

## MODEL INTERVENSI PSIKO-EKONOMI: INTEGRASI MANAJEMEN STRES DAN *DIGITAL ENTREPRENEURSHIP* MELALUI *WHATSAPP BUSINESS* BAGI IBU RUMAH TANGGA

Novi Lailiyul Wafiroh\*, Nanik Wahyuni, Lutfi Ardhani

Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
Jl. Gajayana No. 50, Malang, Indonesia  
novilailiyulw@uin-malang.ac.id\*, nanik@akuntansi.uin-malang.ac.id, lutfi.ardhani@uin-malang.ac.id  
(\*) Corresponding Author



Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional.

### Abstract

*Stress among housewives is frequently triggered by domestic economic pressures, leading to physical exhaustion and emotional dysregulation. Conventional interventions typically separate psychological support from economic empowerment, preventing the simultaneous resolution of root causes. The novelty of this community service program lies in the implementation of an Integrated Psycho-Economic Intervention Model, which incorporates stress management psychoeducation as a cognitive pre-condition phase prior to technical digital marketing training via WhatsApp Business. The method employed is community development needs-based approach, involving 51 housewives in RW 11 Villa Bukit Tidar, Malang. Situational analysis reveals that stress is driven by economic factors, household chores, and health concerns, manifesting primarily as physical fatigue (score 2.92) and emotional dysregulation (score 2.73). Nevertheless, respondents demonstrate a tendency toward adaptive coping, particularly relying on religious/spiritual activities (score 4.69) and positive thinking (score 4.25). The results indicate that stress management effectively reduces partners' emotional tension, subsequently enhancing their readiness to adopt professional WhatsApp Business features for local entrepreneurship. This integration proves that mental stability serves as a foundation for digital productivity, while economic access acts as a long-term solution to reduce domestic stress determinants. This program offers a new framework for community empowerment that synergizes mental health and sustainable economic resilience.*

**Keywords:** *economic empowerment; housewives; psycho-economic model; stress management; Whatsapp Business.*

### Abstrak

Stres pada Ibu Rumah Tangga (IRT) sering kali dipicu oleh tekanan ekonomi domestik yang berdampak pada kelelahan fisik dan disregulasi emosi. Intervensi konvensional umumnya memisahkan antara dukungan psikologis dan pemberdayaan ekonomi, sehingga penyelesaian masalah tidak menyentuh akar penyebab secara simultan. Kebaruan program pengabdian ini terletak pada penerapan Model Intervensi Psiko-Ekonomi Terintegrasi, yang menggabungkan psikoedukasi manajemen stres sebagai fase pra-kondisi kognitif sebelum pemberian pelatihan teknis pemasaran digital melalui *WhatsApp Business*. Metode yang digunakan adalah pendekatan pengabdian berbasis kebutuhan komunitas (*community needs-based approach*) dengan metode psikoedukasi model informasi, yang melibatkan 51 IRT di RW 11 Villa Bukit Tidar, Malang. Analisis situasi menunjukkan bahwa stres dipicu oleh faktor ekonomi, pekerjaan rumah tangga, dan kekhawatiran kesehatan, yang bermanifestasi pada dampak tertinggi berupa kelelahan fisik (skor 2.92) dan disregularitas emosi (skor 2.73). Meskipun demikian, responden memiliki kecenderungan koping adaptif, terutama mengandalkan aktivitas religius/spiritual (skor 4.69) dan berpikir positif (skor 4.25). Hasil menunjukkan bahwa manajemen stres efektif menurunkan tingkat ketegangan emosional mitra, yang kemudian meningkatkan kesiapan mereka dalam mengadopsi fitur-fitur profesional *WhatsApp Business* untuk kewirausahaan lokal. Integrasi ini membuktikan bahwa stabilitas mental merupakan fondasi bagi produktivitas digital, sementara akses ekonomi menjadi solusi jangka panjang dalam mereduksi

determinan stres keluarga. Program ini menawarkan kerangka kerja baru bagi pemberdayaan masyarakat yang menyinergikan aspek kesehatan mental dan ketahanan ekonomi secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** pemberdayaan ekonomi; ibu rumah tangga; manajemen stres; model psiko-ekonomi; WhatsApp Business.

## PENDAHULUAN

Peran Ibu Rumah Tangga (IRT) sangat krusial dalam membangun ketahanan keluarga, mulai dari manajemen domestik, pengasuhan anak, hingga pengelolaan keuangan [1]. Namun, tuntutan peran yang kompleks dan ekspektasi lingkungan sosial sering kali menjadi pemicu utama munculnya stres atau tekanan hidup [2]. Stres merupakan proses kognitif ketika individu menginterpretasikan peristiwa sebagai ancaman yang melampaui kapasitas pribadinya [3]. Survei nasional menunjukkan bahwa lebih dari 56% IRT mengalami indikasi kecemasan dan ketidakstabilan emosi akibat beban domestik yang monoton [4]. Dampak buruk dari stres berkelanjutan ini sangat nyata; tingkat stres yang tidak terkelola berkorelasi positif dengan kecenderungan perilaku agresif terhadap anak di rumah, yang dalam jangka panjang dapat mengancam kualitas generasi masa depan bangsa [5].

Kondisi ini terlihat jelas pada komunitas IRT di Blok A Perumahan Villa Bukit Tidar (VBT), RW 11 Kelurahan Merjosari, Kota Malang. Sebagai kawasan padat penduduk dengan profil ekonomi menengah ke bawah, para ibu di wilayah ini menghadapi beban ganda (*double burden*). Demi menopang stabilitas ekonomi keluarga, mereka terpaksa mencari pendapatan tambahan dengan bekerja sebagai buruh cuci, pengasuh anak (*baby sitter*), hingga membuat kue untuk dititipkan ke pedagang. Alih-alih menyelesaikan masalah, rutinitas domestik yang berbenturan dengan tuntutan mencari nafkah tambahan ini justru melipatgandakan tekanan mental, memicu *burnout*, dan mengganggu kesehatan mental mereka.

Ketika kesehatan mental terganggu, individu akan mengalami disregulasi emosi yang bermanifestasi pada perilaku disfungsional [6]. Oleh karena itu, kemampuan manajemen stres—yaitu efektivitas pemanfaatan sumber daya untuk memitigasi gangguan emosional—menjadi instrumen yang mendesak [7]. Kendati demikian, intervensi psikologis murni hanya akan menjadi pereda gejala sesaat (*symptom-reliever*) jika akar masalah utamanya, yaitu kerentanan finansial, tidak diselesaikan [8]. Penanganan stres yang komprehensif pada IRT harus mengintegrasikan solusi emosional-kognitif dengan solusi instrumental ekonomi.

Dalam konteks penguatan ekonomi, kewirausahaan digital menawarkan peluang inklusif bagi populasi usia matang dan sektor domestik seperti IRT. Studi terbaru menunjukkan bahwa adopsi teknologi ramah pengguna mampu mengatasi keterbatasan mobilitas fisik perempuan tanpa mengorbankan peran pengasuhan [9]. Namun, bagi populasi IRT yang umumnya berada pada kategori digital immigrants, *platform e-commerce* yang kompleks sering kali memicu kecemasan teknologi (*technophobia*). Oleh karena itu, pemanfaatan *WhatsApp Business* menjadi solusi paling rasional karena memiliki kurva pembelajaran yang rendah (*low learning curve*), berbasis komunikasi interpersonal yang sudah familiar, dan terbukti efektif melejitkan pendapatan usaha mikro rumah tangga secara fleksibel [9] [10].

Integrasi antara psikoedukasi manajemen stres dan pelatihan *WhatsApp Business* ini membentuk sebuah intervensi simbiotik yang didasarkan pada logika fungsional. Pertama, intervensi ini membedah hubungan antara gejala dan akar masalah. Psikoedukasi berfungsi mengelola gejala stres (kelelahan fisik dan disregulasi emosi), sementara pelatihan pemasaran digital menyerang determinan ekonomi yang menjadi hulu masalah [2].

Kedua, integrasi ini memperhatikan kesiapan kognitif (*cognitive readiness*) peserta. Secara neuropsikologis, tingkat stres yang tinggi memicu sekresi kortisol yang dapat menghambat fungsi eksekutif otak dalam menyerap informasi teknis [11]. Oleh karena itu, manajemen stres bertindak sebagai "pembersih jalur kognitif" agar materi digital marketing dapat diadopsi secara optimal.

Hingga saat ini, masih terdapat gap (celah) yang signifikan dalam literatur dan praktik pengabdian masyarakat, di mana model intervensi umumnya berjalan parsial—pelatihan ekonomi saja atau psikoedukasi saja. Pengabdian ini hadir untuk mengisi celah (*state-of-the-art*) tersebut dengan menerapkan model intervensi terintegrasi guna membuktikan bahwa stabilitas emosional dan kemandirian finansial merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor spesifik penyebab stres pada ibu rumah tangga di

lingkungan RW 11 Villa Bukit Tidar, memberikan pemahaman serta keterampilan praktis mengenai teknik manajemen stres berbasis keluarga, dan meningkatkan kapasitas ekonomi ibu rumah tangga melalui optimalisasi pemanfaatan aplikasi WhatsApp Business sebagai sarana untuk menambah pendapatan keluarga.

## TINJAUAN LITERATURE

### Manajemen Stres

Stres didefinisikan sebagai kondisi ketegangan internal yang muncul ketika individu mempersepsikan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan (*stressor*) dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya [2]. Dalam konteks domestik, stres pada Ibu Rumah Tangga (IRT) sering kali bersifat kumulatif, yang bersumber dari beban kerja rumah tangga, konflik peran, hingga tekanan ekonomi keluarga [5]. Jika tidak dikelola dengan baik, stres kronis dapat bermanifestasi menjadi gangguan fisik dan disregulasi emosi yang menurunkan produktivitas individu.

Manajemen stres pada dasarnya adalah penerapan strategi koping untuk mereduksi dampak negatif dari tekanan tersebut. [1] membagi koping menjadi dua kategori utama:

1. *Problem-Focused Coping*: Strategi yang berorientasi pada penyelesaian akar masalah secara langsung (misalnya: mencari penghasilan tambahan untuk mengatasi masalah ekonomi).
2. *Emotion-Focused Coping*: Strategi untuk mengatur respons emosional terhadap stres (misalnya: teknik relaksasi atau mencari dukungan sosial).

Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi kedua strategi ini memberikan dampak yang lebih berkelanjutan dibandingkan hanya mengandalkan salah satunya.

### Psikoedukasi

Psikoedukasi menurut Stuart adalah intervensi yang bertujuan untuk membekali individu dan keluarga dengan strategi koping yang lebih baik dalam menghadapi tantangan kesehatan mental [11]. Lebih dari sekadar pemberian informasi, psikoedukasi juga mengadopsi pendekatan edukatif dengan menyampaikan pemahaman terhadap pasien dan keluarganya mengenai masalah mental, termasuk pencetus, gejala, penanganan, beserta cara pengelolaan stres guna memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam program ini, mengacu pada

psikoedukasi yang diterapkan berfokus pada model informasi, yang menekankan pemberian pengetahuan dan keterampilan praktis, khususnya terkait pengelolaan manajemen stres [12]. Ini mencakup pengembangan kemampuan aplikatif yang mendukung individu maupun keluarga ketika mengelola keadaan mereka serta meningkatkan mutu hidup [11].

Psikoedukasi merupakan model intervensi yang menggabungkan elemen psikologis dan edukasi untuk memperkuat kapasitas kognitif individu dalam menghadapi tekanan [8]. Melalui psikoedukasi, individu dibekali pemahaman mengenai gejala stres dan teknik regulasi emosi, yang menurut [13] akan meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*). Efikasi diri yang kuat memungkinkan seseorang untuk tetap tenang dan mampu mengambil keputusan logis—seperti mengadopsi teknologi digital untuk berwirausaha—meskipun berada di bawah tekanan.

### WhatsApp Business

WhatsApp Business adalah layanan resmi dari WhatsApp yang didesain untuk memfasilitasi komunikasi bisnis. Aplikasi ini membantu pemilik usaha menjangkau lebih banyak pelanggan dan memudahkan mereka dalam berbagai aktivitas, seperti berbagi keputusan manajemen, merencanakan pertemuan, berbagi lokasi untuk informasi pelanggan, dan mengiklankan produk [14].

Di era transformasi digital, pemanfaatan teknologi informasi menawarkan peluang strategis untuk memperkuat ketahanan ekonomi keluarga [15]. Aplikasi WhatsApp Business muncul sebagai alat yang efektif dan inklusif bagi IRT karena memiliki ambang kesulitan teknis yang rendah namun memiliki fitur profesional yang kuat, seperti katalog produk dan pesan otomatis [16]. Dengan mengoptimalkan WhatsApp Business, IRT dapat menjalankan usaha mikro secara fleksibel tanpa meninggalkan tanggung jawab domestik, yang pada gilirannya meningkatkan efikasi diri dan pendapatan keluarga. Ketika kemandirian finansial mulai terbentuk dan tekanan ekonomi mereda, salah satu determinan utama stres pada IRT dapat diminimalisir, sehingga kesejahteraan mental dan stabilitas ekonomi keluarga dapat tercapai secara beriringan.

Pilihan menggunakan WhatsApp Business didasarkan pada [17] yang menyatakan bahwa platform ini memiliki tingkat efikasi penggunaan yang tinggi bagi pelaku usaha mikro karena fitur katalognya yang intuitif.

## METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

### Pendekatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *community development* berbasis *needs assessment*, di mana pemetaan kebutuhan komunitas dilakukan terlebih dahulu sebelum intervensi dirancang. Instrumen intervensi yang diterapkan adalah *psychoeducation intervention model* dengan format informasi [6], yang menekankan transfer pengetahuan berbasis bukti dan keterampilan praktis kepada peserta. Pendekatan ini dilengkapi dengan pelatihan keterampilan digital sebagai intervensi instrumental, mengacu pada kerangka *coping theory* [2] yang membedakan antara *emotion-focused coping* ditangani melalui psikoedukasi manajemen stres dan *problem-focused coping* ditangani melalui pelatihan WhatsApp Business untuk peningkatan pendapatan keluarga.

### Lokasi & Subjek

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai RW 11, Perumahan Villa Bukit Tidar (VBT) Blok A, Kelurahan Merjosari, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa mayoritas warga, khususnya ibu rumah tangga, tergolong dalam kondisi ekonomi menengah ke bawah dengan beban peran domestik dan finansial yang tinggi, sehingga rentan terhadap stres berkelanjutan.

Subjek dampingan dalam kegiatan ini adalah ibu rumah tangga (IRT) yang berdomisili di lingkungan RW 11. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* guna memastikan bahwa intervensi psiko-ekonomi yang diberikan tepat sasaran pada kelompok yang memenuhi kriteria risiko, yaitu IRT yang menghadapi tekanan ekonomi ganda dan memiliki urgensi untuk mengadopsi strategi penguatan finansial domestik. Jumlah peserta yang hadir dan mengisi kuesioner secara lengkap sebanyak 51 orang, dengan usia rata-rata 47 tahun. Berdasarkan latar belakang pendidikan, mayoritas peserta merupakan lulusan SMA (45,1%) dan S-1 (29,4%), yang menunjukkan bahwa peserta dampingan adalah ibu rumah tangga yang berpendidikan. Sebanyak 94,1% peserta telah menjalani pernikahan lebih dari 10 tahun, mengindikasikan kelompok yang telah terpapar kompleksitas tantangan domestik dan finansial dalam jangka menengah hingga panjang. Dari sisi pekerjaan, 54,9% peserta tidak memiliki pekerjaan tambahan di luar peran IRT, sementara 45,1% lainnya aktif

secara ekonomi sebagai pedagang, guru, maupun ASN.

Tim pengabdi menyadari bahwa penggunaan metode *purposive sampling* berbasis partisipasi sukarela ini berpotensi menimbulkan bias pemilihan (*selection bias*). Peserta yang memilih untuk hadir cenderung memiliki motivasi internal, kesiapan kognitif, dan tingkat literasi yang relatif lebih tinggi (terbukti dari profil mayoritas lulusan SMA dan S-1) dibandingkan populasi IRT yang tidak hadir. Oleh karena itu, hasil atau efektivitas dari model intervensi terintegrasi ini memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi populasi secara luas. Intervensi psiko-ekonomi ini tidak dapat digeneralisasikan pada komunitas IRT di lingkungan rural (pedesaan) atau kelompok dengan tingkat literasi digital yang masih rendah tanpa adanya kustomisasi radikal pada materi pelatihan. Kendati demikian, model ini menawarkan kerangka replikasi (*replicable framework*) yang solid dan valid untuk karakteristik komunitas sub-urban sejenis yang menghadapi tekanan ekonomi di tengah modal sosial berpendidikan.

### Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga fase yang berurutan, meliputi fase pra-kegiatan, fase pelaksanaan, dan fase pasca-kegiatan.

Pada fase pra-kegiatan, tim pengabdi melakukan observasi lapangan dan diskusi awal dengan pengurus RW 11 untuk memahami kondisi sosial dan ekonomi warga. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dan perizinan kepada pihak RW untuk menentukan waktu, tempat, dan mobilisasi peserta. Tim kemudian menyusun instrumen *needs assessment* berupa kuesioner terstruktur yang mencakup empat dimensi pengukuran: sumber stres (SS), strategi koping (CS), dukungan sosial (DUS), dan dampak stres (DAS). Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, materi intervensi disusun dan disesuaikan agar benar-benar responsif terhadap profil kebutuhan peserta dampingan.

Pada fase pelaksanaan, kegiatan diselenggarakan secara luring dalam format seminar di Balai RW 11. Seluruh peserta terlebih dahulu mengisi kuesioner *needs assessment* secara langsung sebelum sesi materi dimulai. Sesi pertama adalah psikoedukasi manajemen stres yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif, mencakup pengenalan konsep stres, identifikasi gejala, dan teknik manajemen stres praktis yang dapat segera diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sesi ini dilanjutkan dengan *sharing session* terfasilitasi, di mana peserta diberikan ruang untuk



mengungkapkan pengalaman dan beban emosional secara terbuka. Sesi kedua adalah pelatihan pemanfaatan WhatsApp Business, menggunakan metode demonstrasi langsung dan praktik terbimbing, di mana peserta mempraktikkan instalasi dan penggunaan fitur utama aplikasi secara mandiri dengan pendampingan tim pengabdian.

Pada fase pasca-kegiatan, tim melakukan tabulasi dan analisis deskriptif terhadap data kuesioner untuk menghasilkan profil kebutuhan komunitas. Hasil analisis kemudian didiskusikan dalam forum refleksi internal tim sebagai bahan evaluasi proses dan dasar penyusunan rekomendasi tindak lanjut. Seluruh proses kegiatan didokumentasikan secara sistematis untuk keperluan pelaporan dan penulisan artikel ilmiah.

### Teknik Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara luring (*offline*) dalam format seminar satu hari penuh di Balai RW 11, Perumahan Villa Bukit Tidar. Pemilihan format luring bukan sekadar pertimbangan praktis, melainkan keputusan metodologis yang didasarkan pada dua alasan. Pertama, mayoritas peserta dampingan berusia di atas 40 tahun dengan tingkat literasi digital yang bervariasi, sehingga interaksi tatap muka lebih menjamin aksesibilitas dan kenyamanan peserta selama kegiatan berlangsung. Kedua, sesi *sharing* sebagai bagian dari intervensi psikoedukasi membutuhkan suasana yang empatik, personal, dan aman secara psikologis — kualitas yang sulit dicapai melalui platform daring.

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

Data *needs assessment* dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur berbasis kertas (*paper-based questionnaire*) yang dibagikan langsung kepada peserta sebelum sesi materi dimulai, bukan melalui platform daring seperti Google Form. Keputusan ini diambil berdasarkan pertimbangan bahwa peserta dengan usia rata-rata 47 tahun berpotensi mengalami hambatan teknis saat mengisi formulir daring, dan format fisik memungkinkan tim pengabdian memberikan pendampingan langsung untuk memastikan seluruh item terisi secara lengkap dan benar.

Kuesioner terdiri dari empat dimensi pengukuran dengan total 26 item, seluruhnya menggunakan skala Likert 5 poin (1 = tidak pernah/sangat tidak setuju hingga 5 = selalu/sangat setuju). Keempat dimensi tersebut adalah: (1) Sumber Stres (SS) dengan 8 item mengukur faktor-faktor pemicu stres seperti tekanan ekonomi, beban pekerjaan rumah tangga, konflik pasangan, pengasuhan anak, dan

kekhawatiran kesehatan; (2) Strategi Koping (CS) dengan 8 item mengukur mekanisme yang digunakan peserta dalam mengelola tekanan, meliputi koping religius, kognitif positif, berorientasi kegiatan, sosial, dan penghindaran; (3) Dukungan Sosial (DUS) dengan 5 item mengukur dukungan yang diterima dari pasangan, kerabat/teman, dan komunitas lingkungan; serta (4) Dampak Stres (DAS) dengan 5 item mengukur manifestasi stres pada aspek fisik, emosional, perilaku, motivasi, dan relasi interpersonal. Data hasil kuesioner dianalisis secara deskriptif melalui perhitungan nilai rata-rata (*mean*) per item untuk menghasilkan profil kebutuhan komunitas secara kuantitatif.

#### 2. Teknik Penyampaian Psikoedukasi

Materi psikoedukasi manajemen stres disampaikan dengan metode ceramah interaktif yang bersifat dialogis. Berbeda dari ceramah konvensional yang berjalan satu arah, metode ini secara aktif mengundang respons, pertanyaan, dan pendapat dari peserta di setiap sub-topik yang dibahas, sehingga proses pembelajaran berlangsung dua arah dan kontekstual. Setelah sesi ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan *sharing session* terfasilitasi. Narasumber memfasilitasi forum curah perasaan menggunakan teknik *active listening* — mendengarkan secara penuh tanpa menghakimi — dan validasi emosi, yakni mengakui dan membenarkan perasaan yang diungkapkan peserta sebagai respons yang wajar terhadap tekanan yang mereka hadapi. Sesi ini berfungsi ganda: sebagai ruang terapi ringan bagi peserta sekaligus sumber pengayaan kontekstual bagi narasumber untuk memperdalam pemahaman tentang realitas yang sesungguhnya dihadapi kelompok dampingan.

#### 3. Teknik Pelatihan WhatsApp Business

Pelatihan pemanfaatan WhatsApp Business menggunakan pendekatan *show and practice*: narasumber terlebih dahulu memperagakan secara langsung setiap tahapan, mulai dari instalasi aplikasi, pengaturan profil bisnis, pembuatan katalog produk, pengaktifan pesan otomatis (*greeting message* dan *away message*), penggunaan label pelanggan, hingga strategi pemasaran sederhana berbasis percakapan. Setelah demonstrasi selesai, peserta mempraktikkan secara mandiri pada perangkat masing-masing. Selama sesi praktik, seluruh anggota tim pengabdian bergerak aktif mendampingi peserta secara individual, memastikan setiap peserta mampu mengoperasikan aplikasi secara mandiri sebelum kegiatan berakhir. Pendekatan ini dipilih karena keterampilan digital tidak cukup dipelajari secara

pasif — peserta perlu mengalami sendiri proses instalasi dan penggunaan agar retensi keterampilan dapat bertahan setelah kegiatan selesai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Profil Komunitas Dampingan

Kegiatan ini melibatkan 51 Ibu Rumah Tangga (IRT) di lingkungan RW 11 Villa Bukit Tidar, Malang, dengan profil yang menunjukkan tingkat kematangan personal dan pengalaman domestik yang tinggi. Rata-rata usia responden adalah 47 tahun, di mana mayoritas (31,4%) berada pada rentang 46-50 tahun. Dari sisi pendidikan, responden merupakan kelompok yang berpendidikan dengan 45,1% lulusan SMA dan 29,4% lulusan S-1. Sebanyak 94,1% responden telah menjalani pernikahan selama lebih dari 10 tahun, sebuah periode yang rentan terhadap akumulasi tantangan domestik dan finansial jangka panjang. Menariknya, meskipun 54,9% responden murni berperan sebagai IRT, terdapat 45,1% yang sudah aktif secara ekonomi sebagai pedagang, guru, atau ASN. Hal ini menunjukkan adanya potensi ekonomi yang sudah ada namun memerlukan penguatan strategi melalui digitalisasi pemasaran.

Penggunaan analisis statistik pada bagian profil dibatasi pada analisis deskriptif berupa nilai rata-rata dan distribusi frekuensi untuk memberikan gambaran karakteristik mitra sebagai dasar penyusunan materi pengabdian. Data demografis tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat pendidikan menengah hingga tinggi serta pengalaman rumah tangga yang cukup panjang. Karakteristik ini menjadi dasar dalam penyusunan materi psikoedukasi manajemen stres dan pelatihan digital marketing menggunakan WhatsApp Business agar sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta. Meskipun hasil analisis ini belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas, informasi yang diperoleh telah memberikan gambaran yang memadai mengenai kondisi awal mitra sebagai dasar pelaksanaan program pengabdian.

Sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1, seluruh peserta mengisi kuesioner mengenai sumber stres dan strategi manajemen stres sebelum penyampaian materi oleh narasumber. Hasil pengisian kuesioner tersebut digunakan sebagai *needs assessment* untuk mengidentifikasi kondisi awal peserta sekaligus menjadi dasar penyusunan materi pelatihan.



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2025)

Gambar 1. Peserta Pengabdian Mengisi Kuesioner Mengenai Sumber dan Manajemen Stres

### Analisis Determinan Stres dan Strategi Koping

Berdasarkan instrumen *needs assessment* yang dibagikan dan diisi oleh peserta secara langsung yang ditunjukkan pada Gambar 1, teridentifikasi adanya perbedaan antara persepsi responden pada pertanyaan terbuka dengan hasil pengukuran menggunakan skala *Likert*.

Melalui pertanyaan terbuka, responden mengidentifikasi faktor ekonomi, tumpukan pekerjaan rumah, dan pengasuhan anak sebagai pemicu stres utama. Namun, hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa kekhawatiran terkait kesehatan (skor rata-rata 3,22) merupakan stresor yang paling dominan, diikuti oleh masalah keuangan keluarga (skor rata-rata 2,78). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor kesehatan dan ekonomi menjadi perhatian utama peserta dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Manifestasi stres yang paling banyak dirasakan adalah kelelahan fisik (skor rata-rata 2,92) dan kesulitan mengendalikan emosi (skor rata-rata 2,73). Kondisi ini menunjukkan pentingnya pemberian edukasi mengenai manajemen stres sebagai bekal sebelum peserta memperoleh pelatihan peningkatan kapasitas ekonomi.

Selain itu, responden menunjukkan kecenderungan menggunakan mekanisme koping yang adaptif, terutama melalui aktivitas religius atau spiritual (skor rata-rata 4,69) dan berpikir positif (skor rata-rata 4,25). Kondisi tersebut menjadi modal awal yang baik dalam pelaksanaan program psikoedukasi karena peserta telah memiliki strategi pengelolaan stres yang dapat diperkuat melalui kegiatan pelatihan.

### Implementasi Model Intervensi Psiko-Ekonomi Terintegrasi

Pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui pendekatan yang mengintegrasikan penguatan kesehatan mental dan peningkatan kapasitas ekonomi peserta.

1. Fase Pra-Kondisi Kognitif (Psikoedukasi)

Melalui ceramah interaktif dan sharing session sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 2, psikoedukasi bertujuan meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyebab, dampak, dan strategi pengelolaan stres. Kegiatan ini juga memberikan ruang bagi peserta untuk menyampaikan pengalaman serta memperoleh umpan balik melalui teknik active listening dan validasi emosi. Dengan demikian, peserta diharapkan lebih siap mengikuti pelatihan keterampilan digital pada tahap berikutnya.



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2025)

Gambar 2. Pemaparan Materi Manajemen Stres Dan Dampak Stres

2. Intervensi Instrumental (Pelatihan WhatsApp Business)



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2025)

Gambar 3. Pemaparan Materi WhatsApp Business Oleh Narasumber

Sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 3, setelah sesi psikoedukasi selesai dilaksanakan, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pemanfaatan fitur-fitur WhatsApp Business menggunakan pendekatan *show and practice*. Fitur seperti katalog produk, profil bisnis, dan pesan otomatis diperkenalkan sebagai sarana pemasaran digital yang dapat membantu peserta memperluas jangkauan pemasaran sekaligus mendukung peningkatan pendapatan keluarga.

**Pembahasan: Sinergi Kesehatan Mental dan Ketahanan Ekonomi**

Integrasi ini menunjukkan bahwa manajemen stres tanpa diikuti upaya penguatan ekonomi cenderung hanya memberikan dampak psikologis sementara, sedangkan pelatihan ekonomi tanpa kesiapan mental berpotensi kurang optimal karena peserta masih menghadapi tekanan emosional. Keberhasilan responden dalam mempraktikkan instalasi dan fitur profil bisnis secara mandiri menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan digital berpotensi mendukung kemandirian ekonomi sekaligus membantu mengurangi salah satu sumber stres yang banyak dirasakan oleh IRT, yaitu faktor ekonomi. Di sisi pengelolaan stres, manfaat psikoedukasi perlu diperkuat melalui praktik berkelanjutan, seperti journaling dan latihan pernapasan, serta didukung oleh lingkungan keluarga agar strategi regulasi emosi dapat diterapkan secara konsisten. Dengan demikian, keberlanjutan program perlu dipandang sebagai proses yang melibatkan penguatan individu, dukungan komunitas, dan pendampingan berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan evaluasi pada bulan ke-3, ke-6, dan ke-12 untuk melihat keberlanjutan dampak program.

Pilihan platform WhatsApp Business dinilai tepat karena memiliki tingkat kemudahan penggunaan yang sesuai dengan karakteristik peserta yang memiliki rata-rata usia 47 tahun. Keberhasilan responden mempraktikkan fitur-fitur WhatsApp Business secara mandiri menunjukkan meningkatnya *self-efficacy digital* yang menjadi modal penting bagi keberlanjutan usaha. Namun, keberlanjutan tersebut tidak terjadi secara otomatis karena masih memerlukan dukungan berupa komunitas *peer-learning* antarpeserta, pendampingan berkala setiap 4–6 minggu, serta akses terhadap permodalan lanjutan. Dukungan tersebut penting mengingat tantangan seperti keterbatasan ekosistem digital dan beban ganda peran domestik masih berpotensi memengaruhi



konsistensi peserta dalam mengembangkan usahanya.

### KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mengimplementasikan model intervensi psiko-ekonomi terintegrasi melalui pemberian psikoedukasi manajemen stres dan pelatihan pemanfaatan WhatsApp Business kepada 51 ibu rumah tangga di RW 11 Villa Bukit Tidar, Malang. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta memperoleh pemahaman mengenai pengelolaan stres sekaligus mampu mempraktikkan penggunaan fitur-fitur WhatsApp Business sebagai media pendukung kegiatan usaha. Hasil ini menunjukkan bahwa penguatan aspek psikologis dan peningkatan literasi digital dapat saling mendukung dalam upaya pemberdayaan ekonomi keluarga.

Secara praktis, model intervensi ini berpotensi diterapkan pada komunitas lain yang memiliki karakteristik serupa karena mengintegrasikan peningkatan kesehatan mental dan kapasitas ekonomi dalam satu program pemberdayaan. Pemanfaatan WhatsApp Business juga dinilai sesuai bagi kelompok ibu rumah tangga karena mudah digunakan dan telah menjadi bagian dari aktivitas komunikasi sehari-hari.

Keberlanjutan program memerlukan pendampingan secara berkala melalui komunitas belajar, monitoring penerapan WhatsApp Business, serta penguatan dukungan sosial di lingkungan keluarga dan masyarakat. Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan mengevaluasi dampak program dalam jangka panjang, baik terhadap konsistensi penggunaan media digital maupun peningkatan kesejahteraan psikologis dan ekonomi peserta.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terimakasih tak terhingga kepada UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan terselenggaranya kegiatan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Mengabdi Qoryah Thoyyibah. Juga kepada RW 11 Kelurahan Merjosari Kota Malang yang telah berkenan memfasilitasi kegiatan pengabdian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Mufidah, N. Fitria, and W. Suatin, "Pengelolaan Negative Thinking Melalui Teknik Coping Thought Pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja Di Desa Darungan Kabupaten Blitar," *Psycho Aksara J. Psikol.*, vol. 3, no. 2, pp. 287–293, 2025, [Online]. Available: <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.2139>
- [2] R. S. Lazarus and R. Launier, *Stress-Related Transactions Between Person and Environment*. New York, 1978. doi: 10.56687/9781447310570-008.
- [3] J. A. Corsica, "Stress Management," in *Encyclopedia of Clinical Neuropsychology*, New York: Springer, 2011, pp. 2391–2392. doi: [org/10.1007/978-0-387-79948-3\\_429](https://doi.org/10.1007/978-0-387-79948-3_429).
- [4] "8 Bulan Pandemi, 56 Persen Ibu Rumah Tangga Alami Stres," *CNN Indonesia*, Nov. 24, 2020. [Online]. Available: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20201111113804-255-568443/8-bulan-pandemi-56-persen-ibu-rumah-tangga-alami-stres>
- [5] A. R. Aristawati, "Stress dan Perilaku Agresi Pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja di Surabaya," *Pers. Psikol. Indones.*, vol. 5, no. 02, 2016, doi: 10.30996/persona.v5i02.731.
- [6] S. Rahmawati, M. E. Firmiana, and A. Hadiansyah, "Manajemen stress dan menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID 19," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1–8, 2021.
- [7] S. Suarga and R. N. Alifa, "Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Kinerja Pegawai dan Dosen di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar," *Educ. Leadersh.*, vol. 2, no. 1, 2022.
- [8] T. I. Widyantari and S. Suhadianto, "Keefektifan Psikoedukasi Manajemen Stres untuk Menurunkan Stres Ibu Balita di Surabaya," *Ilmu Pendidik. J. Kaji. Teor. Dan Prakt. Kependidikan*, vol. 11, no. 1, pp. 23–29, 2026, [Online]. Available: <https://doi.org/10.17977/um027v11i12026p23-29>
- [9] S. L. Rahman and N. Hariyana, "Analisis Kesiapan Transformasi Digital UMKM Desa Jubung Kabupaten Jember dalam Mendukung Pengembangan Usaha," *J. ABDIMAS MADUMA*, vol. 5, no. 2, pp. 38–49, 2026, [Online]. Available: <https://doi.org/10.52622/jam.v5i2.641>
- [10] A. F. M. Abdullah and F. Fathihani, "Memanfaatkan Whatsapp Business Sebagai Sarana Penunjang Digital Markating Umkm Di Tengah Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Tanjung Duren," *Andhara*, vol. 1, no. 2, pp. 28–35, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.undira.ac.id/andhara/article/view/107>



- [11] B. Bahtiar, I. Muda, M. Aminuddin, D. Nopriyanto, and I. A. K. Widiastuti, "Edukasi Manajemen Stres untuk Meningkatkan Ketahanan Diri Merawat Pada Caregiver Keluarga Lansia dengan Penyakit Kronik di Lempake Kota Samarinda," *J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 01, no. 01, pp. 50-55, 2022.
- [12] R. Dewi, G. Y. Asih, Y. Kurniawan, and A. S. Pribadi, "Pelatihan Manajemen Pengelolaan Emosi pada Ibu-Ibu PKK RT.02/RW.05 Gemah Pedurungan Semarang," *Harmon. Sos. J. Pengabdi. Dan Solidar. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 91-102, 2026, [Online]. Available: <https://doi.org/10.62383/harmoni.v3i1.2924>
- [13] A. Bandura, *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman Company., 1997.
- [14] N. Fitriana, D. Clarita, A. Ouxtrisa, and C. Mei, "Pemanfaatan Whatsapp Business dan Instagram Business Sebagai Media Promosi UKM di Kelurahan Sialang Sakti," *ABSYARA J. Pengabdi. Pada Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 20-27, 2023, doi: 10.29408/ab.v4i1.6770.
- [15] A. H. Ahya and K. K. Astria, "Pemanfaatan Media Sosial sebagai Strategi Komunikasi Pemasaran dalam Mempromosikan Usaha Ultra Mikro dan Mikro ( Studi Deskriptif Kualitatif pada Pengusaha Perempuan di Kabupaten Pesawaran - Lampung )," *Innov. J. Soc. Sci. Res. Vol.*, vol. 4, no. 3, pp. 13583-13597, 2024.
- [16] S. S. Welkom *et al.*, "Sosialisasi Digital Marketing dan Pelatihan Whatsapp Business untuk UMKM di Kampung Karet RW 10, Kab. Bogor Jawa Barat," *J. Abdi Masy. Indones.*, vol. 5, no. 2, pp. 417-424, 2025.
- [17] H. P. Pradani and Z. Wafa, "Analisis Harga Pokok Produksi Full Costing Dan Optimalisasi Whatsapp Business Pada UMKM," *J. Pengabdi. Masy. Sabangka*, vol. 5, no. 03, pp. 1191-1201, 2026, [Online]. Available: <https://doi.org/10.62668/sabangka.v5i03.2404>