PEMBERDAYAAN KADER PKK DALAM PELATIHAN TERAPI *BUTTERFLY HUG* UNTUK REGULASI EMOSI DAN SEHAT MENTAL DI DESA PANJI BULELENG

G.C. Wedhayanti[1], G.D. Setiawan[1], R.D. Nisaa[1], P.A.Ursula[1], K.Y.F. Dewi[1], I.G.N. Puger[1], I.N. Mudarya[1], D. Siswanti[1], N.K.D. Miantari[2]

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan materi dan pelatihan terapi *butterfly hug* untuk meregulasi emosi dan menjaga kesehatan mental ibu-ibu PKK Desa Panji Buleleng. PKM ini diikuti oleh 20 orang ibu-ibu PKK dari berbagai kalangan usia dan pekerjaan, baik yang aktif bekerja diluar maupun sebagai ibu rumah tangga. Kegiatan PKM dilaksanakan dalam tiga kegiatan inti yaitu 1) pemaparn materi dengan judul pentingnya payung hukum dalam penanganan kesehatan mental, regulasi emosi dan sehat mental 2) Pelaksanaan terapi *butterfly hug* yang dilakukan bersama-sama dan dipimpin oleh ketua PKM, serta didampingi oleh anggota PKM 3) Pelaksanaan *roleplay butterfly hug* yang dilaksanakan oleh peserta dan didampingi oleh seluruh anggota PKM yang akan memberikan masukan atau *feedback* kepada peserta setelah *roleplay* berakhir. Secara keseluruhan, kegiatan PKM telah berlangsung dengan baik dan lancer. Para peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan antusias. Hal ini terligat dari motivasi peserta untuk berpartisipasi dalm sesi diskusi, pelaksanaan terapi dan *roleplay*. Kesan yang baik juga diberikan oleh peserta dan berharap agar kedepannya dapat diadakan lagi pelatihan-pelatihan terkait kesehatan mental.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Butterfly Hug, Kesehatan Mental

ABSTRACT

This Community Service Activity (PKM) aims to provide material and training on butterfly hug therapy to regulate emotions and maintain the mental health of PKK mothers in Panji Village, Buleleng. This PKM was attended by 20 PKK mothers from various ages and occupations, both those who actively work outside and as housewives. The PKM activity was carried out in three core activities, namely 1) presentation of material entitled the importance of a legal umbrella in handling mental health, emotional regulation and mental health 2) Implementation of butterfly hug therapy which is carried out together and led by the PKM chairperson, and accompanied by PKM members 3) Implementation of butterfly hug roleplay carried out by participants and accompanied by all PKM members who will provide input or feedback to participants after the roleplay ends. Overall, the PKM activity went well and smoothly. The participants participated in the activity from beginning to end with enthusiasm. This is evident from the motivation of the participants to participate in discussion sessions, implementation of therapy and roleplay. The participants also gave a good impression and hoped that in the future more training related to mental health could be held.

Keywords : ***Emotional Regulation, Butterfly Hug, Mental Health***

[1] *Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas dan Ilmu Pendidikan, Universitas Panji Sakti*

[2] *Fakultas Hukum, Universitas Panji Sakti*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, dan anaknya atau ayah dan anaknya ataupun ibu dan anaknya. Setiap anggota keluarga dalam kehidupan berkeluarga mempunyai hak dan kewajiban, serta peran masing-masing sesuai dengan Undang-Undang Perkawinan No. 1 tahun 1974 pasal 31 ayat 3 yang berbunyi "Suami adalah kepala keluarga dan istri adalah ibu rumah tangga". Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa seorang suami menjadi kepala keluarga yang memimpin, membimbing, melindungi keluarga dari gangguan lahir batin, mencari nafkah dan keperluan lainnya untuk anak dan istrinya, sedangkan seorang istri sebagai ibu rumah tangga mempunyai kewajiban membantu suami dalam mempertahankan rumah tangga, mengatur segala keperluan rumah tangga, memperhatikan pendidikan anak, mengatur keuangan sehingga terjadi keselarasan antara pendapatan dan kebutuhan rumah tangga.

Banyaknya kewajiban dan peran yang ada pada seorang ibu rumah tangga menjadi sebuah stressor tersendiri bagi seorang ibu, ditambah dengan pekerjaan rumah tangga yang sama dan dilakukan secara berulang-ulang. Selain itu, pekerjaan rumah tangga yang banyak dilakukan dirumah dianggap tidak terlalu berharga dan dianggap sebuah tannggung jawab yang remeh oleh kebanyakan orang dikarenakan tidak memiliki nilai tukar ekonomis dan mengganggap bahwa semua orang bisa melakukannya. Pekerjaan – pekerjaan yang monoton dan sebagian besar dilakukan di dalam rumah, secara tidak langsung membentuk sebuah tekanan kepada ibu rumah tangga yang akhirnya dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mentalnya.

Situs Menits Berita, menerangkan bahwa terdapat seorang pekerja seni di tanah air pernah mengalami stres terkait dengan kesibukannya menjadi seorang ibu rumah tangga. Berita dari daerah Magetan Jawa Timur juga mengabarkan bahwa terdapat seorang ibu rumah tangga di daerah Magetan, Jawa Timur melakukan bunuh diri karena diduga mengalami stres (Pranoto, http://surabaya.detik.com/read/2013/03/07/121024/2188372/475/diduga-stres-ibu-rumah-tangga-loncat-dari-jembatansetinggi-50-meter). Hal ini sangat disayangkan jika melihat dugaan korban mengalami stres dan melakukan tindakan seperti itu. Kondisi stres dapat mempengaruhi keadaan pikiran, perasaan, dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Stres yang dialami oleh seorang ibu rumah tangga terutama yang terkait dengan pekerjaan rumah tangga dapat menyebabkan ibu rumah tangga tersebut merasa tidak nyaman dalam melakukan tugas rumah tangga serta dapat mempengaruhi pikiran, emosi, maupun perilaku sehari-hari ibu rumah tangga itu sendiri. Hasil penelitian Wulanyani & Sudiajeng (2006) di Bali menyatakan bahwa pekerjaan rumah tangga merupakan salah satu dari tiga stresor utama pada ibu rumah tangga. Dewasa ini, peran wanita bukan lagi hanya dalam hal rumah tangga, tetapi juga dalam dunia pekerjaan. Fakta dilapangan menunjukkan bahwa tidak sedikit seorang wanita yang telah berkeluarga ikut bekerja untuk membantu finansial keluarga dengan mengambil pekerjaan yang sebelumnya hanya bisa dilakukan oleh laki-laki saja ataupun bekerja untuk mengurangi kejenuhan pekerjaan dirumah, namun hal tersebut justru mengakibatkan mereka memiliki peran ganda dengan harus membagi waktu dan tanggung jawab antara pekerjaan dan juga sebagai ibu rumah tangga. Wanita yang bekerja memiliki suatu dilema yang selain berkaitan dengan pembagian peran dan tanggung jawab, juga berkaitan dalam segi ekonomi. Banyak hal yang dapat menjadi pemicu gangguan kesehatan jiwa, seperti stres, antara ibu rumah tangga, dan wanita karir. Sarafino dan Rohmawati (2004), menyebutkan bahwa terdapat tiga sumber stres, antara lain: diri sendiri, keluarga, komunitas dan

lingkungan, dimana wanita karir memiliki lingkungan yang bukan hanya di rumah saja, namun juga di lingkungan luar rumah atau di kantor. Hal tersebut membuktikan bahwa, wanita karir justru lebih rentan menderita depresi dibandingkan ibu rumah tangga. Selain tanggung jawab ganda, Work Family Conflict juga menjadi salah satu penyebab stres bagi ibu karir. Work Family Conflict terdiri dari dua kondisi yang berbeda,yaitu tanggung jawab rumah tangga yang mencampuri urusan pekerjaan atau sebaliknya. Faktor pemicu terjadinya work family conflict pada ibu bekerja diantaranya tekanan waktu, kondisi keluarga, kepuasaan pekerjaan dan lingkungan pekerjaan.

Wanita yang menjadi ibu rumah tangga seutuhnya ataupun memilih untuk tetap menjadi wanita karir tentunya memiliki keterbatasan dan kekurangan yang menjadi poin stress masing-masing. Pada ibu rumah tangga terdapat beberapa alasan mengalami stres atau depresi, antara lain: 1) sering dihakimi, seperti keadaan rumah, anak, dan suami dianggap hanya menjadi tanggung jawab ibu dan ketika terjadi masalah terkait ketiga hal tersebut, hanya ibu yang perlu bertanggung jawab, 2) Memiliki sedikit waktu luang untuk sendiri, pekerjaan rumah yang terus menerus ada membuat Ibu rumah tangga hanya memiliki sedikit waktu luang atau bahkan tidak memiliki waktu luang untuk memanjakan diri sendiri, sehingga rentan timbul gejala stress, 3) Mengerjakan seluruh aktivitas rumah tangga sendiri tanpa adanya bantuan dari anggota keluarga.

Baik ibu rumah tangga dan wanita karir, memiliki problematika tersendiri yang jika tidak segera ditanggulangi, pada akhirnya dapat berujung pada adanya gangguan pada Kesehatan mental seorang ibu seperti stress, emosi yang meledak-ledak hingga menyebabkan depresi. Depresi sendiri didefinisikan sebagai gangguan mood yang intens, dimana dengan meningkatnya tekanan, maka dapat meningkatkan insidensinya. Istilah depresi digunakan baik merujuk pada depressive mood maupun diagnosa depresi. Depressive mood ditandai dengan kesedihan yang mendalam, sehingga kehilangan minat atau menikmati sesuatu, merasa hampa, dan ekspresi emosi datar. Diagnosa gangguan depresi ditegakkan ketika tanda-tanda tersebut muncul secara intensif, menetap (dalam jangka waktu tertentu), dan memengaruhi aktivitas seseorang (Zuckerman dan Beardsless, 1987).

Seperti yang sudah dijelaskan di atas, selain dipengaruhi faktor lain, adanya perdebatan dan saling mendiskreditkan satu sama lain menyebabkan antara ibu rumah tangga dan wanita karir, kemungkinan terjadinya gangguan kesehatan jiwa yang bisa berujung dengan depresi. Prevalensi gangguan mental emosional pada masyarakat Indonesi 12,7% lebih banyak pada Perempuan, tidak sekolah, tidak bekerja, tinggal di pedesaan, kelompok pengeluaran perkapita rendah. Gejala terbanyak yang dialami masyarakat adalah sakit kepala, mudah lelah, sulit tidur, rasa tidak enak di perut, dan tidak nafsu makan. Penelitian menyebutkan bahwa sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu baru melahirkan mengalami gangguan jiwa, terutama depresi. Di negara berkembang angka ini bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% pada masa kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Dalam kasus yang parah, penderitaan ibu mungkin begitu parah sehingga mereka bahkan mungkin melakukan bunuh diri. Selain itu, ibu yang terkena dampak tidak dapat berfungsi dengan baik, akibatnya pertumbuhan dan perkembangan anak pun bisa terkena dampak negatifnya (WHO, 2024).

Wanita yang telah menikah memiliki peran penting bagi keluarga atau rumah tangganya. Selain menjadi istri, wanita yang telah menikah dan dikaruniai anak juga berperan menjadi seorang ibu. Disamping tugasnya menjadi pendamping suami juga berperan menjadi lingkungan

sosial pertama bagi anak sejak anak dilahirkan yang dimana lingkungan sosial ini berkaitan dengan pola asuh dan bagaimana tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, ibu rumah tangga maupun ibu karir perlu memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik dan optimal. Kesehatan mental adalah tentang bagaimana pikiran dan perasaan dapat berfungsi dengan baik seperti menjaga pikiran tetap positif, dapat mengatasi stres, dan merasa bahagia dalam kehidupan sehari-hari. Karena masalah kesehatan mental dapat mengubah cara seseorang dalam mengatasi stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan dan keputusan, hingga keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Kesehatan mental adalah faktor kunci dalam menjalani kehidupan yang seimbang dan berkualitas. Namun, seringkali, ibu rumah tangga dan ibu karir terlalu sibuk dengan tugas-tugas mereka sehingga mengabaikan kesehatan mental mereka sendiri.

Tidak lepas peran dari Kader PKK yang nantinya akan membantu menyebarluaskan pengetahuan terkait kesehatan mental kepada masyarakat setempat. Kader PKK juga hendaknya dapat membantu ibu-ibu rumah tangga maupun ibu karir dalam meregulasi emosi sehingga terhindar dari stress, emosi yang meledak-ledak sehingga dapat mencegah depresi dan mampu menciptakan keluarga kecil yang sejahtera. Pendampingan ini bertujuan untuk memberikan informasi terkait mental yang sehat, dampak emosi yang tidak diatasi dengan baik dan pelatihan meregulasi emosi kepada Kader PKK yang diharapkan nantinya Kader PKK dapat menyebarluaskan informasi dan pelatihan yang telah diperoleh kepada ibu rumah tangga dan ibu karir dalam merawat upaya kesehatan mental mereka.

Mitra pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah Kader PKK Desa Panji, Kabupaten Buleleng, Bali. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara informal dengan beberapa ibu rumah tangga dan ibu karir di Desa Panji ditemukan beberapa permasalahan mitra yang berhubungan dengan kesehatan mental dan regulasi emosi, diantaranya :

1. Masih terdapat ibu – ibu yang belum mengetahui cara meregulasi emosi yang dimilikinya, contohnya terdapat ibu yang meluapkan emosi kepada anak ketika bertengkar dengan suaminya ataupun karena merasa lelah dengan kegiatan sehari-hari.
2. Masih terdapat ibu-ibu yang kurang terbuka tentang isu kesehatan mental.

Melihat permasalahan dari mitra seperti diatas maka sudah sangat jelas urgensi dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu melakukan pelatihan terapi *butterfly hug* dan peningkatan informasi terkait kesehatan mental kepada Kader PKK.

2. METODE

Untuk merealisasikan beberapa tujuan diatas, beberapa metode telah dilaksanakan, diantaranya adalah:

1. Pemberian pemahaman kepada ibu-ibu Kader PKK Desa Panji tentang pentingnya payung hukum dalam penanganan kesehatan mental dan regulasi emosi serta mental yang sehat.
   Materi dalam kegiatan ini mencakup beberapa hal yakni pemberian materi tentang Undnag-Undnag yang menangani kasus kesehatan mental, teknik-teknik untuk meregulasi emosi, dan mental yang sehat.
2. Pemberian pelatihan berkaitan dnegan cara meregulasi emosi peserta.

Dalam kegiatan pelatihan ini, para peserta diberikan kesempatan untuk melakukan terapi *butterfly hug* yang dipandu oleh ketua PKM yang kemudian dilanjutkan dengan *roleplay* pelaksanaan terapi *butterfly hug* yang didampingi oleh seluruh anggota PKM.

Lebih lanjut lagi, untuk mencapai tujuan program pengabdian kepada Masyarakat ini, maka baik tim pengusul maupun mitra memberikan kontribusi, diantaranya yaitu dari tim pengusul memberikan materi dan pelatihan penerapan teknik *butterfly hug* kepada ibu-ibu kader PKK, sedangkan dari pihak mitra telah menyediakan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan serta mengkondisikan para peserta pelatihan dalam hal ini adalah ibu-ibu kader PKK agar dapat mengikuti kegiatan dengan efektif.

3. HASIL

Pengabdian kepada masyarakat dengan mengambil tema "Pemberdayaan Kader PKK dalam Pelatihan *Butterfly Hug* untuk Regulasi Emosi dan Sehat Mental di Desa Panji, Buleleng" dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2025. Pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama dilakukan dengan sambutan yang diberikan oleh ketua PKM, ketua LPPM, dan Kepala Desa Panji.

Gambar 01. Foto Bersama dengan Kepala Desa Panji Kab Buleleng, TIM PKM FKIP Unipas beserta peserta PKM

Tahap kedua dilaksanakan dengan pemaparan materi oleh narasumber Ni Kadek Diah Miantari, S.H.,M.H yang merupakan dosen Fakultas Hukum Universitas Panji Sakti. Materi pertama yang disampaikan berjudul "Pentingnya Payung Hukum dalam Penanganan Kesehatan Mental". Tahap ketiga dilaksanakan dengan pemaparan materi oleh narasumber Gitta Citra Wedhayanti, S.Psi.,M.Pd selaku ketua pengabdian dengan materi yang berjudul "Regulasi Emosi dan Sehat Mental".

Gambar 02. Ni Kadek Diah Miantari, S.H.,M.H memaparkan materi payung hukum dalam penanganan kesehatan mental (kiri) dan Gitta Citra Wedhayanti, S.Psi.,M.Pd memaparkan materi tentang regulasi emosi serta kesehatan mental (kanan)

Pada tahap keempat, sebelum peserta melakukan terapi *butterfly hug,* peserta mengisi kuesioner terkait tingkt kecemasan dan Tingkat stress terlebih dahulu. Setelah pengisian kuesioner, peserta dipandu oleh ketua pengabdian untuk melakukan terapi *butterfly hug* secara bersama-sama.

Gambar 03. Pelaksanaan terapi *butterfly hug* yang dipandu oleh ketua PKM

Setelah melaksanakan terapi *butterfly hug,* tahap kelima yaitu peserta melakukan roleplay pelaksanaan *butterfly hug*. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, dimana 1 kelompok hanya terdiri dari 2 orang saja. Peserta kemudian diminta untuk duduk saling berhadapan dengan kelompokya masing-masing. Pada tahap ini, peserta akan bergantian untuk berperan menjadi konselor/pendamping terapi dan konseli yang tentunya akan didampingi oleh anggota pengabdian. Sebelum *roleplay* dimulai, mahasiswa terlebih dahulu memperagakan bagaimana *roleplay* berjalan sebagaimana mestinya. Tahap keenam setelah pelaksanaan *roleplay* peserta diminta untuk mengisi kuesioner kembali yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan tingkat stress dan kecemasan yang dimiliki oleh peserta setelah melakukan terapi *butterfly hug.* Selain pengisian kuesioner, peserta juga mengisi kesan dan pesan yang dirasakan peserta selama melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Berdasarkan kesan dan pesan yang diperoleh, banyak peserta yang berterima kasih karena telah mengadakan pengabdian tersebut serta berharap untuk dapat dilaksanakan pengabdian dengan tema yang sama yaitu terkait kesehatan mental terutama bagi ibu-ibu muda yang sangat rentan mengalami stress.

Gambar 04. Pelaksanaan *roleplay hug* oleh peserta yang didampingi oleh seluruh anggota PKM

Dari beberapa kegiatan PKM yang telah dilaksanakan, ditemukan bahwa beberapa target luaran yang direncanakan telah tercapai sesuai harapan, diantaranya adala 1) Luaran pertama yaitu adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan masyarakat, ini dapat dilihaat dari proses maupun hasil dari pelaksanaan kegiatan. Peningkatan pemahaman dan keterampilan dapat diketahui melalui tingkat antusias peserta dalam mengikuti kegiatan baik dari pemberian materi, pelaksanaan terapi *butterfly hug,* hingga pelaksanaan *roleplay* terapi *butterfly hug.* Setelah melaksanakan kegiatan, peserta diminta untuk menuliskan kesan dan pesan selama pelaksanaan pengabdian. Berdasarkan pesan dan kesan yang ditulis oleh peserta diketahui bahwasannya peserta sangat antusias, dan tertarik dengan tema pengabdian tersebut, sehingga peserta lebih memahami seberapa pentingnya kesehatan mental bagi diri sendiri. Tidak hanya itu, terdapat beberapa peserta yang mengharapkan agar ada pengabdian dengan tema kesehatan mental Kembali terutama ditujukan untuk ibu-ibu muda yang rentan terkena stress. Berdasarkan hasil penilaian roleplay yang dilakukan oleh dosen-dosen UNIPAS selaku anggota pengabdian, dketahui bahwa peserta telah mampu menerapkan terapi *butterfly hug* untuk dirinya sendiri maupun mendampingi orang lain untuk melakukan terapi tersebut dengan baik. 2) penurunan Tingkat stress dan kecemasan yang dimiliki oleh peserta. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil kuesioner tingkat stress dan kecemasan yang diisi oleh peserta sebelum dan sesudah dilakukannya terapi dan roleplay, dimana kuesioner yang diisi peserta setelah melakukan terapi menunjukan penurunan tingkat stress dan kecemasan yang dialami. 3) publikasi ilmiah berupa draft artikel pengabdian kepada masyarakat yang akan dipublikasikan dalam jurnal Jnana Karya LP2M Universitas Panji Sakti Singaraja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan atas hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan di Universitas Panji Sakti, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Pada tahap pemaparan materi para peserta terlihat sangat antusias dan terlihat mudah dalam memahami materi yang diberikan.
2. Pada tahap pelaksanaan terapi *butterfly hug* para peserta melaksanakan dengan lancar dan tertib mengikuti arahan pendamping.

3. Pada tahap pelaksanaan roleplay para peserta melaksanakan dengan terrtib dan lancar dengan bantuan pendamping oleh anggota pengabdian kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada: 1) Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya kegiatan ini dapat berlangsung dengan lancar, 2) Kepala Desa Panji, Ketua Kader PKK Desa Panji dan ibu-ibu Kader PKK Desa Panji , Buleleng atas kerjasama dan antusiasme yang sangat tinggi dalam mendukung kelancaran kegiatan, 3) Dekan, staff dosen, pegawai, dan mahasiswa di lingungan Universitas Panji Sakti atas Kerjasama dan kerja kerasnya dalam merealisasikan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Darmayanti, Arni; Budarsa, Gede;. (2021). Peran Ganda Perempuan Bali di Masa Pandemi Covid-19. *Socius : Journal of Sociology Research and Education*.

Dewi, S. A., Winarni, L. M., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Rumah Tangga. *Journal of Midwifery Madani*.

Majidah, M. (2024). Emotional Regulation Melalui Metode EFT (Emotional Freedom Technique) Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Pengabdian Melek Literasi*.

Rospia, E. D. (2024). Deteksi Dini Maternal Mental Health Dan Edukasi Menjadi Happy Mom Sebagai Pilar Utama Dalam Keluarga. *JPM Bakti Parahita*.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa. (t.thn.).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan