

Uji Validitas Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi

¹Amrina Rosada, ²Nofrans Eka Saputra, ³Yun Nina Ekawati

Program Studi Psikologi, Universitas Jambi/ amrrosada26@gmail.com

Program Studi Psikologi, Universitas Jambi/ nofransekasaputra@unja.ac.id

Program Studi Psikologi, Universitas Jambi/ yun_nina.e@unja.ac.id

ABSTRAK

LATAR BELAKANG Pandemi covid-19 memberikan dampak terhadap bertambahnya pekerjaan ibu rumah tangga seperti mengurus kebutuhan, mendampingi serta sebagai guru untuk anak selama belajar dari rumah. Untuk ibu rumah tangga yang bekerja, ia harus menjadi pekerja, guru serta ibu pada saat yang bersamaan. Kondisi ini membuat ibu rumah tangga rentan mengalami stres di masa pandemi. Upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui program pelatihan untuk mengurangi tingkat stres di masa pandemi.

TUJUAN Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui validitas isi modul Yogalaga untuk mengurangi tingkat stres ibu rumah tangga di masa pandemi.

METODE Penelitian ini menggunakan studi deskriptif validasi isi modul. Data dalam penelitian diperoleh melalui prosedur judgement dan pemberian rating oleh 3 ahli dalam bidang materi intervensi yang bersangkutan yaitu Psikolog Pendidikan, Konselor, dan Instruktur Yoga.

HASIL Penelitian ini menunjukkan validasi isi modul yang dinilai oleh validator dengan rentang skor V bergerak pada angka 0.75-0.92. hasil validasi alat ukur *PSS-10* yang dinilai validator dengan rentang skor V bergerak pada angka 0.58-0.75. Modul Yogalaga dinyatakan valid secara isi dengan beberapa saran dan perbaikan dari validator.

KESIMPULAN DAN SARAN Modul Yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi dinyatakan valid secara isi. Dengan dilakukannya validitas isi, modul ini diharapkan dapat menjadi solusi sebagai upaya mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga.

Kata Kunci : Validasi Modul, Yogalaga, Stres, Ibu Rumah Tangga.

Yogalaga Module Content Validity Test To Reduce Stress Levels for Housewives During a Pandemic

¹ Amrina Rosada, ² Nofrans Eka Saputra, ³ Yun Nina Ekawati

Psychology Study Program, Jambi University/ amrrosada26@gmail.com

Psychology Study Program, Jambi University/ nofransekasaputra@unja.ac.id

Psychology Study Program, Jambi University/ yun_nina.e@unja.ac.id

ABSTRACT

BACKGROUND The COVID-19 pandemic has had an impact on increasing the work of housewives such as taking care of needs, assisting and as a teacher for children while studying from home. For a working housewife, she must be a worker, a teacher and a mother at the same time. This condition makes housewives vulnerable to stress during the pandemic. Efforts that can be made are through training programs to reduce stress levels during the pandemic.

OBJECTIVE The purpose of this study was to determine the validity of the content of the Yogalaga module to reduce the stress level of housewives during the pandemic.

METHODS This study used a descriptive study of module content validation. The data in this study were obtained through a procedure of judgment and rating by 3 experts in the field of intervention material concerned, namely Educational Psychologists, Counselors, and Yoga Instructors.

RESULTS This study shows the validation of the content of the module assessed by the validator with a score range of V moving at 0.75-0.92. the results of the validation of the *PSS-10* measuring instrument which were assessed by the validator with a range of scores V moving at 0.58-0.75. The Yogalaga module was declared content valid with some suggestions and improvements from the validator.

CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS The Yogalaga module to reduce stress levels for housewives during the pandemic was declared content valid. With content validity, this module is expected to be a solution in an effort to reduce stress levels for housewives.

Keywords: Module Validation , Yogalaga, Stress, Housewife

