

Psikoedukasi Manajemen Stres Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Rumah Tangga Di Desa Limbang Jaya II Kabupaten Ogan Ilir

¹⁾Itryah*, ²⁾ Nabila Andien Cherina

^{1,2)}Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, Kota Palembang, Negara Indonesia

Email Corresponding: nabilaandien180403@gmail.com,

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Psikoedukasi Manajemen Stress Desa Limbang Jaya II Ogan Ilir	Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Limbang Jaya II, Kabupaten Ogan Ilir, bertujuan untuk mengendalikan dan mengelola stres. Program ini dirancang untuk membantu peserta mengenali penyebab stres serta memahami berbagai teknik pengelolannya, sehingga mereka dapat lebih efektif mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari daripada terjebak dalam tekanan yang berlebihan. Metode yang diterapkan dalam program ini adalah psikoedukasi melalui pendekatan <i>experiential learning</i> , yang memungkinkan peserta belajar secara interaktif dan berbasis pengalaman. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan kesejahteraan emosional, memperbaiki hubungan interpersonal, serta meningkatkan produktivitas. Program ini memberikan dampak positif bagi individu, keluarga, dan komunitas secara keseluruhan, sehingga disarankan untuk diperluas agar dapat menjangkau lebih banyak ibu rumah tangga.
	ABSTRACT
Keywords: Psikoedukasi Manajemen Stress Desa Limbang Jaya II Ogan Ilir	The community service programme implemented in Limbang Jaya II Village, Ogan Ilir Regency, aims to control and manage stress. The programme is designed to help participants recognise the causes of stress as well as understand various management techniques, so that they can more effectively cope with stress in their daily lives rather than getting caught up in excessive pressure. The method applied in this programme is psychoeducation through an experiential learning approach, which allows participants to learn interactively and experientially. The results of this activity showed that participants experienced increased emotional well-being, improved interpersonal relationships, and increased productivity. The programme had a positive impact on individuals, families and the community as a whole, so it is recommended that it be expanded to reach more housewives.
	This is an open access article under the CC-BY-SA license.
	

I. PENDAHULUAN

Masyarakat di Desa Limbang Jaya II sebagian besar menggantungkan hidupnya pada usaha pandai besi dan pembuatan songket, yang mencerminkan perjuangan mereka dalam menghadapi tantangan ekonomi yang tidak mudah. Sebagian besar penduduk bekerja sebagai pandai besi dengan memanfaatkan keterampilan yang diwariskan secara turun-temurun untuk membuat berbagai alat pertanian, seperti cangkul, parang, dan pisau, yang masih dibutuhkan oleh Masyarakat sekitar. Di sisi lain, ibu rumah tangga turut berkontribusi dengan membuat kain songket, meskipun penghasilannya tidak menentu. Kondisi ekonomi yang sulit ini juga berdampak pada pola asuh anak, di mana banyak anak putus sekolah karena harus bekerja untuk membantu perekonomian keluarga. Hal ini menggambarkan kompleksitas kehidupan di desa tersebut, di mana tantangan ekonomi berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan masyarakat.

Fenomena yang terjadi pada ibu rumah tangga di Desa Limbang Jaya II, Kecamatan Tanjung Batu, Kabupaten Ogan ilir menunjukkan bahwa mereka menghadapi berbagai kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sebagai pengelola kebutuhan keluarga, pendidik anak, dan pengurus rumah tangga, tuntutan yang tinggi sering kali memicu tekanan emosional, terutama jika mereka tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai atau waktu untuk diri sendiri. Kurangnya waktu istirahat juga dapat

meningkatkan risiko stres, yang pada akhirnya menjadi tantangan bagi ibu rumah tangga untuk menciptakan kualitas hidup yang baik dalam rumah tangga mereka.

Stress didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Stres dapat dipandang dalam dua, sebagai stres baik dan stres buruk (distres). Stres yang baik disebut stres positif sedangkan stres yang buruk disebut stress negatif (Widyastuti, 2004).

Stres merupakan reaksi yang diberikan seseorang secara fisik maupun emosional yang terjadi ketika terdapat perubahan terhadap lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri. Selain itu stress merupakan bagian penting dan terjadi alami pada kehidupan, jika berlangsung lama dapat merusak kesehatan (Kemenkes RI, 2018). Maka dari itu penulis melakukan psikoedukasi untuk menambah pengetahuan bagi individu ibu rumah tangga Di Desa Limbang Jaya II diharapkan dapat menurunkan Tingkat kecemasan dan meningkatkan fungsi keluarga. Salah satu pendekatan yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut ialah melalui psikoedukasi. Media ini dipilih karena memiliki keunggulan dalam menyampaikan informasi psikologis dan edukatif secara menarik dan mudah dipahami.

Psikoedukasi adalah suatu Tindakan yang diberikan kepada individu dan keluarga untuk memperkuat strategi koping atau suatu cara khusus dalam menangani kesulitan perubahan mental (Stuart, 2009). Psikoedukasi juga menggunakan pendekatan berbasis pendidikan yang memberikan informasi kepada pasien dan keluarga tentang penyakit mental, seperti penyebab, gejala, pengobatan, dan strategi manajemen stres untuk meningkatkan kesejahteraan (Hogarty, 1986). Psikoedukasi bukan hanya sekadar pemberian informasi, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan praktis yang membantu individu atau keluarga dalam mengelola kondisi dan meningkatkan kualitas hidup. Jenis Psikoedukasi yang digunakan dalam program ini yaitu information model, dimana model psikoedukasi ini mengutamakan pemberian pengetahuan tentang mengelola manajemen stres.

Manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres di mana bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui tehnik-tehnik mengelola stress, sehingga orang lebih baik dalam menguasai stress dalam kehidupan dari pada dihipit oleh stress itu sendiri (Segarahayu, 2013). Ciri-ciri manajemen stress yang baik ialah kemampuan mengenali dan menyadari tandatanda stress secara fisik, emosional, dan mental, seperti kelelahan mudah marah, atau sulit berkonsentrasi dan tidak mengabaikan masalah, tetapi mencoba memahami akar penyebab stress.

Manajemen stres sangat penting bagi ibu rumah tangga karena mereka sering menghadapi berbagai tekanan, baik dari tanggung jawab domestik, kebutuhan keluarga, maupun beban emosional. Kualitas hidup ibu rumah tangga dapat meningkat secara signifikan dengan strategi manajemen stres yang efektif. Manajemen stres yang baik ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan hidup dengan cara yang sehat, positif, dan produktif (Segarayu, 2009)

Menyadari permasalahan ini, penulis bermaksud untuk melakukan psikoedukasi mengenai manajemen stres, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu rumah tangga di Desa Limbang Jaya II. Psikoedukasi ini diharapkan dapat membantu ibu-ibu tersebut dalam mengelola tekanan yang mereka alami, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik dan mendukung perkembangan anak-anak mereka secara optimal.

II. MASALAH

Ibu-ibu di Desa Limbang Jaya II, Kecamatan Tanjung Batu, Kabupaten Ogan Ilir juga menghadapi permasalahan dalam hubungan antara ibu dan anak, terutama terkait dengan pendidikan anak.



Gambar 1. Lokasi Desa Limbang Jaya II

III. METODE

Pendekatan yang diterapkan dalam program ini adalah metode psikoedukasi yang dilakukan secara menyeluruh. Psikoedukasi ini dirancang untuk memberikan dampak positif bagi individu, kelompok, maupun masyarakat secara luas. Penyampaian materi dilakukan dengan metode experiential learning, yang mencakup pemaparan melalui presentasi PowerPoint mengenai strategi efektif dalam mengelola stres dalam lingkungan rumah tangga. Fokus utama program ini adalah memberikan psikoedukasi tentang manajemen stres kepada ibu rumah tangga di Desa Limbang Jaya II. Berikut ini adalah rincian metode psikoedukasi dalam manajemen stres yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup ibu rumah tangga di desa tersebut.

Tahapan observasi dan menyiapkan materi

Observasi dilakukan dengan cara mengidentifikasi ibu rumah tangga di Desa Limbang Jaya II terkait manajemen stres melalui pengamatan langsung. Materi disusun mencakup topik seperti pengenalan stres, dampaknya dan bagaimana cara mengatasi stress

Tahapan pelaksanaan dan evaluasi

Tahap pelaksanaan sesi pengenalan :

Penjelasan singkat tentang tujuan dan manfaat psikoedukasi manajemen stres untuk meningkatkan kualitas hidup ibu rumah tangga di Desa Limbang Jaya II. penyampaian materi dilakukan dengan durasi 15 menit lalu dilakukan diskusi tanya jawab untuk memberikan ruang bagi peserta untuk bertanya.

Evaluasi

Dilakukan pada sesi akhir sebagai langkah untuk menilai sejauh mana peserta memahami materi yang telah disampaikan selama kegiatan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertemuan pertama

Pada tahap persiapan ini dilakukan survey yang bertujuan untuk mendapatkan data awal tentang kelompok ibu rumah tangga metode pada tahap persiapan ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif dari seluruh anggota kelompok ibu rumah dalam hal ini yang mencakupi desa Limbang Jaya II terhitung tanggal 29 oktober 2024.



Gambar 2. Survey kepada ibu-ibu

Dari hasil observasi yang dilakukan, ditemukan bahwa banyak ibu rumah tangga di Desa Limbang Jaya II mengalami stres akibat beban tanggung jawab yang besar dalam mengurus anak dan keluarga. Selain itu, kurangnya waktu istirahat yang cukup juga menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi mereka. Ibu rumah tangga sering kali harus menjalankan tugas-tugas rumah tangga secara bersamaan, seperti memasak, membersihkan rumah, merawat anak, serta memenuhi kebutuhan keluarga, tanpa adanya waktu untuk diri sendiri.

Kondisi ini menyebabkan mereka merasa kelelahan fisik dan emosional. Berdasarkan observasi tersebut, penulis berhasil mengidentifikasi masalah utama yang dihadapi ibu rumah tangga di desa ini, yaitu ketidakmampuan mereka dalam mengelola stres dengan baik. Banyak di antara mereka yang tidak memiliki pengetahuan atau keterampilan untuk menghadapi tekanan yang mereka alami, sehingga stres yang terpendam berpotensi menurunkan kualitas hidup dan Kesehatan mereka. Temuan ini menunjukkan pentingnya adanya intervensi psikoedukasi untuk membantu ibu rumah tangga mengelola stres, agar mereka dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih seimbang dan sehat.

Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua yang berlangsung pada tanggal 30 Oktober 2024, penulis melakukan peninjauan tempat yang akan digunakan untuk melaksanakan program kerja psikoedukasi mengenai manajemen stres guna meningkatkan kualitas hidup ibu rumah tangga. Tempat yang dipilih adalah Balai Desa Limbang Jaya II. Di sana, penulis melakukan berbagai persiapan, mulai dari membersihkan ruangan hingga menyiapkan fasilitas yang akan digunakan selama kegiatan, seperti alat presentasi, kursi, dan perlengkapan lainnya. Selain itu, penulis juga mempersiapkan materi yang akan disampaikan pada kegiatan inti, memastikan semua informasi yang relevan terkait manajemen stres dapat disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami oleh para peserta. Kegiatan persiapan ini penting untuk memastikan kelancaran jalannya program, sehingga ibu rumah tangga dapat memperoleh manfaat maksimal dari psikoedukasi yang diberikan.



Gambar 3. Peninjauan Tempat

Pertemuan ketiga

Pada tahap pelaksanaan ini kelompok Ibu rumah tangga dan anggota Poskesdes Limbang Jaya II diajak secara bersama-sama untuk melaksanakan kegiatan. Pada tahapan pertama ini penulis menjelaskan pengertian stres secara umum, untuk mengetahui apakah para peserta mengetahui apa itu stres, serta bagaimana stres dapat memengaruhi kehidupan seseorang. yang mencakup berbagai aspek, mulai dari definisi stres, penyebabnya, hingga bagaimana stres memengaruhi tubuh dan pikiran. Materi yang diberikan dalam program Psikoedukasi Manajemen Stres untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Rumah Tangga

1) Pentingnya Manajemen Stres bagi Ibu Rumah Tangga.

Manajemen stres ibu rumah tangga merupakan hal yang penting untuk di perhatikan, mengingat peran yang sangat kompleks dan penuh tanggung jawab yang mereka jalani maka dari itu penulis memberikan materi dengan sederhana dan mudah dipahami oleh para peserta psikoedukasi (Iridanti, I. 2024).

2) Teknik Pencegahan Stres Jangka Panjang

Setelah penulis melakukan penjelasan materi definisi stres, penyebab stres hingga bagaimana stres mempengaruhi tubuh dan pikiran, penulis juga memberikan teknik pencegahan stres jangka panjang (Ardiany, 2014) yaitu melibatkan beberapa langkah penting yang dapat membantu individu mengelola stres dengan lebih baik.

Pada kegiatan program ini, juga diadakan sesi tanya jawab mengenai materi yang diberikan. Tiga pertanyaan diajukan oleh ibu rumah tangga di Desa Limbang Jaya II kepada penulis, yaitu: 1) Bagaimana cara mengelola stres secara sederhana, 2) Bagaimana jika stres saya berasal dari pekerjaan rumah tangga yang tidak pernah selesai, 3) Apakah stres itu normal, penulis kemudian memberikan jawaban bahwa ada banyak cara sederhana yang bisa dilakukan oleh ibu-ibu, seperti berolahraga ringan, misalnya dengan mengikuti program senam bersama setiap hari Senin, atau dengan mencoba membagi waktu untuk diri sendiri, seperti berjalan-jalan atau rekreasi. dan juga pekerjaan rumah tangga memang tidak pernah ada habisnya, namun salah satu cara mengelolanya adalah dengan memprioritaskan pekerjaan rumah terlebih dahulu. Selain itu, ibu-ibu dapat menetapkan waktu istirahat di sela-sela aktivitas dan melibatkan anggota keluarga lain untuk membantu menyelesaikan pekerjaan rumah, agar beban tidak terlalu terasa. Terakhir, stres itu normal dan bisa dialami oleh siapa saja, yang terpenting adalah bagaimana cara kita mengelolanya, agar tidak memengaruhi kesehatan.

Pada penutupan kegiatan psikoedukasi, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh ibu rumah tangga yang telah hadir dan berpartisipasi aktif dalam psikoedukasi. Selain itu, penulis juga memberikan

motivasi agar ibu rumah tangga di Desa Limbang Jaya II, Kecamatan Tanjung Batu, Kabupaten Ogan ilir bisa lebih percaya diri dalam manajemen stres dan mampu menerapkan strategi yang telah diberikan penulis dalam kehidupan sehari-hari. Menekankan pentingnya mengelola stres untuk mencapai kesejahteraan jangka panjang dan memberikan pesan motivasi bahwa manajemen stres bukan hanya untuk ibu rumah tangga, tetapi juga berdampak positif pada keluarga secara keseluruhan.



Gambar 3. Pelaksanaan Psikoedukasi

Pelaksanaan program psikoedukasi manajemen stres untuk ibu rumah tangga di Desa Limbang Jaya II menunjukkan berbagai hasil positif yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup mereka, baik dari aspek mental, emosional, maupun sosial. Salah satu hasil utama adalah meningkatnya pemahaman para peserta terhadap konsep stres, penyebabnya, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental. Banyak ibu rumah tangga yang sebelumnya menganggap stres sebagai bagian biasa dari kehidupan sehari-hari, tetapi pada saat setelah mengikuti Psikoedukasi mulai menyadari pentingnya mengelola emosi dan tekanan agar tidak memengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan. Program ini juga berhasil memberikan keterampilan praktis kepada peserta, seperti teknik relaksasi, *mindfulness*, dan manajemen waktu, yang membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan sehari-hari dengan lebih tenang dan terorganisir.

Menjadi ibu rumah tangga adalah peran yang penuh tantangan, di mana tanggung jawab yang diemban meliputi pengelolaan rumah, mendidik anak, dan mendukung keluarga secara emosional maupun fisik (Widyastuti, 2009). Di balik peran yang mulia ini, tak jarang ibu rumah tangga di Desa Limbang Jaya II menghadapi tekanan yang bisa berasal dari rutinitas yang monoton, tuntutan finansial, atau kurangnya waktu untuk diri sendiri. Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan ini dapat menyebabkan stres yang berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan hubungan keluarga. Oleh karena itu, manajemen stres menjadi aspek yang sangat penting bagi ibu rumah tangga Di Desa Limbang Jaya II agar mereka tetap dapat menjalankan perannya secara optimal sekaligus menjaga kesejahteraan diri.

Manajemen stres memberikan banyak manfaat, terutama dalam meningkatkan kualitas hidup. Dengan mempraktikkan strategi yang tepat, ibu rumah tangga dapat lebih tenang menghadapi berbagai tantangan, seperti pekerjaan rumah yang tiada habisnya atau konflik dalam keluarga. Selain itu, pengelolaan stres yang baik membantu menjaga kestabilan emosi, sehingga ibu dapat menjadi teladan positif bagi anak-anak mereka. Manajemen stres juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik, karena stres yang tidak terkendali dapat memicu berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, atau kelelahan kronis (Mualif, 2010).

Ibu - Ibu di Desa Limbang Jaya II melakukan pencegahan stres jangka panjang yang memerlukan pendekatan yang berkelanjutan dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu teknik utama adalah membangun rutinitas yang seimbang antara pekerjaan, keluarga, dan waktu untuk diri sendiri. Ibu rumah tangga Di Desa Limbang Jaya II perlu menetapkan prioritas dan tidak membebani diri dengan ekspektasi yang berlebihan, memahami bahwa tidak semua tugas harus diselesaikan sekaligus atau sempurna. Selain itu, menjaga pola hidup sehat, seperti makan makanan bergizi, tidur cukup, dan rutin berolahraga, sangat penting untuk menjaga tubuh dan pikiran tetap bugar, sehingga lebih tahan terhadap stres.

Lebih jauh, pengembangan keterampilan coping yang positif, seperti berpikir optimis dan menerima hal-hal yang berada di luar kendali, adalah kunci dalam mengelola tekanan hidup. Penting bagi ibu rumah tangga untuk memiliki waktu khusus untuk diri sendiri melakukan hobi, membaca, atau sekadar menikmati waktu istirahat tanpa gangguan (Achmad, 2009). Dengan menerapkan teknik-teknik ini secara konsisten, ibu

rumah tangga tidak hanya mampu mencegah stres yang berlebihan, tetapi juga membangun ketahanan emosional yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari.

Dengan menerapkan manajemen stres yang baik, ibu rumah tangga tidak hanya mampu menjaga keseimbangan hidup, tetapi juga menciptakan suasana keluarga yang lebih harmonis. Mereka akan lebih mampu menghadapi tantangan dengan kepala dingin dan hati yang lapang, sehingga memberikan dampak positif bagi seluruh anggota keluarga. Oleh karena itu, memahami dan mempraktikkan manajemen stres harus menjadi prioritas dalam menjalani peran sebagai ibu rumah tangga.

Selain itu, program ini berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, di mana para ibu rumah tangga dapat berbagi pengalaman dan solusi dalam kelompok diskusi yang dipandu. Hal ini mempererat hubungan sosial di antara peserta, memberikan mereka rasa solidaritas dan dukungan emosional yang sering kali tidak mereka dapatkan di lingkungan lain. Tingkat kelelahan emosional mereka menurun, dan mereka mulai menerapkan pendekatan yang lebih positif dalam menghadapi tantangan. Hasil ini menegaskan pentingnya keberlanjutan program semacam ini, termasuk penyebaran ke lebih banyak komunitas untuk menjangkau ibu rumah tangga lainnya yang membutuhkan.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, program psikoedukasi dalam manajemen stres merupakan langkah strategis yang bertujuan untuk membekali ibu rumah tangga dengan pemahaman, keterampilan, dan dukungan dalam mengelola stres secara efektif. Melalui edukasi mengenai stres, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta penerapan strategi praktis seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, dukungan sosial, dan perubahan pola pikir, program ini membantu peserta dalam mengenali gejala stres dan menghadapi tantangan dengan lebih bijaksana. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan kesejahteraan emosional, memperkuat hubungan *interpersonal*, serta meningkatkan produktivitas. Dengan dampak positif yang signifikan bagi individu, keluarga, dan komunitas, program ini perlu diperluas agar dapat menjangkau lebih banyak ibu rumah tangga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Masyarakat Desa Limbang Jaya II

DAFTAR PUSTAKA

- Syam, R., Gaffar, S. B., Jalal, N. M., Kusuma, P., & Latang, L. (2022). Psikoedukasi Manajemen Stres Pada Ibu Rumah Tangga. *AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(10), 1292-1296.
- Solehah, E. L. (2021). Pengaruh Psikoedukasi Tentang Manajemen Stress Dalam Meningkatkan Self Efficacy Keluarga Merawat ODGJ Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Jurnal Medika Usada*, 4(2), 1-8.
- Mardiyanti, D., Kurniawati, I., & Timur, W. W. (2024). Penyuluhan Psikoedukasi Manajemen Stress Akademik pada Siswa di SMK Islam Sudirman, Kabupaten Semarang. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 6(2), 268-273.
- Fakhri, N., Firdaus, F., & Buchori, S. (2023, November). Psikoedukasi Manajemen Stres pada Pegawai UPT Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Makassar*.
- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan manajemen stres berkelompok dalam menurunkan stres pada lanjut usia berpenyakit kronis. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 42-51.
- Abdilah, S. V., Anthony, S. A., Hayati, S. R., Agustini, S. D., Shilvia, S., Alifah, S., & Abdillah, R. (2024). Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Ibu Rumah Tangga Melalui Psikoedukasi Manajemen Stress. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(5), 1580-1584.
- Hasni, N. I., Supriatun, E., & Toruan, S. A. L. (2023). Penerapan Psikoedukasi Dalam Penanganan Stress Akademik Pada Siswa Di Sma N 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 49-60.
- Sintha, J. M., Prameswari, A. S., Gita, P. K., Putri, A., Maemun, H. F., Angelica, C., & Merdiaty, N. (2025). Peran Psikoedukasi Psikologi Konsumen Saat KKN di Desa Mekarsari. *Well Being: Journal Psychology*, 1(3), 48-53.
- Aryuni, M., Monepa, J. M., & Patodo, M. S. (2025). Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa (Stress Management Training for Student in University). *Indonesia Berdaya*, 6(1), 219-226.
- Wijaya, P. A. W., Ekayanti, N. W. S., & Riandra, N. P. I. K. (2025). Manajemen Stress dan Penyuluhan Anti-Scamming Pada Guru SMP di Payangan. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 4(1), 44-48.