



Implementasi Metode Manajemen Stress Sebagai Sarana Edukasi Kesehatan Mental Wanita di Dharma Wanita Badan Pemeriksaan Keuangan Perwakilan Provinsi Maluku

Dewi Shinta Wulandari Lubis¹, Soraya Grabiella Dinamika^{2*}

¹Ilmu Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen Sukma, Medan, Indonesia

^{2*}Universitas Medan Area, Medan, Indonesia

Email: ¹dewishin@yahoo.com, ^{2*}grabiella1993@gmail.com

Abstract

Mental health is not something that is not considered important nowadays, especially mental health in women, in fact, it is found that 47 percent of women are at a higher risk of experiencing mental health disorders than men. The high number of stresses in women can be triggered by various factors, such as family and the surrounding environment. For this reason, women, especially those who are married and working, are expected to care more about their mental health and be able to manage stress by recognizing symptoms of mental health disorders, their triggers, and how to manage stress. In this community service, community service will be carried out in the form of increasing understanding of mental health in women and stress management. This activity was carried out using the method of delivering material or workshops and continued with the practice of mindfulness (meditation) accompanied by counselors who were attended by 30 members of the Dharma Wanita Audit Board of the Republic of Indonesia (BPK) Representatives of Maluku Province. Participants feel more educated with the material that has been delivered as well as mindfulness practices that can be applied every day.

Keywords: *Mental Health, Stress Management, Women*

Abstrak

Masalah kesehatan mental bukan sesuatu hal yang tidak dianggap penting pada masa sekarang ini terutama kesehatan mental pada wanita, bahkan didapati 47 persen wanita berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan pria. Tingginya angka stress pada wanita dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti keluarga dan lingkungan sekitar. Untuk itu, pada wanita terutama bagi yang sudah menikah dan bekerja diharapkan untuk lebih peduli terhadap kesehatan mentalnya dan mampu mengelola stress dengan cara mengenali gejala gangguan kesehatan mental, pemicunya dan juga cara mengelola stress. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan beberapa hal seperti peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental pada wanita dan manajemen stress. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyampaian materi atau *workshop* dan dilanjutkan dengan praktek *mindfulness* (meditasi) yang didampingi oleh konselor yang diikuti oleh anggota Dharma Wanita Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) Perwakilan Provinsi Maluku sebanyak 30 orang. Peserta merasa lebih teredukasi dengan materi yang sudah disampaikan serta praktek *mindfulness* yang dapat diterapkan sehari-hari.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Manajemen Stress, Wanita

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental dapat terjadi pada siapa saja, baik itu wanita atau pun pria, baik itu pada anak remaja maupun orangtua. Masalah kesehatan mental dapat berupa seperti gangguan kecemasan, perubahan mood sampai kepada depresi (Sasmita, 2018). Kesehatan mental secara tidak langsung dapat menurunkan produktifitas dan ini juga merupakan

tanggung jawab bersama yang harus diperhatikan dalam masyarakat (Tristiana et al, 2019). Faktor-faktor yang menjadi pemicu timbulnya masalah dalam kesehatan mental atau stress dapat berupa seperti lingkungan sebagai tuntutan sosial, tuntutan keluarga dan orangtua, perkembangan IPTEK, bahkan faktor lainnya yang berasal dari diri sendiri seperti kebutuhan psikologis atas keinginan atau ambisi yang harus dicapai dan pikiran yang

dipengaruhi oleh penilaian orang lain (Musradinur, 2016).

Apabila hal ini seperti gangguan terhadap kesehatan mental ini dibiarkan bahkan tidak disadari akan berakibat fatal selain akan merugikan orang lain, juga akan merugikan diri sendiri seperti berdampak kepada munculnya penyakit fisik seperti lever, hipertensi sampai kepada gangguan lambung, oleh karena itulah, kita harus mampu mengenali gejala gangguan ini sebelum berdampak atau menghambat keberlangsungan hidup kita. Contoh kejadian yang dapat kita ketahui pada kasus seorang ibu di Pinrang, Sulawesi Selatan pada akhir tahun 2022 yang dimana dia sanggup membunuh anak-anaknya dan juga pada akhirnya menghabisinya nyawanya sendiri disebabkan ketidak mampuan dirinya menghadapi masalah yang sedang dia alami pada saat itu. Hal ini merupakan hal yang sangat serius untuk dijadikan perhatian masyarakat sekitar, yang dimana hal ini akan terjadi pada siapapun dan dimana pun.

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik baik seorang individu, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Dewi dalam Zulkarnain dan Fatimah, 2019). Kondisi mental masing-masing individu tidak dapat disamakan. Hal inilah yang membuat keadaan kesehatan mental bersifat urgent untuk diteliti dan dibahas karena berhubungan dengan potensi individu itu sendiri, keluarga dan lingkungan, serta lingkungan disekitarnya. dan diharapkan kesehatan mental yang utuh dapat mengoptimalkan diri si individu dan juga para pihak-pihak yang berkepentingan dalam rangka menjalankan perannya dalam kehidupannya sehari-hari.

Ada dua hal besar yang membuat perbedaan kesehatan mental yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal tersebut antara lain: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, agama, sikap terhadap masalah hidup, tujuan hidup dan keseimbangan dalam berpikir. Apa pun termasuk faktor eksternal antara lain: kondisi sosial, ekonomi, politik, adat istiadat dan sebagainya. Namun yang paling dominan adalah faktor internal. Dijelaskan bahwa ketenangan hidup, ketenangan jiwa atau kebahagiaan batin itu tidak banyak tergantung pada faktor-faktor dari luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor tersebut. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tim pelaksana akan melihat dari factor internal yaitu keseimbangan berpikir.

Kesehatan mental merupakan kondisi seorang individu dimana memiliki kesejahteraan yang terlihat pada dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, sehingga mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan serta mampu memberikan kontribusi diri kepada diri sendiri dan orang sekelilingnya. Kesehatan mental yang diartikan oleh American Psychological Association (APA) adalah sebagai wujud karena adanya penyesuaian diri yang berhasil atau tidak adanya psikopatologi dan sebagai keadaan dimana seorang digambarkan tidak memiliki gangguan pada bidang psikologis, emosional, perilaku dan sosial (Chatham, 2017). Salah satu yang menyebabkan kesehatan mental akan bermasalah apabila individu tersebut mengalami yang stres. Stres merupakan sebuah bentuk respons tubuh seseorang yang memiliki beban didalam kehidupannya yang dirasakannya berlebihan, maka jika individu itu sendiri tidak sanggup mengatasinya akan berpotensi mengalami gangguan dalam menjalankan tanggung jawabnya baik dalam pekerjaannya (Hawari, 2011). Stres adalah segala sesuatu yang memberi dampak secara total terhadap individu yang meliputi fisik, emosi, sosial dan spiritual.

Kondisi saat mengalami stres tanpa disadari tubuh akan melakukan yang namanya manajemen stres. Manajemen dalam menghadapi stres ini merupakan cara yang dilakukan agar kekebalan dirinya terhadap stres dapat ditingkatkan. Manajemen stres yang efektif akan menghasilkan adaptasi menetap sehingga menimbulkan kebiasaan baru atau perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan manajemen stres yang tidak efektif akan berakhir maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan merugikan diri sendiri maupun orang lain (Hawari, 2011).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu sendiri menurut (Sarwono, 2013) adalah 1) mempunyai tujuan yang sehat pada sesuatu yang telah terjafi pada lingkungan maupun pada diri sendiri, 2) tercapainya tujuan sifat seseorang yang baik dan juga tidak merugikan lingkungan sekitarnya, 3) mempunyai kemampuan beradaptasi pada segala kemungkinan dan kemampuan mengatasi masalah yang dapat dibatasi. Dengan melihat keadaan seperti ini maka dapat diartikan seseorang tersebut memiliki mental yang sehat.

Dengan adanya keselarasan antara fungsi-fungsi jiwa dan diri dan juga kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi sehingga memiliki keseimbangan emosi.

Tim pelaksana berinisiatif untuk memberikan sebuah kegiatan untuk peningkatan pemahaman

mengenai kesehatan mental dan cara mengelola stress kepada peserta yang di dominasi oleh para wanita yang mempunyai latar belakang beragam yang dimana banyak melakukan hubungan jarak jauh dalam pernikahannya, lalu seorang ibu yang juga sebagai pekerja yang memiliki potensi besar dalam masalah kesehatan mental ini. Dimana para peserta juga harus mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental ini sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik.

Pada kegiatan ini akan dilakukan kegiatan berupa sosialisasi atau peningkatan pemahaman kesehatan mental dan manajemen stress, yang dapat meminimalisir gejala yang dialami oleh pesertanya, yakni Dharma Wanita BPK (Badan Pemeriksa Keuangan) Perwakilan Provinsi Maluku.

Tim pelaksana menawarkan beberapa tindakan dalam kegiatan ini. Kegiatan ini juga bertujuan untuk: 1) memperkenalkan, menjelaskan dan memberikan contoh mengenai kesehatan mental dan pengelolaan stress kepada para anggota Dharma Wanita BPK Provinsi Maluku, 2) menjelaskan manfaat pengelolaan stress untuk kesehatan mental dan 3) memberikan strategi dan anjuran dalam mengelola stress dan juga menjaga kesehatan mental. Lalu didalam pelaksanaannya, tim akan melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat dengan cara memberikan materi terlebih dahulu untuk diketahui oleh para peserta yang kaitannya dengan materi kegiatan ini dengan juga memberikan gambaran dan fakta pentingnya mengetahui hal ini. Akhir dari kegiatan ini, akan dilakukan diskusi yang sangat interaktif.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode dari desain *mixed-method* menurut (Creswell,2022) yang dalam pengambilan datanya diambil secara bersamaan. Tetapi data untuk metode kualitatif dijadikan sebagai data utama yang dimana data kuantitatif dijadikan data pendukungnya. Pengabdian ini diawali dengan observasi awal yang dilakukan di Dharma Wanita Perwakilan BPK (Badan Pemeriksa Keuangan). Observasi awal dilakukan terkait dengan kebutuhan para wanita di dharma wanita BPK dengan di dominasi oleh para wanita yang sudah menikah dan sudah memiliki anak. Kebutuhan yang diperlukan oleh para wanita ini adalah untuk tetap menjaga kesehatan mental mereka pribadi agar tetap mampu menjalankan tugas mereka sebagai seorang istri, ibu dan juga staf di tempat mereka bekerja. Lokasi pengabdian ini dilaksanakan secara luring dan juga daring yang dimana melihat keadaan para anggota dari Dharma wanita BPK Perwakilan Provinsi Maluku ini tersebar di seluruh provinsi. Untuk kegiatan pengabdian secara luring dilaksanakan di kantor BPK Perwakilan Provinsi Maluku sendiri yang

beralamat di jalan Laksdya Leo Wattimena Ambon. Metode dari kegiatan ini dilaksanakan dengan cara penyadaran atau peningkatan pemahaman terhadap kesehatan mental dan juga bagaimana cara mengatur stress di lanjutkan dengan diskusi dan konsultasi bersama.

Observasi yang dilakukan dilakukan wawancara kepada ketua dan pengurus dharma wanita BPK perwakilan provinsi Maluku mengenai kegiatan yang akan dilakukan, lalu ketua dan pengurus dharma wanita Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) Perwakilan Provinsi Maluku sangat menerima dengan baik sekali kegiatan yang akan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan mental dan manajemen stress. Sejumlah 30 peserta baik luring maupun daring turut hadir dalam kegiatan ini. Kemudian, pada saat yang bersamaan juga kami tim pelaksana memberikan beberapa pertanyaan kepada ketua dan pengurus Dharma Wanita Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) Perwakilan Provinsi Maluku yang ada pada hari yang sama beberapa pertanyaan sebagai pretest sebelum melakukan kegiatan ini. Setelah tim pelaksana sudah mendapatkan izin, maka tim pelaksanaan sudah menentukan waktu untuk diadakannya pengabdian tersebut.

Realisasi pemecahan masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengadakan kegiatan berupa peningkatan pemahaman, tanya jawab, dan diskusi tentang hal-hal sebagai berikut:

- a) Wawasan terkait dengan penyebab dan dampak dari adanya kesehatan mental yang sakit
- b) Informasi tentang penanganan ketika seseorang memiliki indikasi kesehatan mental yang tidak sehat lagi
- c) Keterampilan atau cara dalam memajemen stress untuk kesehatan mental.

Sesi penjelasan dalam peningkatan pemahaman mereka dan diskusi nantinya akan dilakukan secara luring dan daring dan disampaikan oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mengenai beberapa informasi terkait kesehatan mental pada wanita dan manajemen stres meliputi 1) pengertian kesehatan wanita dan stres, 2) sumber stres, 3) penyebab stres, 3) peluang penanganan stres, 4) indikasi/ gejala kesehatan mental mulai tidak sehat, 5) mekanisme terjadinya kesehatan mental terganggu, 6) persepsi tekanan dan daya tekan, dan 7) dampak akibat dari kesehatan mental terganggu.



Gambar 1. Peserta luring dan daring pada Workshop manajemen stress dan kesehatan mental pada wanita.



Gambar 2. Workshop manajemen stress dan kesehatan mental pada wanita.

Pada saat pelaksanaan, kegiatan dihadiri oleh para anggota dan pengurus Dharma Wanita Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) Perwakilan Provinsi Maluku. Metode pelaksanaan kegiatan ini juga diberikan dengan cara memberikan penjelasan untuk peningkatan pemahaman terhadap topik kegiatan ini dan pada akhir kegiatan kam tim pelaksana melakukan evaluasi akhir. Tim pelaksana memberikan beberapa pertanyaan untuk para peserta sebagai *post-test* pelaksanaan, untuk menilai apakah kegiatan ini berhasil atau tidak. Tim pelaksana kegiatan melakukan survei lanjutan setelah semua proses kegiatan selesai. Para peserta diberikan pertanyaan yang disuguhkan melalui *google form* untuk melihat persepsi dan pemahaman peserta terhadap implementasi dari kegiatan ini. Beberapa pertanyaan yang diberikan antara lain mengenai metode pelaksanaan, cara membawakan materi, materi kegiatan ini sendiri, sampai kepada pertanyaan mengenai motivasi atau persepsi diri dari peserta itu sendiri. Kemudian, tim

pelaksana melakukan analisis kuantitatif terhadap hasil setelah kegiatan ini dilaksanakan. Hasil analisis tersebut dibandingkan dengan hasil analisis sebelum kegiatan dilaksanakan, sehingga dapat dilihat sebagai tolak ukur keberhasilan kegiatan ini dilaksanakan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang telah dicapai dalam pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan oleh tim pada Dharma Wanita Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) Perwakilan Provinsi Maluku, sebelum dan setelah kegiatan diperoleh gambaran *gain* pengetahuan dan pemahaman peserta tentang manajemen stress dan kesehatan mental wanita seperti yang tersaji pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. N-gain perolehan *pre-test* dan *post-test*

No.	Butir Pertanyaan	Hasil		N-gain	Ket
		Pre-test	Post-test		
1	Mengetahui pengertian kesehatan mental	9	28	0,9	Tinggi
2	Mengetahui jenis-jenis masalah kesehatan mental	10	25	0.75	Tinggi
3	Mengetahui faktor-faktor penyebab terjadinya masalah kesehatan mental	13	28	0.88	Tinggi
4	Menyadari bentuk gejala-gejala kesehatan mental	6	28	0.91	Tinggi
5	Memahami makna Ransel Emosi	0	25	0.83	Tinggi
6	Mengetahui konsep Kuadran Emosi	0	27	0.9	Tinggi
7	Mengetahui bentuk-bentuk dukungan emosional	6	25	0.79	Tinggi
8	Mengetahui bentuk-bentuk <i>Self-regulation</i> (aturan untuk diri sendiri)	2	28	0.92	Tinggi
9	Memahami konsep <i>Self-Awareness</i> (kesadaran diri)	5	28	0.92	Tinggi
10	Memahami Konsep <i>Self-love</i> (mencintai diri sendiri)	15	30	1	Tinggi

11	Mengetahui tipe-tipe personality yang baik dan tidak baik untuk kesehatan mental	12	25	0.72	Tinggi	Pada butir soal pertama menunjukkan bahwa sebanyak 28 peserta sudah mengetahui definisi kesehatan mental, yakni kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya, yang mampu menyadari potensi sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.
12	Mengetahui bentuk dan konsep termometer amarah	2	24	0.78	Tinggi	
13	Mengetahui sinyal-sinyal kematangan emosional	9	26	0.8	Tinggi	Pada butir soal kedua, tampak bahwa 25 peserta sudah mengetahui apa saja jenis-jenis masalah kesehatan mental yang umum menyerang objek yakni wanita, seperti gangguan emosional berupa sedih yang berkepanjangan, stress jangka panjang, rasa cemas yang sulit dikendalikan, suasana hati yang mudah berubah secara ekstrim (<i>mood swing</i>), pengalaman peristiwa traumatis, paranoid, halusinasi, kecenderungan menyakiti diri sendiri.
14	Mengetahui konsep Mesin Kecerdasan STIFIn	2	28	0.92	Tinggi	
15	Mengetahui teori dan konsep <i>mindfulness</i> (meditasi)	7	26	0.82	Tinggi	Butir soal ketiga menunjukkan bahwa 28 peserta mengetahui faktor-faktor penyebab terjadinya masalah Kesehatan mental pada wanita, yakni kurangnya Kesehatan fisik, Kesehatan sosial dan Kesehatan jiwa.
	Rerata N-gain			0.86	Tinggi	Butir soal keempat menunjukkan bahwa 28 peserta telah mampu menyadari bentuk gejala-gejala Kesehatan mental yang dapat menghampiri wanita, berupa mudah kehilangan arah, perasaan lelah yang terus-menerus, emosi tidak stabil, dan mudah mengalami <i>over-thinking</i> .

Ada sejumlah 15 butir pertanyaan yang sama yang diajukan pada *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dan *post-test* di isi oleh seluruh peserta baik luring maupun daring. Nilai *pre-test* yang ditampilkan pada tabel diatas mengacu kepada jumlah peserta yang menjawab benar pada butir soal tertentu, begitu pun pada nilai *post-test* yang ditampilkan. Sebagai contoh pada soal nomor satu, butir soal menanyakan tentang pengetahuan peserta tentang arti kesehatan mental, lalu pada nilai *pre-test* ditulis angka 9 yang menyatakan 9 orang peserta menjawab benar pada butir soal nomor satu, lalu setelah melewati paparan materi, hasil *post-test* nomor satu menunjukkan angka 28 yang merujuk pada jumlah peserta yang sudah mampu menjawab butir pertanyaan dengan benar, begitu seterusnya hingga butir soal nomor lima belas.

Dari hasil tabel rerata *N-gain* diatas tampak bahwa pemahaman dan pengetahuan peserta tentang manajemen stress dan kesehatan mental pada wanita mengalami peningkatan yang dapat dikategorikan tinggi yakni senilai 0.86. Hal ini pun menunjukkan bahwa sebelum diadakannya pemaparan oleh tim pengabdian, pengetahuan peserta sangat minim dalam mengerjakan *pre-test*, namun setelah mendapatkan *treatment* pemaparan materi, diskusi dan tanya jawab, maka hasil *post-test* peserta meningkat signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa materi dan kegiatan yang dibawakan oleh tim pengabdian dapat diterima dan terserap dengan baik oleh peserta yakni 30 anggota Dharma Wanita Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) Perwakilan Provinsi Maluku.

Pada butir soal kelima, sejumlah 25 peserta mampu memahami definisi dan makna daripada ransel emosi, yang berarti beban yang kita bawa dari masa lalu, masa kini hingga masa depan, yang wujudnya dapat terlihat maupun tidak dapat terlihat, beban kecemasan tersebut dapat berupa pemikiran tentang Kesehatan, ambisi, karir, keuangan, ataupun pernikahan.

Pada butir soal keenam, sejumlah 27 peserta mengetahui konsep Kuadran Emosi yang telah dipaparkan oleh narasumber, yang terdiri dari empat tipe emosi, yakni emosi kuat (kegembiraan, kekaguman, kelucuan, dan kejutan), emosi positif (kepuasan, pencapaian, ketenangan, dan rileks), emosi lemah (malu, kesedihan, putus asa, kelelahan), dan emosi negative (kemarahan, kegelisahan, ketakutan, dan nafsu).

Pada butir soal ketujuh, sejumlah peserta mampu mengetahui bentuk-bentuk dukungan emosional yang terdiri dari, ambil jeda dan jarak sejenak dari sumber stress, melakukan introspeksi diri, melatih *mindfulness*, melakukan *self-care*, dan melakukan kegiatan positif yang dapat menambah rileks dan kesenangan.

Butir soal kedelapan menunjukkan bahwa setelah *treatment* sejumlah 28 peserta sudah mengetahui bentuk-bentuk *self-regulation*, yang berupa fokus pada masa kini dan menarik nafas untuk meregulasi system saraf, lakukan kegiatan positif, mengingat kelebihan-kelebihan yang dimiliki dan mengembangkannya secara bertahap, fokus pada apa yang bisa dilakukan, dan melepaskan yang tidak bisa dikendalikan, mengakui dan menerima emosi, melakukan kegiatan komunikasi seperti, bertelepon dengan rekan, kolega ataupun saudara, video call, chatting, dan berkumpul dengan orang-orang yang anda sayangi dan menyayangi anda.

Butir soal kesembilan menunjukkan bahwa sejumlah 28 peserta telah memahami konsep *self-awareness* yang berupa, *denial* (penolakan), sadar tapi tidak sadar, sadar, tapi menyalahkan faktor eksternal, sadar, tapi tidak tahu harus bagaimana, sadar dan tahu harus apa, tapi tidak mau melakukannya, sadar, tau harus apa, dan berusaha untuk berubah.

Butir soal kesepuluh menunjukkan bahwa seluruh peserta, setelah mendapatkan *treatment*, mampu memahami konsep *self-love*, yang terdiri dari beberapa jenis istirahat yakni, istirahat fisik, mental, emosional, sensorik, social, kreativitas, dan spiritual.

Setelah mendapatkan *treatment*, sejumlah 25 peserta mampu mengetahui tipe-tipe *personality* yang baik dan tidak baik untuk Kesehatan mental. Tipe *personality* yang tidak baik untuk mental anda adalah *the green eyed, the compulsive liar, the energy vampire, the controller, the drama magnet, dan the narcissist*. Sementara itu, tanda-tanda orang yang baik untuk Kesehatan mental anda adalah orang yang benar-benar mendengarkan apa yang anda katakan dan berusaha memahami perspektif anda, orang yang dengan tulus ikut merasa senang atas kabar baik yang anda sampaikan, orang yang bersedia mengakui, meminta maaf dan bertanggung jawab atas kesalahan mereka, orang yang ada untuk anda di masa-masa sulit dan benar-benar peduli pada kondisi anda, orang yang dapat membuat anda merasa lebih percaya diri, dan mendorong anda untuk mengejar impian anda, dan orang yang membuat anda menjadi diri sendiri saat bersama mereka.

Butir soal kedua belas menunjukkan bahwa sejumlah 24 peserta, *post-treatment* telah mengetahui bentuk dan konsep thermometer amarah yang berskala 0: tenang (tidak ada rasa marah sama sekali), 1: gelisah (ada sesuatu yang mengganggu), 2: kesal (pikiran tegang, toleransi berkurang), 3: frustrasi (tidak ada toleransi, terus kepikiran), 4: marah (nada bicara meninggi, badan menegang), dan 5: mengamuk (berteriak, lepas kendali).

Pada butir soal ketiga belas, tampak sejumlah 26 peserta telah mengetahui sinyal-sinyal kematangan emosional, berupa kesadaran dan penerimaan terhadap dua jenis emosi yang berlawanan di satu waktu yang sama, pemahaman atas sifat emosi yang sementara, kesadaran akan sikap mempunyai pendapat, kejujuran terhadap orang lain, namun menyampaikan dengan penuh empati, memahami bahwa setiap orang pasti memiliki kekurangan dan pernah membuat salah, tanpa langsung bersikap menghakimi.

Pada butir soal kelima belas, sejumlah 28 peserta dapat mengenali konsep Mesin Kecerdasan STIFIn yang telah di paparkan oleh narasumber. STIFIn adalah konsep pemetaan kecerdasan manusia dilihat dari belahan otak manusia, yakni belahan otak kiri atas, belahan otak kanan atas, limbik kiri, limbik kanan dan otak tengah, yang mempengaruhi sifat dan karakter seseorang, yakni *sensing, thinking, intuiting, feeling* dan *instinct*.

Pada butir soal terakhir, sejumlah 26 peserta telah mengetahui cara masing-masing mesin kecerdasan dalam hal melampiaskan kekecewaan, yakni *sensing* dengan cara wisata kuliner sepuasnya, olahraga ekstrim dan membelanjakan uangnya, *thinking* dengan cara mengejar prestasi, mendominasi pengaruhnya dan akan menjadi *workaholic, intuiting* dengan cara mengikuti seminar-seminar untuk mencari ilmu, lebih banyak menonton, baca buku dan tidur lebih sering, *feeling* dengan cara curhat dan berkumpul bersama teman-teman, dan *instinct* dengan cara melakukan banyak aktifitas luar kesana dan kesini untuk mencari ketenangan.

Selain daripada jabaran numerik (kuantitatif) yang didapatkan dari hasil kegiatan pengabdian ini, ada pula beberapa hasil tambahan yang didapati dan ditemukan saat pelaksanaan kegiatan workshop berlangsung yakni;

1. Penyelenggara acara, jajaran dan anggota Dharma Wanita BPK Perwakilan Provinsi Maluku m, maupun peserta workshop luring dan daring menyambut baik kegiatan ini.
2. Sarana dan prasarana pendukung workshop baik luring maupun daring tersedia dengan baik, layak dan cukup memadai.
3. Pada saat kegiatan inti berlangsung, para peserta menaruh perhatian yang sangat baik pada pemaparan materi oleh narasumber.
4. Pada sesi diskusi dan tanya jawab, para peserta berperan sangat aktif.
5. Pada sesi meditasi, para peserta tidak mengalami kesulitan dan keengganan dalam mengikuti instruksi dari narasumber.
6. Pada sesi pengisian *pre-test* dan *post-test*, para peserta cukup antusias dalam mengerjakannya.
7. Pada sesi *feedback*, para peserta mengaku bahwa kegiatan workshop yang mereka ikuti ini sangat

menyenangkan, atraktif, dan sungguh memperluas wawasan mereka tentang pentingnya kesehatan mental pada wanita, dan bagaimana cara mengatur emosi juga stress, dengan metode manajemen stress dan STIFIn.

8. Pada akhir workshop, separuh dari peserta luring langsung mendaftarkan diri untuk mengikuti tes mesin kecerdasan STIFIn.

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul 'Implementasi Metode Manajemen Stress Sebagai Sarana edukasi kesehatan mental wanita di dharma wanita Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) perwakilan provinsi Maluku', kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan dan rencana yang telah ditentukan. Dimana setelah kegiatan berlangsung, peserta telah mengenal dan memahami tentang kesehatan mental dan pengelolaan stress kepada para anggota Dharma Wanita BPK Provinsi Maluku, para peserta juga telah mengetahui manfaat pengelolaan stress untuk kesehatan mental dan telah merasakan strategi efek yang ditimbulkan setelah menerima *treatment* terkait strategi dan anjuran dalam mengelola stress dan juga menjaga kesehatan mental. Seluruh tujuan dari kegiatan ini telah tercapai, seperti yang tampak pada Tabel 1. Kegiatan ini disambut baik dan antusias yang tinggi oleh semua peserta para anggota dharma wanita Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) Perwakilan Provinsi Maluku. Kegiatan ini berupa peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan pengelolaan stress yang dihadapi. Maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental dan manajemen stress telah mengalami peningkatan yang tinggi dalam hal pengetahuan kesehatan mental. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan para peserta akan mampu menjaga kesehatan mental dan pengelolaan stress.

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Pengetahuan para ibu-ibu dharma wanita badan pemeriksa keuangan (BPK) perwakilan provinsi Maluku mengenai kesehatan mental dan manajemen stress telah meningkat dan materi dipahami oleh para peserta kegiatan.
2. Para peserta kegiatan telah memahami kiat-kiat untuk manajemen stress sehingga tidak atau mencegah terjadinya ketidaksehatan mental.

Hasil dari Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian informasi dan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat mempengaruhi kemampuan peserta dalam menghadapi gangguan kesehatan mental. Peserta yang memahami materi yang disampaikan juga lebih banyak dibandingkan peserta yang kurang memahami.

Saran

Untuk saran sendiri, kami sebagai tim pelaksana menyadari pentingnya untuk terus menjaga kesehatan mental dengan mengetahui gejala-gejalanya dan juga pemicunya dengan salah satu cara dalam mengelola stress yang baik, terutama bagi para wanita dikarenakan memiliki tanggung jawab yang besar juga di dalam kehidupan rumah tangga dan juga kehidupan anak-anaknya. Selain itu juga, disadarkannya bahwa kesehatan mental juga harus diperhatikan dengan baik dikarenakan kedudukan kepentingannya juga sama dengan menjaga kesehatan fisik.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Chatham. (2017). Instagram is the worst for your mental health, study finds. United States.
- Sasmita, H. (2018). Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UJKS) di SMU 12 Kota Padang. *Menara Ilmu*, XII(6), 111–118.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183–200.
- Tristiana, R. D., Yusuf, A., Fitriyarsari, R., & Nihayati, H. E. (2019). Peningkatan Keterampilan Perawat Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Anak Dan Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpmk.v1i1.12328>
- Sarwono, S.W. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hawari, Dadang. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri*. (2002). Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Zulkarnain dan Fatimah. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*. Vol. 10, no. 1 (2019), pp. 18-38. DOI:<https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>