



## **Efektivitas Psikoedukasi Manajemen Stres dan Literasi Keuangan terhadap Strategi Coping Wanita Menikah**

**Kharine Florenxia<sup>1</sup>, Audrey Azhley Azmar<sup>2</sup>, Celina Lysander<sup>3</sup>, Riana Sahrani<sup>4\*</sup>**

Program Studi Sarjana Psikologi<sup>1,2,3</sup>, Program Studi Psikologi<sup>4</sup>  
Universitas Tarumanagara

e-mail: [rianas@fpsi.untar.ac.id](mailto:rianas@fpsi.untar.ac.id)

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh tingginya tekanan psikologis yang dialami wanita menikah akibat tuntutan peran ganda dan kondisi ekonomi keluarga. Program bertujuan meningkatkan kemampuan manajemen stres melalui strategi coping adaptif, self-care, dan literasi keuangan sederhana. Kegiatan dilaksanakan di RPTRA Duta Mas, Jelambar Baru, Jakarta Barat, menggunakan metode psikoedukasi interaktif, permainan simulasi manajemen keuangan, refleksi diri, serta evaluasi pre-test dan post-test dengan Perceived Stress Scale dan Brief COPE pada 29 wanita menikah. Hasil menunjukkan sebagian besar peserta mengalami penurunan tingkat stres dan peningkatan kemampuan coping adaptif dalam menghadapi masalah serta mengelola respons emosional. Peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pengelolaan keuangan sederhana, penentuan prioritas kebutuhan, dan pentingnya self-care. Secara keseluruhan, program ini efektif mendukung peningkatan kemampuan pengelolaan stres dan kesejahteraan psikologis wanita menikah melalui pendekatan yang aplikatif dan komprehensif.

**Kata Kunci:** *Stres, Wanita Menikah, Coping.*

### **Abstract**

This community service program was initiated in response to the high psychological stress experienced by married women due to multiple role demands and family economic pressures. The program aimed to improve stress management skills through adaptive coping strategies, self-care, and basic financial literacy. It was conducted at RPTRA Duta Mas, Jelambar Baru, West Jakarta, using interactive psychoeducation, financial management simulation games, self-reflection activities, and pre-test and post-test evaluations with the Perceived Stress Scale and Brief COPE involving 29 married women. The results showed that most participants experienced reduced stress levels and improved adaptive coping abilities in managing problems and emotional responses. Participants also demonstrated better understanding of basic financial management, prioritizing needs, and the importance of self-care. Overall, the program was effective in enhancing stress management skills and supporting the psychological well-being of married women through a practical and comprehensive approach.

**Kata Kunci:** *Stress, Married Women, Coping.*

## PENDAHULUAN

Wanita menikah memiliki berbagai tuntutan peran dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai ibu rumah tangga maupun pekerja. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan stres, terutama ketika disertai tekanan ekonomi dalam keluarga (Muafiah et al., 2023). Stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (Ashifa et al., 2025). Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik individu (Sinaga et al., 2020).

Temuan lapangan menunjukkan bahwa tekanan ekonomi menjadi salah satu sumber stres yang cukup dominan dalam rumah tangga. Kondisi pemasukan yang tidak menentu, meningkatnya kebutuhan hidup, serta tuntutan memenuhi kebutuhan keluarga dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu dan hubungan keluarga (Stolz et al., 2025). Hasil observasi dan wawancara dengan pengelola RPTRA Duta Mas, Jelambar Baru, Jakarta Barat, menunjukkan bahwa sebagian besar wanita yang mengikuti kegiatan di RPTRA menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus bekerja, serta memiliki kekhawatiran terkait kondisi ekonomi keluarga. Konflik antara tuntutan pekerjaan dan keluarga dapat menurunkan kualitas hidup wanita menikah serta mempengaruhi keharmonisan hubungan pernikahan (Poms et al., 2016). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa wanita menikah memerlukan kemampuan manajemen stres dan manajemen keuangan yang adaptif untuk membantu menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam menghadapi stres, individu memerlukan strategi coping dan manajemen stres yang adaptif. Coping dibedakan menjadi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Virgianto et al., 2022). Strategi coping yang adaptif membantu individu menghadapi tekanan melalui pemecahan masalah, dukungan sosial, dan pengelolaan emosi yang positif (Pertiwi & Yuwono, 2024), serta penting bagi wanita yang menjalankan peran ganda untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga (Nugroho et al., 2025). Selain itu, *self-care* berperan dalam menjaga kondisi fisik dan psikologis individu melalui aktivitas sederhana yang mendukung kesejahteraan diri (Syafa, 2025). Kemampuan literasi keuangan juga diperlukan untuk membantu individu mengatur pengeluaran, menentukan prioritas kebutuhan, serta mengurangi tekanan finansial dalam keluarga. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) mendefinisikan literasi keuangan sebagai kombinasi pengetahuan, keterampilan, sikap, dan perilaku yang diperlukan untuk membuat keputusan keuangan yang tepat guna mencapai kesejahteraan finansial (OECD, 2023).

Berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa psikoedukasi manajemen stres dapat membantu individu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari secara lebih adaptif. Penelitian oleh Ramadhanty et al. (2025) menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi dan pelatihan manajemen stres mampu membantu peserta menghadapi tekanan sehari-hari secara lebih adaptif. Temuan tersebut sejalan dengan kegiatan pengabdian

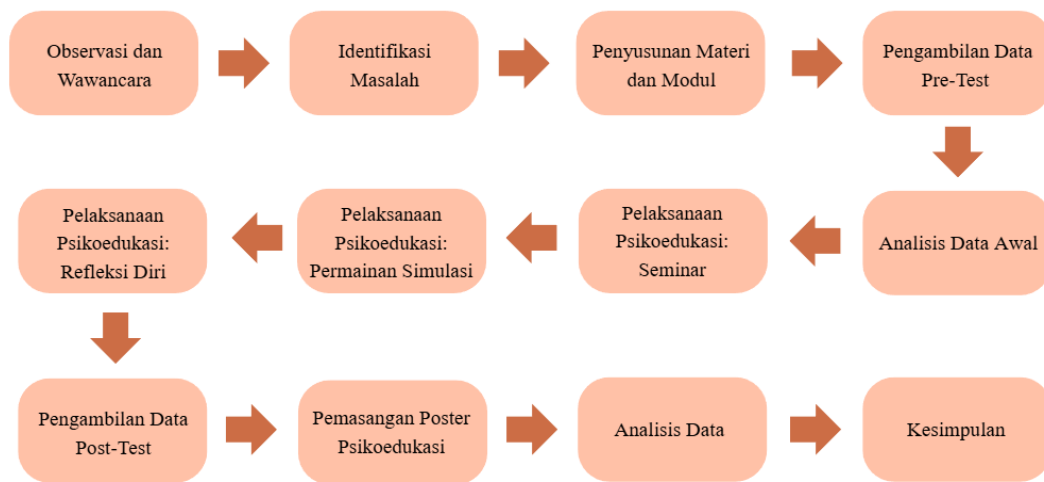
masyarakat yang dilakukan oleh Syam et al. (2022), Abdilah et al. (2024), serta Cherina dan Itryah (2025) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi manajemen stres dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengelolaan stres, strategi coping, pengendalian emosi, dan kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat tersebut masih berfokus pada manajemen stres tanpa mengintegrasikan strategi coping, *self-care*, dan literasi keuangan dalam satu rangkaian intervensi. Padahal, tekanan yang dialami wanita menikah tidak hanya berasal dari aspek psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kondisi finansial keluarga.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki kebaruan berupa pengintegrasian psikoedukasi strategi coping adaptif, *self-care* sebagai salah satu bentuk manajemen stres, dan literasi keuangan dalam satu rangkaian intervensi kepada wanita menikah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui skema Proyek Kemanusiaan MBKM. Melalui pendekatan ini, peserta tidak hanya diberikan pemahaman teoritis, tetapi juga praktik sederhana yang dapat diterapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu wanita menikah meningkatkan kemampuan manajemen stres melalui strategi coping adaptif dan *self-care*, serta memberikan pemahaman mengenai literasi keuangan sederhana. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengevaluasi perubahan tingkat stres dan strategi coping peserta setelah mengikuti intervensi. Evaluasi dilakukan menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) dan Brief COPE untuk melihat efektivitas psikoedukasi manajemen stres dan literasi keuangan terhadap tingkat stres serta strategi coping pada wanita menikah.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendidikan masyarakat (psikoedukasi) yang dipadukan dengan pelatihan partisipatif melalui permainan simulasi dan refleksi diri untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres, strategi coping adaptif, serta literasi keuangan sederhana pada wanita menikah. Pemilihan metode didasarkan pada hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan di RPTRA Duta Mas, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari akibat berbagai tuntutan peran dan kondisi ekonomi keluarga. Selain itu, evaluasi efektivitas program dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui desain pre-test dan post-test.



Gambar 1. Diagram Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahapan yang saling berkaitan, yaitu asesmen awal, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi akhir. Pada tahap asesmen, peserta mengisi instrumen pre-test untuk mengukur tingkat stres dan strategi coping sebelum mengikuti kegiatan. Selanjutnya, intervensi diberikan melalui seminar interaktif mengenai konsep stres, strategi coping adaptif dan maladaptif, pentingnya *self-care*, serta literasi keuangan rumah tangga sederhana.

Sebagai bentuk pelatihan partisipatif, peserta mengikuti permainan simulasi “Uang Terbatas” yang dirancang untuk menentukan prioritas kebutuhan, mengatur pengeluaran, dan mengambil keputusan keuangan dalam kondisi pemasukan yang terbatas. Melalui simulasi tersebut, peserta memperoleh pengalaman belajar secara langsung mengenai pentingnya perencanaan keuangan dan penerapan strategi coping adaptif dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan refleksi diri, di mana peserta menuliskan bentuk *self-care* sederhana yang akan diterapkan sebagai komitmen pribadi. Pemasangan poster edukatif pada mading RPTRA juga dilakukan guna memberikan pemahaman terhadap strategi coping yang adaptif.

Evaluasi akhir dilakukan sekitar satu bulan setelah intervensi melalui pengisian post-test secara daring menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan Brief COPE untuk mengukur strategi coping peserta. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres, penggunaan strategi coping adaptif, serta pemahaman mengenai pengelolaan keuangan sederhana pada peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RPTRA bagi wanita menikah berjalan dengan lancar dan menunjukkan partisipasi yang tinggi dari peserta. Pada sesi pertama, peserta diberikan psikoedukasi mengenai manajemen stres yang diawali dengan pengisian *pre-test* menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) dan Brief COPE. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat aktif mencatat materi, berdiskusi, dan mengajukan pertanyaan terkait stres dalam

kehidupan sehari-hari. Sebagian peserta awalnya belum menyadari bahwa kondisi yang dialami sehari-hari, seperti kemacetan atau tekanan rumah tangga, termasuk bentuk stres. Pada sesi kedua, kegiatan lebih berfokus pada praktik manajemen keuangan dan strategi coping adaptif melalui permainan “Uang Terbatas” serta pemberian *insight* mengenai literasi keuangan, coping adaptif dan maladaptif, serta *self-care*. Setelah mendapatkan materi, peserta terlihat lebih mampu menentukan prioritas kebutuhan, memahami pentingnya tabungan dan dana darurat, serta mulai mengenali bentuk *self-care* sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) terhadap 29 peserta, ditemukan bahwa sebanyak 25 peserta mengalami penurunan tingkat stres, 4 peserta menunjukkan skor tetap, dan tidak terdapat peserta yang mengalami peningkatan skor setelah mengikuti intervensi. Penurunan skor yang cukup signifikan terlihat pada beberapa peserta, seperti R yang mengalami penurunan skor dari 28 menjadi 13, M dari 22 menjadi 10, serta ED dari 21 menjadi 11. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan yang diberikan mampu membantu peserta meningkatkan kesadaran terhadap kondisi psikologis diri dan mengelola tekanan kehidupan sehari-hari dengan lebih baik. Selain itu, hasil Brief COPE menunjukkan adanya peningkatan kemampuan coping pada sebagian besar peserta, baik pada dimensi *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*. Rata-rata skor *problem-focused coping* meningkat dari 22 poin pada pretest menjadi 25 poin pada post-test, sedangkan rata-rata skor *emotion-focused coping* meningkat dari 38 poin menjadi 39 poin. Jika dibandingkan dengan skor maksimal masing-masing dimensi, *problem-focused coping* meningkat dari 55,00% menjadi 62,50%, sementara *emotion-focused coping* meningkat dari 52,78% menjadi 53,78%. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti psikoedukasi, peserta cenderung lebih mampu menghadapi sumber stres secara aktif melalui perencanaan dan pencarian solusi, tanpa mengabaikan upaya pengelolaan emosi seperti penerimaan diri, mencari dukungan sosial, dan *positive reframing*. Coping adaptif membantu individu menghadapi stres melalui strategi pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi secara konstruktif (Maryam, 2017). Oleh karena itu, peningkatan skor pada kedua dimensi menunjukkan adanya perkembangan kemampuan peserta dalam menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa psikoedukasi, pelatihan coping, serta peningkatan literasi keuangan dapat membantu menurunkan tingkat stres individu. Hal ini didukung oleh penelitian Ramadhanty et al. (2025) dalam jurnal *Psikoedukasi Manajemen Stres Pada Ibu Rumah Tangga di Desa Klampok Gunung Kidul Yogyakarta* yang menunjukkan bahwa psikoedukasi manajemen stres efektif membantu menurunkan stres dan meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga mengenai manajemen stres. Walaupun masih terdapat beberapa peserta yang menunjukkan perubahan minimal akibat faktor internal maupun eksternal, seperti kondisi ekonomi, lingkungan sosial, dan keterbatasan waktu intervensi, secara

keseluruhan kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kemampuan peserta dalam memahami stres, mengelola emosi, serta menerapkan strategi coping yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, program pengabdian ini dapat dikatakan cukup efektif sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif untuk mendukung kesejahteraan psikologis wanita menikah di masyarakat. Pendekatan praktik langsung melalui simulasi manajemen keuangan juga terbukti membantu peserta memahami materi secara lebih aplikatif dibandingkan hanya melalui penyampaian teori. Walaupun masih terdapat beberapa peserta yang menunjukkan perubahan minimal akibat faktor internal maupun eksternal, seperti kondisi ekonomi, lingkungan sosial, dan keterbatasan waktu intervensi, secara keseluruhan kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kemampuan peserta dalam memahami stres, mengelola emosi, serta menerapkan strategi coping yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, program pengabdian ini dapat dikatakan efektif sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif untuk mendukung kesejahteraan psikologis wanita menikah di masyarakat.

Tabel 1. Tabel Total Skor Pretest dan Post-test

Nama/Inisial	Total Skor Pretest PSS	Total Skor Post-test PSS
S	20	20
S	15	11
W	17	9
MR	15	13
A	16	16
SS	17	16
K	22	19
K	16	8
SE	22	14
D	18	13
HL	20	10
Y	12	6
C	19	18
CS	15	13
RMI	20	15
R	14	13
AKD	19	19
DI	13	10
NA	20	12
R	28	13
S	19	10
M	22	10
MBU	22	14
SR	11	11
Y	27	16
DW	20	14
ED	21	11
MS	24	16
AS	20	18



Gambar 2. Psikoedukasi oleh Tim PKM dan Dosen

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RPTRA Duta Mas berhasil mencapai tujuan untuk meningkatkan pemahaman wanita menikah mengenai manajemen stres, strategi coping adaptif, dan pengelolaan keuangan sederhana. Melalui kombinasi psikoedukasi, diskusi interaktif, simulasi manajemen keuangan, dan refleksi diri, peserta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali sumber stres, mengelola emosi, serta menentukan prioritas kebutuhan sehari-hari. Hasil evaluasi pre-test dan post-test juga menunjukkan kecenderungan penurunan tingkat stres dan peningkatan penggunaan strategi coping adaptif pada sebagian besar peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang diterapkan efektif dalam mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis peserta. Untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya, disarankan adanya strategi peningkatan partisipasi peserta serta penyederhanaan proses evaluasi agar pelaksanaan program dan pengumpulan data dapat berlangsung lebih efektif dan efisien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, S. V., Anthony, S. A., Hayati, S. R., Agustin, 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. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i5.1069>
- Ashifa, F. N. & Humaedi, S. (2025). Stres dan Strategi *Emotion-Focused Coping* Anak Berkonflik dengan Hukum di LPKA Kelas II Bandung. *Share: Social Work Journal*, 14(2), 126-134. <https://doi.org/10.40159/share.v14i2.56636>
- Cherina, N. A., & Itryah, I. (2025). Psikoedukasi Manajemen Stres Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Rumah Tangga Di Desa Limbang Jaya II Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1), 149–154.

<https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/5563>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, L. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2022). Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 2(9), 625–633. [10.17977/10.17977/um070v2i92022p625-633](https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633)
- Muafiah, E., Sofiana, N. E., & Nurhidayati, M. (2023). Exploring the Influence of Work-Family Balance and Burnout on Working Mothers' Character-Building Efforts in a Post-Pandemic World. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 196–208. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3623>
- Nugroho, B., Laila, F., Pradana, H., & Azizah, N. (2025). Coping Stress pada Wanita Karir yang Berkeluarga. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 3(1), 84-105. <https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v3i1.1684>
- OECD. (2023). *OECD/INFE 2023 international survey of adult financial literacy* (OECD Business and Finance Policy Papers No. 39). OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/56003a32-en>
- Pertiwi, P., & Yuwono, E. (2024). Strategi Coping pada Remaja Perempuan yang Menikah Usia Dini (Studi Kasus pada Remaja Perempuan di Kecamatan Kalirejo, Lampung Tengah). *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2). <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.10397>
- Poms, L.W., Fleming, L.C. and Jacobsen, K.H. (2016). Work-Family Conflict, Stress, and Physical and Mental Health: A Model for Understanding Barriers to and Opportunities for Women's Well-Being at Home and in the Workplace. *World Medical & Health Policy*, 8(4), 444-457. <https://doi.org/10.1002/wmh3.211>
- Ramadhanty, N. N., Okatriani, Ariani, A., Eri, U. N., & Sitomurang, N. Z. (2025). Psikoedukasi manajemen stres pada ibu rumah tangga di Desa Klampok Gunung Kidul Yogyakarta. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 41-50. <https://journal.umg.ac.id/index.php/jc/article/download/9791/5412>
- Sinaga, A. V., Sianipar, R., Arsal, U. W., Fauziah., & Purba, A. A. (2026). Edukasi manajemen stres untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(1), 361-366. <https://pekatpkm.my.id/index.php/JP/article/view/978>
- Stolz, H. E., Renegar, R. G., Curtis, S., & McCaig, J. L. (2025). Financial stress and coparenting among lower-income couples: A dyadic exploration. *Family Sciences*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.3390/famsci1010007>
- Syafa. (2025, November 28). Pentingnya Self-Care: Rutinitas Sederhana untuk Menjaga Kesehatan Mental di Tengah Kesibukan. *UNESA*. Diunduh dari: [pentingnya-self-care-rutinitas-sederhana-untuk-menjaga-kesehatan-mental-di-tengah-kesibukan](https://doi.org/10.3390/famsci1010007) /9 Maret 2026 .