



Pembuatan Papan Penunjuk Arah Jalan RT/RW Desa Padasuka Dalam Kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Universitas Bina Bangsa

Construction of RT/RW Road Signage in Padasuka Village as Part of the Student Community Service Program (KKM) at Bina Bangsa University

Muhammad Addin Athar Wahab¹, Muhammad Ammar Rifqi Ramadhan², Andika Firdaus³, Shofinatu Al Jiyad, Didi Dimiyati

¹²³Universitas Bina Bangsa
yaraalma@upi.edu ¹

Article History:

Received: Juni 12, 2024;

Revised: Juli 18, 2024;

Accepted: August 27, 2024;

Online Available: August 29, 2024;

Published: August 29, 2024;

Keywords:

Abstract: *This The availability of local information resources is one factor that can facilitate the community's access to the village environment. Padasuka Village is an area comprising 13 RTs and 5 RWs, with some neighborhoods located relatively far from the village center; consequently, the need for directional information is crucial for both residents and visitors. Based on the results of a preliminary survey conducted by the Student Community Service Program (KKM) team from Bina Bangsa University, Padasuka Village currently lacks adequate road signs pointing to residential areas and other important locations. This situation may make it difficult for newcomers, government officials, and visitors to find their destinations. This community service project aims to provide visual information in the form of RT/RW directional signs, while also supporting the development of the village's identity and improving access to public information in Padasuka Village. The implementation method uses an approach. The implementation method utilized a participatory approach through the following stages: site survey, needs assessment, material survey and procurement, design, material cutting, painting, creating lettering using stencil techniques, installation, and evaluation. The activity took place in Padasuka Village as part of the Bina Bangsa University Community Service Program (KKM) in July–August 2026. The main materials used were galvanized hollow steel, steel plates, spray paint, and supporting materials. The outcome of the project was the installation of RT/RW directional signs at strategic locations determined through field surveys and coordination with the community. These signs provide a source of information that is more easily recognizable by residents and visitors and help establish a sense of community identity the Padasuka Village area. This initiative demonstrates that providing simple physical information resources can serve as a practical intervention to support accessibility, public services, and information management in the village community.*

Keywords: *signposts, RT/RW, Padasuka Village, KKM, access to information, community service.*

Abstrak: Ketersediaan sarana informasi wilayah merupakan salah satu aspek yang dapat mendukung kemudahan akses masyarakat terhadap lingkungan desa. Desa Padasuka merupakan salah satu wilayah yang memiliki 13 RT dan 5 RW dengan beberapa wilayah yang relatif jauh dari pusat desa, sehingga kebutuhan terhadap informasi arah menjadi penting bagi masyarakat maupun pengunjung. Berdasarkan hasil survei awal Tim Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Universitas Bina Bangsa, Desa Padasuka belum memiliki papan penunjuk arah jalan yang memadai menuju

wilayah permukiman dan lokasi penting lainnya. Kondisi tersebut berpotensi menyulitkan masyarakat pendatang, tamu pemerintahan, maupun pengunjung dalam menemukan lokasi tujuan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan menyediakan sarana informasi visual berupa papan penunjuk arah RT/RW sekaligus mendukung penataan identitas wilayah dan peningkatan akses informasi publik di Desa Padasuka. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui tahapan survei lokasi, identifikasi kebutuhan, survei dan pengadaan material, perancangan, pemotongan material, pengecatan, pembuatan tulisan menggunakan teknik stencil, pemasangan, dan evaluasi. Pelaksanaan kegiatan berlangsung di Desa Padasuka dalam rangkaian kegiatan KKM Universitas Bina Bangsa pada bulan Juli–Agustus 2026. Material utama yang digunakan berupa besi hollow galvanis, plat besi, cat semprot, serta material pendukung. Hasil kegiatan berupa terpasangnya papan penunjuk arah RT/RW pada titik-titik strategis yang telah ditentukan melalui survei lapangan dan koordinasi dengan masyarakat. Keberadaan papan tersebut memberikan sarana informasi yang lebih mudah dikenali oleh masyarakat dan pengunjung serta mendukung penataan identitas wilayah Desa Padasuka. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyediaan sarana informasi fisik yang sederhana dapat menjadi bentuk intervensi yang aplikatif dalam mendukung aksesibilitas, pelayanan publik, dan tata kelola informasi di lingkungan desa.

Kata Kunci: papan penunjuk arah, RT/RW, Desa Padasuka, KKM, akses informasi, pengabdian masyarakat.

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Desa merupakan salah satu lingkungan administratif yang memiliki karakteristik wilayah dan kebutuhan pelayanan masyarakat yang beragam. Dalam penyelenggaraan pemerintahan desa, ketersediaan informasi yang mudah dipahami dan mudah diakses merupakan salah satu aspek yang dapat menunjang pelayanan kepada masyarakat. Informasi wilayah tidak selalu disampaikan melalui media digital, tetapi juga dapat diberikan melalui sarana fisik yang ditempatkan pada lokasi strategis dan mudah dilihat oleh masyarakat.

Salah satu bentuk sarana informasi fisik tersebut adalah papan penunjuk arah. Papan penunjuk arah berfungsi sebagai media komunikasi visual yang memberikan informasi mengenai arah atau lokasi tertentu kepada masyarakat. Keberadaan penanda tersebut menjadi semakin penting pada wilayah yang memiliki banyak persimpangan, pembagian administratif, atau lokasi permukiman yang belum mudah dikenali oleh masyarakat luar. Kegiatan pemasangan plang petunjuk arah di Desa Gunung Karamat menunjukkan bahwa papan penunjuk dapat membantu masyarakat maupun pengunjung dalam menemukan lokasi dan melengkapi prasarana informasi desa (Zam Zami et al., 2023).

Permasalahan mengenai keterbatasan penanda wilayah juga ditemukan pada sejumlah desa lainnya. Alfianidah et al. (2023) melaksanakan kegiatan pembuatan papan penunjuk arah di Desa Labuhan sebagai upaya membantu masyarakat dan pengunjung menemukan lokasi tertentu. Kegiatan tersebut dilakukan melalui tahapan koordinasi, penentuan lokasi, persiapan bahan,

pembuatan, hingga pemasangan papan. Hal tersebut menunjukkan bahwa papan penunjuk arah dapat menjadi solusi sederhana terhadap permasalahan navigasi wilayah.

Nabillah et al. (2024) juga menjelaskan bahwa belum tersedianya plang nama jalan di beberapa wilayah Desa Lemahabang Kulon menyebabkan masyarakat maupun pengunjung mengalami kesulitan dalam menemukan lokasi tertentu. Pembuatan plang kemudian dilakukan melalui survei lapangan dan penentuan titik strategis pemasangan. Dengan demikian, keberadaan papan penunjuk tidak hanya berkaitan dengan estetika lingkungan, tetapi juga memiliki fungsi praktis sebagai sarana penyampaian informasi.

Selain mendukung navigasi, papan penunjuk arah dapat berperan dalam memperkuat identitas wilayah. Ananda et al. (2025) menjelaskan bahwa pembuatan plang nama di Desa Jawilan dapat digunakan untuk memperkuat identitas wilayah sekaligus meningkatkan sistem navigasi kampung. Penanda fisik yang menampilkan nama wilayah membantu masyarakat mengenali pembagian lingkungan sekaligus memberikan informasi kepada orang yang berasal dari luar wilayah.

Hal serupa juga terlihat pada kegiatan pembuatan plang nama jalan dan batas RT di Desa Lok Baintan Dalam. Karmila et al. (2025) menunjukkan bahwa pemasangan plang dapat membantu masyarakat dalam mengidentifikasi wilayah dan mempermudah akses menuju lokasi tertentu. Penanda wilayah tersebut menjadi sarana informasi yang relatif sederhana tetapi memiliki manfaat langsung dalam kehidupan masyarakat.

Desa Padasuka memiliki karakteristik wilayah yang mendukung pentingnya penyediaan sarana informasi tersebut. Berdasarkan hasil survei awal Tim KKM Universitas Bina Bangsa, Desa Padasuka terdiri atas 13 RT dan 5 RW. Beberapa wilayah, seperti RT 02, RT 12, dan RT 13, memiliki akses yang cukup jauh dari pusat desa. Masyarakat Desa Padasuka memiliki mata pencaharian yang beragam, antara lain petani, peternak, buruh tani, dan tukang bangunan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya mobilitas masyarakat yang cukup beragam dan kebutuhan terhadap informasi lokasi yang mudah dikenali.

Berdasarkan hasil identifikasi permasalahan, Desa Padasuka belum memiliki papan arah atau papan penunjuk jalan menuju lokasi-lokasi penting dan wilayah permukiman. Kondisi tersebut

berpotensi menyebabkan masyarakat pendatang, tamu pemerintahan, petugas pelayanan publik, maupun pengunjung mengalami kesulitan dalam menemukan lokasi tujuan secara cepat dan tepat. Ketiadaan penanda tersebut juga menyebabkan penyampaian informasi wilayah masih banyak bergantung pada informasi secara langsung dari masyarakat.

Pemasangan papan petunjuk jalan dapat menjadi salah satu bentuk penguatan akses informasi publik. Istiqomah et al. (2024) menjelaskan bahwa pembuatan dan pemasangan papan petunjuk jalan dapat digunakan sebagai upaya memperkuat akses informasi masyarakat sekaligus mendukung pelayanan publik di tingkat desa. Dengan adanya media informasi yang bersifat fisik, masyarakat dapat memperoleh informasi lokasi secara langsung tanpa harus selalu menanyakan arah kepada masyarakat sekitar.

Berdasarkan kondisi tersebut, Tim KKM Universitas Bina Bangsa melaksanakan kegiatan Pembuatan Papan Penunjuk Arah Jalan RT/RW Desa Padasuka. Kegiatan ini merupakan bagian dari program bidang tata kelola pemerintahan desa, pelayanan publik, dan inovasi teknologi. Program diarahkan tidak hanya untuk menghasilkan papan sebagai luaran fisik, tetapi juga untuk membantu menciptakan lingkungan desa yang lebih informatif, tertata, dan mudah dikenali.

2. METODE

Program Kegiatan dilaksanakan di Desa Padasuka dalam rangkaian Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) Universitas Bina Bangsa. Berdasarkan dokumen kegiatan, pelaksanaan program direncanakan pada 22 Juli–2 Agustus 2026, sedangkan dokumentasi logbook menunjukkan bahwa proses pemasangan masih dilanjutkan sampai 3 Agustus 2026. Oleh karena itu, keseluruhan proses kegiatan dalam artikel ini dibahas berdasarkan rangkaian pelaksanaan 22 Juli–3 Agustus 2026.

Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif-deskriptif. Pendekatan partisipatif dilakukan melalui koordinasi dengan pemerintah desa, Ketua RT/RW, dan masyarakat dalam menentukan lokasi pemasangan serta pelaksanaan pemasangan. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi awal, tahapan pembuatan, serta hasil kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah survei lokasi. Survei dilakukan pada 22 Juli 2026 dengan tujuan mengidentifikasi titik yang membutuhkan papan penunjuk arah dan menentukan lokasi pemasangan yang sesuai. Hasil survei digunakan sebagai dasar dalam menentukan desain, ukuran, serta kebutuhan material.

Tahap kedua adalah survei dan pengadaan material yang dilakukan pada 25 Juli 2026. Material yang digunakan meliputi besi hollow galvanis, plat besi, cat semprot atau pilox, dan perlengkapan pendukung lainnya. Pemilihan material disesuaikan dengan kebutuhan konstruksi papan dan kondisi lingkungan pemasangan.

Tahap ketiga adalah pemotongan material. Pada 26 Juli 2026 dilakukan pemotongan besi hollow galvanis dan plat besi sesuai ukuran yang telah direncanakan. Tahap ini merupakan bagian dari persiapan konstruksi papan sebelum dilakukan pengecatan dan penyelesaian tampilan.

Tahap keempat adalah pengecatan. Pada 27 Juli 2026 dilakukan proses pengecatan menggunakan cat semprot atau pilox. Setelah proses pengecatan selesai, papan dijemur untuk memastikan cat mengering dengan baik sebelum memasuki tahap pembuatan tulisan.

Tahap kelima adalah pembuatan tulisan. Pada 31 Juli 2026 dilakukan pembuatan dan pencetakan pola huruf menggunakan cutter dan kertas A3. Pola tersebut digunakan sebagai cetakan atau stencil sehingga tulisan pada papan dapat dibuat secara lebih seragam dan mudah dibaca.

Tahap terakhir adalah pemasangan papan. Pemasangan dilakukan secara bertahap pada 1–3 Agustus 2026. Pada 1 Agustus pemasangan dilakukan dengan pendampingan Ketua RT 03 sebagai bentuk koordinasi dengan masyarakat setempat. Pemasangan kemudian dilanjutkan pada 2 dan 3 Agustus 2026 hingga seluruh papan yang telah disiapkan terpasang pada titik yang ditentukan.

Tahapan tersebut memiliki kesesuaian dengan kegiatan serupa yang dilakukan Nabillah et al. (2024), yaitu survei lokasi, identifikasi kebutuhan, penentuan titik strategis, pembuatan, dan pemasangan papan. Pendekatan serupa juga diterapkan oleh Lestariningsih et al. (2025) melalui tahapan persiapan material, pembuatan, pengecatan, dan pemasangan papan nama jalan.

3. HASIL

Kegiatan penyuluhan pengelolaan stres pada ibu bekerja dalam menjalankan peran ganda di keluarga dilaksanakan melalui lima kali pertemuan. Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik karena klien menunjukkan keterbukaan dalam menyampaikan pengalaman, mengikuti diskusi, mengisi lembar kerja, serta mencoba menerapkan strategi yang diberikan selama proses penyuluhan.

Pada pertemuan pertama, kegiatan difokuskan pada pengenalan kondisi klien dan wawancara awal. Hasil wawancara menunjukkan bahwa stres yang paling sering dialami klien muncul ketika jadwal kerja berbenturan dengan kebutuhan pengasuhan anak. Kondisi tersebut semakin terasa ketika pengasuh tidak dapat hadir atau ketika anak-anak membutuhkan perhatian secara bersamaan. Klien juga menyampaikan bahwa ketika merasa lelah dan kewalahan, ia cenderung menahan perasaan terlebih dahulu, tetapi dalam beberapa situasi menjadi mudah marah atau memilih diam. Temuan awal ini menunjukkan bahwa klien sudah menyadari adanya tekanan dalam menjalankan peran sebagai ibu bekerja, tetapi belum memiliki strategi khusus untuk mengelola stres secara lebih terarah.

Pertemuan kedua diarahkan pada pengenalan peran ganda dan penyusunan peta peran. Melalui Lembar Peta Peran, klien diajak untuk mengidentifikasi berbagai peran yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari, seperti peran sebagai ibu, pekerja, istri, dan individu. Dari kegiatan ini, klien mulai menyadari bahwa tekanan yang dirasakan berkaitan dengan banyaknya peran yang berjalan secara bersamaan. Klien juga mulai memahami bahwa perasaan lelah dan kewalahan bukan semata-mata disebabkan oleh ketidakmampuan diri, tetapi juga karena adanya tuntutan yang datang dari pekerjaan dan keluarga dalam waktu yang berdekatan.

Pada pertemuan ketiga, kegiatan difokuskan pada strategi pengelolaan stres melalui penyusunan skala prioritas. Klien diminta menuliskan beberapa kegiatan atau tanggung jawab yang sering membuatnya merasa kewalahan, kemudian mengelompokkannya berdasarkan tingkat kepentingan dan kedesakan. Melalui kegiatan ini, klien mulai memahami bahwa tidak semua hal

harus diselesaikan pada waktu yang sama. Klien juga mulai menyadari bahwa beberapa pekerjaan dapat ditunda, dibagi dengan orang lain, atau dilakukan setelah kondisi lebih tenang. Pemahaman ini membantu klien melihat bahwa menyusun prioritas dapat menjadi salah satu cara sederhana untuk mengurangi tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Pertemuan keempat membahas pengelolaan perasaan bersalah melalui latihan self-talk positif. Materi ini diberikan karena klien sering merasa bersalah ketika tidak selalu dapat mendampingi anak-anak akibat tuntutan pekerjaan. Melalui Lembar Latihan Self-Talk, klien diajak mengenali pikiran negatif yang sering muncul, lalu menggantinya dengan kalimat yang lebih positif dan realistis. Salah satu contoh perubahan self-talk yang muncul adalah dari pikiran “saya ibu yang kurang baik karena tidak selalu bisa menemani anak” menjadi “saya sedang berusaha menjalankan peran dengan sebaik mungkin, dan saya tetap bisa membangun kedekatan dengan anak melalui waktu yang berkualitas.” Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa klien mulai memahami pentingnya mengelola pikiran yang terlalu menyalahkan diri sendiri agar tidak berkembang menjadi tekanan emosional yang berkepanjangan.

Pertemuan kelima difokuskan pada praktik quality time, penyusunan rencana kegiatan bersama anak, dan evaluasi akhir. Pada pertemuan ini, klien tidak hanya menerima materi tentang quality time, tetapi juga langsung mempraktikkan kegiatan sederhana di alam terbuka bersama ketiga anaknya. Kegiatan dilakukan secara singkat dan sederhana, bukan di tempat yang mahal atau khusus, namun anak-anak terlihat senang karena dapat bermain dan menghabiskan waktu bersama ibunya. Melalui praktik tersebut, klien mulai memahami bahwa quality time tidak harus selalu dilakukan dalam waktu lama atau melalui kegiatan besar. Hal yang lebih penting adalah kehadiran ibu secara penuh, suasana yang hangat, dan adanya interaksi langsung dengan anak.

Setelah praktik quality time, klien bersama penyuluh menyusun rencana kegiatan quality time berikutnya. Beberapa kegiatan yang ingin dilakukan klien antara lain makan bersama, bermain sebentar, membacakan cerita, berjalan-jalan ringan, dan mengobrol sebelum tidur. Kegiatan tersebut dipilih karena sederhana dan lebih mudah disesuaikan dengan jadwal kerja klien.

Hasil wawancara akhir menunjukkan adanya perubahan pemahaman pada klien. Klien menyampaikan bahwa ia mulai memahami bahwa stres yang dirasakan merupakan hal yang

wajar karena ia menjalankan beberapa peran sekaligus. Klien juga mulai menyadari bahwa stres perlu dikenali sumbernya, bukan hanya dipendam atau dijadikan alasan untuk menyalahkan diri sendiri. Strategi yang menurut klien paling mungkin diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah membuat prioritas kegiatan, meminta bantuan suami atau pengasuh, melakukan teknik napas sederhana ketika mulai kewalahan, mengatur waktu istirahat, serta menjaga quality time bersama anak-anak.

Secara ringkas, capaian perubahan pemahaman klien setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Capaian Perubahan Pemahaman Klien Setelah Penyuluhan

No.	Aspek yang Dievaluasi	Kondisi Sebelum Penyuluhan	Kondisi Setelah Penyuluhan
1.	Pemahaman tentang stres	Klien sudah merasakan stres, tetapi belum memahami sumbernya secara jelas.	Klien mulai memahami bahwa stres muncul karena adanya beberapa peran yang berjalan bersamaan.
2.	Pengenalan sumber stres	Stres paling sering muncul saat jadwal kerja berbenturan dengan pengasuhan anak.	Klien mulai dapat mengenali situasi yang memicu stres, terutama pekerjaan shift dan kebutuhan anak.
3.	Cara menghadapi tekanan	Klien cenderung menahan perasaan, mudah marah, atau memilih diam.	Klien mulai memahami strategi seperti mengambil napas, meminta bantuan, dan mengatur waktu istirahat.
4.	Pengaturan prioritas	Klien sering merasa semua hal harus segera diselesaikan.	Klien mulai memahami bahwa kegiatan dapat dipilah berdasarkan kepentingan dan kedesakan.
5.	Dukungan keluarga	Klien meminta bantuan ketika sudah sangat kewalahan.	Klien mulai menyadari pentingnya meminta bantuan suami, pengasuh, atau keluarga ketika membutuhkan dukungan.
6.	Perasaan	Klien merasa bersalah	Klien mulai memahami

	bersalah	karena tidak selalu dapat mendampingi anak.	bahwa keterbatasan waktu tidak berarti kurangnya kasih sayang kepada anak.
7.	Quality time dengan anak	Klien merasa waktu bersama anak terbatas karena pekerjaan.	Klien mulai memahami dan mempraktikkan bahwa quality time dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana.
8.	Keseimbangan peran	Klien merasa kewalahan dalam menjalankan peran sebagai ibu dan pekerja	Klien mulai memiliki rencana sederhana untuk menjalankan peran secara lebih seimbang.

Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya perubahan positif pada pemahaman klien. Perubahan yang muncul terutama terlihat pada kemampuan klien dalam mengenali sumber stres, memahami peran ganda, menyusun prioritas, mengelola perasaan bersalah, serta merancang kegiatan sederhana untuk menjaga kedekatan emosional dengan anak. Meskipun perubahan tersebut masih berada pada tahap pemahaman, kesadaran, dan rencana tindakan, hasil ini menjadi langkah awal yang penting dalam membantu klien mengelola stres sebagai ibu bekerja.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa perubahan yang dialami klien tidak hanya terlihat dari bertambahnya pengetahuan, tetapi juga dari mulai terbentuknya kesadaran baru dalam memandang stres dan peran ganda yang dijalankan. Pada awal kegiatan, klien cenderung melihat stres sebagai tekanan yang harus ditahan sendiri. Setelah mengikuti penyuluhan, klien mulai memahami bahwa stres perlu dikenali sumbernya dan dikelola melalui strategi yang lebih sehat. Perubahan ini sesuai dengan teori stres dan coping yang menjelaskan bahwa stres dipengaruhi oleh cara individu menilai situasi serta sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1984).

Dalam konteks klien, situasi yang paling sering memicu stres adalah benturan antara jadwal kerja dan kebutuhan pengasuhan anak. Sistem kerja shift membuat klien harus terus menyesuaikan

waktu antara pekerjaan, pengasuhan, dan kebutuhan pribadi. Kondisi ini menunjukkan adanya konflik pekerjaan-keluarga, terutama konflik berbasis waktu dan tekanan. Konflik berbasis waktu terlihat ketika pekerjaan mengurangi kesempatan klien untuk mendampingi anak, sedangkan konflik berbasis tekanan muncul ketika kelelahan dari pekerjaan atau pengasuhan memengaruhi kondisi emosional klien di rumah. Hal ini sejalan dengan konsep konflik pekerjaan-keluarga yang menjelaskan bahwa tuntutan dari pekerjaan dan keluarga dapat saling mengganggu ketika keduanya terjadi dalam waktu yang berdekatan (Greenhaus & Beutell, 1985).

Materi peta peran membantu klien memahami bahwa tekanan yang dirasakan berkaitan dengan banyaknya peran yang dijalankan secara bersamaan. Klien mulai menyadari bahwa dirinya tidak hanya berperan sebagai pekerja, tetapi juga sebagai ibu, istri, dan individu yang memiliki kebutuhan pribadi. Kesadaran ini penting karena ibu bekerja sering kali merasa harus mampu menjalankan semua peran secara sempurna, padahal dalam praktiknya setiap peran memiliki tuntutan yang berbeda. Stres pada ibu bekerja dapat dipengaruhi oleh pekerjaan, kondisi keluarga, serta kemampuan individu dalam mengelola tekanan yang muncul dari kedua ranah tersebut (Sitorus, 2020).

Penyusunan skala prioritas pada pertemuan ketiga menjadi salah satu strategi yang cukup membantu klien dalam melihat tanggung jawab secara lebih terarah. Sebelumnya, klien merasa semua hal harus segera diselesaikan, sehingga mudah merasa kewalahan. Setelah melakukan latihan skala prioritas, klien mulai memahami bahwa beberapa kegiatan dapat ditunda, didelegasikan, atau diselesaikan setelah kondisi lebih tenang. Temuan ini berkaitan dengan strategi coping yang berfokus pada masalah, yaitu upaya individu untuk menghadapi tekanan melalui perencanaan, pencarian bantuan, dan penyusunan langkah penyelesaian (Lazarus & Folkman, 1984). Pada ibu bekerja, strategi seperti meminta bantuan, menjaga komunikasi dengan pengasuh, mengatur waktu, dan mengelola emosi juga menjadi bagian penting dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga (Fajriyati et al., 2023).

Selain pengaturan prioritas, dukungan keluarga juga menjadi bagian yang berperan dalam proses pengelolaan stres klien. Klien sebenarnya telah memiliki sumber dukungan dari suami dan pengasuh, tetapi sebelumnya bantuan tersebut lebih sering diminta ketika klien sudah merasa sangat kewalahan. Setelah penyuluhan, klien mulai memahami bahwa meminta bantuan dapat

menjadi strategi yang dilakukan lebih awal, bukan hanya ketika kondisi sudah terasa berat. Dukungan suami dan keluarga dapat membantu ibu bekerja menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan keluarga, terutama ketika ibu memiliki anak yang masih membutuhkan pendampingan (Ristianaa & Bantam, 2024).

Perubahan lain yang cukup penting terlihat pada cara klien memandang perasaan bersalah. Sebagai ibu bekerja, klien sering merasa bersalah karena tidak selalu dapat mendampingi anak. Perasaan ini wajar muncul, tetapi apabila terus dipendam dapat menjadi tekanan emosional yang mengganggu. Melalui latihan self-talk positif, klien mulai belajar mengganti pikiran yang terlalu menyalahkan diri sendiri menjadi kalimat yang lebih realistis dan mendukung. Self-talk positif membantu individu mengelola pikiran negatif, menurunkan kecemasan, dan membangun cara pandang yang lebih sehat terhadap situasi yang dihadapi (Rahayu & Haryati, 2023). Dalam kegiatan ini, latihan self-talk membantu klien melihat bahwa keterbatasan waktu tidak berarti berkurangnya kasih sayang kepada anak.

Pada aspek hubungan ibu dan anak, praktik quality time pada pertemuan terakhir menjadi bagian yang cukup bermakna. Klien tidak hanya menyusun rencana kegiatan, tetapi juga langsung mempraktikkan quality time sederhana di alam terbuka bersama ketiga anaknya. Kegiatan tersebut menunjukkan bahwa quality time tidak harus dilakukan di tempat mahal atau dalam waktu yang lama. Anak-anak terlihat senang karena dapat bermain dan merasakan kehadiran ibunya secara langsung. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa kualitas interaksi lebih penting daripada sekadar lamanya waktu bersama. Dalam keluarga yang sibuk bekerja, quality time tetap dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana yang melibatkan perhatian penuh dan komunikasi hangat (Haikal et al., 2021).

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif dapat membantu klien memahami masalah secara lebih dekat dengan kehidupannya sendiri. Penggunaan lembar kerja juga membuat proses penyuluhan menjadi lebih praktis, karena klien tidak hanya mendengarkan materi, tetapi ikut menuliskan pengalaman, memetakan peran, menyusun prioritas, melatih self-talk, dan merancang kegiatan bersama anak. Dengan cara ini, penyuluhan menjadi lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, perubahan yang muncul dalam kegiatan ini masih berada pada tahap pemahaman, kesadaran, dan rencana tindakan. Perubahan kebiasaan dalam mengelola stres tentu membutuhkan waktu dan konsistensi. Klien masih perlu membiasakan diri untuk menyusun prioritas, meminta bantuan sebelum merasa sangat kewalahan, mengambil jeda saat emosi meningkat, serta menjaga *quality time* secara berkelanjutan. Oleh karena itu, tindak lanjut dari kegiatan ini penting dilakukan agar strategi yang telah dipelajari tidak hanya berhenti pada saat penyuluhan, tetapi dapat menjadi kebiasaan sederhana dalam kehidupan keluarga.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pengelolaan stres pada ibu bekerja dalam menjalankan peran ganda di keluarga menunjukkan bahwa klien mengalami tekanan yang berkaitan dengan benturan antara tanggung jawab pekerjaan dan kebutuhan pengasuhan anak. Sistem kerja shift, keterbatasan waktu bersama anak, serta kondisi ketika pengasuh tidak hadir menjadi beberapa situasi yang paling sering memicu stres. Pada kondisi awal, klien cenderung menahan perasaan, mudah marah, atau memilih diam ketika merasa lelah dan kewalahan.

Penyuluhan yang dilaksanakan melalui lima kali pertemuan membantu klien memahami bahwa stres yang dialami merupakan kondisi yang wajar pada ibu bekerja yang menjalankan beberapa peran sekaligus, tetapi tetap perlu dikenali dan dikelola dengan cara yang sehat. Melalui Lembar Peta Peran, klien mulai memahami banyaknya peran yang dijalankan. Melalui Lembar Skala Prioritas, klien belajar memilah kegiatan berdasarkan kepentingan dan kedesakan. Melalui Lembar Latihan Self-Talk, klien mulai mengelola perasaan bersalah dengan cara berpikir yang lebih positif dan realistis. Sementara itu, melalui praktik *quality time* sederhana di alam terbuka bersama ketiga anaknya, klien mulai memahami bahwa kedekatan emosional dengan anak dapat dibangun melalui kegiatan sederhana yang dilakukan dengan perhatian penuh.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif pada pemahaman dan kesadaran klien. Klien mulai mengenali sumber stres, memahami konflik peran, menyadari pentingnya meminta bantuan, serta memiliki rencana sederhana untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Strategi yang dianggap paling mungkin diterapkan oleh klien antara lain menyusun prioritas kegiatan, meminta dukungan suami atau pengasuh, melakukan teknik napas sederhana,

mengatur waktu istirahat, dan menjaga quality time bersama anak-anak.

Secara umum, kegiatan penyuluhan individu dengan pendekatan edukatif dan partisipatif dapat menjadi salah satu upaya praktis dalam membantu ibu bekerja mengelola stres dan menjalankan peran ganda secara lebih seimbang. Meskipun perubahan yang muncul masih berada pada tahap pemahaman, kesadaran, dan rencana tindakan, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal untuk mendukung keamanan batin, kualitas hubungan ibu dan anak, serta kesejahteraan keluarga. Keberlanjutan program perlu dilakukan melalui penerapan strategi secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

- Fajriyati, Y. N., Lestari, S., & Hertinjung, W. S. (2023). Pengalaman ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 10(1), 59–78. <https://doi.org/10.24854/jpu477>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Haikal, S., Utami, S. F., Erningsih, E., & Yatim, Y. (2021). Quality time keluarga yang sibuk bekerja: Studi kasus keluarga petani di Nagari Tigo Jangko, Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4830–4836. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1623>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.co.id/books?id=i-ySQQuUpr8C>
- Pratiwi, E. (2022). Strategi coping stress ibu yang memiliki peran ganda selama pandemi Covid-19. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 5(1), 150–158. <https://doi.org/10.31539/kaganga.v5i1.3570>
- Rahayu, P. Y., & Haryati, A. (2023). Self-talk bagi kesehatan mental mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Kota Bengkulu. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.21093/tj.v4i2.7525>
- Ristianaa, E., & Bantam, D. J. (2024). Hubungan antara dukungan sosial suami terhadap work family balance pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. *PSIMPHONI*, 5(2). <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v5i2.23755>
- Sitorus, F. H. D. (2020). Stres pada ibu bekerja. *Psikologi Prima*, 3(2), 71–91. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v3i2.1412>
- Widiningtyas, K. (2022). Dinamika konflik peran ganda ibu bekerja yang menjalani dual earner family. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 4(2). <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.735>