



## **Psikoedukasi Peningkatan Motivasi Ibu Rumah Tangga dalam Upaya Meningkatkan Ekonomi Keluarga**

**Grace Latuheru<sup>1</sup>, Elpira Asmin<sup>2</sup> & Melda Yunita<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia, 97233

Telp: 082110732110

E-mail: gracelatuhu8@gmail.com<sup>1</sup>, elpiraasmin@gmail.com<sup>2</sup>, meldayunita22@gmail.com<sup>3</sup>

### **RIWAYAT ARTIKEL**

Received: 2024-10-30

Revised : 2024-11-11

Accepted: 2024-11-13

### **KEYWORD**

Psychoeducation

Motivation

Housewife

### **KATA KUNCI**

Psikoedukasi

Motivasi

Ibu rumah tangga

### **ABSTRACT**

*The large number of housewives in productive age is a potential asset to support the family economy. However, limited knowledge about entrepreneurship and lack of creativity to create new products often make housewives hesitant to start their own business. This activity aims to equip them with knowledge and motivation as productive housewives and foster their interest in entrepreneurship through training in making shredded fish. The method used was the delivery of motivational material by resource persons, followed by discussion and questions and answers. The results of the activity showed that the participants gained an understanding of the challenges and mental struggles faced by housewives, as well as fostering productivity and entrepreneurial interest among them.*

### **ABSTRAK**

Banyaknya jumlah ibu rumah tangga di usia produktif merupakan aset yang potensial untuk mendukung perekonomian keluarga. Namun, keterbatasan pengetahuan tentang kewirausahaan dan kurangnya kreativitas untuk menciptakan produk baru seringkali membuat para ibu rumah tangga ragu untuk memulai usaha sendiri. Kegiatan ini bertujuan untuk membekali mereka dengan pengetahuan dan motivasi sebagai ibu rumah tangga yang produktif serta menumbuhkan minat berwirausaha melalui pelatihan pembuatan abon ikan. Metode yang digunakan adalah penyampaian materi motivasi oleh narasumber, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para peserta mendapatkan pemahaman tentang tantangan dan perjuangan mental yang dihadapi ibu rumah tangga, serta menumbuhkan produktivitas dan minat berwirausaha di antara mereka.

## **1. Pendahuluan**

Kondisi ekonomi merupakan isu global yang kompleks dan berdampak pada semua orang (Z. Rusli, 2012). Pemerintah telah melakukan berbagai upaya kebijakan untuk mengatasi kesenjangan ekonomi (Mbado et al., 2024). Ketidakmampuan menjembatani kesenjangan ekonomi ini berdampak pada rendahnya tingkat kesejahteraan masyarakat (Harahap, 2018), yang mendorong individu untuk mencari kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini juga berlaku bagi ibu rumah tangga.

Menjadi ibu rumah tangga adalah peran yang secara otomatis diemban oleh seorang perempuan ketika ia memulai sebuah keluarga, yang melibatkan banyak waktu yang dihabiskan di rumah dengan tanggung jawab yang sering kali muncul secara tidak terduga (Sari et al., 2016). Ketika perempuan memilih untuk menjadi ibu rumah tangga, ada persepsi umum bahwa pendidikan tidak diperlukan jika mereka tidak akan bekerja setelah menikah. Selain itu, banyak orang yang menganggap pendidikan seorang perempuan akan sia-sia jika ia memutuskan untuk tinggal di rumah saja setelah menikah

(Limilia, 2016). Akan tetapi, psikologi humanistik menekankan pada “nilai positif” dari manusia, yang menunjukkan bahwa perempuan juga membutuhkan kesempatan untuk aktualisasi diri dan pertumbuhan pribadi.

Selain itu, ibu rumah tangga ditugaskan dengan berbagai tugas rumah tangga setiap hari, sering kali tanpa jam kerja yang pasti karena tugas-tugas tersebut sedang berlangsung. Beberapa orang mungkin menganggap hal ini masih bisa ditangani, namun beberapa orang lainnya menganggap pekerjaan rumah tangga cukup berat (Putri & Sudhana, 2013). Menurut Smet (1994), tuntutan pekerjaan yang berlebihan dan beban kerja yang berat dapat menyebabkan stres dan penurunan produktivitas (Sari et al., 2016). Oleh karena itu, memberdayakan ibu rumah tangga yang tidak terlibat dalam kegiatan produktif sangat penting untuk membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Memberdayakan masyarakat melalui pendekatan sumber daya manusia merupakan alternatif yang efektif, karena pendekatan ini menekankan pada peningkatan kapasitas manusia dan selaras dengan pengembangan dimensi pemberdayaan yang dapat mengatasi kemiskinan (Z. Rusli, 2012).

Kurangnya dukungan keluarga, ditambah dengan keraguan akan kemampuan diri untuk memenuhi tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, dapat menimbulkan tekanan, terutama bagi ibu rumah tangga yang memiliki latar belakang pendidikan yang lebih tinggi, yang berakibat pada berkurangnya kepuasan dalam menjalani rutinitas kesehariannya. Menyikapi hal tersebut, peneliti melakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan potensi diri di kalangan ibu rumah tangga.

## 2. Tinjauan Literatur

### a. Ibu Rumah Tangga

Peran perempuan dalam mengelola kegiatan rumah tangga menempatkan mereka pada posisi ibu rumah tangga. Dalam peran ini, perempuan berperan penting dalam membina keluarga yang sejahtera, yang merupakan unit dasar dari masyarakat, bangsa, dan negara. Gaya hidup sehat dan sejahtera harus tercermin dalam kehidupan sehari-hari. Menjadi ibu rumah tangga adalah peran yang secara alami diemban oleh seorang perempuan ketika memulai sebuah keluarga, dengan sebagian besar waktunya dihabiskan di rumah dan tanggung

jawab yang muncul secara spontan dan sering kali tidak dapat diprediksi (Sari et al., 2016).

Di Indonesia, belum ada analisis historis mengenai konsep ibu yang berkembang. Secara pengamatan, persepsi tentang peran ideal seorang ibu relatif stabil tanpa adanya perubahan yang drastis. Para peneliti mengklasifikasikan perubahan ini ke dalam tiga fase utama. Fase pertama adalah era pra-kemerdekaan ketika hanya sedikit perempuan yang menempuh pendidikan tinggi, dan peran ideal seorang ibu dipandang sebagai ibu yang tinggal di rumah untuk membesarkan anak. Persepsi ini dipengaruhi oleh terbatasnya kesempatan pendidikan yang tersedia bagi perempuan pada masa itu.

Kedua, konsep ibu yang ideal mulai bergeser seiring dengan meluasnya kesempatan pendidikan bagi perempuan. Pengalaman yang diperoleh perempuan di sekolah secara bertahap mempengaruhi pola pikir perempuan Indonesia, membuat mereka menyadari bahwa mereka tidak memiliki hak yang sama dengan laki-laki. Kesadaran ini memicu gerakan yang mengadvokasi kesetaraan gender.

Tuntutan ini diterima secara positif oleh pemerintah, terbukti dengan meningkatnya partisipasi perempuan dalam pendidikan formal dan semakin banyaknya perempuan yang bekerja di sektor pemerintah dan swasta.

Bersamaan dengan dorongan untuk kesetaraan akses terhadap pendidikan, perempuan saat ini juga didorong untuk bekerja di luar rumah untuk mencapai kemandirian ekonomi dan berkontribusi terhadap stabilitas keuangan keluarga. Konsep ibu yang bekerja di luar rumah ini telah membentuk sebuah cita-cita di mana seorang ibu yang sukses adalah ibu yang membangun karir sambil tetap memenuhi tanggung jawabnya dalam membesarkan dan mendidik anak-anaknya.

### b. Psikoedukasi

Untuk mengatasi berbagai tantangan psikologis yang dihadapi, tindakan pencegahan sangat penting untuk mencegah gangguan kesehatan mental pada orang dewasa muda. Upaya ini juga membekali mereka untuk menangani stresor secara efektif dan tepat. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui pendidikan.

Psikoedukasi dipandang sebagai pendekatan yang relevan untuk memberikan pemahaman tentang kesehatan mental, yang menawarkan pengetahuan dan wawasan tentang gangguan mental (Rachmaniah, 2010). Meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental memungkinkan

individu untuk mengenali gangguan mental, mengatasi masalah kesehatan mental secara efektif, dan mengantisipasi tantangan yang mungkin terjadi.

Menurut Griffith dalam Walsh (2010), psikoedukasi adalah intervensi yang dapat diterapkan pada individu, keluarga, dan kelompok, yang bertujuan untuk mengedukasi peserta tentang tantangan hidup. Psikoedukasi juga mendukung peserta dalam membangun jaringan dukungan sosial dan mengembangkan keterampilan mengatasi masalah untuk mengelola tantangan-tantangan ini secara efektif.

Rachmaniah menggambarkan psikoedukasi sebagai penyebaran informasi melalui sosialisasi dan ceramah di masyarakat. Informasi ini mencakup psikologi dan isu-isu psikologis yang dimaksudkan untuk memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan pribadi (Rachmaniah, 2010).

Psikoedukasi adalah proses pendidikan yang disampaikan secara interaktif untuk mendorong pembelajaran, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan baru dengan memperkuat praktik dan pengalaman tertentu. Psikoedukasi melibatkan pendidikan kesehatan yang terstruktur dengan menggunakan berbagai metode, dengan bahan ajar yang disusun secara sistematis untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Inisiatif layanan masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman individu tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.

### 3. Metode

- a. Waktu dan Lokasi Kegiatan
- b. Psikoedukasi untuk ibu rumah tangga non-produktif di Airsalobar dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2024 di Airsalobar, Ambon.
- c. Mitra Kegiatan.
- d. Mitra kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kelompok ibu-ibu rumah tangga non produktif di Airsalobar, Kecamatan Nusaniwe, Kota Ambon.
- e. Langkah-langkah pelaksanaan  
Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan psikoedukasi bagi ibu rumah tangga non produktif dalam meningkatkan motivasi untuk berdaya bagi peserta.
  - 1) Tahap Persiapan  
Melakukan koordinasi dengan pihak-pihak yang terkait dengan pelaksanaan kegiatan, termasuk konfirmasi waktu dan lokasi, sambil melakukan analisis data awal terkait permasalahan yang ada, mempersiapkan materi dan kelengkapan

pelaksanaan kegiatan, serta membuat flyer/banner.

- 2) Tahap Pelaksanaan  
Menyelenggarakan psikoedukasi bagi peserta.
- 3) Tahap Evaluasi  
Pada akhir kegiatan akan dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan dengan mengukur tingkat kepuasan peserta terhadap proses penyelenggaraan kegiatan yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner.
- 4) Tahap Analisis  
Melakukan analisis hasil evaluasi kegiatan, mengidentifikasi output kegiatan sekaligus menyusun rencana tindak lanjut.
- 5) Tahap Pelaporan  
Mengkaji dan menyusun semua hasil kegiatan dalam laporan akhir.

### 4. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berpusat pada pemberian psikoedukasi kepada para mitra - khususnya ibu rumah tangga non-produktif di Airsalobar - dengan fokus untuk meningkatkan motivasi dan potensi mereka untuk menjadi lebih produktif. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang.



Gambar 1. Proses Pemberian Psikoedukasi

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan dari ketua Tim Pengabdian Masyarakat, dilanjutkan dengan pemaparan materi yang berjudul “Bangga Menjadi Perempuan Produktif”. Sebelum menyampaikan materi, pemateri melakukan diskusi awal sebagai pretest dengan peserta untuk mengetahui pengetahuan peserta mengenai ibu rumah tangga yang produktif dan strategi meningkatkan produktivitas diri.

Kelompok ibu rumah tangga non-produktif ini terdiri dari berbagai usia, dengan sebagian besar peserta umumnya berada dalam tahap perkembangan dewasa awal hingga dewasa madya.

Materi dibuka dengan diskusi tentang fenomena terkini di Indonesia dan Maluku, menyoroti kebangkitan UMKM dan dampak positifnya terhadap kehidupan individu. Kemudian dilanjutkan dengan eksplorasi tantangan yang dihadapi ibu rumah tangga dan strategi untuk menjadi produktif dalam peran mereka.



Gambar 2. Materi Psikoedukasi

Setelah presentasi materi, diadakan diskusi lanjutan. Para peserta berbagi tantangan umum yang mereka hadapi, seperti pengaruh lingkungan dan faktor ekonomi yang berkontribusi pada kurangnya produktivitas mereka. Materi ini memberikan mereka informasi dan wawasan baru, mendorong mereka untuk mengeksplorasi potensi mereka bahkan setelah menikah.

## 5. Diskusi

Sejalan dengan nilai-nilai tradisional yang umumnya dianut oleh rumah tangga di Indonesia, banyak keluarga yang memiliki istri yang mengambil peran tunggal dalam rumah tangga, terutama sebagai ibu rumah tangga. Secara umum, istri diharapkan dapat menjalankan tiga peran: produktif, reproduktif, dan sosial (Taslim et al., 2021). Peran produktif melibatkan ibu rumah tangga yang menghasilkan barang atau pendapatan untuk mendukung kebutuhan keluarga. Peran reproduktif meliputi mengelola tanggung jawab rumah tangga, mulai dari melahirkan hingga membesarkan anak. Sementara itu, peran sosial mengharuskan ibu rumah tangga untuk terlibat aktif di masyarakat dan menjaga hubungan sosial yang sehat.

Dalam praktiknya, banyak ibu rumah tangga yang mengorbankan karir mereka untuk melayani

suami dan anak-anak mereka, yang dapat menyebabkan stres dan penerimaan diri yang rendah. Penelitian oleh Brown & Ryan (2003) menunjukkan bahwa istri yang hanya memiliki peran tunggal dalam rumah tangga cenderung mengalami penerimaan diri yang rendah, sering kali disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri dan perasaan tidak puas karena tidak tercapainya tujuan-tujuan pribadi.

Demikian pula, temuan penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami lebih sedikit kebahagiaan dalam pernikahan dibandingkan dengan laki-laki (Wade & Sharp, 2013). Ketidakpuasan di antara perempuan yang sudah menikah ini sering dikaitkan dengan beban tugas rumah tangga yang berlebihan, membuat mereka hanya memiliki sedikit waktu luang untuk mengejar impian dan karier mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri pada tahun 2013, yang menemukan bahwa ketidakpuasan pernikahan istri berasal dari struktur rumah tangga di mana istri bertanggung jawab penuh atas semua pekerjaan rumah tangga, sementara suami sepenuhnya fokus pada pekerjaan dan mencari nafkah (Putri & Sudhana, 2013).

Selain itu, rendahnya pendapatan keluarga juga menyebabkan menurunnya kesejahteraan keluarga, yang berkaitan erat dengan kualitas pengasuhan anak. Penurunan kesejahteraan keluarga dapat berdampak negatif pada kualitas pengasuhan anak (Elmanora et al., 2017). Pendapatan keluarga dapat meningkat jika ibu rumah tangga diberdayakan untuk menjadi produktif, karena peningkatan produktivitas di kalangan ibu rumah tangga berpotensi mendukung suami dalam meningkatkan pendapatan keluarga sehingga dapat memenuhi kebutuhan rumah tangga dengan lebih baik (Basrowi dan Siti Juariyah, 2010).

Peningkatan produktivitas ini dapat dicapai salah satunya dengan memberdayakan ibu-ibu rumah tangga yang tidak produktif melalui kegiatan pembuatan abon ikan yang diselenggarakan oleh tim pengabdian masyarakat. Sebelum melakukan proses pembuatan abon ikan, para peserta mendapatkan materi motivasi yang bertujuan untuk meningkatkan semangat dan wawasan ibu-ibu rumah tangga di Airlanbar agar dapat meningkatkan produktivitasnya. Sejalan dengan Griffith dalam Walsh (2010), psikoedukasi merupakan intervensi yang dapat diterapkan pada individu, keluarga, dan kelompok, dengan tujuan utama untuk mengedukasi peserta mengenai tantangan hidup, membantu mereka membangun

jaringan dukungan sosial, dan mengembangkan kemampuan coping untuk menghadapi tantangan tersebut.

## 6. Kesimpulan

Hasil dari Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Dosen yang memberikan pelatihan kewirausahaan kepada ibu-ibu rumah tangga melalui pelatihan pembuatan abon ikan telah memberikan dampak positif bagi para peserta, khususnya ibu-ibu rumah tangga di Airlaboh. Pelatihan ini telah menggarisbawahi pentingnya pengetahuan kewirausahaan, membantu para ibu rumah tangga untuk menumbuhkan semangat kewirausahaan. Motivasi yang baru ditemukan ini mendorong mereka untuk merangkul kewirausahaan dan memahami langkah-langkah yang diperlukan untuk memulai bisnis baru.

Orientasi ini juga bertujuan untuk mengatasi ketakutan, rasa kurang percaya diri, dan pesimisme dalam memulai usaha. Para peserta didorong untuk meningkatkan kreativitas mereka dalam mengembangkan produk yang bernilai ekonomis. Namun, masih banyak yang mengungkapkan kekhawatiran tentang keterbatasan modal dan ketidakpastian mengenai jenis usaha yang akan ditekuni.

Untuk mengatasi tantangan ini, banyak solusi alternatif yang tersedia, seperti saran dari para influencer media sosial untuk memulai bisnis tanpa modal besar. Dengan teknologi saat ini, media sosial sangat mendukung para pemula dalam memulai bisnis. Media sosial menyediakan banyak informasi mengenai kewirausahaan, strategi pengelolaan bisnis, dan contoh-contoh berbagai jenis bisnis yang dapat dikembangkan. Sebagai contoh, ibu rumah tangga dapat membuat berbagai produk makanan olahan dari bahan-bahan yang tersedia di sekitar rumah dengan modal yang minim atau menjadi reseller yang tidak memerlukan modal sama sekali. Selain itu, para ibu rumah tangga juga didorong untuk aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan kewirausahaan untuk meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri mereka.

## 7. Persembahan

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) dari Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Kemendikbudristek atas hibah PKM berbasis Kemasyarakatan yang diberikan dengan no kontrak

041/E5/PG.02.00/PM.BATCH.2/2024;

788/UN13.3/PT/2024. Kami juga berterima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

## 8. Referensi

- Basrowi, & Juariyah, S. (2010). Analisis kondisi sosial ekonomi dan tingkat pendidikan masyarakat Desa Srigading, Kecamatan Labuhan Maringgai, Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, 7(April), 58–81.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Elmanora, E., Hastuti, D., & Muflikhati, I. (2017). Lingkungan keluarga sebagai sumber stimulasi utama untuk perkembangan kognitif anak usia prasekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(2), 143–156. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.2.143>
- Harahap, F. I. N. (2018). Dampak pemberdayaan masyarakat melalui program biogas dalam mewujudkan kemandirian energi. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.21831/jppm.v5i1.18634>
- Limilia, P. (2016). Konstruksi sosial ibu bekerja vs ibu rumah tangga: Analisis semiotika terhadap iklan Frisian Flag Mama. *SEMIOTIKA: Jurnal Komunikasi*, 10, 119–150.
- Mbado, M. R., Beeh, N., Sjoen, A. E., & Bekuliu, R. Y. (2024). Pemberdayaan ibu-ibu rumah tangga dalam upaya meningkatkan ekonomi keluarga melalui pengolahan keripik gedebog pisang. *Program Studi Manajemen, Universitas*, 3(2).
- Putri, K. A. K., & Sudhana, H. (2013). Perbedaan tingkat stres pada ibu rumah tangga yang menggunakan dan tidak menggunakan pembantu rumah tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 94–105. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p10>
- Rachmaniah, D. (2010). Pengaruh psikoedukasi terhadap kecemasan dan coping orang tua dalam merawat anak dengan thalasemia mayor. Retrieved from <https://lib.ui.ac.id>
- Sari, S. M., Lestari, Y. I., & Yulianti, A. Y. (2016). Hubungan antara social support dan self-efficacy dengan stress pada ibu rumah tangga yang berpendidikan tinggi. *Psymphatic: Jurnal*

*Ilmiah Psikologi*, 3(2), 171–178.

<https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1108>

Taslim, F., Ninin, R. H., & Astuti, S. R. (2021).

Gambaran psychological well-being pada ibu rumah tangga di Kota Bandung. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(2), 121–133.

<https://doi.org/10.36269/psyche.v3i2.387>

Wade, L., & Sharp, G. (2013). Sociological images: Blogging as public sociology. *Social Science Computer Review*, 31(2), 221–228.

<https://doi.org/10.1177/0894439312442356>

Rusli, Z. (2012). Pemberdayaan masyarakat miskin perkotaan. *Jurnal Kebijakan Publik*, 3(1), 1–57.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).