

Kegiatan Seni *Ecoprint* sebagai Strategi Pengelolaan Stres Pengasuhan pada Ibu Rumah Tangga di RPTRA X, Jakarta Barat, Dki Jakarta

Nurfathiyah Farida Putri¹, Helpani Yulinta², Maryam Zahra³, Raja Oloan Tumanggor⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

*e-mail: nurfathiyah.705220449@stu.untar.ac.id¹, helpani.705220426@stu.untar.ac.id²,
maryam.705220307@stu.untar.ac.id³, rajat@fpsi.untar.ac.id⁴

Abstrak

Stres pengasuhan merupakan tekanan psikologis yang dialami orang tua, khususnya ibu rumah tangga, akibat tuntutan peran ganda dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini berdampak pada kesehatan mental, serta hubungan dengan anak dan keluarga. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengurangi stres pengasuhan melalui intervensi berbasis seni, yaitu seni *Ecoprint*. Metode yang digunakan adalah *Mixed Method Exploratory Sequential* dengan pendekatan kualitatif di awal melalui *Focus Group Discussion (FGD)* dan observasi, kemudian dilanjutkan pendekatan kuantitatif dengan *Pretest* dan *Post-Test* menggunakan *Skala Stres Pengasuhan*. Lima orang ibu rumah tangga di sekitar RPTRA X, yang berlokasi di Jakarta Barat, dipilih secara purposive sebagai partisipan. Intervensi dilakukan dalam dua sesi dengan aktivitas mencetak pola daun dan bunga pada tas blacu. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor stres pengasuhan dari 36.2 pada *Pretest* menjadi 28.2 pada *Post-test*. Selain itu, partisipan melaporkan peningkatan kemampuan regulasi emosi dan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental, serta perbaikan dalam komunikasi dengan anak dan lingkungan sekitar. Kegiatan ini berdampak positif terhadap pengelolaan stres pengasuhan dan kesejahteraan emosional.

Kata Kunci: Ibu Rumah Tangga, RPTRA X, Seni *Ecoprint*, Stres Pengasuhan

Abstract

Parental stress is a psychological pressure experienced by parents, particularly housewives, due to the demands of juggling multiple roles in daily life. This condition affects mental health and the quality of family relationships. This community service program aimed to reduce parenting stress through an art-based intervention, namely *Ecoprint Art*. The method used was a *Mixed Method Exploratory Sequential*, starting with a qualitative approach through *Focus Group Discussions (FGDs)* and observation, followed by a quantitative approach using *pretest* and *post-test* with the *Parental Stress Scale*. Five housewives living around RPTRA X, located in West Jakarta, were purposively selected as participants. The intervention was carried out in two sessions involving the activity of printing patterns using leaves and flowers on blacu fabric bags. The results showed a decrease in the average parenting stress score from 36.2 in the *pretest* to 28.2 in the *post-test*. Participants also reported improved emotional regulation, increased awareness of mental health, and more positive communication patterns with children, family members, and the surrounding environment. Therefore, the *Ecoprint Art* activity proved to be effective as a simple psychological approach to reducing parenting stress and improving emotional well-being.

Keywords: *Ecoprint*, Housewives, Parental Stress, RPTRA X

1. PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri, dengan tujuan membentuk keluarga. Dalam kehidupan berkeluarga, salah satu harapan pasangan suami istri adalah dapat menjalani peran baru sebagai orang tua ketika dikaruniai anak. Anak diyakini sebagai buah hati sumber kebahagiaan, tempat mencurahkan kasih sayang, dan menjadi penjaga di masa tua. Namun, menjadi orang tua juga berarti pasangan suami istri menerima tanggung jawab besar dalam mengasuh dan mendidik anak—khususnya ketika anak berusia dini (Rista et al, 2022). Menurut teori Jean Piaget, anak berusia dini merujuk pada anak yang berusia sekitar 6–12 tahun (*middle childhood*), yang berada pada tahap operasi

konkret (*concrete operational stage*), di mana mereka menuntut perhatian, interaksi, dan komunikasi yang intens dari orang tua (Utami & Suryana, 2022).

Peran pengasuhan yang intens tersebut, meski merupakan tanggung jawab bersama, tidak dapat dipungkiri bahwa sering kali lebih berat dirasakan oleh seorang ibu. Hampir seluruh proses dalam memiliki anak—mulai dari kehamilan, persalinan, menyusui, dan sebagainya—ditanggung oleh ibu. Terlebih, umumnya seorang ibu juga merangkap sebagai ibu rumah tangga, yang berarti tanggung jawabnya mencakup berbagai aspek sekaligus. Seperti menjadi istri, ibu, dan ibu rumah tangga itu sendiri. Peran ganda ini kerap menyebabkan rasa lelah, baik secara fisik maupun psikis. Sebagaimana yang dilansir dalam Badan Pusat Statistik tahun 2024, memperlihatkan bahwa keluhan kesehatan pada perempuan di Provinsi DKI Jakarta tercatat lebih tinggi (25.26%) dibandingkan laki-laki (22.86%). Kelelahan secara fisik dan psikis semacam ini merupakan salah satu contoh pemicu timbulnya stres. Stres yang muncul akibat proses pengasuhan disebut dengan Stres Pengasuhan (*Parenting Stress*) (Raharja et al, 2020).

Stres Pengasuhan (*Parenting Stress*) didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami oleh orang tua, yang sering kali muncul dalam bentuk perasaan dan pengalaman negatif terhadap diri sendiri ketika harus menyesuaikan diri dengan tuntutan peran (Orouji, 2021). Gejala umum stres pengasuhan meliputi tumbuh rasa cemas berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan motivasi, dan merasa terjebak atau terisolasi. Faktor pemicunya dapat berasal dari dalam diri, seperti kurangnya waktu istirahat dan regulasi emosi, maupun dari luar, seperti tekanan sosial dan ekspektasi tinggi. Dampak dari stres pengasuhan bersifat sistemik, memengaruhi orang tua, anak, dan relasi keluarga secara keseluruhan. Misalnya, orang tua yang mengalami stres pengasuhan cenderung menunjukkan emosi negatif, seperti amarah dan frustrasi. Anak dapat merasakan dan menyerap energi negatif tersebut yang kemudian berdampak pada kualitas interaksi orang tua-anak, sehingga memicu kemungkinan meningkatnya potensi konflik dalam keluarga.

Leatz dan Stolar (dalam Wardhani et al, 2020) menyatakan bahwa apabila stres pengasuhan berlangsung dalam jangka waktu lama dengan intensitas yang tinggi, maka dapat berkembang menjadi Kejenuhan Pengasuhan (*Parental Burnout*)—kondisi yang ditandai dengan perasaan tidak menyenangkan dan kebosanan terhadap tugas-tugas rumah tangga, termasuk pengasuhan anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk mengenali dan mengelola stres pengasuhan guna menghindari dampak negatif pada diri sendiri dan anak, serta untuk menjaga kesejahteraan psikologis seluruh anggota keluarga. *American Art Therapy Association* (AATA) menyatakan bahwa tekanan dalam diri beserta rasa cemas dan depresi, dapat dikurangi melalui proses seni aktif dan kreatif, seperti melukis, menggambar, atau membuat kerajinan tangan. Sebab, kegiatan seni mampu meningkatkan fungsi kognitif, membangun harga diri, serta memperkuat ketahanan emosional dan keterampilan coping individu.

Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian Smith (dalam Syafi'i, 2025) yang menemukan bahwa seni, terutama seni visual dan musik, dapat menurunkan kadar hormon stres dalam tubuh, seperti kortisol. Seni berperan besar dalam mengurangi rasa cemas dan tegang, serta dapat meningkatkan kesejahteraan emosional melalui proses kreatif yang memberi individu kesempatan untuk melepaskan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Salah satu contoh kegiatan seni visual yang praktis dan relevan adalah kerajinan tangan atau proyek *Do It Yourself* (DIY). Berluche (2024) menyebutkan bahwa seni DIY, termasuk kerajinan tangan, memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan temuan Wajahtera dan Nurjannah (2022), yang menyatakan bahwa seni dapat membantu mengurangi keluhan terkait stres, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memberikan manfaat fisik dan psikologis, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup.

Seni *Ecoprint* merupakan salah satu aktivitas seni visual yang tergolong kerajinan tangan dan dapat diterapkan dengan mudah dalam kehidupan sehari-hari. *Ecoprint* sendiri diambil dari kata *Eco* yang berarti ramah lingkungan dan *Print* yang berarti mencetak. Sehingga, *Ecoprint* dapat diartikan sebagai teknik mencetak pada kain menggunakan pewarna alami atau ramah lingkungan untuk menghasilkan motif dari daun secara manual, yakni dengan cara menempelkannya hingga timbul motif pada kain (Faridatun, 2022). Teknik ini cukup sederhana

dan dapat dilakukan oleh siapa saja, baik sebagai aktivitas kreatif maupun rekreasional. Lebih dari sekadar kerajinan, seni *ecoprint* juga dapat menjadi wadah interaksi aktif manusia dengan alam, yang dapat menghasilkan efek kuratif (penyembuhan) dan preventif (pencegahan) (Chorna, 2024). Pengalaman kreatif yang menyatu dengan alam ini mampu membangkitkan rasa tenang, aman, serta memperkuat koneksi individu dengan lingkungannya.

Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) merupakan ruang terbuka yang dirancang Pemerintah Provinsi DKI Jakarta untuk mengakomodasi berbagai kegiatan dan aktivitas masyarakat lintas usia, meskipun mengandung istilah "ramah anak". Idealnya, RPTRA dirancang sebagai ruang publik yang mendukung interaksi sosial, aktivitas edukatif, juga rekreasi secara aman dan inklusif bagi seluruh warga sekitarnya, melalui berbagai fasilitas yang disediakan. Namun demikian, temuan di lapangan justru menunjukkan indikasi terjadinya fenomena stres pengasuhan pada sejumlah ibu rumah tangga dengan anak berusia dini di sekitar RPTRA X, yakni salah satu RPTRA yang berlokasi di Jakarta Barat. Berdasarkan temuan awal ini, tim proyek kemanusiaan kemudian melakukan konfirmasi menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) guna memperoleh data eksploratif dari para partisipan, dengan menggali pengalaman mereka lebih dalam terkait tekanan peran pengasuhan. Hasil FGD menunjukkan bahwa mayoritas partisipan kerap merasakan kelelahan fisik dan emosional akibat beban peran ganda yang dijalani sehari-hari. Mereka mengaku mudah marah kepada anak maupun pasangan, merasa tidak dihargai, dan mulai menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa terjebak dalam rutinitas rumah tangga. Para partisipan juga menyatakan bahwa mereka cenderung memendam kesulitan tersebut dan menerima kondisinya sebagai "takdir", tanpa memiliki pengetahuan yang memadai untuk mengelolanya secara efektif.

Maka dari itu, tim menyusun Program Intervensi Psikologis berbasis kegiatan seni yang diberi judul "Kegiatan Seni Ecoprint sebagai Strategi Pengelolaan Stres Pengasuhan pada Ibu Rumah Tangga di RPTRA X, Jakarta Barat, DKI Jakarta". Program ini secara khusus bertujuan untuk memberikan edukasi yang aplikatif kepada para Ibu Rumah Tangga mengenai cara-cara efektif dalam mengelola stres akibat tuntutan pengasuhan anak usia dini, dan memfasilitasi partisipasi aktif mereka dalam kegiatan seni Ecoprint sebagai media ekspresi diri dan relaksasi. Selain itu, program ini juga dirancang untuk meneliti secara sistematis efektivitas kegiatan seni Ecoprint dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan fisiologis Ibu Rumah Tangga, yang pada akhirnya berdampak positif pula pada kualitas pengasuhan dan perkembangan anak, serta keharmonisan keluarga secara keseluruhan.

2. METODE

2.1. Desain Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan proyek kemanusiaan ini menggunakan *Mixed Method Exploratory Sequential Design*. Metode tersebut merupakan penggabungan antara metode kualitatif, yang menjadi tahap awal dalam pengabdian masyarakat, dengan metode kuantitatif, yang menjadi pelengkap dalam kegiatan untuk memperoleh data yang lebih komprehensif, valid, dan objektif (Azhari et al, 2023).

2.2. Partisipan Pengabdian Masyarakat

Partisipan dalam pelaksanaan kegiatan proyek kemanusiaan ini sebanyak lima orang ibu rumah tangga yang memiliki anak pada tahap *middle childhood* (usia 6–10 tahun, baik laki-laki maupun perempuan), berdomisili di sekitar RPTRA X, dan telah menyatakan persetujuannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan. Tim menggunakan metode *Purposive Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pada pertimbangan-pertimbangan, untuk mendapatkan sejumlah partisipan tersebut (Lenaini, 2021).

2.3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan proyek kemanusiaan ini menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD), kuesioner, dan observasi. Kombinasi beberapa metode tersebut tim pilih agar dapat mengumpulkan dan memahami informasi yang diperlukan secara lebih lengkap mengenai masalah yang diteliti (Iba & Wardhana, 2023).

2.4. Instrumen Pengumpulan Data

2.4.1. Metode *Focus Group Discussion* (FGD)

Focus Group Discussion (FGD), tim gunakan sebagai metode dalam pengabdian masyarakat ini untuk mengumpulkan informasi secara langsung mengenai masalah stres pengasuhan yang dialami partisipan. Secara umum, Teknik *focus group discussion* (FGD) merupakan suatu proses pengumpulan data dan informasi yang sistematis mengenai suatu permasalahan tertentu yang sangat spesifik melalui diskusi kelompok (Auwatunnisa et al, 2022).

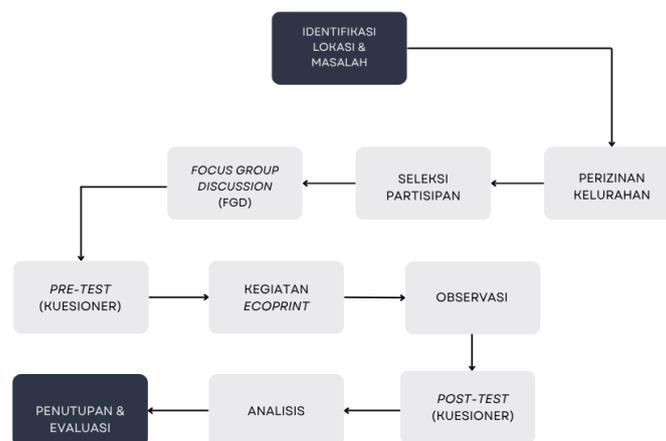
2.4.2. Metode Kuesioner

Kuesioner juga tim gunakan sebagai metode dalam pengabdian masyarakat ini untuk mengukur tingkat stres pengasuhan yang dialami partisipan. Kuesioner disusun menggunakan alat ukur Skala Stres Pengasuhan yang merupakan hasil adaptasi bahasa Indonesia oleh Kumalasari et al, (2022) dari alat ukur *Parenting Stress Scale* oleh Berry & Jones (1995). Skala Stres Pengasuhan terdiri dari 15 butir dengan 8 butir mewakili dimensi *Pleasure (unfavourable)* dan 7 butir mewakili dimensi *Strain (favourable)*. Skala ini memiliki lima pilihan respons dari 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Netral), 4 (Setuju), dan 5 (Sangat Setuju). Dimensi *Pleasure* merupakan butir positif terkait peran sebagai orang tua, sedangkan dimensi *Strain* merupakan butir negatif terkait tekanan dalam pengasuhan. Sehingga, semakin tinggi skor total mengindikasikan adanya stres pengasuhan, begitu pun sebaliknya.

2.4.3. Metode Observasi

Kemudian, tim juga menggunakan observasi sebagai metode dalam pengabdian masyarakat ini untuk mengumpulkan informasi mengenai tanda-tanda stres pengasuhan yang dialami partisipan, melalui pengamatan secara langsung, baik ketika sebelum diberikan intervensi psikologis, sedang diberikan intervensi psikologis, dan sesudah diberikan intervensi psikologis guna melihat adanya perubahan sikap pada partisipan yang mengindikasikan adanya perubahan tingkat stres pengasuhan (Hardani et al, 2020).

2.5. Prosedur Pengabdian Masyarakat



Gambar 1. Skema Prosedur Pengabdian Masyarakat

2.5.1. Tahap Awal

Pada tahap ini, tim memilih RPTRA X sebagai instansi mitra dalam pelaksanaan kegiatan proyek kemanusiaan dikarenakan oleh beberapa pertimbangan, terutama ketika ditemukannya indikasi terjadinya fenomena stres pengasuhan pada ibu rumah tangga, setelah melakukan komunikasi awal dengan pengelola untuk menggali informasi-informasi terkait RPTRA dan warga sekitarnya kegiatan proyek kemanusiaan ini dilaksanakan selama bulan April-Mei 2025. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim mengajukan izin resmi kepada Kelurahan setempat—selaku penanggung jawab—untuk dapat melaksanakan kegiatan proyek kemanusiaan dan melanjutkan pengabdian masyarakat mengenai fenomena ini. Ketika perizinan sudah didapatkan, tim selanjutnya menyeleksi partisipan menjadi kategori ibu rumah tangga dengan anak berusia 6–10 tahun, dan melakukan *Focus Group Discussion* untuk mengumpulkan informasi secara langsung mengenai fenomena stres pengasuhan yang dialami partisipan. Berdasarkan hasil diskusi tersebut, tim selanjutnya melakukan riset terhadap alat ukur yang tepat dengan kebutuhan dan kondisi lapangan, sehingga didapatkan alat ukur Skala Stres Pengasuhan. Tim menggunakan alat ukur ini sebagai kuesioner yang bertujuan untuk mengukur tingkat stres pengasuhan yang dialami partisipan (*pretest*). Kemudian, didasarkan oleh data-data yang sudah diperoleh, maka tim merancang kegiatan Seni *Ecoprint* sebagai program intervensi psikologis untuk menjadi strategi pengelolaan partisipan terhadap stres pengasuhan.

2.5.2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan *Ecoprint* merupakan seni mencetak pada kain menggunakan pewarna alami yang ramah lingkungan, sehingga kegiatan ini tim lakukan bersama partisipan di ruang terbuka serbaguna RPTRA X untuk memudahkan mobilisasi partisipan dalam memilih daun dan bunga yang mereka ingin gunakan. Tim memfasilitasi tas bahu berbahan blacu sebagai media kegiatan, agar partisipan mendapatkan manfaat secara maksimal melalui kegiatan ini, yaitu wadah berkreasi dan mengekspresikan diri pada suatu barang yang dapat digunakan sehari-hari. Kegiatan Seni *Ecoprint* dilakukan sebanyak dua sesi karena keterbatasan waktu dan tempat, serta kebutuhan tim untuk melakukan observasi secara mendalam. Observasi dimaksudkan untuk mengamati perilaku setiap partisipan, yang mampu menjadi indikator perubahan pada tingkat stres pengasuhan. Setelahnya, tim kembali memberikan kuesioner yang sama untuk mengonfirmasi temuan observasi terkait penurunan tingkat stres pengasuhan yang dialami partisipan (*post-test*). Kemudian, didasarkan oleh data-data yang sudah diperoleh, maka tim dapat melakukan analisa keberhasilan kegiatan Seni *Ecoprint* sebagai Strategi Pengelolaan Stres Pengasuhan pada Ibu Rumah Tangga di RPTRA X, dan menutup rangkaian kegiatan proyek kemanusiaan. Kemudian, didasarkan oleh data-data yang sudah diperoleh oleh tim, maka tim dapat melakukan analisa keberhasilan kegiatan Seni *Ecoprint* sebagai Strategi Pengelolaan Stres Pengasuhan pada Ibu Rumah Tangga di RPTRA X, dan menutup rangkaian kegiatan. Adapun kriteria Keberhasilan Kegiatan ditentukan berdasarkan 3 indikator utama, yaitu:

- a. Penurunan skor stres pengasuhan pada post-test minimal 10%
- b. Peningkatan kesadaran atau perubahan naratif positif dari partisipan berdasarkan *Focus Group Discussion* (FGD)
- c. Observasi menunjukkan perubahan perilaku partisipan yang mengarah pada coping yang lebih adaptif

2.5.3. Tahap Akhir

Tim mengadakan pertemuan bersama pengelola RPTRA X dan partisipan pengabdian masyarakat untuk menutup rangkaian kegiatan proyek kemanusiaan. Hal-hal yang dilakukan dalam pertemuan ini adalah berbagi kesan dan pesan, berbagi apresiasi, serta menyampaikan keseluruhan hasil yang diperoleh dari rangkaian kegiatan. Di samping itu, tim juga melakukan evaluasi menyeluruh secara pribadi terhadap setiap proses dalam rangkaian kegiatan proyek kemanusiaan, mencakup perencanaan, pelaksanaan, penutupan, serta dampak nyata bagi partisipan dan instansi mitra. Evaluasi ini digunakan sebagai bahan refleksi dan dasar perbaikan untuk kegiatan serupa di masa depan, baik oleh tim maupun pihak lainnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Seni *Ecoprint* yang telah dilaksanakan selama dua sesi, dalam periode pelaksanaan kegiatan proyek kemanusiaan pada bulan April–Mei 2025, menunjukkan hasil positif terhadap penurunan tingkat stres pengasuhan yang dialami oleh partisipan. Hal ini dapat dilihat melalui adanya perubahan rata-rata total skor kuesioner partisipan, ketika *Pretest* ke *Post-Test*. Perubahan tersebut secara kuantitatif dapat dilihat pada Tabel 1, yang menampilkan perbandingan statistik deskriptif antara skor *Pretest* dan *Post-Test*. Total skor *Pretest* partisipan menunjukkan rata-rata 36.2 dengan rincian, 2 dari 5 partisipan memiliki tingkat stres pengasuhan yang rendah, sedangkan 3 dari 5 partisipan memiliki tingkat stres pengasuhan yang sedang selama proses FGD berlangsung—atau sebelum dilaksanakannya kegiatan Seni *Ecoprint* sebagai program intervensi psikologis.

Tabel 1. Perbandingan Statistik Deskriptif Skor *Pretest* dan *Post-Test* Stres Pengasuhan Berdasarkan Parenting Stress Scale (N = 5)

	N	Mean	Median	SD	SE
<i>Pretest</i>	5	36.2	33	8.38	3.75
<i>Post-Test</i>	5	28.2	28	7.82	3.50

Berdasarkan hasil uji analisis deskriptif, yaitu metode analisis data untuk merangkum karakteristik data—dalam konteks ini *Pretest* dan *Post-Test*—secara sederhana dan informatif, menunjukkan hasil bahwa terdapat perbandingan pada rata-rata total skor kuesioner partisipan. Perbandingan tersebut dapat dilihat melalui penurunan rata-rata total skor *Post-Test* (28.2) dari *Pretest* (36.2) dengan selisih 8 poin. Penurunan ini secara kuantitatif menyatakan bahwa kegiatan Seni *Ecoprint* sebagai program intervensi psikologis memberikan dampak positif terhadap tingkat stres pengasuhan pada partisipan. Hasil ini diperkuat dengan data total skor masing-masing partisipan, sebagai berikut. Detail perbandingan skor *Pretest* dan *Post-Test* setiap partisipan, serta persentase penurunan yang dialami, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Post-Test* Stres Pengasuhan per Partisipan serta Persentase Penurunannya (N = 5)

	<i>Pretest</i>	<i>Post-Test</i>	Selisih Skor	Persentase Penurunan
Partisipan 1	30	27	-3	10%
Partisipan 2	38	28	-10	26.32%
Partisipan 3	30	28	-2	6.67%
Partisipan 4	50	40	-10	20%
Partisipan 5	33	18	-15	45.45%

Partisipan 1 mengalami penurunan stres pengasuhan sebesar 10% pada *Post-Test* setelah melakukan kegiatan Seni *Ecoprint* sebagai strategi mengelola stres pengasuhan yang dialaminya. Berdasarkan cerita yang ia bagikan ketika FGD di pertemuan pertama, Partisipan 1 mengaku masih kerap mengalami ketidakstabilan emosi—seperti marah berlebihan atau menangis—bahkan sampai menuntut anak, ketika stres mendominasi. Namun, setelah mengikuti seluruh rangkaian program intervensi psikologis, di pertemuan terakhir ia sampaikan bahwa dirinya kini menjadi lebih mampu mengendalikan emosi, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, terdapat pula peningkatan kesadaran dalam dirinya akan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis pada diri sendiri maupun keluarga.

Kemudian, ada Partisipan 2 yang mengalami penurunan stres pengasuhan sebesar 26.32% pada *Post-Test*. Melalui FGD, Partisipan 2 bercerita bahwa dirinya tidak memiliki tempat untuk berbagi keluh kesah mengenai kesehariannya, karena terpisah oleh jarak yang jauh dari pasangan dan keluarga, sehingga cenderung memendam perasaannya sendirian. Namun, setelah mengikuti seluruh rangkaian program intervensi psikologis, terutama kegiatan Seni *Ecoprint*, Partisipan 2 mengaku kini ia menjadi lebih memahami cara-cara untuk dapat menyalurkan stres

yang dialaminya, seperti melalui berbagai aktivitas koping sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga, hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan Partisipan 2 dalam mengelola stres pengasuhan secara mandiri.

Selanjutnya, Partisipan 3, yang mengalami penurunan stres pengasuhan sebesar 6.67% pada *Post-Test*. Melalui FGD, Partisipan 3 mengaku masih kesulitan dalam mengidentifikasi gejala-gejala stres pengasuhan yang mungkin dialaminya—walaupun ia merasakan sesuatu yang janggal—karena minimnya informasi yang ia miliki terkait hal tersebut. Namun, setelah mengikuti seluruh rangkaian program intervensi psikologis, terutama kegiatan Seni *Ecoprint*, Partisipan 3 menyatakan bahwa kini ia telah lebih banyak memiliki informasi dan dapat memahami mengenai stres pengasuhan, khususnya strategi koping untuk mengelolanya secara tepat.

Lalu, Partisipan 4 yang mengalami penurunan stres pengasuhan sebesar 20% pada *Post-Test*. Di pertemuan pertama ketika FGD dilakukan, Partisipan 4 merasa memiliki tekanan berlebihan akibat peran gandanya sebagai ibu rumah tangga yang melakukan pekerjaan sampingan dan tidak memiliki teman untuk sekadar bertukar cerita. Oleh karena itu, Partisipan 4 cukup sulit untuk dapat terbuka dan merasa nyaman dengan sekitarnya di awal rangkaian program. Namun, setelah mengikuti kegiatan Seni *Ecoprint* sebagai strategi mengelola stres pengasuhan yang dialaminya, ia mengaku lebih senang dan terbantu. Ia merasa bahwa pertemuan-pertemuan yang dilakukan bersama-sama itu dapat menjadi wadah untuk menyalurkan stres yang dialaminya, terlebih karena dapat berbagi pengalaman dengan teman sejawat. Sehingga, kini Partisipan 4 tidak lagi menarik diri dan mampu lebih terbuka kepada sesama dalam menghadapi tantangan pengasuhan.

Terakhir, Partisipan 5 yang memperlihatkan penurunan paling tinggi di antara semua partisipan, yaitu sebesar 45.45% pada *Post-Test*. Sama seperti yang lainnya, ketika melakukan FGD di pertemuan pertama, Partisipan 5 juga bercerita mengenai pengalaman stres pengasuhan yang dialaminya. Ia mengaku bahwa ketika berkomunikasi dengan anak maupun pasangan, tanpa disadari cara yang digunakan seringkali masih terlalu emosional dan menggebu-gebu, sehingga tidak jarang terjadi miskomunikasi antara satu sama lain. Namun, setelah melakukan seluruh rangkaian program intervensi psikologis, terutama kegiatan Seni *Ecoprint*, di pertemuan terakhir ia menyatakan menjadi lebih paham terkait bagaimana caranya untuk bisa mengelola emosi dan membangun cara komunikasi yang baik dengan keluarga, karena kini ia sadar seberapa pentingnya komunikasi yang sehat dalam berkeluarga.

Data di atas menunjukkan bahwa kegiatan Seni *Ecoprint* sebagai strategi pengelolaan stres pengasuhan berpengaruh positif terhadap stres pengasuhan, karena mampu menurunkan total skor kuesioner partisipan setelah diberikan program intervensi psikologis (*Post-Test*), yang mengindikasikan tingkat stres pengasuhan yang dialami partisipan. Sejalan dengan temuan dari berbagai studi terdahulu, kegiatan Seni *Ecoprint* melalui proses kreatif yang menyertainya, mampu memberikan ruang dan wadah bagi individu untuk menyalurkan emosi dan perasaan yang seringkali sulit diungkapkan dengan kata-kata. Proses ini berkontribusi langsung pada peningkatan kesejahteraan emosional. Terlebih, Seni *Ecoprint* merupakan salah satu bagian dari aktivitas seni kreatif kerajinan tangan atau proyek *Do It Yourself* (DIY), yang memiliki manfaat untuk kesehatan mental (Berluche, 2024). Temuan-temuan tersebut kembali diperkuat oleh Wajahtera & Nurjannah (2022), yang menyatakan bahwa seni dapat membantu mengurangi keluhan terkait stres, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memberikan manfaat fisik dan psikologis, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. Maka dari itu, penerapan program intervensi psikologis berjudul “Kegiatan Seni *Ecoprint* sebagai Strategi Pengelolaan Stres Pengasuhan pada Ibu Rumah Tangga di RPTRA X, Jakarta Barat, DKI Jakarta” menjadi bukti baru mengenai adanya manfaat kegiatan seni sebagai strategi pengelolaan stres, terutama dalam konteks pengasuhan.



Gambar 2. Hasil Kegiatan Seni *Ecoprint* Partisipan



Gambar 3. Partisipan Melakukan Kegiatan Seni *Ecoprint*

Meskipun demikian, temuan ini belum menunjukkan perubahan signifikan secara statistik. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor teknis dan situasional selama pelaksanaan program, seperti keterbatasan partisipan, keterbatasan waktu pelaksanaan, serta sarana dan prasarana di lokasi pelaksanaan. Contohnya, ada momen-momen tertentu dimana tim dan partisipan tidak dapat melaksanakan kegiatan dalam kondisi sepenuhnya tenang dan fokus karena distraksi dari lingkungan sekitar, disebabkan oleh tempat yang digunakan untuk melaksanakan program merupakan ruang terbuka serbaguna. Lalu, terbatasnya alat yang tersedia untuk penerapan metode tempel dan pukul (*pounding technique*) pada kegiatan Seni *Ecoprint*, membuat partisipan tidak dapat melakukan eksplorasi secara maksimal dalam proses kreatifnya. Kendati begitu, keterbatasan tersebut tidak serta-merta menghilangkan dampak positif dari kegiatan Seni *Ecoprint*. Justru, melalui kondisi tersebutlah tim dapat melakukan observasi yang lebih mendalam terhadap dinamika perilaku setiap partisipan.

Berdasarkan pengalaman pelaksanaan kegiatan ini, beberapa hal perlu diperhatikan untuk pengembangan program di masa depan. Pertama, pemilihan lokasi kegiatan sebaiknya di pertimbangkan dengan ruangan yang lebih privat dan minim distraksi, agar partisipan dapat mengikuti kegiatan lebih fokus dan nyaman. Kedua, diperlukan penambahan alat dan bahan pendukung dalam kegiatan Seni *Ecoprint*, agar partisipan memiliki ruang eksplorasi yang lebih luas dalam proses kreasi. Ketiga, durasi pelaksanaan program dilakukan lebih panjang agar perubahan psikologis yang terjadi pada partisipan dapat diamati lebih mendalam. Terakhir, sebagai bentuk kesinambungan dampak, program serupa dapat di pertimbangkan untuk dilaksanakan secara berkala oleh pihak RPTRA. Guna memberikan ruang kreatif melalui aktivitas seni seperti *Ecoprint*, program ini juga dapat menjadi sarana untuk berbagi pengalaman.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Seni *Ecoprint* yang dilaksanakan terbukti memiliki pengaruh positif sebagai strategi pengelolaan stres pengasuhan bagi ibu rumah tangga dengan anak usia dini (usia 6–10 tahun, baik laki-laki maupun perempuan) di RPTRA X, Jakarta Barat. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan ini, rata-rata total skor kuesioner partisipan menurun dari 36.2 (*Pretest*) menjadi 28.2 (*Post-Test*) dengan selisih 8 poin yang mencerminkan terdapat penurunan tingkat stres. Selain

memberikan manfaat secara psikologis, program ini juga menjadi sarana bagi para ibu untuk berkegiatan, berkreasi, dan saling berbagi pengalaman, sehingga terjalin hubungan sosial yang lebih baik antarpartisipan. Kegiatan ini juga meningkatkan pengetahuan para ibu mengenai teknik-teknik sederhana dalam mengelola stres sehari-hari dan mendorong penerapannya dalam rutinitas mereka. Dengan demikian, program ini dinilai berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu membantu menurunkan stres pengasuhan dan memberikan manfaat nyata dalam konteks psikologis pada partisipan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kelancaran penyusunan Kegiatan Proyek Kemanusiaan dalam kelancaran penyusunan kegiatan dengan judul “Kegiatan Seni *Ecoprint* sebagai Strategi Pengelolaan Stres Pengasuhan pada Ibu Rumah Tangga di RPTRA X” secara tepat waktu. Tim mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, pengelola RPTRA X dan kelurahan setempat, serta ibu-ibu di RPTRA X yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Art Therapy Association. (2022). *About Art Therapy*. American Art Therapy Association. <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
- Auwatunnisa, S., Fitri, M., & Aldina, F. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Focus Group Discussion (FGD) untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kependidikan*, 3(2), 3. <https://doi.org/10.61721/educandumedia.v3i2.52>
- Azhari, D. S., Afif, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Mixed Method Research untuk Disertasi. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(2), 8010–8025. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1339>
- Badan Pusat Statistik. (2024, November 26). *Persentase Penduduk yang Mempunyai Keluhan Kesehatan menurut Provinsi, Tipe daerah dan Jenis Kelamin, 2009-2024*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTYxNyMx/persentase-penduduk-yang-mempunyai-keluhan-kesehatan-menurut-provinsi--tipe-daerah-dan-jenis-kelamin--2009-2024.html>
- Chorna, O. (2024). *Eco-Art Therapy as a Means of Psychological Healing of the Individual in the Conditions of Modern Challenges*. *Personality and Environmental Issues*, 3(2), 24–32. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(2\)-24-32](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(2)-24-32)
- Faridatun. (2022). *Ecoprint: Cetak Motif Alam Ramah Lingkungan*. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 5(1), 230-234. <https://doi.org/10.24176/jpp.v5i1.9002>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group. https://books.google.co.id/books/about/Metode_Penelitian_Kualitatif_Kuantitatif.html?hl=id&id=qjKEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Iba, Z., Wardhana, A. (2023). *Metode Penelitian*. Purbalingga, Indonesia: Eureka Media Aksara. https://www.researchgate.net/publication/382060598_Teknik_Pengumpulan_Data_Penelitian
- Jean-Berluce, D. (2024). Creative Expression and Mental Health. *Journal of Creativity*, 34(2), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2024.100083>
- Kumalasari, D., Abdul Gani, I. A., & Fourianalistyawati, E. (2022). Adaptasi dan Properti Psikometri Parental Stress Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 9(2), 332-348. [10.24854/jpu527](https://doi.org/10.24854/jpu527)

- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/historis/article/view/4075>
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Problematika pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa': Jurnal Kajian Perempuan & Keislaman*, 13(1), 116–152. <https://annisa.uinkhas.ac.id/index.php/annisa/article/view/26/19>
- Orouji, F. M. (2021). Defining Concept of Parenting Stress in Psychology. *International Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Science*, 10(3), 142–145. <https://doi.org/10.22034/ijashss.2021.278039.1046>
- Prasetyo, A. R. (2020). Early Childhood Physical, Cognitive, Socio-Emotional Development. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 67–74. <https://doi.org/10.29313/ga:jpaud.v4i2.6049>
- Raharja, M. A. C., Suminarti, S., & Firmanto, A. (2020). Kualitas Pernikahan dan Stres Pengasuhan pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikovidya*, 24(2), 102–113. https://www.academia.edu/73940344/Kualitas_Pernikahan_Dan_Stres_Pengasuhan_Pada_Orang_Tua_Yang_Memiliki_Anak_Berkebutuhan_Khusus
- Rista, R., Hos, J., & Sarpin, S. (2022). Upaya Meningkatkan Keharmonisan Keluarga pada Pasangan Suami Istri yang Belum Memiliki Anak (Studi di Desa Gerak Makmur Kecamatan Sampolawa Kabupaten Buton Selatan). *SOCIETAL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi*, 9(2), 231–236. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/societal/article/view/28088/16438>
- Syafi'i, S. (2025). Pengaruh Aktivitas Seni Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Lingkungan Kampus. *Abstrak : Jurnal Kajian Ilmu seni, Media dan Desain*, 2(1), 72–82. <https://journal.asdkvi.or.id/index.php/Abstrak/article/view/480>
- Utami, N., & Suryana, D. (2022). Pelibatan Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 13557–13561. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4785/4059>
- Wajahtera, A., & Nurjannah, N. (2022). Teknik Terapi Seni Islami dan Perspektif Konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1), 2. <https://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/3849>
- Wardhani, U. C., Muchtar, R. S. U., & Farhiyani, A. (2020). Hubungan Stres Kerja dengan Kejenuhan (Burnout) Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit X Kota Batam. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 83–97. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.48>