang dicapai bisa lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *5*(1), 40–47.

ANGGUN, A. L. (2024). *Dinamika coping strategy's sebagai faktor penentu parenting stress pada ibu bekerja dan mengasuh: pendekatan kualitatif (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).*

Fadlillah, A. M., & Husniati, R. (2021). AMF coping stress pada ibu rumah tangga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, *4*(2), 82–89.

Hadori, A. U. M., Diva, P. F., Rizka, C. M., Sahadatulaela, S. R., Saputra, D., Silalahi, D. T., Nurhidayati, E., Safitri, E., Ningsih, E. Y., & Dewi, D. E. A. (2025). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan Masyarakat Modern: Manajemen Stres Dan Beberapa Fenomena Umum*. Penerbit Salemba.

Handayani, F., Monepa, J. M., Sulistiana, R., Liwang, M. N. I., & Patodo, M. S. (2022). Penyuluhan manajemen stress era transisi pandemi menjadi endemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, *3*(2), 744–747.

Handayani, M. S. , & A. A. (2022). *Resiliensi dan Strategi Koping pada Tenaga Kesehatan Menghadapi Pandemi COVID-19: Literature Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 5(10),* . 1182-1191.

Hardi, V. J., Supriadi, D., Supriady, A., & Karisman, V. A. (2021). Survey kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan fisik di masa pandemi. *Journal of Physical and Outdoor Education*, *3*(2), 120–131.

Heni, R., Aini, Z., & Fitri, M. (2023). Peran wanita karir terhadap pola pengasuhan anak. *Saree: Research in Gender Studies*, *5*(1), 53–70.

Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). Sinopsis psikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis. *Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta: Bina Rupa Aksara*, *39*(3), 113–129.

Lestari, R. N., & Achdiani, Y. (2024). Pengaruh globalisasi terhadap gaya hidup individualisme masyarakat modern. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, *14*(2), 117–128.

Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional*

Psychology (GamaJPP), *6*(1), 60–75.

Mubarok, A. S., Opier, N. M., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., & Junizar, J. (2025). *Psikologi: Stres akademik dan penanganannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Nabila, N. I. (2024). Keterkaitan Antara Pernikahan Dini Dengan Keharmonisan Keluarga Dan Pola Pengasuhan Anak. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial Humanitas*, *6*(1).

Pratiwi, Y. I. (2022). *Strategi Coping Stress Orangtua Yang Memiliki Anak Pengguna Napza Di Desa Kanyoran (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).*

Puspasari, H. W., & Agustiya, R. I. (2022). Upaya preventif dan promotif kesehatan jiwa di kota Denpasar. *Prosiding Seminar Nasional Unars*, *1*(1), 148–157.

Rahmawati, T. (2021). Peningkatan pengetahuan dan manajemen stress di masa pandemi Covid-19 bagi masyarakat. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, *5*(1), 125–134.

Rialmi, Z. (2021). *Manajemen Konflik dan Stress*.

Rosalina, A. B., & Hapsari, I. I. (2014). Gambaran Oping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, *3*(1), 18–23.

Sari, D. P., Hapsari, W., & Iftayani, I. (2025). Analysis of Stress Patterns in Coastal Women: Analisis Pola Stres Pada Wanita Pesisir. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, *10*(2), 157–171.

Sihombing, S. J. (2021). Coping stress antara ibu rumah tangga dengan ibu bekerja dalam menghadapi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, *9*(2), 36–42.

Sujarwo, S., & Puspita, D. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi dan Manajemen Stres Untuk Mengurangi Stres pada Masyarakat Desa Limbang Jaya II. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, *4*(1), 17–23.

Sukmana, O., Damanik, F. H. S., Mather, M., Santoso, M. B., Widowati, W., Siregar, H., Afifah, I., Berlianti, B., Siregar, R. L. V., & Afrita, D. (2025). *Sosiologi Keluarga: Konsep, Teori, dan Dinamika Permasalahan Keluarga Era Modern*. Star Digital Publishing.

Telaumbanua, M. (2018). PERAN IBU RUMAH TANGGA DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA THE ROLE OF HOUSEWIVES TO IMPROVE THEIR FAMILY'S WELFARE MARIETTA Mutiara Nugraheni (Vol. 4, Issue 02). *Kesejahteraan Sosial*.

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 Managemen Stres dengan Senam Sleman Bangkit.

Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas), *9*(1), 93–103.

Zunaidi, A. (2024). *Metodologi pengabdian kepada masyarakat pendekatan praktis untuk memberdayakan komunitas*. Yayasan Putra Adi Dharma.