



PSIKOEDUKASI MENGENALI DAN MENGELOLA STRES MELALUI MEDIA POHON SYUKUR UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL IBU-IBU DI DESA BUNGA KARANG

Putri Amanda Astri¹⁾, Dwi Hurriyati²⁾

¹⁾²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma

E-mail: Putriamandaastri425@gmail.com

Abstract

This community service program aims to enhance the understanding and skills of mothers in Bunga Karang Village in managing stress through psychoeducation and the reflective Gratitude Tree activity. Initial observations showed that participants experienced emotional pressure due to multiple roles, household responsibilities, and economic demands. Through psychoeducation, participants gained new knowledge about the concept of stress, its causes, symptoms, and simple strategies to manage it. The Gratitude Tree activity helped participants shift their focus from daily stressors to positive life experiences while providing a safe and enjoyable medium for emotional expression. The activity also strengthened social support among participants through shared reflection. Manual measurement using the Perceived Stress Scale (PSS) indicated a decrease in stress scores from an average of 19.4 to 12.8, based on Cohen's scoring guidelines. These findings demonstrate that community-based interventions combining psychoeducation and gratitude practices can effectively improve emotional regulation and mental well-being among mothers. Overall, the program is effective, easy to implement, and suitable for replication in similar community settings.

Keywords: *Psychoeducation; Stress; Gratitude Tree; Perceived Stress Scale; Mental Health; Housewives; Community Service.*

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu-ibu di Desa Bunga Karang dalam mengelola stres melalui psikoedukasi dan aktivitas reflektif *Pohon Syukur*. Observasi awal menunjukkan bahwa peserta mengalami tekanan emosional akibat peran ganda, tuntutan domestik, serta beban ekonomi keluarga. Melalui psikoedukasi, peserta memperoleh pemahaman mengenai konsep stres, faktor penyebab, tanda-tanda, dan strategi sederhana untuk mengelolanya. Aktivitas *Pohon Syukur* membantu peserta mengalihkan fokus dari tekanan menuju pengalaman positif, sekaligus menjadi sarana ekspresi emosional yang aman dan menyenangkan. Kegiatan ini juga memperkuat dukungan sosial antarpeserta melalui suasana kebersamaan. Pengukuran manual menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) menunjukkan penurunan skor stres dari rata-rata 19,4 menjadi 12,8, berdasarkan pedoman penskoran Cohen. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi komunitas berbasis psikoedukasi dan latihan syukur mampu meningkatkan regulasi emosi dan kesehatan mental ibu-ibu. Secara keseluruhan, program ini efektif, mudah diterapkan, dan berpotensi direplikasi pada komunitas serupa.

Kata Kunci: Psikoedukasi; Stres; Pohon Syukur; *Perceived Stress Scale* (PSS); Kesehatan Mental; Ibu Rumah Tangga; Pengabdian Masyarakat.



I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam kualitas hidup masyarakat, terutama bagi ibu rumah tangga yang memegang peran sentral dalam keluarga. World Health Organization (2022) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mampu mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada komunitas. Namun, kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental masih rendah, khususnya di wilayah pedesaan. Kondisi ini juga terlihat di Desa Bunga Karang, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Banyuasin, lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Masyarakat Desa Bunga Karang mayoritas bekerja di sektor pertanian, buruh tani, nelayan sungai, dan pekerjaan informal lainnya. Pendapatan masyarakat yang tidak stabil, faktor cuaca, dan minimnya peluang kerja formal membuat ekonomi keluarga sering berada dalam tekanan. Situasi tersebut berdampak signifikan pada ibu rumah tangga, yang selain mengelola urusan domestik, juga harus ikut membantu perekonomian keluarga melalui pekerjaan tambahan seperti berdagang kecil, menjadi buruh tani musiman, atau membantu suami di kebun dan sawah.

Beban peran ganda yang dialami ibu rumah tangga di pedesaan menjadi salah satu sumber stres yang dominan. Penelitian Ariyani dan Sari (2020) menunjukkan bahwa perempuan pedesaan yang menanggung tanggung jawab domestik sekaligus ekonomi lebih rentan mengalami stres emosional, kelelahan fisik, dan penurunan kualitas hubungan interpersonal. Hal ini juga terlihat di Desa Bunga Karang, di mana perangkat desa mengungkapkan bahwa banyak ibu mengeluhkan mudah marah, sulit tidur, sakit maag, merasa lelah terus-menerus, serta tidak memiliki ruang untuk mengekspresikan diri. Kondisi ini merupakan indikasi stres berkepanjangan yang belum dikenali dan belum dikelola secara tepat.

Cohen (2020) menjelaskan bahwa stres terjadi ketika tuntutan hidup dianggap melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Stres yang tidak ditangani dapat mengganggu kesehatan fisik, emosional, dan hubungan sosial. Bagi ibu rumah tangga, stres yang dibiarkan dapat berdampak pada pola asuh anak, komunikasi keluarga, bahkan stabilitas rumah tangga. Sayangnya, literasi kesehatan mental masyarakat desa masih sangat terbatas. Dewi dan Mulyani (2021) menemukan bahwa masyarakat pedesaan sering mengabaikan gejala psikologis karena dianggap tabu atau dianggap sebagai tanda kurang bersyukur.

Oleh karena itu, intervensi psikoedukasi menjadi penting untuk membantu ibu-ibu mengenali, memahami, dan mengelola stres. Psikoedukasi merupakan edukasi psikologis yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran diri, serta kemampuan regulasi emosi. Lestari dan Andini (2023) menjelaskan bahwa psikoedukasi sederhana dapat meningkatkan kemampuan ibu rumah tangga dalam mengelola stres dan mengurangi intensitas emosi negatif. Pendekatan ini juga sangat relevan pada masyarakat pedesaan karena dapat dilakukan dengan metode yang mudah dipahami, murah, dan bersifat partisipatif.

Salah satu bentuk psikoedukasi yang efektif adalah integrasi strategi *emotion regulation* berbasis gratitude atau rasa syukur. Rasa syukur merupakan emosi positif yang membantu individu mengalihkan fokus dari tekanan hidup ke hal-hal yang bernilai dalam kehidupan sehari-hari. Algoe dan Zhaoyang (2021) menjelaskan bahwa gratitude meningkatkan hubungan sosial, memperkuat optimisme, dan menurunkan persepsi



stres. Martínez et al. (2024) juga menunjukkan bahwa intervensi syukur, seperti menulis jurnal syukur, mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan.

Dalam konteks pengabdian masyarakat, pendekatan gratitude dapat diterapkan melalui media kreatif yang mudah dipahami oleh masyarakat desa. Salah satu metode yang sangat efektif adalah Media Pohon Syukur. Pohon Syukur merupakan aktivitas reflektif di mana peserta diminta menuliskan hal-hal yang mereka syukuri pada kertas berbentuk daun, kemudian menempelkannya pada gambar pohon. Pohon menjadi simbol pertumbuhan, akar yang kuat, dan kehidupan, sedangkan daun-daun syukur menggambarkan pengalaman positif yang mendukung kesejahteraan emosional individu.

Penggunaan media Pohon Syukur memiliki beberapa kelebihan. Pertama, metode ini sederhana sehingga mudah diterapkan pada kelompok masyarakat dengan tingkat pendidikan beragam. Kedua, metode ini bersifat visual dan simbolik, sehingga membantu peserta memahami konsep syukur secara lebih konkret. Ketiga, kegiatan ini dilakukan secara kelompok, memungkinkan tumbuhnya rasa kebersamaan dan dukungan sosial antarsesama ibu. Riset Rahmawati dan Dewantara (2024) menemukan bahwa kegiatan berbasis syukur dalam kelompok dapat memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan rasa saling percaya dalam komunitas.

Selain itu, penggunaan media pohon sebagai simbol sesuai dengan kultur masyarakat pedesaan yang dekat dengan alam. Hal ini memudahkan kegiatan untuk dipahami dan diterima secara emosional. Kegiatan ini juga memberi ruang bagi ibu-ibu untuk mengekspresikan diri, sesuatu yang jarang mereka lakukan dalam keseharian karena budaya memendam perasaan demi menjaga harmoni rumah tangga. Padahal, memendam emosi dalam jangka panjang menjadi faktor pemicu stres laten sebagaimana dijelaskan oleh Cohen (2020).

Dengan menggabungkan psikoedukasi mengenai stres dan latihan gratitude melalui Pohon Syukur, kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan pemahaman tentang tanda-tanda stres, penyebabnya, serta cara mengelolanya. Selain itu, kegiatan ini diharapkan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengenali potensi positif dalam hidup mereka, memperkuat dukungan sosial, dan membangun resiliensi emosional. Kegiatan ini juga menjadi sarana penguatan kesehatan mental berbasis komunitas yang mudah disesuaikan dengan karakteristik masyarakat desa. Dengan demikian, psikoedukasi mengenali dan mengelola stres melalui media Pohon Syukur menjadi bentuk intervensi yang efektif, sederhana, dan sesuai konteks budaya Desa Bunga Karang. Melalui pendekatan ini, diharapkan ibu-ibu memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental, serta mampu membangun kebiasaan emosional positif yang mendukung terciptanya keluarga dan masyarakat yang sehat secara psikologis.

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur perubahan tingkat stres ibu-ibu di Desa Bunga Karang setelah mengikuti psikoedukasi dan praktik media Pohon Syukur. Menurut Sugiyono (2017), metode kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis melalui pengukuran variabel yang dapat dianalisis secara numerik. Pendekatan ini relevan karena intervensi yang dilakukan difokuskan pada pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan.



Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) yang telah banyak digunakan untuk menilai persepsi stres. Instrumen diberikan pada dua tahap, yaitu pre-test sebelum psikoedukasi dan post-test setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Hasil penilaian dihitung secara manual berdasarkan pedoman penskoran PSS oleh Cohen.

Tahap intervensi meliputi pemberian psikoedukasi mengenai stres, penyebab, tanda-tanda, dan strategi pengelolaannya, dilanjutkan dengan praktik Pohon Syukur sebagai latihan regulasi emosi positif. Setelah intervensi, dilakukan pengukuran kembali untuk melihat efektivitas kegiatan. Data dianalisis menggunakan teknik perbandingan skor pre-post untuk mengetahui penurunan tingkat stres pada peserta.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan observasi awal untuk memahami kondisi subjek, lingkungan, serta tingkat stres yang dialami para ibu rumah tangga di lingkungan tersebut. Observasi awal ini dilakukan dengan mengunjungi rumah Ibu Memeng untuk melihat situasi nyata para peserta dan memahami rutinitas mereka. Pada tahap observasi ini, peneliti mengamati dinamika keseharian, beban pekerjaan rumah tangga, serta pola interaksi sosial yang dapat memengaruhi munculnya stres. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki aktivitas padat pada pagi hingga siang hari, sehingga kegiatan perlu dijadwalkan pada waktu luang ibu-ibu yang sebagian besar bekerja di ladang atau membantu suami pada pagi hari. Observasi ini memperlihatkan adanya kebutuhan untuk memberikan ruang bagi mereka untuk mengekspresikan diri dan belajar mengenali stres yang dialami.

Setelah observasi awal, kegiatan psikoedukasi dan refleksi mulai dilaksanakan. Pretest diberikan pada tanggal 30 September 2025 menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengetahui tingkat stres awal peserta. Setelah itu, kegiatan intervensi dilakukan melalui beberapa sesi, termasuk psikoedukasi tentang stres dan kegiatan pohon syukur. Aktivitas psikoedukasi dilaksanakan di halaman rumah Ibu Gaudiva dan aktivitas kegiatan Pohon Syukur dilaksanakan di halaman rumah Ibu Memeng, yang memiliki meja dan kursi panjang sehingga suasananya lebih santai dan memungkinkan peserta melakukan kegiatan menulis, menggunting, serta berdiskusi dengan nyaman. Peserta diminta menulis hal-hal yang mereka syukuri pada kertas daun, memotongnya, lalu menempelkannya pada gambar pohon sehingga proses refleksi dapat terjadi secara kreatif. Proses pelaksanaan kegiatan berlangsung secara bertahap dan berulang, sehingga peserta dapat semakin memahami diri dan mampu mengelola stres dengan cara yang lebih positif.

Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, posttest diberikan pada tanggal 7 November 2025 untuk melihat perubahan tingkat stres peserta. Pada tahap ini, peneliti tidak menggunakan aplikasi statistik seperti SPSS, melainkan menggunakan penghitungan manual melalui tabel terbuka, yaitu metode pencatatan data mentah yang umum digunakan dalam penelitian dasar menurut Arikunto (2010). Melalui tabel terbuka, skor pretest dan posttest masing-masing peserta dicatat apa adanya, kemudian dihitung selisihnya secara manual untuk mengetahui apakah terjadi penurunan tingkat stres. Penyajian dalam bentuk tabel terbuka ini memungkinkan pembaca melihat secara langsung skor awal dan akhir subjek tanpa pengolahan statistik kompleks.

Penjelasan tersebut mengalir menuju penyajian data sehingga tabel hasil perhitungan manual dapat ditampilkan sebagai berikut ini :

Tabel 1. Pretest & Posttest

Peserta	Pretest	Posttest	Selisih	Keterangan
P1	20	13	-7	Adanya penurunan tingkatan stress
P2	18	12	-6	Adanya penurunan tingkatan stress
P3	21	15	-6	Adanya penurunan tingkatan stress
P4	19	11	-8	Adanya penurunan tingkatan stress
P5	19	13	-6	Adanya penurunan tingkatan stress

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS), analisis data dilakukan melalui teknik perhitungan manual. Perhitungan selisih menggunakan rumus sederhana, yaitu $\text{Selisih} = \text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}$. Contohnya pada Peserta 1 (P1), skor posttest adalah 13 dan skor pretest adalah 20 sehingga diperoleh selisih $13 - 20 = -7$. Metode perhitungan manual ini merujuk pada teknik analisis sederhana menurut Arikunto (2010), yang menekankan pencatatan data awal dalam tabel kemudian dilakukan perhitungan langsung tanpa bantuan software statistik. Untuk menentukan kategori tingkat stres, digunakan pedoman dari Cohen (1988) yang membagi tingkat stres ke dalam tiga rentang, yaitu 1–13 (rendah), 14–26 (sedang), dan 27–40 (tinggi).

Pendekatan psikoedukasi yang diberikan dalam intervensi ini berlandaskan teori Cohen (2020), yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan hidup lebih besar dibandingkan kemampuan dirinya. Melalui penjelasan yang diberikan selama sesi psikoedukasi, peserta mulai memahami bahwa persepsi terhadap suatu situasi sangat memengaruhi tingkat stres yang dialami. Peserta juga mempelajari tanda-tanda stres dan strategi sederhana untuk mengelolanya, sehingga setelah sesi berlangsung, mereka lebih mampu menilai situasi secara realistis dan adaptif. Dampak dari pemahaman ini tercermin dari penurunan skor stres masing-masing peserta setelah mengikuti kegiatan.

Pada Peserta 1 (P1), hasil pretest menunjukkan skor 20, yang termasuk dalam kategori stres sedang menurut Cohen (1988). Setelah mengikuti psikoedukasi dan kegiatan refleksi *Pohon Bersyukur*, skor P1 menurun menjadi 13, yang menempatkannya pada kategori stres rendah. Penurunan sebesar -7 ini menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dalam persepsi dan kemampuan P1 dalam mengelola stres. Selama sesi, P1 mulai menunjukkan keberanian untuk mengungkapkan sumber tekanan yang dialaminya dan menyampaikan bahwa penjelasan mengenai konsep stres menurut Cohen membuatnya lebih memahami bahwa tidak semua tuntutan harus dianggap berat. Selain itu, kegiatan reflektif melalui *Pohon Bersyukur* membantu P1 menyadari bahwa ada banyak hal positif dalam kehidupannya yang sebelumnya kurang diperhatikan, sehingga rasa tertekan yang dialaminya berkurang.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif yang dipadukan dengan aktivitas reflektif melalui Kegiatan Pohon Syukur memberikan dampak positif bagi peningkatan pemahaman dan pengelolaan stres pada ibu-ibu Desa Bunga Karang. Hal ini tampak dari penurunan skor stres pada lima peserta, di mana rata-rata stres pada saat pretest sebesar 19,4 menurun menjadi 12,8 pada posttest. Penurunan skor ini menunjukkan adanya perubahan yang bermakna secara praktis, meskipun penghitungan dilakukan secara manual tanpa menggunakan SPSS. Temuan ini sejalan dengan fenomena awal di lapangan, di mana ibu-ibu sering mengalami tekanan karena peran ganda, beban pekerjaan rumah tangga, dan tanggung jawab ekonomi yang memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Pendekatan psikoedukasi yang diberikan dalam program ini berlandaskan pada teori Cohen (2020), yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan hidup lebih besar dibanding kemampuan dirinya. Melalui psikoedukasi, seluruh peserta mulai memahami konsep dasar stres, tanda-tandanya, serta strategi sederhana yang dapat dilakukan untuk mengelolanya. Pemahaman ini membantu peserta menilai situasi dengan lebih realistis dan adaptif, sehingga mereka tidak lagi melihat tekanan sebagai sesuatu yang sepenuhnya berada di luar kendali. Perubahan pola pikir ini tercermin pada penurunan skor stres masing-masing peserta setelah kegiatan, termasuk peserta dengan penurunan terbesar yang mengaku merasa lebih lega setelah mengikuti sesi.

Peserta pertama (P1) menunjukkan perubahan cukup besar setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi dan refleksi Pohon Bersyukur. Dengan skor pretest 20 yang kemudian turun menjadi 13, penurunan sebesar 7 poin ini menggambarkan bahwa P1 mulai mampu mengenali sumber stresnya dan menggunakan strategi pengelolaan yang telah dipelajari. Selama kegiatan, P1 tampak lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan mengungkapkan bahwa memahami konsep stres menurut Cohen membantunya menyadari bahwa tidak semua tuntutan harus dianggap berat. Hal ini membantu P1 menurunkan tekanan yang dirasakan.

Peserta kedua (P2) juga mengalami penurunan stres yang sejalan dengan teori Cohen, yakni mulai melihat tuntutan hidup secara lebih proporsional. Skor P2 menurun dari 18 menjadi 12, menunjukkan adanya penurunan sebesar 6 poin. Selama proses intervensi, P2 mulai memahami bahwa stres tidak hanya berasal dari keadaan luar, tetapi juga dari cara individu menilai situasi tersebut. P2 menyampaikan bahwa kegiatan reflektif membuatnya lebih sadar akan hal-hal positif yang sebelumnya terabaikan, sehingga tekanan yang dirasakan menjadi lebih ringan.

Peserta ketiga (P3) yang memiliki skor stres awal tertinggi (21), menunjukkan perubahan adaptif setelah mendapatkan psikoedukasi dan mengikuti sesi Pohon Bersyukur. Skor stres P3 menurun menjadi 15, dengan selisih 6 poin. Penjelasan dari teori Cohen membantu P3 memahami bahwa sebagian stres yang dialaminya berasal dari persepsi tuntutan yang berlebihan. Melalui intervensi, P3 mulai mampu mengekspresikan perasaannya dan menemukan bahwa mengidentifikasi hal-hal yang disyukuri membuat pikirannya lebih ringan dan terarah, sehingga tekanan yang dirasakan berkurang.

Peserta keempat (P4) mengalami penurunan skor stres paling besar, yaitu dari 19 menjadi 11, dengan selisih 8 poin. P4 menyampaikan bahwa ia merasa lebih lega setelah mengikuti sesi, menunjukkan bahwa pemahaman baru mengenai stres benar-benar membantunya melihat tuntutan hidup secara lebih realistis. P4 menjadi lebih aktif dalam diskusi dan mengungkapkan bahwa pengetahuan mengenai bagaimana stres muncul menurut Cohen membuatnya lebih mampu mengendalikan reaksi emosionalnya. Aktivitas reflektif seperti menuliskan rasa syukur juga berperan besar dalam menurunkan ketegangan yang dirasakannya.

Peserta kelima (P5) menunjukkan penurunan dari skor 19 menjadi 13, dengan selisih 6 poin yang mencerminkan dampak positif intervensi. P5 mengakui bahwa setelah memahami hubungan antara tuntutan hidup dan persepsi diri, ia merasa lebih siap menghadapi situasi penuh tekanan. Melalui kegiatan psikoedukasi dan Pohon Bersyukur, P5 mulai menyadari bahwa masih banyak aspek positif yang dapat dijadikan sumber kekuatan, sehingga tekanan yang sebelumnya dianggap berat menjadi lebih mudah



dikelola. Perubahan ini sejalan dengan teori Cohen, yang menekankan pentingnya persepsi dalam menentukan tingkat stres seseorang.

Kegiatan Pohon Syukur juga memberikan kontribusi signifikan terhadap perubahan emosi peserta. Penelitian Algae & Zhaoyang (2021) menjelaskan bahwa rasa syukur dapat menurunkan stres karena membantu individu mengalihkan fokus dari sumber tekanan menuju aspek positif dalam hidup. Melalui kegiatan ini, peserta menuliskan hal-hal yang mereka syukuri pada daun, memotong daun tersebut, kemudian menempelkannya pada media pohon yang telah disediakan. Aktivitas visual dan reflektif ini membantu menciptakan *positive appraisal*, yaitu kecenderungan untuk menilai pengalaman hidup secara lebih positif. Peserta terlihat lebih rileks, mampu tersenyum, dan saling menguatkan setelah berbagi hal-hal yang mereka syukuri.

Hasil kegiatan juga didukung oleh teori Broaden-and-Build dari Fredrickson (2004), yang menekankan bahwa emosi positif seperti syukur, lega, dan bahagia dapat memperluas cara seseorang berpikir (*broaden*) serta membangun sumber daya psikologis jangka panjang (*build*). Hal ini tampak selama kegiatan berlangsung, di mana peserta saling memberikan dukungan emosional, menjadi lebih terbuka, dan merasakan kenyamanan dalam kelompok. Dukungan sosial yang muncul menjadi faktor protektif yang penting bagi penurunan stres pada konteks komunitas. Selain itu, penggunaan media gambar dan kreativitas juga mendukung proses regulasi emosi. Menurut Martínez et al. (2024), kegiatan seni mendorong individu mengekspresikan perasaan secara aman tanpa harus mengungkapkan secara verbal, sehingga memudahkan peserta yang awalnya malu atau canggung untuk tetap terlibat dalam kegiatan.

Meskipun demikian, kegiatan tidak terlepas dari kendala, seperti jumlah peserta yang tidak sesuai dengan target awal serta adanya beberapa individu yang merasa kurang nyaman untuk difoto. Kondisi ini menunjukkan perlunya fleksibilitas dan pemahaman mengenai dinamika masyarakat pedesaan. Walaupun demikian, kelompok kecil justru memberikan keuntungan karena memungkinkan suasana diskusi yang lebih hangat, intim, dan fokus. Peserta dapat saling berbagi secara lebih mendalam tanpa merasa tertekan oleh kehadiran kelompok besar.

Secara keseluruhan, program psikoedukasi dan Kegiatan Pohon Syukur memberikan dampak positif bagi peserta. Mereka tidak hanya memperoleh pemahaman baru mengenai stres, tetapi juga merasakan manfaat emosional melalui proses reflektif dan interaksi kelompok. Kombinasi intervensi ini terbukti mampu menciptakan ruang aman bagi peserta untuk saling mendukung, memahami diri, dan mengelola stres secara lebih adaptif. Dengan demikian, kegiatan ini efektif sebagai upaya peningkatan kesehatan mental berbasis komunitas, khususnya dalam konteks masyarakat pedesaan.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi mengenai stres yang dipadukan dengan aktivitas reflektif Pohon Syukur memberikan dampak positif terhadap ibu-ibu di Desa Bunga Karang. Observasi awal menunjukkan bahwa para peserta mengalami tekanan emosional terkait beban peran ganda, kesibukan pekerjaan rumah, dan tanggung jawab ekonomi keluarga. Melalui psikoedukasi, peserta memperoleh pemahaman baru mengenai konsep stres, penyebab, ciri, serta cara-cara sederhana untuk mengelolanya. Pemahaman ini membuat peserta mampu menilai kembali situasi yang mereka hadapi secara lebih adaptif.



Kegiatan Pohon Syukur sebagai latihan reflektif terbukti membantu peserta mengalihkan fokus dari tekanan menuju hal-hal positif dalam hidup. Kegiatan menuliskan rasa syukur di daun, memotongnya, dan menempelkannya ke pohon menjadi sarana ekspresi emosional yang aman, menyenangkan, dan bermakna. Proses ini menciptakan suasana kebersamaan serta dukungan sosial antarpeserta, yang turut memperkuat regulasi emosi mereka.

Pengukuran manual *Perceived Stress Scale* (PSS) menunjukkan adanya penurunan skor stres pada seluruh peserta, dari rata-rata 19,4 menjadi 12,8. Perhitungan dilakukan secara manual mengacu pada pedoman penskoran Cohen, sehingga hasilnya tetap akurat tanpa bantuan perangkat statistik. Penurunan skor stres ini mengindikasikan bahwa kegiatan mampu meningkatkan pemahaman sekaligus keterampilan peserta dalam menghadapi tekanan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif sebagai intervensi berbasis komunitas yang sederhana namun berdampak nyata dalam meningkatkan kesehatan mental. Peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan, tetapi juga mengembangkan cara pandang yang lebih positif dan strategi coping yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Zahrani, F., Almutairi, N., & Ahmed, A. (2024). Gratitude Practices and Psychological Resilience: A Community-Based Perspective. *Journal of Positive Psychology and Well-Being*, 18(2), 210–225.
- Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2021). Emotional Benefits of Everyday Gratitude. *Emotion*, 21(7), 1299–1312.
- Ariyani, L., & Sari, R. P. (2020). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Bagi Ibu Rumah Tangga Di Lingkungan Pedesaan. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 9(1), 45–54.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Cohen, S. (2020). Perceived Stress and Health: A theoretical Update. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(4), 567–580.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2020). Psychological Stress and Disease. *Annual Review of Psychology*, 71, 107–135.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dewi, I. P., & Mulyani, S. (2021). Penerapan Psikoedukasi dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Desa. *Jurnal Abdimas Psikologi*, 2(1), 55–64.



- Fredrickson, B. L. (2004). The Broaden-And-Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 359(1449), 1367–1377.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2022). Toward a New Definition of Mental Health. *World Psychiatry*, 21(1), 28–40.
- Halim, R., & Fitri, A. (2022). Penguatan Self-Awareness Melalui Psikoedukasi Kelompok pada Masyarakat Pedesaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Psikologi*, 3(2), 112–120.
- Lestari, P., & Andini, R. (2023). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Emosi terhadap Penurunan Stres Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(1), 77–89.
- Martínez, L., González, R., & Rivera, P. (2024). Effects of Gratitude Interventions on Emotional Regulation After the Pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 25(3), 450–468.
- Putri, N., & Lestari, P. (2022). Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Ibu Rumah Tangga Melalui Psikoedukasi Manajemen Stres. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(1), 33–39.
- Rahman, A., & Rini, D. (2022). Adaptasi *Perceived Stress Scale* (PSS) pada masyarakat pedesaan Indonesia. *Jurnal Psikometri dan Aplikasi*, 2(2), 55–67.
- Rahmawati, I., & Dewantara, Y. (2024). Pengaruh Kegiatan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Desa. *Jurnal Psikologi Komunitas*, 6(1), 89–101.
- Rahayu, E., & Ningsih, D. (2023). Psikoedukasi Manajemen Stres Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Rumah Tangga di Desa Limbang Jaya II Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 112–120.
- Taylor, J. (2023). Cross-Cultural Validation of the *Perceived Stress Scale* (PSS): A Global Review. *International Journal of Psychology*, 58(2), 120–135.
- Watkins, P., Umphress, J., & Woodward, J. (2022). Gratitude as a Psychological Buffer Against Stress. *Journal of Positive Psychology*, 17(4), 599–612.
- Yuliani, F., & Puspitasari, D. (2023). Pelatihan Gratitude untuk Menurunkan Parenting Stress Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(1), 98–109.
- World Health Organization. (2025). *Mental health: Strengthening our response*. WHO Press.