

**UJI VALIDITAS ISI MODUL YOGALAGA UNTUK
MENGURANGI TINGKAT STRES PADA IBU RUMAH
TANGGA DI MASA PANDEMI**

SKRIPSI



Diajukan Oleh :

AMRINA ROSADA

NIM. G1C117056

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS JAMBI
TAHUN 2021**

**UJI VALIDITAS ISI MODUL YOGALAGA UNTUK
MENGURANGI TINGKAT STRES PADA IBU RUMAH
TANGGA DI MASA PANDEMI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi
Untuk Memenuhi Sebagian dari Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

AMRINA ROSADA

NIM. G1C117056

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS JAMBI
TAHUN 2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

UJI VALIDITAS ISI MODUL YOGALAGA UNTUK MENGURANGI
TINGKAT STRES PADA IBU RUMAH TANGGA DI MASA

PANDEMI

Disusun Oleh :

Amrina Rosada

NIM: G1C117056

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi

Pada Tanggal 15 November 2021

Pembimbing I

Pembimbing II



Nofrans Eka Saputra, S. Psi., M.A
NIP.198411122014041002



Yun Nina Ekawati, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP.198306262014042002

HALAMAN PENGESAHAN

**UJI VALIDITAS ISI MODUL YOGALAGA UNTUK MENGURANGI
TINGKAT STRES PADA IBU RUMAH TANGGA DI MASA PANDEMI**
yang disusun oleh Amrina Rosada NIM. G1C117056 telah dipertahankan
didepan Tim penguji pada tanggal 15 November 2021 dan dinyatakan lulus.

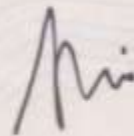
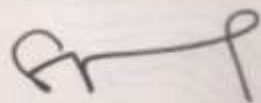
Susunan Tim Penguji

Ketua : Dessy Pramudiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Sekretaris : Marlita Andhika Rahman, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Anggota : 1. Nofrans Eka Saputra, S.Psi., M.A
2. Yun Nina Ekawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Menyetujui

Pembimbing I (Kesatu)

Pembimbing II (Kedua)



Nofrans Eka Saputra, S. Psi., M.A
NIP.198411122014041002

Yun Nina Ekawati, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP.198306262014042002

Mengetahui :

Dekan

Ketua Jurusan Psikologi

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

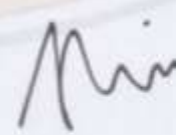
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Jambi

Universitas Jambi




Dr. dr. Humaryanto, Sp.OT, M.Kes
NIP. 197302092005011001


Yun Nina Ekawati, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP.198306262014042002

PERSETUJUAN SKRIPSI

**UJI VALIDITAS ISI MODUL YOGALAGA UNTUK MENGURANGI
TINGKAT STRES PADA IBU RUMAH TANGGA DI MASA PANDEMI**

Disusun oleh :

**AMRINA ROSADA
NIM.G1C117056**

**Telah Dipertahankan dan Dinyatakan Lulus Dihadapan Penguji Pada:
Tanggal 15 November 2021**

Pembimbing I	: Nofrans Eka Saputra, S.Psi.,M.A
Pembimbing II	: Yun Nina Ekawati, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
Penguji I	: Dessy Pramudiani, S.Psi., M.Psi.,Psikolog
Penguji II	: Marlita Andhika Rahman, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amrina Roasada

Nim : G1C117056

Program Studi : Psikologi

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

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Jambi, 15 November 2021

Yang membuat pernyataan



Amrina Rosada

NIM. G1C117056

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Uji Validitas Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

Dalam pembuatan skripsi ini peneliti mendapatkan banyak bimbingan serta petunjuk dari banyak pihak sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Selanjutnya melalui tulisan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc., Ph.D selaku Rektor Universitas Jambi
2. Dr. dr. Humaryanto, Sp. OT., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.
3. Nofrans Eka Saputra, S.Psi., M.A., selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing, memotivasi, dan memberikan masukan serta membantu dalam menyempurnakan penulisan.
4. Yun Nina Ekawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kepala Jurusan Psikologi Universitas Jambi dan selaku pembimbing II yang telah membimbing dan berkenan meluangkan waktu memberikan saran kepada peneliti.
5. Jelpa Periantalo, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing akademik selama masa perkuliahan.
6. Dessy Pramudiani, S.Psi., M.Psi Psikolog & Marlita Andhika Rahman, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji I dan penguji II yang telah memberikan *insight*, arahan dan memberikan banyak masukan dalam sidang skripsi.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jambi yang selama ini telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga bagi penulis.
8. Pihak Kelurahan Pematang Sulur Kecamatan Telanai Pura Kota Jambi yang telah mengizinkan dalam melakukan pengambilan data awal penelitian.

9. Terima kasih kepada Validator yang sangat luar biasa dalam memberikan masukan, arahan, dan motivasi kepada peneliti guna meningkatkan hasil penelitian yang dilakukan. Terima kasih kepada ibu Dian Syahfitriah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, terima kasih kepada ibu Asi Noprini, S.Psi, dan terima kasih kepada kak Andi Kurniawati.
10. Kedua orangtua tercinta Bapak Palilan dan Ibu Nina, karena Bapak dan Ibu hidup terasa begitu mudah dan penuh kebahagiaan. Terima kasih telah selalu menjaga saya dalam doa-doa Bapak dan Ibu serta senantiasa memberikan dukungan dan semangat baik moril maupun materil kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Saudara-saudaraku Kakak Nazilla Amaroh dan Adik M. Haikal Al-Kautsar serta keponakan yang lucu terimakasih telah yang memberikan doa serta semangat untuk peneliti selama mengerjakan skripsi.
12. Teman-teman seperjuangan yang memberikan bantuan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi : Tri Wulandari, Jihan Novitasari, Parida Siregar, Yonny Chintya H.S, Tyas Nawang Wulan, Kak Dewi Rahayu, S.Psi serta teman-teman setia AGT Bougenville.
13. Teman-teman bimbingan Skripsi Bapak Nofrans yang telah bersedia melakukan diskusi bersama dan saling memberikan dukungan : Ridho Akbar HZ, M. Shafwan, Sutina, Desi Ratna Monita, Ilmi Amaliyah dan Angela Asmi Deltiva.
14. Teman-teman Psikologi 2017 (*Psychostar*) yang telah berjuang Bersama-sama selama 4 tahun dan memberikan semangat dalam proses penyelesaian proposal skripsi.
15. Serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang dengan sukarela memberikan bantuan selama penelitian.
16. Tidak lupa saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri karena telah berjuang mengatasi mood yang tidak menentu dan melewati semua tantangan yang hadir dalam proses mengerjakan skripsi. Amrina, *you just did it!*

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak jika terdapat hal-hal yang masih kurang. Semoga penelitian ini memberikan banyak manfaat khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental ibu rumah tangga dan menjadi acuan untuk penelitian yang lebih kedepannya dan menjadi penelitian yang berguna sesuai dengan tujuannya.

Jambi, November 2021

Amrina Rosada

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	8
1.6 Keaslian Penelitian	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Stres	11

2.1.1 Pengertian Stres	11
2.1.2 Aspek-Aspek Stres.....	12
2.1.3 Tahapan Dalam Stres	13
2.1.4 Faktor-Faktor Stres	15
2.1.5 Ruang Lingkup Stres Di Masa Pandemi.....	16
2.1.6 Teori Stres.....	17
2.1.7 Referensi Alat Ukur Stres	18
2.2 <i>Stress Inaculation Training</i>	18
2.2.1 Pengertian <i>Stress Inaculation Training</i>	18
2.2.2 Tahapan <i>Stress Inaculation Training</i>	20
2.2.3 Tujuan <i>Stress Inaculation Training</i>	20
2.3 Modul Yogalaga (Yoga Biar Lega).....	21
2.3.1 Pengertian	21
2.3.2 Peserta Program Yogalaga (Yoga Biar Lega).....	21
2.3.3 Metode Program	21
BAB III	23
METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
3.3 Kerangka Konsep Penelitian	25
3.4 Desain Penelitian	26
3.4.1 Prosedur Penelitian	26
3.4.2 Validitas Isi	27
3.4.3 Materi dan Peralatan	28
3.5 Validator	28
3.6 Instrument Penelitian.....	29
3.6.1 Lembar Validasi Modul	29
3.6.2 Blue Print Alat Ukur	30
3.6.3 Teknik Penilaian Skala	31
3.7 Sumber Data Penelitian	31
3.8 Waktu Penelitian	32

3.9 Teknik Analisis Data	32
3.9.1 Analisa Deskriptif	32
3.10 Prosedur Penelitian	32
3.11 Etika Penelitian.....	33
BAB IV	35
HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.2 Prosedur Penelitian.....	39
4.3 Norma	42
4.4 Deskripsi Validator Penelitian.....	43
4.5 Hasil Deskriptif Penelitian	44
4.5.1 Validasi Isi	44
4.6 Pembahasan	50
BAB V.....	55
KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Relevan.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
Tabel 3.2 Validasi Modul.....	26
Tabel 3.3 Lembar Validasi Modul Yopalaga.....	29
Tabel 3.4 Blue Print Perceived Stress Scale (Pss-10).....	30
Tabel 3.5 Rating Relevansi	31
Tabel 3.6 Waktu Penelitian	32
Tabel 4.1 Hasil Validasi Isi Modul.....	36
Tabel 4.2 Hasil Validasi Skala PSS-10.....	39
Tabel 4.3 Teknis Penilaian Modul Yopalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi	41
Tabel 4.4 Kriteria Tingkat Validasi Modul Yopalaga	42
Tabel 4.5 Karakteristik Validator Menurut Usia.....	43
Tabel 4.6 Karakteristik Validator Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4.7 Karakteristik Validator Berdasarkan Pekerjaan	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian	25
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Modul Yogalaga	61
LAMPIRAN 2 Skala <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	114
LAMPIRAN 3 Form Validasi Modul	118
LAMPIRAN 4 Form Validasi Skala <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	135
LAMPIRAN 5 Hasil Wawancara	140
LAMPIRAN 6 Surat Izin Pengambilan Data Awal	148
LAMPIRAN 7 Surat Izin Kesiediaan Validator	150
LAMPIRAN 8 <i>Informed Consent</i>	154
LAMPIRAN 9 Hasil Validasi Modul	161
LAMPIRAN 10 Hasil Validasi Skala <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i>	207
LAMPIRAN 11 Surat Pernyataan <i>Expert Judgement</i>	220
LAMPIRAN 12 Bukti Sertifikasi Validator	224
LAMPIRAN 13 Dokumentasi	230
LAMPIRAN 14 Hasil Turnitin	232

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Amrina Rosada, lahir di Kabupaten Musi Rawas Utara tepatnya di Desa Sungai Jauh Kecamatan Rawas Ulu pada tanggal 26 Maret 2000. Merupakan anak ke-2 dari 3 bersaudara pasangan dari Bapak Palilan dan Ibu Nina. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SD N Sungai Jauh, kemudian melanjutkan sekolah di SMPN Sungai Jauh, dan melanjutkan pendidikan di SMAN Surulangun. Pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi negeri dan resmi menjadi mahasiswa di program studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

Selama masa perkuliahan penulis juga aktif mengikuti kegiatan komunitas, pada tahun awal perkuliahan yaitu tahun 2017 hingga 2019 penulis menjadi Relawan di Komunitas Kampung Pintar Indonesia (KOKAPI), kemudian pada tahun 2019- sekarang penulis merupakan pengurus harian KOKAPI sebagai bendahara umum. Penulis juga merupakan *Founder* sekaligus sekretaris Komunitas Inspirasi Pengemis (KOMISARIS). Pada tahun 2018 penulis menjadi Relawan Pinang Masak BPPM ILMPI (Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia) wilayah 1.

Dengan keuletan dan ketekunan serta motivasi untuk terus belajar dan berusaha, penulis telah berhasil menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi penelitian selanjutnya. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi yang berjudul “Uji Validitas Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi”.

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

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid-19 telah menimbulkan dampak psikologis pada individu. Dampak psikologis selama pandemi diantaranya adalah stres, kelelahan, insomnia, kecemasan, perilaku agresif, kegelisahan, kebingungan, dan perasaan tak berdaya (Brooks et al., 2020). Berdasarkan penelitian di temukan bahwa individu juga mengalami stress terkait Covid-19, yang mengakibatkan sesak nafas, pola tidur yang berubah, temperamen, kekacauan dalam keluarga dan yang terparah adalah munculnya keinginan untuk bunuh diri. (Islam et al., 2020).

Stres merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan dalam menghadapi tekanan dari luar atau stresor (Maharani, 2016). Salah satu bentuk reaksi individu terhadap stres yang dialami adalah kecemasan. Kecemasan berupa perasaan takut yang sifatnya lama pada sesuatu yang tidak jelas serta berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya (Febriana, 2018).

Kaplan dan Sadock menekankan respon stres berbeda-beda pada setiap individu, hal tersebut berdasarkan persepsi terkait stresor dan mekanisme pertahanan pada diri individu tersebut (Sadock et al., 2014). Apabila stresor dapat diatasi dengan baik maka tidak akan timbul stres berkepanjangan, namun jika individu tidak mampu mengatasi stresor akan timbul stres dan dapat menjadi stres yang berkepanjangan serta berdampak pada aktivitas sehari-hari (Musradinur, 2016).

Terdapat beberapa sumber stressor yang menjadi penyebab stres pada masa pandemi Covid-19 yaitu stres ekonomi, akademik, dampak pada kehidupan sehari-hari, serta kesehatan keluarga. Sumber stressor lain juga berasal dari kesulitan ekonomi, pendidikan rendah, orang tua tunggal, dan jumlah anak (Centers for Disease Control and Prevention, 2020).

Keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental di masa pandemi telah menjadi perhatian pemerintahan. Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan buku pedoman dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (DKJPS) pada masa pandemi Covid-19 (Vibriyanti, 2020).

Satgas Covid-19 menyebutkan bahwa Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) memberikan layanan swaperiksa masalah psikologis secara online dan telah dimanfaatkan oleh 4,010 orang pengakses layanan konsultasi kesehatan jiwa, dimana terdapat tiga permasalahan kesehatan jiwa yang terjadi pada masa pandemi Covid-19, diantaranya adalah kecemasan, depresi dan trauma psikologis (Covid19.go.id).

Berdasarkan data Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dari 4,010 pengakses swaperiksa yang diantaranya adalah perempuan sebanyak 71% dan 29% laki-laki, hal ini menunjukkan bahwa permasalahan psikologis pada masa pandemi Covid-19 lebih banyak terjadi pada perempuan serta banyak terjadi pada individu dengan rentang usia 17-29 tahun dan >60 tahun. Kemudian 63% dari pengakses mengalami kecemasan dan 66% pengakses mengalami depresi serta 75% pengakses lainnya mengalami trauma psikologis (Covid19.go.id).

Himpunan Psikologi Indonesia (Himpsi) dan Asosiasi/ikatan Psikologi yang tergabung didalamnya juga secara aktif melakukan psikoedukasi maupun layanan konsultasi psikologi secara daring dan melalui laman web, sejak April 2020, dan berupaya mendukung upaya pemerintah melayani masyarakat melalui Program Layanan Sejiwa. Berdasarkan dari Program Layanan Sejiwa, diketahui bahwa permasalahan yang dihadapi masyarakat baik yang sudah ada maupun dampak dari pandemi meliputi kecemasan, depresi, kesulitan keuangan, masalah keluarga, masalah dengan lingkungan sosial, dan keluhan fisik (HIMPSI, 2020).

Perempuan menjadi individu yang rentan mengalami stress di masa pandemi Covid-19, terutama Ibu rumah tangga. Kondisi tersebut hendaknya menjadi perhatian mengingat perempuan terutama ibu rumah tangga memiliki peran yang sangat penting dalam mengelola rumah tangga, terutama di masa pandemi Covid-19 (Vibriyanti, 2020).

Seorang ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam upaya meningkatkan keberfungsian keluarga sehingga dapat terwujudnya keluarga yang sejahtera (Afiatin, 2018). Di dalam keluarga, seorang ibu memiliki kewajiban untuk melayani suami dan anaknya dalam semua aspek yang ada dalam kehidupan keluarganya. Seorang ibu rumah tangga memiliki kewajiban membantu suami mempertahankan keluarga, mengatur kebutuhan keluarga, memperhatikan pendidikan anak, serta mengatur keuangan agar selaras antara pendapatan dan pengeluaran dalam rumah tangga (Tumbage et al., 2017).

Upaya meningkatkan keberfungsian keluarga demi terwujudnya keluarga yang sejahtera dapat dipengaruhi oleh kualitas keluarga, terutama kualitas hidup Ibu yang memiliki peran penting dalam keluarga (Daks et al., 2020). Anggapan bahwa pekerjaan rumah tangga merupakan tanggung jawab Ibu membuat mereka harus menanggung pekerjaan 2x lebih banyak. Hal ini dapat memicu timbulnya stres pada ibu rumah tangga serta mempengaruhi kualitas hidup Ibu (Limbers et al., 2020).

Terutama pada masa pandemi Covid-19 ini, selain melaksanakan pekerjaan rutin seperti mengurus rumah tangga, menyiapkan kebutuhan, para ibu juga harus mendampingi sekaligus menjadi guru untuk anak selama belajar dari rumah. Untuk para ibu yang bekerja, dan sedang WFH (*Work From Home*) ia harus bisa menjadi pekerja, guru sekaligus ibu pada saat yang bersamaan (Moh, 2020).

Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan kepada seorang ibu rumah tangga yang juga berprofesi sebagai guru dan memiliki usaha di Kota Jambi, ia menyebutkan bahwa :

“Waktu corona kakak merasakan kekhawatiran dengan bisnis kakak, karena saat itu orderan bener bener dak ado samo sekali nol nian. Ditambah pas menjelang lebaran kakak pusing nian tuh, apo lagi kakak hanya guru honor gaji pas-pasan dan itu dak mencukupi, suami kakak juga honorer, dan bisnis cetak undangan inilah yang membantu kami. Apalagi kami kan ada kredit dan cicilan lain, terus kebutuhan selama corona nih jadi bertambah kan seperti sabun cuci tangan, handsanitizer dan masker yang sudah menjadi kebutuhan pokok pula. Nah itu yang membuat kakak jadi merasa pusing gitu ya, jadi tertekan dengan kondisi corona nih, tapi kakak berusaha juga memutar otak mencari jalan gimana

supaya ekonomi nih bisa berjalan terus" –MS (Pematang Sulur, 18 November 2020, Pukul 17:01 WIB)

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki perasaan cemas dan kekhawatiran akan ekonomi keluarga di masa pandemi, dimana kita ketahui bahwa salah satu respon dari stres adalah perasaan cemas. Individu tidak mungkin terhindar dari stres yang terpenting adalah individu harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik agar kualitas hidup dapat terus terjaga dan menjadi lebih baik (Musradinur, 2016).

Salah satu upaya dalam mengatasi stres adalah dengan menggunakan *Stress Inaculation Training* (SIT). *Stress Inaculation Training* (SIT) merupakan salah satu bentuk teknik yang sering digunakan untuk membantu mengurangi stres pada individu dan memiliki tiga tahapan dalam prosesnya yaitu fase konseptualisasi, fase pengembangan keterampilan (*coping skill*), dan fase aplikasi dan *follow up* (Erford, 2017).

Stress Inaculation Training (SIT) merupakan bentuk teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), selain berguna untuk mengatasi dan membantu penyakit yang diderita pasien terapi juga berdampak pada aspek psikososial (depresi, kecemasan, kerentanan yang dirasakan terhadap stres, dan kesehatan yang dirasakan) dan terdapat implikasi untuk kesehatan fisik serta mental jangka panjang (Solikhah et al., 2016).

Teknik *Stress Inaculation Training* (SIT) dikembangkan oleh seorang psikolog bernama Meichenbaum yang berkebangsaan Kanada. Meichenbaum juga menyebutkan bahwa metode kognitif dan behavioral yang dilakukan secara terpisah tidak efektif membantu individu untuk coping terhadap stres yang dialaminya, namun kombinasi antara keduanya dapat membantu individu untuk coping terhadap stres (Ardelia & Hartini, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya oleh (Kashani et al., 2020) yang dilakukan pada 40 pasien penderita kanker di Iran menunjukkan bahwa teknik *Stress Inaculation Training* (SIT) efektif dalam membantu mengurangi stress, depresi dan kecemasan pada pada pasien kanker, ia juga menyebutkan bahwa

metode ini dapat diterapkan bersamaan dengan perawatan medis konvensional untuk meningkatkan dan merehabilitasi pasien.

Hasil penelitian di Indonesia penerapan *Stress Inaculation Training* (SIT) telah dilakukan Suryanto (2018) pada 13 subjek yang merupakan perawat ICU menunjukkan bahwa teknik *Stress Inaculation Training* (SIT) memiliki efek dalam menurunkan stres pada perawat ICU. Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan stres pada subjek berdasarkan perbedaan nilai rata-rata skor subjek, kemudian *Stress Inaculation Training* (SIT) dalam intervensi ini membantu subjek untuk lebih menyadari situasi stres, sehingga mereka dapat melakukan strategi coping yang lebih adaptif.

Di dalam penyusunan program, peneliti juga menggunakan relaksasi yoga sebagai salah satu kegiatan yang akan dilakukan dalam program. Dengan melakukan senam yoga, seseorang dapat berlatih untuk melepaskan emosinya secara positif dan tidak terlalu mendramatisir permasalahan yang dia temui didalam kehidupan sehari-hari (Shanty & Yuliani, 2014). Teknik relaksasi yoga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres (Aini et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh yoga dalam mengurangi tingkat stress juga dilakukan oleh Aini (2016) dengan judul “Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penerapan senam yoga terhadap tingkat stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional. Lebih lanjut, penelitian mengenai pengaruh senam yoga terhadap tingkat stress yang dilakukan oleh Isnain & Samsugito (2016), diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh antara gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

Berdasarkan uraian dan berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai pentingnya dilakukan perubahan dalam upaya menurunkan stres di masa pandemi menggunakan teknik serta *Stress Inaculation Training* (SIT) dan teknik relaksasi yoga maka dalam penelitian ini penulis akan merancang program pelatihan Yogalaga (Yoga Biar Lega). Program ini dirancang

berdasarkan teknik serta *Stress Inaculation Training* (SIT) dan teknik relaksasi yoga serta dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan dan tujuan dari perancangan modul. Modul Yogalaga (Yoga Biar lega) untuk Mengurangi tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi Covid-19 yang peneliti rancang terdiri dari tiga sesi kegiatan, yaitu :

Pertama adalah Fase Edukasi (*The Ways To Reduce Your Stres*), pada fase ini kegiatan berupa psikoedukasi berupa pemberian informasi maupun diskusi mengenai sifat stres dan peran individu dalam menciptakan stres serta konseling. Dalam fase edukasi ini peneliti membantu individu dalam berupaya untuk dapat mengidentifikasi permasalahan yang merupakan sumber stressor, dan mengevaluasi upaya coping yang dilakukan individu. Fase edukasi ini dimodifikasi dari teknik Stress Inaculation Training, berdasarkan penelitian dari Wironika (2019) bahwa pemberian layanan berupa teknik konseling Stress Inaculation Training akan dapat meningkatkan kemampuan toleransi distres mereka dengan cara memberikan informasi dan pengetahuan mengenai stres dan cara mengatasinya.

Kedua Fase Pengembangan Keterampilan (*Yoga To Reduce Your Stress*), Pada fase ini individu akan mempelajari teknik strategi coping perilaku dan kognitif untuk digunakan ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Setelah itu keterampilan akan diperkuat dengan pelatihan perilaku. Pengembangan keterampilan yang diberikan adalah berupa relaksasi yoga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil penelitian Aini (2016) bahwa memberikan pengembangan keterampilan berupa teknik relaksasi yoga kepada individu yang mengalami stress telah menunjukkan adanya perubahan tingkat stress pada individu setelah diterapkan teknik relaksasi yoga.

Ketiga Fase Aplikasi Dan *Follow Up*, pada fase aplikasi dan *follow up* berfokus pada pengaplikasian dari hasil pengembangan keterampilan (*copping skill*) di dunia nyata secara bertahap dan pemantauan penerapan keterampilan. Berdasarkan hasil penelitian menyebutkan bahwa fase pengaplikasian program merupakan bagian utama dalam keberhasilan penerapan pelatihan, pemantauan

diperlukan untuk mengetahui sejauh mana individu menerapkan dan efektivitas program pelatihan (Thoomaszen & Murtini, 2014).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana validitas isi modul Yogalaga (Yoga Biar Lega) untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga dimasa pandemi covid-19.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengetahui validitas isi modul Yogalaga (Yoga Biar Lega) untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Merancang modul program Yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi.
- b. Mengetahui total skor penilaian validator indikator tujuan di subbagian modul Yogalaga untuk mengurangi tingkat stres ibu rumah tangga di masa pandemi.
- c. Mengetahui tingkat validitas isi pada indikator tujuan di setiap subbagian modul Yogalaga.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yaitu sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan ilmu pengetahuan tentang stres pada ibu rumah tangga.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa kontribusi dalam memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu psikologi terutama yang berkaitan dengan stres ibu rumah tangga dimasa pandemi

3. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi penelitian bagi peneliti lain yang akan mengembangkan penelitian tentang stres pada ibu rumah tangga.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tim Penggerak PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga), penelitian ini diharapkan menjadi program dalam upaya mengatasi stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi.
2. Bagi Komunitas Ibu Rumah Tangga, penelitian ini diharapkan dapat menjadi program yang dapat diterapkan dalam upaya mengatasi stres ibu rumah tangga.
3. Bagi subjek penelitian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi serta menjadi program yang dapat mengurangi stres di masa pandemi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini melihat bagaimana uji validitas modul Yogalaga (Yoga Biar Lega) untuk mengurangi stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi covid-19. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres dan variabel bebas adalah modul Yogalaga

Penelitian ini mengambil validator untuk menguji validasi isi modul dengan teknik purposive yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti, yaitu Psikolog Klinis, Konselor dan Instruktur Yoga.

Jenis penelitian yang digunakan adalah riset validasi isi modul. Penelitian ini berlangsung selama sebelas bulan yaitu Januari hingga November 2021 dengan validasi oleh validator yang telah ditentukan Teknik pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara. Analisis data dilakukan dengan Aikens'V yang bertujuan untuk uji validitas isi modul.

1.6 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Penelitian Relevan

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Kesimpulan
1.	Carrol, N. Sadowski, A., Laila, A., dkk.	<i>The Impact of COVID-19 on Health Behavior, Stress, Financial and Food Security among Middle to High Income Canadian Families with Young Children</i>	<i>Health Behavior, Stress, Financial Dan Food Security</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel menyatakan bahwa pola makan dan makanan mereka telah berubah sejak covid-19, dan aktifitas fisik yang menurun. Temuan juga menyebutkan bahwa faktor kunci yang mempengaruhi stres keluarga meliputi penyeimbangan pekerjaan dengan pengasuhan anak dan ketidakstabilan keuangan.
2.	Ardelia, N & Hartini N	Efektivitas <i>Stress Inoculation Training</i> Untuk Menurunkan Stres Pada ODAPUS	<i>Stress Inoculation Training Dan Stress</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest serta menunjukkan bahwa intervensi stress inoculation training efektif untuk menurunkan stress pada Odapus.
3.	Wironika, A., Yulianti P.D., & Retnaningdyastuti.	Pengaruh Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> Terhadap Stres Ulangan Siswa.	<i>Stress Inoculation Training dan Stres.</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik stress inoculation training berperan dalam menurunkan tingkat stres ulangan yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP N 4 Semarang yang memiliki perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian ini yang dapat disarankan bagi guru BK bahwa konseling kelompok pendekatan cognitive behavior therapy dengan teknik stress inoculation training dapat digunakan untuk mengatasi masalah stres ulangan yang dialami siswa.
4.	Brown, S.M., Doom, J.R., dkk	<i>Stres And Parenting During The Global Covid-19 Pandemic.</i>	<i>Stress And Parenting</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stressor lebih banyak terkait dengan covid-19, kecemasan yang tinggi serta gejala depresi, yang dimana berkaitan dengan potensi kekerasan anak yang tinggi. Dukungan orang tua yang baik berkaitan dengan potensi kekerasan. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa meskipun keluarga mengalami peningkatan stres akibat covid-19, pemberian dukungan orang tua dan meningkatkan kontrol yang dirasakan mungkin merupakan intervensi yang membantu subjek.
5.	Kashani, F., Kashani, P., Moghimian, M.,	<i>Effect Of Stress Inoculation Training On The Levels Of</i>	<i>Stress Inoculation Training,</i>	Hasil penelitian pada pasien kanker menunjukkan bahwa stress inoculation training efektif dalam mengurangi tingkat

	& Shakour, M.	<i>Stress, Anxiety, And Depression In Cancer Patients</i>	<i>Stress, Anxiety, And Depression.</i>	stres, kecemasan dan depresi pada pasien kanker. Peneliti menyarankan bahwa metode stress inoculation training dapat diterapkan bersamaan dengan perawatan medis konvensional untuk meningkatkan dan merehabilitasi pasien.
6.	Thoomaszen, F. W., & Murtini, M	Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama	Manajemen Stres Dan Kecemasan	Hasil analisis dengan teknik anova campuran menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres berdasarkan prosedur SIT secara signifikan dapat menurunkan kecemasan menghadapi UN pada murid SMPN di Kupang ($F=17,192$; $p<0,01$), dengan sumbangan efektif sebesar 86,7%. Murid SMP yang mendapatkan pelatihan manajemen stres mengalami penurunan tingkat kecemasan menghadapi UN yang signifikan dibandingkan dengan murid yang tidak mendapatkan pelatihan manajemen stres.
7.	Erwan	Penerapan Teknik <i>Stress Inoculation Training</i> Untuk Mengatasi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Siswa Di Smp Negeri 20 Makassar	<i>Stress Inoculation Training</i> , dan Kecemasan Berkomunikasi	Hasil penelitian dengan menggunakan pre-eksperimental design pada 10 orang siswa dengan tingkat kecemasan berkomunikasi di depan umum menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor pretest dan post test siswa SMP setelah diberi perlakuan berupa teknik stress inoculation training.

Dapat dilihat pada Tabel 1.1 terdapat beberapa penelitian yang sudah dijelaskan. Penelitian yang akan dilakukan ini tentu berbeda dengan penelitian sebelumnya, baik dari segi pendekatan, bentuk perlakuan maupun lokasi penelitian. Meskipun terdapat beberapa persamaan dari segi variabel yang akan diteliti, namun secara keseluruhan berbeda karena topik dalam penelitian ini adalah Validitas Isi Modul Yagalaga (Yoga Biar Lega) Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi Covid-19 dengan menggunakan penelitian dan pengembangan riset validasi modul.

Beberapa hal yang telah dipaparkan di atas merupakan keaslian penelitian. Hal ini menjelaskan bahwa penelitian ini adalah penelitian asli hasil karya penulis sendiri yang berbeda dengan penelitian sebelumnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

American Institute Of Stress menyebutkan bahwa setiap individu memiliki definisi yang berbeda mengenai stress. Definisi paling umum terkait stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang merasa bahwa tuntutan melebihi kemampuan diri dan sosial yang dapat di tangani oleh individu. Individu kebanyakan mendefinisikan stres sebagai perasaan dan emosi negatif, pada dasarnya tidak ada definisi stres yang disetujui para ilmuwan, definisi asli dari istilah stres diciptakan oleh Hans Selye (AIS, 2020)

Menurut Selye (2014), stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka di katakan yang bersangkutan tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami stres.

Lazarus & Folkman menyebutkan stres merupakan kondisi internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres juga didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Moh. Muslim, 2020).

Stres merupakan respon tubuh untuk menghadapi atau lari dari suatu masalah, keadaan yang tidak menyenangkan secara terus menerus mendorong seseorang ingin marah, agresifitas meningkat, tidak bisa berpikir jernih, bahkan kehilangan nafsu makan serta stres dapat berakhir jika kondisi yang menyebabkan tekanan atau frustrasi tersebut dapat dilewati (Sari, 2020).

Stres dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.

- a. Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan gagal di capai.
- b. Konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu.
- c. Tekanan merupakan sesuatu yang mendesak untuk dilakukan oleh individu. Tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu, tekanan juga bisa saja datang dari lingkungan.
- d. Krisis merupakan situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan.

Maka dapat kita ketahui dari beberapa pengertian diatas, bahwa stres adalah suatu keadaan dalam diri individu yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik, kondisi lingkungan, serta lingkungan sosial yang melebihi kapasitas kemampuan individu sehingga individu mengalami ketegangan dalam diri.

2.1.2 Aspek-Aspek Stres

Individu yang mengalami stres akan menunjukkan respon-respon tertentu dalam beberapa aspek. Palmer (2013) mengungkapkan beberapa aspek dari stres, yaitu :

1. Psikologis

Aspek psikologis tersebut meliputi: marah, cemas, gelisah, takut, malu, tertekan atau merasa rendah diri, bersalah, cemburu, perubahan suasana hati, mengurangi harga diri, merasa lepas kendali, tak berdaya, membunuh ide sendiri, berpikir paranoid, tidak dapat berkonsentrasi, mengganggu pikiran, pikiran negatif, pemikiran diluar kendali, berpikir tentang bunuh diri atau kematian, meningkatnya aktivitas melamun, memiliki citra diri yang buruk, dan mengalami mimpi buruk.

2. Perilaku

Aspek perilaku misalnya: perilaku pasif, perilaku agresif, mudah marah, menggampangkan segala sesuatu, penundaan, peningkatan konsumsi kafein (dalam teh dan kopi), aktivitas makan tidak teratur, pola

tidur terganggu, mengeluh, mengepalkan tangan, memukul dengan kepalan tangan, perilaku kompulsif atau impulsif, obsesif-kompulsif, manajemen waktu yang buruk, prestasi kerja menurun, membolos, berbicara, berjalan dengan tergesa-gesa, gugup.

3. Fisiologis atau fisik

Aspek fisiologis atau fisik tersebut, antara lain: mulut kering, tangan lembab, sering flu, jantung berdebar-debar, sesak nafas, nyeri di dada, pingsan, migrain, sakit kepala, sakit punggung, gangguan pencernaan, diare, sindrom iritasi usus, sembelit, kulit alergi, asma, keringat berlebihan, perubahan pola menstruasi, perubahan berat badan yang cepat dan sariawan.

2.1.3 Tahapan Dalam Stres

Menurut Amberg (Hawari, 2013) ada enam tingkatan stres, yaitu :

1. Stres tingkat 1

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

1. Semangat yang besar.
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya.
3. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.

2. Stres tingkat 2

Dalam tingkatan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

1. Merasa lelah ketika bangun pagi.
2. Merasa lelah sesudah makan siang.
3. Merasa lelah sepanjang sore.
4. Terkadang gangguan sistem pencernaan, jantung berdebar-debar.
5. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk.
6. Perasaan tidak bisa santai.

3. Stres tingkat 3

Pada tingkatan ini keluhan kelelahan nampak disertai dengan gejala-gejala:

1. Gangguan usus lebih terasa.
2. Otot terasa lebih tegang.
3. Perasaan tegang yang semakin meningkat.
4. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun, dan sukar tidur kembali)
5. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh)

4. Stres tingkat 4

Tingkatan ini menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

1. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit.
2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
3. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
4. Tidur semakin sukar, mimpi menegangkan dan sering kali terbangun dini hari.
5. Perasaan negativistik.
6. Kemampuan konsentrasi menurun tajam.
7. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

5. Stres tingkat 5

Tingkatan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan empat, dengan ciri-ciri :

1. Kelelahan yang mendalam.
2. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu.
3. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau diare.

6. Stres tingkat 6

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat. Gejalanya antara lain:

1. Debaran jantung amat keras.
2. Nafas sesak.
3. Badan gemetar.
4. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collap.

2.1.4 Faktor-Faktor Stres

Atkinson & Hilgard menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkatan stres pada individu diantaranya adalah (Susan et.al, 2009) :

1. Kemampuan Memprediksi (*Predictability*)

Kemampuan individu dalam memprediksi waktu timbulnya stres mampu mengurangi terjadinya dan tingkatan stres meskipun individu belum mengetahui cara mengatasi stres tersebut.

2. Kontrol Jangka Waktu (*Controlability*)

Kemampuan individu dalam mengendalikan jangka waktu terjadinya stres juga mampu mengurangi tingkatan stres. Hal tersebut mampu mengurangi perasaan cemas yang dirasakan ketika mengalami stres.

3. Evaluasi kognitif (*Cognitive Evaluation*)

Disebutkan bahwa stressor yang sama dapat memberikan dampak dan memunculkan respon stres yang berbeda pada setiap orang. Dengan demikian tingkatan stres yang dialami individu bergantung pada situasi berdasarkan penilaian individu. Jika situasi yang terjadi dinilai sebagai ancaman pada diri maka akan menimbulkan stres yang tinggi.

4. Perasaan Mampu

Kepercayaan individu pada kemampuan dirinya dalam mengatasi stressor disebutkan mampu mengurangi dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi tingkatan stres.

5. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Atkinson & Hilgard menyebutkan bahwa dengan adanya dukungan dari orang lain berupa dukungan emosional dan perhatian mampu membuat individu bertahan dan mengatasi stres yang dialami.

2.1.5 Ruang Lingkup Stres Di Masa Pandemi

Selama masa pandemi Covid-19, memunculkan dampak yaitu timbulnya berbagai penyebab stres yang sebelumnya tidak banyak dialami oleh masyarakat diantaranya adalah (Moh, Muslim, 2020) :

1. Stress akademik

Stres akademik berupa tekanan yang dialami oleh pelajar maupun mahasiswa yang menimbulkan suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental dan emosional sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Masalah yang dihadapi pelajar dan mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 ini berupa tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring.

Proses belajar mengajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung dengan guru maupun teman yang lain. Dengan demikian dapat menyebabkan frustrasi bagi pelajar dan mahasiswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stres.

2. Stres kerja

Berdasarkan kondisi pandemi Covid-19 saat ini, stress kerja disebabkan oleh social distancing yang mengakibatkan aktivitas masyarakat berkurang hal serupa juga terjadi pada pekerja yang menerapkan WFO (*Work From Office*) juga merasakan kecemasan yang menimbulkan stres tersendiri. Adapun faktor yang menyebabkan stres kerja di masa pandemi diantaranya adalah ketidakpastian situasi, masalah ekonomi, gaji yang dipangkas, dan kekhawatiran akan terkena pemutusan hubungan kerja (PHK).

3. Stres dalam keluarga

Ketika diberlakukan WFH (*Work From Home*) dimasa pandemi, semua anggota keluarga diharuskan untuk berada dan berkumpul dirumah. Dengan demikian ibu rumah tangga mendapatkan beban ganda dalam melakukan pekerjaan. Selain mengerjakan pekerjaan rutin mengurus rumah tangga, ibu juga harus mendampingi anak belajar, dan juga bagi ibu yang merupakan pekerja ia juga harus melakukan pekerjaannya.

Stres dalam keluarga juga dialami oleh anak yang bosan dengan metode pembelajaran, pada suami sebagai kepala keluarga yang bekerja dari rumah berdampak pada penurunan aktivitas dan pemasukan juga memicu stres dalam keluarga. Dapat disimpulkan bahwa stres dalam keluarga merupakan akumulasi dari stres akademik yang dialami anak, stres kerja yang dialami orang tua (ayah dan ibu), kemudian diperburuk dengan kondisi keluarga yang kurang harmonis, semakin memperkuat potensi stres dalam keluarga.

2.1.6 Teori Stres

Menurut Kaplan and Sadock (Sadock et.al, 2014) secara garis besar ada empat pandangan mengenai stres, yaitu: stres sebagai stimulus, stres sebagai respon, stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, dan stress sebagai hubungan antara individu dengan stressor. Dijelaskan sebagai berikut :

1. Stres Sebagai Stimulus.

Menurut konsep ini stres merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (*environment*). Individu mengalami stres bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut.

2. Stres Sebagai Respon.

Konsep kedua mengenai stres menyatakan bahwa stres merupakan respon atau reaksi individu terhadap stressor. Respon-respon psikologis dan fisiologis terhadap stressor disebut *strain* atau *ketegangan*.

3. Stres Sebagai Interaksi Antara Individu Dengan Lingkungan.

Stress sebagai suatu proses yang meliputi stressor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan.

Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Dalam konteks stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses dimana individu juga merupakan pengantara (*agent*) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional.

4. Stres Sebagai Hubungan Antara Individu Dengan Stressor.

Stres bukan hanya dapat terjadi karena faktor-faktor yang ada di lingkungan. Bahwa stressor juga bisa berupa faktor-faktor yang ada dalam diri individu, misalnya penyakit jasmani yang dideritanya, dan konflik internal. Oleh sebab itu lebih tepatnya bila stres di pandang sebagai hubungan antara individu dengan stressor, baik stressor internal maupun eksternal.

2.1.7 Referensi Alat Ukur Stres

Instrumen pengukuran dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari alat ukur *Perceived Stress Scale* (PSS-10), skala yang mengukur kondisi stres yang dialami individu berdasarkan pengalaman dan persepsi individu tentang apa yang dirasakan dalam kehidupan mereka yang di desain oleh Sheldon Cohen (2012) dan dikembangkan kembali oleh peneliti. Konsistensi reliabilitas internal (Cronbach's α) untuk skala stres (PSS-10) ini adalah sebesar $\alpha = 0.78$ (Chan & La Greca, 2020).

2.2 Stress Inaculation Training

2.2.1 Pengertian Stress Inaculation Training

Metode *Stress Inaculation Training* ini pertama kali dikembangkan oleh Donald Meichenbaum yang didasarkan pada ide bahwa membantu klien mengatasi stresor-stresor kecil akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi untuk bentuk-bentuk distress. Meichenbaum juga mengungkapkan bahwa klien akan mampu meningkatkan kemampuannya dalam mengatasi masalah dengan memodifikasi keyakinannya tentang kinerjanya sendiri dalam suatu kondisi penuh tekanan (Corey, 2013).

Menurut Nursalim (2015) menyatakan bahwa *Stress Inaculation Training* merupakan suatu strategi yang mulai digunakan untuk mendidik dan memberikan edukasi kepada individu tentang situasi stress, dampak negatif dari stress, cara pengelolaan stress dan kecemasan, serta upaya coping terhadap situasi stres tersebut.

Menurut Erford (2017) *Stress Inaculation Training* adalah suatu teknik yang memfokuskan untuk membantu individu memodifikasi instruksi diri agar dapat mengatasi masalah yang mereka temui dengan lebih efektif. *Stress Inaculation Training* membantu individu dalam kemampuan mengkonseptualisasikan dan mengubah sudut pandang mengenai stres yang memungkinkan mereka untuk menata dan mengembangkan naratif baru tentang kemampuan dalam mengatasi masalah.

Stress Inaculation Training berupa metode analogi imunisasi psikologis dan behavioral yang bertujuan untuk membantu proses konseli yang mendefinisikan masalah kognitif dan perilakunya dengan mengembangkan kognisi, emosi, dan perubahan perilaku serta mencegahnya kambuh kembali (Erwan, 2020).

Stress Inaculation Training (SIT) bertujuan untuk membantu individu belajar melihat stresnya sebagai reaksi adaptif yang normal. Membantu individu untuk dapat menemukan penyebab stresnya, sifat transaksional stresnya, dan perannya sendiri dalam mempertahankan tingkat stresnya. Individu mempelajari cara untuk mengelola stresnya dengan mengubah konseptualisasinya dan memahami perbedaan antara aspek-aspek yang mampu dan tidak mampu diubah dari situasi yang penuh tekanan (Wironika et al., 2019).

Berdasarkan uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa *Stress Inaculation Training* (SIT) merupakan suatu metode pelatihan yang diberikan kepada individu untuk membantu mengatasi masalah terkait stres. *Stress Inaculation Training* (SIT) membantu individu untuk memahami penyebab stres, dampak yang timbul akibat stres, mengelola stres dengan baik serta mengajarkan upaya mengatasi stres.

2.2.2 Tahapan *Stress Inaculation Training*

Meichenbaum telah menjelaskan bahwa ada tiga tahapan dalam melakukan teknik *Stress Inaculation Training* (SIT), yaitu ada fase konseptual, fase pengembangan keterampilan (*coping skill*), dan fase aplikasi dan *follow up* (Corey, 2015).

1. Fase Konseptual

Fase ini merupakan kegiatan berupa pemberian edukasi maupun diskusi mengenai sifat stres dan peran individu dalam menciptakan stress. Dalam fase konseptual individu dibantu untuk dapat mengidentifikasi permasalahan yang merupakan sumber stressor, serta mengevaluasi upaya coping yang dilakukan individu.

2. Fase Pengembangan Keterampilan (*Coping Skill*)

Pada fase ini individu akan mempelajari beragam teknik strategi coping perilaku dan kognitif untuk digunakan ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Setelah itu keterampilan akan diperkuat dengan pelatihan perilaku.

3. Fase aplikasi dan *follow up*

Fase aplikasi dan *follow up* berfokus pada pengaplikasian dari hasil pengembangan keterampilan di dunia nyata secara bertahap, dan aspek yang paling penting adalah pencegahan kekambuhan stres.

2.2.3 Tujuan *Stress Inaculation Training*

Menurut Meichenbaum (Erford, 2019) *Stress Inaculation Training* bertujuan untuk mencoba memperkuat keterampilan coping klien dan meningkatkan keyakinan klien akan kemampuan coping-nya, sehingga memungkinkannya untuk mampu mengatasi stresor-stresor kehidupannya secara lebih efektif.

Stress Inaculation Training memiliki beberapa tujuan. Pertama, individu belajar untuk melihat stressnya sebagai reaksi adaptif yang normal. Klien menemukan perjalanan gangguannya, sifat transaksional stresnya dan perannya sendiri dalam mempertahankan tingkat stresnya. Disamping itu, individu juga belajar untuk mengelola stresnya dengan mengubah konseptualisasinya tentang itu

dan dengan memahami perbedaan antara aspek-aspek yang dapat dan tidak dapat diubah dari situasi-situasi yang penuh tekanan. Terakhir, klien menguraikan stresor-stresor kehidupannya secara lebih efektif (Erford, 2019).

2.3 Modul Yogalaga (Yoga Biar Lega)

2.3.1 Pengertian

Yogalaga atau Yoga Biar Lega merupakan sebuah rancangan program yang disusun sebagai upaya untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi covid-19. Program Yogalaga atau Yoga Biar Lega dirancang berdasarkan teknik *Stress Inaculation Training* (SIT) dan juga relaksasi yoga.

Kegiatan dalam program Yogalaga berupa pelatihan yang peneliti rancang dimana kegiatan didalam program ini mencakup pemberian psikoedukasi mengenai stres dan cara mengatasinya, berdiskusi mengenai permasalahan yang menjadi sumber stres, kemudian melaksanakan kegiatan senam yoga melalui *Guide Book Yourest* dengan tujuan agar dapat dilaksanakan dirumah sebagai upaya untuk mengurangi stres pada ibu rumah tangga dimasa pandemi.

2.3.2 Peserta Program Yogalaga (Yoga Biar Lega)

Peserta program Yogalaga (Yoga Biar Lega) adalah ibu rumah tangga di Kelurahan Pematang Sulur.

2.3.3 Metode Program

Jenis kegiatan yang akan dilakukan untuk mengurangi tingkat stres ibu rumah tangga di masa pandemi yaitu dengan program Yogalaga (Yoga Biar Lega) :

1. Fase Edukasi (*The Ways To Reduce Your Stress*)

Peralatan : Kertas, Pena, Stick Note, Microfon Set.

Waktu : 60 Menit

Kegiatan : Memberikan informasi kepada ibu rumah tangga mengenai stres dan sumber stressor serta konseling. Berdiskusi bersama untuk mengidentifikasi sumber stressor dan peserta akan

menuliskan di kertas hal yang menjadi penyebab stres pada ibu rumah tangga.

Tujuan : Memberikan informasi dan pengetahuan mengenai stress, mengidentifikasi penyebab stres, dan memberikan tips dan cara mengatasi stres pada ibu rumah tangga.

2. Fase Pengembangan Keterampilan (*Copping Skill*)

Peralatan : Matras Yoga, Strap Yoga, Microfon set, *Guidebook YouRest (Yoga to Reduce Your Stres)*.

Waktu : 60 Menit

Kegiatan : Memberikan kegiatan relaksasi yoga. Berupa pemberian informasi mengenai peran yoga dalam upaya mengurangi tingkat stres yang di masa pandemi. Dilanjutkan mempraktikkan relaksasi yoga bersama. Untuk memberikan relaksasi agar dapat mengurangi stres yang dirasakan.

Tujuan : Kegiatan yoga bersama sebagai solusi untuk mengurangi tingkat stress pada ibu rumah tangga. Buku *YouRest (Yoga to Reduce Your Stres)*. sebagai panduan untuk ibu rumah tangga menerapkan kegiatan dirumah.

3. Fase Aplikasi dan *Follow Up*

Peralatan : Journalku, Microfon Set.

Waktu : 45 Menit

Kegiatan : Pengaplikasian yoga, peserta melakukan kegiatan yoga dirumah masing-masing dengan frekuensi 3x seminggu. Kemudian peserta akan mengisi *Journalku* yang telah diberikan sebelumnya, dan juga akan di pantau melalui video yang direkam oleh peserta saat atau sesudah melakukan kegiatan yoga.

Tujuan : Berfokus pada evaluasi program Yopalaga dan penerapan program Yopalaga dirumah oleh ibu rumah tangga.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan riset validasi modul, penelitian berupa merancang modul dan menguji validitas modul tersebut. Modul disusun berdasarkan suatu teori mengenai atribut yang menjadi targetnya, yaitu variabel yang hendak diubah sesuai dengan tujuan intervensi. Modul merupakan rangkaian kegiatan yang memiliki tujuan, materi, standar operasional pelaksanaan, tata cara pengukuran, serta manual yang dapat digunakan oleh pelaksana (Azwar, 2018). Modul pada dasarnya dirancang dengan cara menyusun kegiatan secara sistematis, inovasi pada desain modul, penyusunan tujuan, kelengkapan komponen materi, dan kebermanfaatan (Mufidah, 2014).

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dari variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

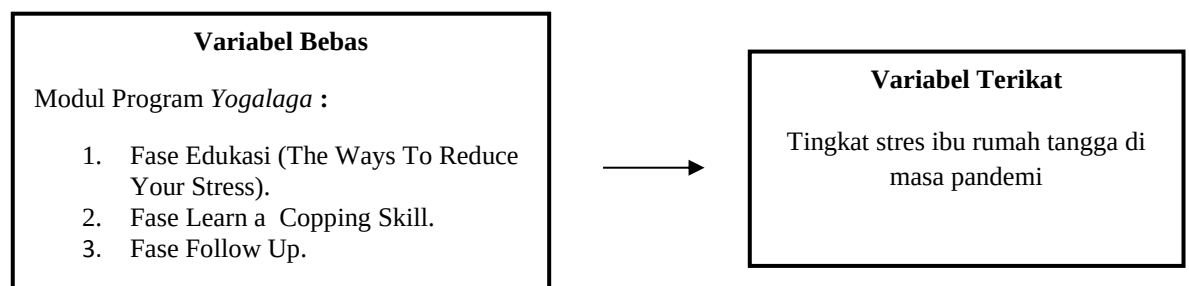
No	Variabel Penelitian		Definisi Oprasional	Alat Ukur	Hasil Ukur		Skala Pengukuran	Cara Ukur
1.	Stress	Ibu Rumah Tangga.	Merupakan keadaan dalam diri ibu rumah tangga yang diakibatkan oleh tuntutan fisik, kondisi lingkungan di masa pandemi ini yang melebihi kapasitas kemampuan individu sehingga mengalami ketegangan dalam diri.	Skala Tingkat Stress	Tidak Pernah, Jarang, kadang, Sangat Sering.	Pernah, Kadang-Sering,	Skala Likert	Pengisian Skala

2.	Yogalaga	merupakan program yang diadaptasi dari Teknik Konseling Stress Inaculation Training (SIT) dan Relaksasi Yoga. Yogalaga bertujuan untuk membantu mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi serta meningkatkan kemampuan coping stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi.	Yogalaga Sesi : 1.Fase Edukasi (The Ways To Reduce Your Stress). 2.Fase Learn a Copping Skill. 3.Fase Follow Up.	Sangat sesuai, Sesuai, Cukup, Sesuai, Tidak sesuai	Skala Likert	Validasi oleh ahli atau pakar (<i>Professional Judgement</i>)
----	----------	---	---	--	--------------	---

3.3 Kerangka Konsep Penelitian

Penelitian ini melihat kesesuaian modul program Yogalaga (Yoga Biar Lega) terhadap tingkat stres ibu rumah tangga di masa pandemi. Kerangka konsep penelitian dijelaskan sebagai berikut:

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian



Modul program Yogalaga merupakan variabel bebas dan manipulasi yang diberikan kepada kelompok subjek untuk melihat efektivitas pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Sementara variabel terikat adalah tingkat stres ibu rumah tangga di masa pandemi.

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu riset validasi modul. Penelitian riset validasi modul mencakup makna keselarasan antara isi materi yang diberikan dengan tujuan pada modul. Modul merupakan serangkaian paket pelatihan yang memuat tujuan, rincian acara, materi, prosedur operasional standar pelaksanaan, prosedur pengukuran hasil, dan manual bagi pelaksana (Azwar, 2018).

Menurut Ekawati & Saputra (2018) aktivasi validitas modul dilakukan melalui diskusi sampai diperoleh modul yang teruji valid dan layak digunakan. Adapun aspek-aspek yang divalidasi dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3. 2 Validasi Modul

Aspek	Metode Data	Pengumpulan	Instrumen
Materi dalam modul	Memberikan	lembar	Lembar validasi
Penyajian	validasi kepada	Psikolog	
Bahasa dan keterbacaan	Klinis, Instruktur	Yoga,	
	Kepala Lurah.		

3.4.1 Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui modul yang digunakan mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuannya, maka diperlukan proses pengujian validitas. Kemampuan alat ukur untuk mengukur atau mengungkap hal yang hendak di ungkap disebut sebagai validitas (Periantalo, 2016). Validitas merupakan syarat yang digunakan untuk melihat dan mengetahui kesesuaian atau validitas modul sehingga menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan dari penelitian yang dibuat.

Modul merupakan rangkaian kegiatan yang memiliki tujuan, materi, standar operasional pelaksanaan, tata cara pengukuran, serta manual yang dapat digunakan oleh pelaksana (Azwar, 2018). Modul disusun berdasarkan suatu teori mengenai atribut yang menjadi targetnya, yaitu variabel yang hendak diubah sesuai dengan tujuan intervensi. Modul yang dirancang untuk mengubah sikap disusun berdasarkan teori tentang perubahan sikap, modul yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dibuat berdasarkan teori

pembelajaran, dan modul yang ditujukan untuk mengubah perilaku disusun berdasarkan teori modifikasi perilaku.

3.4.2 Validitas Isi

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Aiken's V untuk menghitung serta mengetahui koefisien content validity yang didasarkan pada hasil penelitian dari *professional judgement* terhadap suatu aitem yaitu sejauh mana aitem mampu mewakili konstruk yang diukur. Dalam artian sejauh mana subbagian dari modul intervensi sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai dari intervensi itu sendiri (Azwar, 2018).

Penilaian atau *judgement* terhadap kesesuaian isi pada setiap subbagian modul dan tujuan intervensi dilakukan oleh para ahli dengan cara memberikan *rating* angka 1-5 dimana 1 "sangat tidak sesuai" dan 5 "sangat sesuai". Penilai atau Professional Judgement membaca setiap isi subbagian modul satu persatu dengan seksama lalu mencocokkan dengan tujuan intervensi dan memutuskan tingkat kesesuaiannya dengan menggunakan form penilaian atau blanko (Azwar, 2018).

Demikian pula dengan validitas alat ukur menggunakan Aiken's V untuk menghitung koefisien *content-validity* yang didasarkan pada hasil penelitian dari *Professional Judgement* terhadap suatu aitem dari segi sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur dengan memberikan rating angka 1-5, dimana 1 "sangat tidak sesuai" dan 5 "sangat sesuai". Setelah penilaian terhadap modul dan alat ukur, maka hasilnya akan diolah serta dirumuskan sebagai berikut (Azwar, 2018) :

$$V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$$

Keterangan:

s = r-1o

1o = Angka rating terendah (1)

c = Angka rating tertinggi (5)

r = Angka rating yang diberikan penilaian

Menurut Azwar (2018) tentang angka V diperoleh dari rentang angka 0-1,00. Setiap V yang lebih tinggi dari 0,50 dapat dianggap sebagai indikasi adanya validitas isi yang baik.

3.4.3 Materi dan Peralatan

Materi dan peralatan yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian, antara lain:

- 1) *Guidebook Yourest*, berupa buku panduan yang berisikan panduan agar dapat melakukan kegiatan relaksasi dan penjelasan mengenai stres di masa pandemi beserta cara mengatasinya untuk diberikan kepada subjek penelitian yaitu ibu rumah tangga.
- 2) *Jurnalku*, berupa jurnal harian yang diisi oleh subjek penelitian dan sebagai media yang digunakan peneliti untuk memantau pengaplikasian kegiatan (*follow up*).
- 3) Alat ukur penelitian, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala tingkat stress.
- 4) Modul pelatihan, digunakan oleh pelatih/instruktur dalam melatih subjek.
- 5) Kamera atau alat rekam lainnya, digunakan untuk merekam jalannya penelitian pada setiap pertemuan.
- 6) Alat uji validitas modul yang digunakan yaitu Aiken's V (lembar validasi).

3.5 Validator

Dalam penelitian ini uji validitas program *Yogalaga* (Yoga Biar Lega) untuk mengurangi tingkat stress pada ibu rumah tangga di masa pandemi menggunakan ahli pakar atau validator melalui prosedur *Judgment* serta pemberian rating dilakukan oleh pakar ahli dibidangnya berkaitan dengan materi intervensi (Azwar, 2018).

Menurut Ekawati & Saputra (2018) dalam mendapatkan validator penelitian uji validitas modul ini menggunakan penetapan validator yang dilakukan dengan cara purposive, yaitu berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Psikolog Klinis, lulus sebagai Magister Psikolog Klinis, terdaftar sebagai anggota HIMPSI (Himpunan Psikologi Indonesia), mempunyai Surat Izin Praktik Psikologi, serta berpengalaman dalam memberikan psikoedukasi.
2. Konselor, lulus sarjana pendidikan (S1) dalam bidang bimbingan dan konseling dan atau S1 Psikologi serta memahami secara mendalam konseli yang dilakukan pada ibu rumah tangga di masa pandemi.
3. Instruktur Yoga, tidak ada lulusan Khusus, berpengalaman didunia relaksasi yoga minimal 2 tahun, memiliki ketertarikan terhadap isu kesehatan mental ibu rumah tangga di masa pandemi, serta sehat jasmani dan rohani.

3.6 Instrument Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar validasi modul dan instrument berbentuk Skala, dimana peneliti mengadaptasi instrumen penelitian dari skala sebelumnya yaitu alat ukur *Perceived Stress Scale (PSS-10)*. Terdapat tiga aspek dari *Perceived Stress Scale (PSS-10)* yaitu : perasaan tidak terprediksi (*felling of unpredictability*), Perasaan tidak terkontrol (*felling of uncontrollability*), dan perasaan tertekan (*felling of overload*) (Chan & La Greca, 2020) Yang kemudian aspek tersebut diturunkan dan dijadikan aitem dalam bentuk skala alat ukur. Dimana akan diberikan skor sebagai respon melalui proses penskalaan (*Scaling*) (Azwar. S., 2018) *Professional Judgement* atau penilaian terhadap kesesuaian isi setiap subbagian sebagai intervensi dan alat ukur dilakukan oleh ahli dengan memberikan *Rating* pada blanko dengan relevansi 1-5 sebagai berikut:

3.6.1 Lembar Validasi Modul

Tabel 3. 3 Lembar Validasi Modul Yogalaga

Subbagian Kegiatan	Tujuan Yang Hendak Dicapai	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Rating Relevansi				
			1	2	3	4	5
Fase Edukasi “The Ways To Reduce Your Stress”	Peserta memiliki pemahaman mengenai definisi stres, mengenali sumber stressor, dan cara mengatasinya.	Peserta akan diberikan materi mengenai definisi stres, sumber stressor.					
		Peserta akan diberikan materi mengenai cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres.					
		Peserta diminta untuk menuliskan situasi stres					

		yang dialami.					
	Mengidentifikasi dan mengevaluasi cara mengatasi stres yang dilakukan peserta sebelumnya.	Peserta diajak untuk berbagi mengenai situasi stres seperti apa yang dialami					
		Peserta akan berdiskusi bersama fasilitator mengenai cara yang pernah mereka terapkan untuk mengatasi stres.					
Fase <i>Copping Skill "Yoga To Reduce Your Stress"</i>	Peserta memiliki pemahaman mengenai yoga dan manfaatnya dalam mengurangi stres.	Peserta akan diberikan informasi mengenai definisi yoga beserta manfaat yoga dalam membantu mengurangi stres di masa pandemi.					
	Memberikan keterampilan baru kepada peserta dalam upaya mengurangi stres.	Memberikan <i>Guidebook Yourest</i> yang digunakan sebagai panduan dalam melakukan yoga di rumah.					
		Melaksanakan kegiatan relaksasi yoga untuk mempraktekkan langsung yoga berdasarkan <i>Guidebook Yourest</i> .					
Fase Aplikasi dan <i>Follow Up</i>	Aplikasi program agar peserta dapat menerapkan yoga berdasarkan <i>Guidebook Yourest</i> di rumah.	Peserta akan diminta untuk melakukan kegiatan yoga selama 3-6 hari berdasarkan <i>Guidebook Yourest</i> di rumah masing-masing.					
	Follow Up dilakukan agar dapat memantau peserta menjalankan program yoga dengan rutin di rumah.	Follow up dilakukan dengan cara mengisi Jurnal, dan peserta akan mengirimkan berupa foto saat sedang melakukan yoga ke grup whatsapp pada fasilitator.					
	Melakukan evaluasi untuk mengetahui efek dari program yoga yang telah dilakukan.	Peserta akan melakukan tanya jawab mengenai program yoga yang telah peserta laksanakan di rumah.					
	Mengetahui kesan dan pesan peserta selama pelaksanaan program yoga di rumah.	Peserta berdiskusi bersama fasilitator mengenai kesan dan pesan selama pelaksanaan program Yoga.					

3.6.2 Blue Print Alat Ukur

Tabel 3. 4 Blue Print Perceived Stress Scale (Pss-10)

Aspek		Indikator Perilaku	Aitem
Felling	Of	Perasaan tidak berdaya	6, 7*, 10
Unpredictability		Perasaan putus asa	
Felling	Of	Perasaan tidak mampu	1, 2, 4*, 5*

Uncontrollability	mengendalikan diri terhadap situasi yang dihadapi.	
Felling Of Overload	Perasaan tertekan akan suatu situasi yang dihadapi	3, 8*, 9.

3.6.3 Teknik Penilaian Skala

Teknik penilaian skala dan lembar validasi modul pada penelitian ini dilakukan oleh validator atau *Professional Judgment* dengan pemberian rating. Dengan menggunakan rating angka antara 1-5 yaitu Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering, Sangat Sering.

Tabel 3. 5 Rating Relevansi

Pilihan Jawaban	Skor Item
Sangat sering	5
Sering	4
Kadang-kadang	3
Jarang	2
Tidak pernah	1

3.7 Sumber Data Penelitian

Menurut Periantalo (2016) sumber data penelitian dibagi menjadi sumber data primer dan data sekunder. Data yang diperoleh langsung oleh peneliti baik melalui pengamatan atau pengukuran disebut data primer. Sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh peneliti tidak secara langsung tetapi bentuk dokumentasi dari beberapa penelitian yang sudah ada atau laporan yang telah tersedia.

Data primer dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari wawancara, skala dan lembar evaluasi program. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh melalui buku, jurnal, artikel, dokumen, dan media elektronik.

3.8 Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung selama sebelas bulan mulai dari pengambilan data hingga pengolahan dan analisis data yaitu dari bulan Januari-November tahun 2021.

Tabel 3. 6 Waktu Penelitian

Januari – Februari 2021	Analisa Kebutuhan
	Pengumpulan Data
Maret – April 2021	Pengembangan Materi Modul
Mei-November 2021	Uji Validasi Modul (Psikolog, Instruktur Yoga)

3.9 Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisa menggunakan teknik-teknik sebagai berikut:

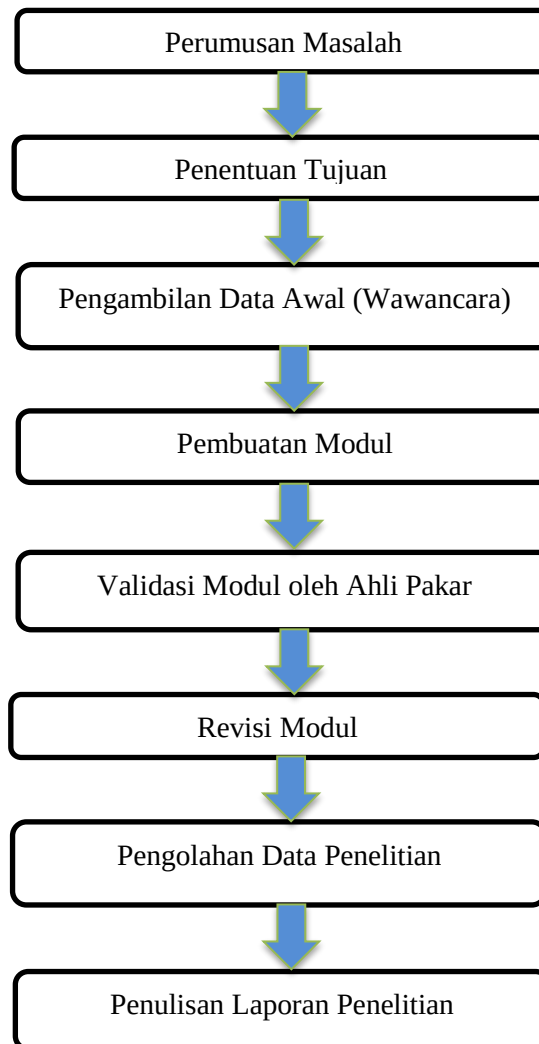
3.9.1 Analisa Deskriptif

Menurut Azwar (2018) analisa deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai data dari variabel yang diperoleh dari kelompok suatu penelitian, dalam penelitian ini menggunakan analisa deskriptif dengan validasi isi.

Validasi isi merupakan suatu proses validasi yang menguji apakah setiap subbagian materi yang dalam rangkaian intervensi itu masing-masing telah sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Konfirmasi akan kesesuaian tersebut diperoleh melalui proses judgement dan pemberian rating oleh sekelompok pakar yang ahli dibidangnya (Azwar, 2018). Ahli pakar atau validator yang memberikan penilaian terhadap modul yogalaga terdiri dari tiga orang yaitu Psikolog Klinis, Konselor dan Instruktur Yoga.

3.10 Prosedur Penelitian

Penelitian ini berlangsung mengikuti beberapa prosedur, adapun prosedurnya adalah sebagai berikut:

Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian

3.11 Etika Penelitian

Proses yang dilalui peneliti sebelum penelitian dilakukan adalah mengurus perizinan dari pihak Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Kemudian meminta kesediaan subjek penelitian untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Penelitian dilaksanakan setelah mendapat persetujuan dari pihak fakultas maupun subjek penelitian. Dalam pelaksanaan penelitian, terdapat etika penelitian yang dapat dicapai dengan cara:

1. *Informed-Consent*

Pernyataan dari subjek yaitu ibu rumah tangga yang bersangkutan untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian tersebut.

2. *Privacy dan Confidentially*

Merupakan masalah etika dengan menjamin kerahasiaan data dan informasi yang diberikan oleh informan atau subjek serta menghormati privasi dari informan atau subjek.

3. *Reward*

Peneliti memberikan *reward* atau semacam hadiah kepada subjek baik pada subjek di kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebagai ucapan terima kasih atas penggunaan waktu, tenaga dan pikiran dalam pelaksanaan penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Penelitian

Penelitian mengenai uji validitas isi modul Yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi. Uji validitas isi modul dinilai oleh validator *professional judgement* yang ahli dibidangnya. Proses dalam penetapan validator penelitian uji validitas isi modul ini menggunakan teknik *purposive*. Validator *professional judgement* penelitian ini berjumlah 3 (tiga) orang yang terdiri dari Psikolog Klinis, Konselor, dan *Yoga Instructor*.

Tempat pengambilan data awal penelitian berlokasi di Kelurahan Pematang Sulus. Kelurahan Pematang Sulus merupakan salah satu dari 6 kelurahan di wilayah Kecamatan Telanai Pura Kota Jambi. Di Kelurahan Pematang Sulus terdapat 26 RT (Rukun Tetangga), dengan luas wilayah sekitar 2,98 Ha. Jumlah penduduk di Kelurahan Pematang Sulus berdasarkan data BAPPEDA Kota Jambi (2020) adalah sebanyak 12.549 Jiwa dengan persentase 50,3% penduduk laki-laki dan 49,7% penduduk perempuan serta rentang usia penduduk rata-rata adalah 25-49 tahun.

Validator yang memberikan penilaian terhadap isi modul sesuai dengan kriteria validator yang telah dijelaskan sebelumnya antara lain adalah Ibu Dian Syahfitriah, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang merupakan Psikolog Klinis yang ahli dibidang keluarga, terdaftar dalam keanggotaan HIMPSI Jambi dan memiliki SIPP, memiliki pengalaman dalam memberikan psikoedukasi mengenai kesehatan mental keluarga serta memiliki pengalaman menjadi narasumber diberagam kegiatan dengan sasaran ibu rumah tangga. Ibu Asi Noprini selaku Konselor di PPA Provinsi Jambi yang memiliki pemahaman secara mendalam serta ahli dalam melakukan konseling pada perempuan termasuk ibu rumah tangga. Serta Kak Andi Kurniawati sebagai Instruktur Yoga yang telah menempuh pendidikan di *Indonesian Yoga School* dan memiliki pengalaman selama kurang lebih 5 tahun sebagai instruktur yoga, serta memiliki ketertarikan mengenai kondisi kesehatan mental ibu rumah tangga dimasa pandemi.

Pelaksanaan kegiatan penilaian modul penelitian dilakukan dalam bentuk pertemuan secara individu dan diskusi antara peneliti dengan masing-masing validator diwaktu yang berbeda, diskusi dilakukan secara langsung oleh peneliti dan validator. Proses diskusi dilakukan dengan tahap penjelasan awal dari peneliti mengenai materi yang ada pada modul, menjelaskan alat dan media penelitian, dan menjelaskan alur kegiatan modul penelitian. Validator dan peneliti melakukan tanya jawab serta pemberian saran untuk perbaikan terkait modul penelitian yang telah disusun.

Selanjutnya validator memberikan penilaian modul dan Aiken's V pada lembar validasi penilaian yang telah disediakan oleh peneliti. Penilaian isi modul ini di evaluasi dengan melakukan revisi modul sesuai dengan saran dan perbaikan yang diberikan validator saat pelaksanaan uji modul berlangsung. Penyusunan modul yang dilakukan secara mendalam tidak hanya sebatas makna pencapaian, memiliki tujuan, materi, rincian, standar operasional pelaksanaan, tata cara pengukuran hasil, serta manual yang dapat digunakan oleh pelaksana, tetapi juga ada keselarasan isi yang akan diperoleh melalui prosedur *judgement* serta pemberian *rating* yang dilakukan oleh pakar ahli dibidangnya berkaitan dengan materi intervensi (Azwar, 2018).

Tabel 4. 1 Hasil Validasi Isi Modul

Sub bagian	No Item	Skor						Σs	n	c-1	Validitas	Kategori
		P1	s	P2	s	P3	s					
Sesi 1	1	5	4	4	3	5	4	11	3	4	0,92	Sangat Tinggi
	2	5	4	4	3	5	4	11	3	4	0,92	Sangat Tinggi
	3	5	4	4	3	5	4	11	3	4	0,92	Sangat Tinggi
	4	5	4	4	3	4	3	10	3	4	0,83	Sangat Tinggi
	5	5	4	4	3	5	4	11	3	4	0,92	Sangat Tinggi
	6	5	4	4	3	5	4	11	3	4	0,92	Sangat Tinggi
	7	5	4	4	3	5	4	11	3	4	0,92	Sangat Tinggi
	8	5	4	4	3	5	4	11	3	4	0,92	Sangat Tinggi
	9	5	4	4	3	5	4	11	3	4	0,92	Sangat

Sesi 2												Tinggi
	10	5	4	4	3	4	3	10	3	4	0,83	Sangat Tinggi
	11	5	4	4	3	4	3	10	3	4	0,83	Sangat Tinggi
	12	5	4	4	3	5	4	11	3	4	0,92	Sangat Tinggi
	13	5	4	4	3	4	3	10	3	4	0,83	Sangat Tinggi
Sesi 3	14	5	4	4	3	4	3	10	3	4	0,83	Sangat Tinggi
	15	5	4	4	3	4	3	10	3	4	0,83	Sangat Tinggi
	16	5	4	4	3	4	3	10	3	4	0,83	Sangat Tinggi
	17	4	3	4	3	4	3	9	3	4	0,75	Tinggi
	18	5	4	4	3	4	3	10	3	4	0,83	Sangat Tinggi

Keterangan :

P = Angka Rating Penilaian Validator

s = Angka Rating Penilaian dikurangi angka rating terendah (P-1)

$\sum s$ = Jumlah Nilai s

n = Jumlah Validator

c = Angka Rating Tertinggi

Subbagian isi modul yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi yang disusun peneliti telah diberikan rating skor penilaian secara langsung oleh tiga validator/*professional judgement* dengan melihat kriteria materi, penyajian, dan bahasa serta keterbacaan dipaparkan pada tabel 4.1 diatas.

Rentang angka V yang dapat diperoleh adalah 0-1,00. Setiap skor V yang lebih tinggi dari angka 0,50 dapat dianggap sebagai indikasi adanya validitas isi modul yang baik (Azwar, 2018). Skor angka yang ditampilkan dalam tabel 4.1 dapat diinterpretasikan sebagai koefisien yang tinggi. Data tabel 4.1 menunjukkan skor V bergerak dari 0,75 – 0,92 dengan kategori tinggi sampai sangat tinggi. Subbagian modul yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi memiliki isi yang baik dengan rentang skor diatas 0,50. Validator

ahli yang memberikan penilaian alat ukur tersebut adalah Psikolog Klinis, Konselor, dan Instruktur Yoga.

Dalam penilaian isi modul penelitian ini menggunakan rumus dari formula Aiken's V yang digunakan untuk menghitung *content-validity coefficient* berdasarkan hasil penilaian dari validator, sehingga dapat dilihat dari segi sejauh mana item tersebut dapat mewakili konstruk yang diukur. Nilai S adalah hasil dari P yang merupakan angka penilaian dari validator yang dikurangkan dengan angka 1 ($P-1$) dan seterusnya. Nilai ΣS merupakan hasil perjumlahan dari skor S . Nilai $n(c-1)$ di dapatkan melalui hasil dari angka penilaian tertinggi di kurang 1 lalu di kali dengan jumlah validator.

Pada lembar validasi penilaian modul menggunakan model blanko rating untuk menghitung relevansi isi modul. Penilaian dilakukan untuk meninjau keselarasan terhadap isi sesi kegiatan modul. Pada rating relevansi modul dapat diklasifikasikan menjadi 1 "Sangat Tidak Relevan" hingga 5 "Sangat Relevan". Lembar validasi penilaian modul digunakan sebagai intervensi dan alat ukur oleh validator dalam memberikan saran perbaikan pada isi modul, sehingga hasil dari penilaian dapat dicocokkan kembali dengan tujuan intervensi serta memutuskan tingkat kesesuaiannya menggunakan form penilaian berupa blanko (Azwar, 2018).

Langkah perbaikan isi modul dilakukan oleh peneliti sesuai dengan masukan dan saran dari validator. Selama proses diskusi penilaian isi modul bersama validator memperoleh perbaikan mengenai cara penulisan terkait modul. Pertama salah satu sesi terdapat kegiatan yang memerlukan perbaikan mengenai tata pelaksanaan kegiatan. Kemudian pada sesi pemberian materi mendapatkan masukan untuk langsung memaparkan materi yang menjadi inti tujuan kegiatan agar lebih efektif dan masih adanya kekurangan dalam konten *guidebook* atau buku panduan untuk yogalaga.

Tabel 4. 2 Hasil Validasi Skala Pss-10

No Item	Skor						$\sum s$	n	c-1	Validitas	Kategori
	P1	s	P2	s	P3	s					
1	4	3	3	2	4	3	8	3	4	0,67	Tinggi
2	5	4	4	3	3	2	9	3	4	0,75	Tinggi
3	4	3	4	3	4	3	9	3	4	0,75	Tinggi
4	5	4	4	3	3	2	9	3	4	0,75	Tinggi
5	5	4	4	3	3	2	9	3	4	0,75	Tinggi
6	4	3	4	3	4	3	9	3	4	0,75	Tinggi
7	5	4	4	3	3	2	9	3	4	0,75	Tinggi
8	5	4	4	3	3	2	9	3	4	0,75	Tinggi
9	5	4	4	3	3	2	9	3	4	0,75	Tinggi
10	4	3	4	3	2	1	7	3	4	0,58	Sedang

Keterangan :

P = Angka Rating Penilaian Validator

s = Angka Rating Penilaian dikurangi angka rating terendah (P-1)

$\sum s$ = Jumlah Nilai s

n = Jumlah Validator

c = Angka Rating Tertinggi

Rentang angka V yang dapat diperoleh adalah 0-1,00. Setiap skor V yang melebihi dari angka 0,50 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut dinyatakan valid (Sugiyono, 2017). Skor angka yang ditampilkan dalam tabel 4.2 dapat diinterpretasikan sebagai koefisien yang bergerak dari kategori sedang sampai tinggi. Skor V pada tabel 4.2 bergerak dari 0,58 --- 0,75. Alat ukur tingkat stres dari yagalaga memiliki isi yang baik dengan rentang skor di atas 0,50. Validator ahli yang memberikan penilaian alat ukur tersebut adalah Psikolog Klinis, Konselor, dan Instruktur Yoga.

4.2 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Validasi isi

Modul disusun berdasarkan suatu teori mengenai atribut yang menjadi targetnya, yaitu variabel yang hendak diubah sesuai dengan tujuan intervensi. Untuk mengetahui apakah modul yang disusun adalah valid, tidak terbatas pada makna tercapai-tidaknya tujuan pemberian intervensi saja tetapi mencakup juga makna keselarasan antara isi materi yang diberikan dalam pelatihan dengan tujuannya. Untuk membuktikan hal itu diperlukan suatu prosedur validasi yang menguji apakah setiap subbagian materi yang diberikan bertahap dalam rangkaian intervensi itu masing-masing sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai (Azwar, 2018). Konfirmasi akan kesesuaian tersebut diperoleh melalui proses *judgement* dan pemberian *rating* oleh sekelompok pakar yang ahli dibidangnya yaitu 3 (tiga) orang validator yang terdiri dari Psikolog Klinis, Konselor, dan Instruktur Yoga yang ditentukan *Purposive* secara.

Prosedur penelitian dilakukan bermula dari peneliti melakukan penelusuran mengenai gambaran dari permasalahan di dalam lingkungan masyarakat yang berkaitan dengan permasalahan pandemi *covid-19* dan dampak dari *work from home* yang diberlakukan. Sehingga peneliti melakukan wawancara dengan warga sekitar terkhususnya ibu rumah tangga di lingkungan Rt. 09 Kelurahan Pematang Sujur Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. Dalam rentang waktu dari tanggal 17 November hingga 10 Desember peneliti melakukan wawancara dengan ibu rumah tangga dengan landasan permasalahan yang dihadapi ibu rumah tangga dalam aspek penyebab stres pada masa pandemi. Dari hasil wawancara peneliti mendapatkan hasil bahwa para ibu rumah tangga menghadapi perasaan kekhawatiran terkait dengan kondisi kesehatan keluarga, pendidikan anak, dan ekonomi keluarga. Selain itu peneliti juga melakukan analisis studi literatur mengenai stres, *stress inoculation training* (SIT), dan program yogalaga.

Kemudian setelah itu peneliti melanjutkan dengan proses pengembangan materi modul yang disesuaikan dengan kebutuhan dari

gambaran-gambaran dari permasalahan yang telah didapatkan dari hasil wawancara pada tanggal 17-18 November dan 10 Desember serta hasil analisis literatur dalam pembentukan latar belakang masalah. Hal ini ditujukan untuk menentukan subbagian kegiatan dalam modul Yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi. Subbagian kegiatan pada modul Yogalaga terdiri dari 3 sesi, yakni sesi pertama Fase Edukasi (*The Way To Reduce Your Stress*), sesi kedua Fase Pengembangan Keterampilan / Coping Skill (*Yoga To Reduce Your Stress*), dan terakhir Fase Aplikasi dan Follow Up. Kegiatan ini berdasarkan tahapan dalam teknik Stress Inoculation Training (SIT) dan telah dimodifikasi pelaksanaannya sesuai kebutuhan yang diperlukan.

Tahapan terakhir dalam penelitian ini adalah dilakukan pada saat menunjukkan bahwa modul yang telah dirancang oleh peneliti akan divalidasi oleh ahli pakar/validator yang *professional* di bidangnya yaitu 3 (tiga) orang validator yang terdiri dari Psikolog Klinis, Konselor, dan Instruktur Yoga yang ditentukan *Purposive* secara. Hasil evaluasi dari validator digunakan oleh peneliti untuk merevisi modul yang telah disusun. Adapun teknis penilaian modul Yogalaga (Yoga Biar Lega) adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 3 Teknis Penilaian Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi

Validator	Hari/tanggal	Waktu	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Dian Syahfitriah, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Minggu, 12 September 2021	15.00-17.00 WIB	Diskusi serta penilaian modul dan aiken's v alat ukur	Peneliti menjelaskan mengenai program yang dibuat Peneliti dan validator berdiskusi mengenai saran dan masukan untuk perbaikan modul Validator memberikan nilai pada form penilaian modul dan aiken's v alat ukur
Asi Noprini, S.Psi	Rabu,	14.00-16.00 WIB	Diskusi serta	Peneliti menjelaskan

	22 September 2021			penilaian modul mengenai program yang dan aikens'v alat dibuat Peneliti dan validator ukur berdiskusi mengenai saran dan masukan untuk perbaikan modul Validator memberikan nilai pada form penilaian modul dan aikens'v alat ukur
Andi Kurniawati	Kamis, 30 Oktober 2021	15.00-17.00 WIB	Diskusi serta Peneliti menjelaskan penilaian modul mengenai program yang dan aikens'v alat dibuat Peneliti dan validator ukur berdiskusi mengenai saran dan masukan untuk perbaikan modul Validator memberikan nilai pada form penilaian modul dan aikens'v alat ukur	

4.3 Norma

Pada penelitian ini kontinum yang digunakan untuk menguji modul Yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi menggunakan 5 jenjang kriteria tingkat validasi. Kriteria tingkat validasi dalam penelitian ini berpedoman pada kriteria tingkat validasi menurut Azwar dalam Mardliya dkk (2017) dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Kriteria Tingkat Validasi Modul Yogalaga

Skor	Kriteria Tingkat Validasi
$0,81 < V \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,61 < V \leq 0,80$	Tinggi
$0,41 < V \leq 0,60$	Cukup
$0,21 < V \leq 0,40$	Rendah
$0,01 < V \leq 0,20$	Sangat Rendah

Kriteria tingkat validasi pada tabel 4.4 diambil dari total nilai validasi modul pada setiap validator atau pakar ahli. Jika total nilai validasi (V) lebih dari 0,81

sampai 1,00 maka tingkat validasi modul adalah “sangat tinggi”, jika rentang total nilai validasi (V) lebih dari 0,61 sampai 0,80 maka tingkat validasi modul adalah “Tinggi”, apabila rentang total nilai validasi (V) lebih dari 0,41 sampai 0,60 maka kriteria tingkat validasi modul adalah “Cukup”, jika rentang total nilai validasi (V) lebih dari 0,21 sampai 0,40 maka tingkat validasi modul adalah “Rendah”, dan apabila rentang total nilai validator (V) lebih dari 0,01 sampai 0,20 maka kriteria tingkat validasi modul adalah “Sangat Rendah”.

4.4 Deskripsi Validator Penelitian

Validator pada penelitian ini adalah ahli pakar atau *professional judgement* yang ahli pada bidangnya dengan jumlah validator sebanyak 3 (tiga) orang terdiri dari Psikolog Klinis, Konselor, dan Instruktur Yoga. Berdasarkan data identitas diri, terdapat beberapa karakteristik yang dapat dijelaskan untuk mengetahui gambaran validator dalam penelitian seperti usia, jenis kelamin, dan pekerjaan. Gambaran usia validator dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 5 Karakteristik Validator Menurut Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	30	1	33.33%
2	31	1	33.33%
3	43	1	33.33%
Total		3	100%

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat diketahui dari 3 validator menunjukkan bahwa validator berada pada usia 30 tahun (33.33%), 31 tahun (33.33%), dan 43 tahun (33.33%).

Distribusi frekuensi validator penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. 6 Karakteristik Validator Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Perempuan	1	100%
Total		3	100%

Berdasarkan Tabel 4.6 dapat diketahui dari 3 validator menunjukkan bahwa semua validator berjenis kelamin perempuan (100%).

Gambaran pekerjaan validator ditampilkan pada Tabel 4.7 sebagai berikut :

Tabel 4. 7 Karakteristik Validator Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1	Psikolog Klinis	1	33.33%
2	Konselor	1	33.33%
3	Instruktur Yoga	1	33.33%
Total		3	100%

Berdasarkan Tabel 4.7 dapat dilihat dari 3 orang validator menunjukkan bahwa pekerjaan validator Psikolog Klinis sebanyak 1 orang (33.33%), Konselor sebanyak 1 orang (33.33%), dan Instruktur Yoga sebanyak 1 orang (33.33%).

4.5 Hasil Deskriptif Penelitian

Hasil deskriptif penelitian menggunakan studi deskriptif dengan menggunakan validasi isi.

4.5.1 Validasi Isi

Uji validasi isi modul yang telah disusun dinilai oleh Validator *Professional judgement* yang ahli dibidangnya yaitu 3 (tiga) orang validator yang terdiri dari Psikolog Klinis, Konselor, dan Instruktur Yoga yang ditentukan *Purposive* secara. Modul penelitian ini menggunakan rumus dari formula Aiken's V yang digunakan untuk menghitung *content-validity coefficient* berdasarkan hasil penilaian dari validator, sehingga dapat dilihat dari segi sejauh mana item tersebut dapat mewakili konstruk yang di ukur.

Tahap pertama penelitian dilakukan dengan tujuan melihat gambaran permasalahan dilapangan melalui diskusi dengan pihak Kelurahan Pematang Sulur terkait dengan permasalahan yang dihadapi ibu rumah tangga di masa pandemi, dari hasil diskusi didapatkan gambaran bahwa ibu rumah tangga rentan mengalami stres akibat dari pandemi. Peneliti juga melakukan kajian dan analisis literatur dengan menelusuri dari berbagai sumber seperti artikel, dan berita terkait permasalahan ibu rumah tangga di masa pandemi yang berkaitan dengan kesehatan mental. Peneliti

juga melakukan review jurnal dalam dan luar negeri terkait dengan permasalahan di masa pandemi hingga dari beberapa negara.

Setelah melakukan kajian dan analisis literatur, peneliti melakukan wawancara secara mendalam dengan ibu rumah tangga di Kelurahan Pematang Sulur dengan rentang usia 25-40 tahun yang memiliki anak dan juga bekerja. Proses wawancara dilakukan pada 17-18 November dan 10 Desember 2020 terhadap 3 orang ibu rumah tangga terkait permasalahan yang dihadapi pada masa pandemi di Kelurahan Pematang Sulur secara daring dan luring. Hasil analisis data dan wawancara yang dilakukan didapatkan hasil bahwa permasalahan yang dihadapi ibu rumah tangga dimasa pandemi adalah terkait dengan stres. Analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis literatur mengenai stres, *stress inoculation training* (SIT), dan program yogalaga.

A. Stres

Pengertian stres merujuk kepada definisi dari Selye (2014), Moh. Muslim (2020) dan Sari (2020). stres adalah suatu keadaan dalam diri individu yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik, kondisi lingkungan, serta lingkungan sosial yang melebihi kapasitas kemampuan individu sehingga individu mengalami ketegangan dalam diri.

B. *Stress Inaculation Training* (SIT)

Pengertian stress inoculation training merujuk pada definisi dari Erford (2017), Wironika et.al (2019) dan Erwan (2020). Stress Inaculation Training (SIT) merupakan suatu metode pelatihan yang diberikan kepada individu untuk membantu mengatasi masalah terkait stres. Stress Inaculation Training (SIT) membantu individu untuk memahami penyebab stres, dampak yang timbul akibat stres, mengelola stres dengan baik serta mengajarkan upaya mengatasi stres.

C. Program Yogalaga

Yogalaga atau Yoga Biar Lega merupakan sebuah rancangan program yang disusun sebagai upaya untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi covid-19. Program Yogalaga atau Yoga Biar Lega dirancang berdasarkan teknik Stress Inaculation Training (SIT) dan juga relaksasi yoga.

Kegiatan dalam program Yogalaga berupa pelatihan yang peneliti rancang dimana kegiatan didalam program ini mencakup pemberian psikoedukasi mengenai stres dan cara mengatasinya, berdiskusi mengenai permasalahan yang menjadi sumber stres, kemudian melaksanakan kegiatan olahraga yoga melalui guide book Yourest dengan tujuan agar dapat dilaksanakan dirumah sebagai upaya untuk mengurangi stres pada ibu rumah tangga dimasa pandemi. Modul Yogalaga (Yoga Biar Lega) yang peneliti rancang terdiri dari tiga fase kegiatan, yaitu; Fase Edukasi (*The Way To Reduce Your Stres*), Fase Pengembangan Keterampilan / *Coping Skill (Yoga To Reduce Your Stres)*, serta Fase Aplikasi Dan *Follow Up*.

Tahap selanjutnya dalam penyusunan modul ini yaitu untuk menentukan jenis kegiatan yang ada didalam program yogalaga. Kegiatan dalam modul yogalaga ini menggunakan tahapan yang ada didalam teknik *Stress Inaculation Training* (SIT) oleh Donald Meichenbaum (1985), yang dimana terdapat tiga tahapan dalam melakukan teknik *Stress Inaculation Training* (SIT), yaitu ada fase konseptual, fase pengembangan keterampilan (coping skill), dan fase aplikasi dan follow up (Corey, 2015).

A. Fase Edukasi (*The Ways To Reduce Your Stress*)

Peralatan	: Kertas, Pena, Stick Note, Microfon Set.
Waktu	: 60 Menit
Filosofi	: Kegiatan berupa pemaparan materi guna memberikan informasi kepada ibu rumah tangga mengenai stres dan sumber stressor. Berdiskusi

bersama untuk mengidentifikasi sumber stressor dan peserta akan menuliskan di kertas hal yang menjadi penyebab stres pada ibu rumah tangga.

Tujuan : Peserta memiliki pengetahuan mengenai stress, dan cara mengatasi stres pada ibu rumah tangga serta mampu mengidentifikasi penyebab stres yang dialami

B. Fase Pengembangan Keterampilan / *Copping Skill (Yoga to Reduce Your Stres).*

Peralatan : Matras Yoga, Microfon set, Buku Panduan YouRest (*Yoga to Reduce Your Stres*).

Waktu : 60 Menit

Filosofi : Kegiatan mengenai olahraga yoga. Berupa pemberian informasi mengenai peran yoga dalam upaya mengurangi tingkat stres yang di masa pandemi. Untuk memberikan relaksasi agar dapat mengurangi stres yang dirasakan dilakukan yoga bersama sebagai solusi untuk mengurangi tingkat stress pada ibu rumah tangga. Buku YouRest (*Yoga to Reduce Your Stres*) sebagai panduan untuk ibu rumah tangga menerapkan kegiatan dirumah.

Tujuan : Peserta dapat mendapatkan pengetahuan mengenai yoga dan manfaatnya serta memberikan pengetahuan baru kepada peserta untuk dapat mengurangi stres melalui yoga.

C. Fase Aplikasi dan *Follow Up*

Peralatan : Jurnalku, Microfon Set.

Waktu : 45 Menit

Filosofi : Kegiatan berupa pengaplikasian yoga, peserta melakukan kegiatan yoga dirumah masing-

masing dengan frekuensi 3x seminggu. Kemudian peserta akan mengisi Jurnal yang telah diberikan sebelumnya didalam Jurnal juga peserta dapat menuliskan bagaimana perasaan mereka sebelum dan sesudah melakukan yoga setiap harinya. Kegiatan juga akan di pantau melalui Whatsapp grup peserta dengan fasilitator masing-masing.

Tujuan : Bertujuan untuk evaluasi program Yogalaga dan penerapan program Yogalaga dirumah oleh ibu rumah tangga.

Tahapan terakhir dalam penelitian merupakan tahapan yang menunjukkan bahwa modul yang telah dirancang oleh peneliti telah divalidasi oleh ahli pakar/validator yang *professional* di bidangnya yaitu 3 (tiga) orang validator yang terdiri dari Psikolog Klinis, Konselor, dan Instruktur Yoga yang ditentukan *Purposive* secara. Hasil evaluasi dari validator digunakan oleh peneliti untuk merevisi modul yang telah disusun.

1. Psikolog Klinis

Ibu Dian Syahfitriah, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang merupakan Psikolog Klinis yang ahli dibidang keluarga, terdaftar dalam keanggotaan HIMPSI Jambi dan memiliki SIPP, memiliki pengalaman dalam memberikan psikoedukasi mengenai kesehatan mental keluarga serta memiliki pengalaman menjadi narasumber diberagam kegiatan dengan sasaran ibu rumah tangga. Berikut masukkan terkait modul Yogalaga:

- a. Validator menyatakan secara keseluruhan isi modul Yogalaga sangat baik dan dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres ibu rumah tangga.

- b. Validator menyatakan bahwa pada proses review setiap sesi disediakan form tertulis agar peserta dapat langsung menuliskan setiap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan sebagai upaya evaluasi.
- c. Validator memberikan masukan terkait penggunaan kata-kata dan kalimat yang tepat dalam memberikan pertanyaan pada peserta.
- d. Validator memberikan masukan mengenai penggunaan kata yang berulang pada aitem pertanyaan Skala PSS-10.

2. Konselor

Ibu Asi Noprini selaku Konselor di PPA Provinsi Jambi yang memiliki pemahaman secara mendalam serta ahli dalam melakukan konseling pada perempuan termasuk ibu rumah tangga.

- a. Validator menyatakan secara keseluruhan isi modul Yogalaga sangat baik dan dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres ibu rumah tangga.
- b. Validator memberikan masukan untuk melihat kembali relevansi antara indikator dan aitem pertanyaan pada Skala PSS-10

3. Instruktur Yoga

Andi Kurniawati sebagai Instruktur Yoga yang telah menempuh pendidikan di *Indonesian Yoga School* dan memiliki pengalaman selama kurang lebih 5 tahun sebagai instruktur yoga, serta memiliki ketertarikan mengenai kondisi kesehatan mental ibu rumah tangga dimasa pandemi.

- a. Validator menyatakan secara keseluruhan isi modul Yogalaga sangat baik dan dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres ibu rumah tangga.
- b. Validator memberikan masukan pada bagian tujuan program yogalaga yaitu untuk memberikan pengetahuan baru kepada ibu rumah tangga mengenai cara untuk mengatasi stres melalui yoga.
- c. Validator menyatakan pada kegiatan sesi 1, yaitu pemberian materi untuk dapat langsung menjelaskan manfaat yoga agar peserta

mengetahui bahwa tujuan kegiatan adalah memberikan pengetahuan terkait yoga.

- d. Validator memberikan masukan untuk menyusun kembali guidebook yourest dengan cara tata laksana dan urutan yang sesuai.

4.6 Pembahasan

Penelitian ini telah berhasil dalam uji validitas modul yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi. Menurut Maharani (2016) stres merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan dalam menghadapi tekanan dari luar atau stresor. Kemampuan individu dalam mengatasi stresor sangat berpengaruh terhadap stres yang dialami. Apabila stresor dapat diatasi dengan baik maka tidak akan timbul stres berkepanjangan, namun jika individu tidak mampu mengatasi stresor akan timbul stres dan dapat menjadi stres yang berkepanjangan serta berdampak pada aktivitas sehari-hari (Musradinur, 2016).

Berdasarkan penelitian sebelumnya terkait dengan penerapan *Stress Inaculation Training* (SIT) telah dilakukan Suryanto (2018) pada 13 subjek yang merupakan perawat ICU menunjukkan bahwa teknik *Stress Inaculation Training* (SIT) memiliki efek dalam menurunkan stres pada perawat ICU. Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan stres pada subjek berdasarkan perbedaan nilai rata-rata skor subjek, kemudian *Stress Inaculation Training* (SIT) dalam intervensi ini membantu subjek untuk lebih menyadari situasi stres, sehingga mereka dapat melakukan strategi coping yang lebih adaptif.

Hasil penelitian lainnya Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh yoga dalam mengurangi tingkat stress juga dilakukan oleh Aini (2016) dengan judul "Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penerapan senam yoga terhadap tingkat stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional. Lebih lanjut, penelitian mengenai pengaruh senam yoga terhadap tingkat stress yang dilakukan oleh Isnani (2016), diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh antara gerakan yoga terhadap tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

Modul yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi yang telah dilakukan validasi oleh *Professional Judgement* memiliki kelebihan serta kekurangan didalamnya. Hasil validasi isi modul dengan rentang angka V yang di peroleh adalah 0-1,00. Pada setiap skor V yang melebihi dari angka 0,50 dapat dianggap menjadi indikasi adanya validitas isi yang baik (Azwar, 2018). Jadi skor angka yang telah di dapatkan dan diinterpretasikan menjadi koefisien yang tinggi. Skor V bergerak dari angka 0,75-0,92 dari tinggi sampai sangat tinggi. Subbagian modul pada masing-masing sesi dari yogalaga memiliki isi yang baik dengan rentang skor diatas 0,50.

Penelitian ini menggunakan studi deskriptif dengan validasi isi modul. Pada validasi isi, modul yang telah disusun dinilai oleh Validator *Professional judgement* yang ahli dibidangnya yaitu 3 (tiga) orang validator yang terdiri dari Psikolog Klinis, Konselor, dan Instruktur Yoga yang ditentukan *Purposive* secara. Modul penelitian ini menggunakan rumus dari formula Aiken's V yang digunakan untuk menghitung *content-validity coefficient* berdasarkan hasil penilaian dari validator, sehingga dapat dilihat dari segi sejauh mana item tersebut dapat mewakili konstruk yang di ukur.

Modul yogalaga untuk mengurangi tingkat stres memiliki tingkat validitas yang tinggi. Hal ini dimulai dari kegiatan materi sesi 1, sesi, 2 dan sesi 3. Sehingga kegiatan tersebut dapat dianggap relevan serta dapat digunakan untuk ibu rumah tangga, sesi 1 adalah Fase Edukasi (*The Way To Reduce Yours Stress*). Pada fase ini kegiatan berupa psikoedukasi berupa pemberian informasi maupun diskusi mengenai sifat stres dan peran individu dalam menciptakan stress. Dalam fase edukasi ini peneliti dan individu berupaya untuk dapat mengidentifikasi permasalahan yang merupakan sumber stressor, serta mengevaluasi upaya coping yang dilakukan individu. Fase edukasi ini diadaptasi dari teknik Stress Inaculation Training, berdasarkan penelitian dari Wironika (2019) bahwa pemberian layanan berupa teknik konseling Stress Inaculation Training akan dapat meningkatkan kemampuan toleransi distres mereka dengan cara memberikan informasi dan pengetahuan mengenai stres dan cara mengatasinya.

Pada sesi 1 validator memberikan masukan terkait dengan tujuan dari program yogalaga yaitu untuk memberikan pengetahuan berupa manfaat dari kegiatan yogalaga dalam mengurangi stres dan mengaplikasikan gerakan yoga yang telah dipaparkan dalam bentuk gerakan yang sesuai. Pada pelaksanaan sesi 1 dalam proses pemaparan materi hendaknya mempertegas mengenai cara yang digunakan untuk mengurangi stres adalah dengan kegiatan olah gerak (yoga). Kemudian setelah pemaparan materi pada kegiatan review atau diskusi terkait dengan permasalahan dan kondisi stres yang dihadapi hendaknya dapat disediakan form tertulis agar peserta dapat menuliskan setiap jawaban pertanyaan sebagai upaya evaluasi program.

Perbaikan pada sesi 1, peneliti memperbaiki tujuan dari program yogalaga sesuai dengan masukan validator pada tujuan kedua yaitu dari tujuan awal yang merupakan memberikan keterampilan baru menjadi memberikan pengetahuan berupa keterampilan baru mengenai relaksasi yoga. Kemudian peneliti juga memperbaiki draft pertanyaan pada sesi 1 yang sebelumnya berupa pertanyaan langsung untuk sesi diskusi bersama fasilitator menjadi sebuah form tertulis agar dapat peserta tuliskan langsung jawaban mereka.

Sesi 2 Fase Pengembangan Keterampilan (*Coping Skill*), Pada fase ini individu akan mempelajari teknik strategi coping perilaku dan kognitif untuk digunakan ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Setelah itu keterampilan akan diperkuat dengan pelatihan perilaku. Pengembangan keterampilan yang diberikan adalah berupa relaksasi yoga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil penelitian Aini (2016) bahwa memberikan pengembangan keterampilan berupa teknik relaksasi yoga kepada individu yang mengalami stress telah menunjukkan adanya perubahan tingkat stress pada individu setelah diterapkan teknik relaksasi yoga. Pada sesi 2 validator memberikan masukan untuk memperbaiki dan menyusun Guidebook *Yourest* terkait dengan cara tatalaksana kegiatan yoga yang benar dengan tetap memperhatikan gerakan yang sesuai untuk ibu rumah tangga.

Perbaikan pada sesi 2, peneliti melakukan penyusunan kembali isi dari *Guidebook Yourest* yang mana sebelumnya untuk urutan gerakan yoga masih

terdapat ketidaksesuaian dan tidak runtut antar satu gerakan dengan yang lain. Gerakan dalam *Guidebook Yourest* telah disusun kembali dengan cara dan urutan yang baik sesuai dengan masukan dan saran validator.

Sesi 3 Fase Aplikasi Dan *Follow Up*, pada fase aplikasi dan *follow up* berfokus pada pengaplikasian dari hasil pengembangan keterampilan (*coping skill*) di dunia nyata secara bertahap dan pemantauan penerapan keterampilan. Berdasarkan hasil penelitian menyebutkan bahwa fase pengaplikasian program merupakan bagian utama dalam keberhasilan penerapan pelatihan, pemantauan diperlukan untuk mengetahui sejauh mana individu menerapkan dan efektivitas program pelatihan (Thoomaszen & Murtini, 2014).

Pada sesi 3 validator memberikan masukan berupa perbaikan pada draft pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada peserta sebagai upaya evaluasi pada program yogalaga serta memberikan saran untuk melihat kembali relevansi kegiatan pada sesi tiga dengan tujuan kegiatan. Perbaikan pada sesi 3, peneliti melihat dan memperbaiki tiap kata pada pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada peserta sesuai masukan validator. Hal ini bertujuan agar para peserta dapat memahami dengan jelas maksud dan tujuan dari tiap pertanyaan yang diajukan fasilitator.

Peneliti melakukan penyusunan kembali setiap kegiatan dan materi dalam modul sesuai dengan yang disampaikan oleh validator. selain itu peneliti juga menyesuaikan penggunaan kosa kata dalam modul dan pertanyaan yang diberikan pada peserta sebagai upaya memudahkan partisipan dapat menangkap informasi, diharapkan ibu rumah tangga dapat mengaplikasikan program yogalaga dalam kehidupan sehari-hari terkait dengan mengurangi tingkat stres di masa pandemi.

Kelebihan modul yogalaga adalah disusun secara sistematis dan mendetail dengan menggunakan model 3D (*define, design, develop*) sehingga dapat memudahkan orang lain untuk memahami maksud dan tujuan dari penelitian. Setiap kegiatan yang disusun sesuai dengan kebutuhan dalam tujuan pencapaian Stress Inaculation Training (SIT) untuk mengurangi tingkat stres.

Kelemahan dalam modul yogalaga ini dikemukakan oleh validator sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan peneliti untuk melakukan perbaikan dalam

modul sebelum diberikan kepada partisipannya. Perbaikan tersebut merupakan hasil dari saran validator yang diantaranya adalah memperbaiki Guidebook Yourest dengan memperhatikan cara tata laksana yoga dengan benar dan sesuai.

Berdasarkan hasil analisis data uji validitas isi modul yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi, terdapat adanya kesesuaian hasil skor uji validitas modul yogalaga. Hal ini membuktikan bahwa modul yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi ini valid secara isi, yang artinya modul yogalaga ini secara isi, mulai dari materi, penyajian, serta keterbacaan dan bahasa dapat digunakan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu rumah tangga terkait dengan upaya mengurangi tingkat stres ibu rumah tangga di masa pandemi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada uji validitas isi modul yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kesesuaian skor uji validitas isi modul yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi dengan rentang skor diatas 0,50. Hal ini membuktikan bahwa modul yogalaga ini teruji valid secara isi, yang artinya modul yogalaga ini dapat digunakan sebagai kegiatan dalam upaya untuk mengurangi tingkat stres ibu rumah tangga di masa pandemi.
2. Hasil validasi isi modul yang dinilai oleh ahli pakar atau professional judgement pada transkrip subbagian modul persesi kegiatan memiliki isi yang baik dengan rentang skor pada sesi kegiatan pertama bergerak dari angka 0,83-0,92 sesi kegiatan kedua dengan rentang angka 0,83-0,92 dan sesi kegiatan ketiga dengan rentang skor 0,75-0,83.
3. Hasil validasi modul keseluruhan persesi kegiatan menunjukkan rentang skor V dari 0,75-0,92, Subbagian kegiatan Yogalaga memiliki isi yang baik dengan rentang skor di atas 0,75-0,92.
4. Hasil validasi alat ukur stres PSS(10) yang dinilai oleh ahli pakar atau validator menunjukkan rentang skor V bergerak dari 0,58-0,75. Alat ukur stres peraitem memiliki isi yang baik dengan rentang skor diatas 0,50. Sehingga dapat diartikan bahwa butir instrument dinyatakan valid dengan penjabaran peraspek aitem yakni, aspek satu yaitu 0,75 aspek dua dengan rentang angka 0,67-0,75 dan aspek tiga dengan rentang angka 0,58-0,75.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dicapai serta mengingat masih sangat banyak keterbatasan di dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Saran bagi Tim Penggerak PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga)
Penelitian ini dapat menjadi saran bagi Tim penggerak program PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) untuk dapat mengembangkan program dan kegiatan terkait dengan meningkatkan kesejahteraan keluarga terutama ibu rumah tangga di masa pandemi.
2. Saran bagi Komunitas Ibu Rumah Tangga
Penelitian ini dapat menjadi saran bagi komunitas ibu rumah tangga untuk menjadi penggerak dalam menerapkan program yang telah dirancang dan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan dalam modul yogalaga sebagai upaya mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga.
3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya
Saran dan masukan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan dan menguji coba setiap kegiatan dalam modul Yoyalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi. Sehingga peneliti selanjutnya mampu mengadaptasikan setiap kegiatan berdasarkan karakteristik partisipan yang sesuai dengan tujuan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T. (2018). Psikologi Perkawinan dan Keluarga. Yogyakarta. PT. KANISIUS.
- Aini, F., KD, L., & Novitasari, D. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 97020.
- Ardelia, N., & Hartini, N. (2019). Efektivitas Stress Inoculation Training Untuk Menurunkan Stres Pada ODAPUS. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2471>
- Azwar, S. (2018). Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The Psychological Impact Of Quarantine And How To Reduce It: Rapid Review Of The Evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress And Parenting During The Global COVID-19 Pandemic. *Child Abuse and Neglect*, June. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- Carrol, N. Sadowski, A. Laila., et al. (2020). The Impact Of COVID-19 On Health Behavior, Stress, Financial And Food Security Among Middle To High Income Canadian Families With Young Children. <https://doi.org/10.3390/nu12082352>
- Chan, S. F., & La Greca, A. M. (2020). Perceived Stress Scale (PSS). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1646–1648. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773
- Corey, G. (2015). Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung. Refika Aditama.
- Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological Flexibility And Inflexibility As Sources Of Resiliency And Risk During A Pandemic: Modeling The Cascade Of COVID-19 Stress On Family Systems With A Contextual Behavioral Science Lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18(June), 16–27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>
- Covid-19. Tips Kesehatan Jiwa Menghadapi Situasi Dampak Pandemi COVID-19. <https://covid19.go.id/p/berita/tips-kesehatan-jiwa-menghadapi-situasi-dampak-pandemi-covid-19> (diakses pada, 11 Mei 2020)
- Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological Flexibility And Inflexibility As Sources Of Resiliency And Risk During A Pandemic: Modeling The Cascade Of COVID-19 Stress On Family Systems With A Contextual Behavioral Science Lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18(June), 16–27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>

- Ekawati, Y. N., & Saputra, N. E. (2018, August). Uji Validitas Modul Permainan Tradisional Dengan Metode Experiential Learning Berbasis Denver Development Screening Test (DDST/Denver II). In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI UNISSULA*.
- Erford, Bradley T. (2017). 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Erwan. (2020). Jurnal Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 6(2), 201–210.
- Febriana, V. (2018). *Hubungan tingkat stres dan kecemasan dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah surakarta*.
- Hawari. (2013). Manajemen Stress, Cemas, Dan Depresi. Jakarta: FKUI.
- HIMPSI. (2020). Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia. *Himpsi.or.Id*, September 2019, 13.
<https://himpsi.or.id/blog/pengumuman-2/post/kesehatan-jiwa-dan-resolusi-pascapandemi-di-indonesia-panduan-penulisan-132>
- Islam, S. M. D. U., Bodrud-Doza, M., Khan, R. M., Haque, M. A., & Mamun, M. A. (2020). Exploring COVID-19 Stress And Its Factors In Bangladesh: A Perception-Based Study. *Heliyon*, 6(7), 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04399>
- Isnan & Samsugito. (2016). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Stikes Muhammadiyah Samarinda. STIKES Muhammadiyah Samarinda.
- Kashani, F., Kashani, P., Moghimian, M., & Shakour, M. (2020). Effect Of Stress Inoculation Training On The Levels Of Stress, Anxiety, And Depression In Cancer Patients. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(3), 359364.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26120337>
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4462062>
- Limbers, C. A., McCollum, C., & Greenwood, E. (2020). Physical Activity Moderates The Association Between Parenting Stress And Quality Of Life In Working Mothers During The COVID-19 Pandemic. *Mental Health and Physical Activity*, 19(October), 100358.
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100358>
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru PAUD. 4(1), 64–75.
- Mardliya, S., Abdurachman, F., Hartono. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Keterampilan Proses Sains Dasar Mata Pelajaran Kimia Pada Kompetisi Dasar Kelarutan dan Hasil Kali Kelarutan di SMA. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Pendidikan IPA*. 45(1): 327-337

- Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Mufidah, C. I. (2014). Pengembangan Modul Pembelajaran Pada Kompetensi Dasar Hubungan Masyarakat Kelas X Apk 2 Di Smkn 10 Surabaya. *Jurnal Administrasi Perkantoran*, 2(2), 1–17.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Palmer, L. (2013). The Relationship Between Stress, Fatigue, And Cognitive Function-Ing. *College Student Journal*, 47(2), 312-325.
- Periantalo, J. (2016). Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Sadock, B.J. Sadock, V.A., Ruiz,P. (2014). Kaplan and Sadock’s Synopsis of Psychiatry-Wolters Kluwer.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2014). A Synopsis of Psychiatry. In *Postgraduate Medical Journal*. <https://doi.org/10.1136/pgmj.59.694.542-a>
- Sari, A. (2020). Strategi Coping Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Wabah Covid-19 Coping Strategies Of Housewives In Dealing With The Covid- 19 Outbreak Wabah penyakit virus Corona atau Corona virus Disease (Covid-19) yang melanda dunia Virus Covid-19 di Indonesia teru. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial V*, 1(April), 77–94.Shanty & Yuliani. (2014). *Amazing Yoga : Sehat, Cantik, Awet Muda*. Yogyakarta. Bhafana Publishing.
- Selye, Hans. (2014). Stress in Health and Disease-Elsiver Science.
- Smith, E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., & Hilgard, E. R. (Ernest R. (2009). *Atkinson and Hilgard’s introduction to psychology*.
- Solikhah, F. K., Mandasari, D. P. F., & Zatihulwani, E. Z. (2016). *Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) to Reduce Stress in Systemic Lupus Erythematosus (SLE) Patients*. <http://eprints.ners.unair.ac.id/368/>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta
- Suryanto A. P. (2018). Efektivitas Stress Inoculation Training Untuk Menurunkan Stres Pada Perawat Intensive Care Unit (ICU). Thesis thesis, Universitas Airlangga.
- The American Institute Of Stress. (2020). <https://www.stress.org/daily-life>
- Thoomaszen, F. W., & Murtini, M. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 11(2), 79. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v11i2.2331>
- Tumbage, S. M. ., Tasik C.M, F., & Tumengkol, S. M. (2017). Peran Ganda Ibu

- Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Di Desa Allude Kecamatan Kolongan Kabupaten Talaud. *Acta Diurna*, VI(2), 2.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan: Edisi Khusus Demografi*, 2902, 69–74.
- Wironika, A.-, Yulianti, P. D., & -, R. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik Stress Inoculation Training Terhadap Stres Ulangan Siswa. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 90–99. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.150>

LAMPIRAN 1
MODUL YOGALAGA

MODUL

**PROGRAM YOGALAGA (YOGA BIAR LEGA) "
UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES PADA
IBU RUMAH TANGGA DI MASA PANDEMI**



A. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 telah menimbulkan dampak psikologis pada individu. Dampak psikologis selama pandemi diantaranya adalah stres, kelelahan, insomnia, kecemasan, perilaku agresif, kegelisahan, kebingungan, dan perasaan tak berdaya (Brooks et al., 2020). Stres merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan dalam menghadapi tekanan dari luar atau stresor (Maharani, 2016). Hasil penelitian juga menemukan bahwa ada beberapa sumber stressor yang menjadi penyebab stres pada masa pandemi Covid-19 yaitu stres ekonomi, akademik, dampak pada kehidupan sehari-hari, serta kesehatan keluarga. Sumber stressor lain juga berasal dari kesulitan ekonomi, pendidikan rendah, orang tua tunggal, dan jumlah anak (Centers for Disease Control and Prevention, 2020).

Berdasarkan data Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dari 4,010 pengakses swaperiksa yang diantaranya adalah perempuan sebanyak 71% dan 29% laki-laki, hal ini menunjukkan bahwa permasalahan psikologis pada masa pandemi Covid-19 lebih banyak terjadi pada perempuan serta banyak terjadi pada individu dengan rentang usia 17-29 tahun dan >60 tahun. Kemudian 63% dari pengakses mengalami kecemasan dan 66% pengakses mengalami depresi serta 75% pengakses lainnya mengalami trauma psikologis (Covid19.go.id).

Perempuan menjadi individu yang rentan mengalami stress di masa pandemi Covid-19, terutama Ibu rumah tangga. Kondisi tersebut hendaknya menjadi perhatian mengingat perempuan terutama ibu rumah tangga memiliki peran yang sangat penting dalam mengelola rumah tangga, terutama di masa pandemi Covid-19 (Vibriyanti, 2020).

Seorang ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam upaya meningkatkan keberfungsian keluarga sehingga dapat terwujudnya keluarga yang sejahtera (Afiatin, 2018). Di dalam keluarga, seorang ibu memiliki kewajiban untuk melayani suami dan anaknya dalam semua aspek yang ada dalam kehidupan keluarganya. Seorang ibu rumah tangga memiliki kewajiban membantu suami mempertahankan keluarga, mengatur kebutuhan keluarga,

memperhatikan pendidikan anak, serta mengatur keuangan agar selaras antara pendapatan dan pengeluaran dalam rumah tangga (Tumbage et al., 2017).

Upaya meningkatkan keberfungsian keluarga demi terwujudnya keluarga yang sejahtera dapat dipengaruhi oleh kualitas keluarga, terutama kualitas hidup Ibu yang memiliki peran penting dalam keluarga (Daks et al., 2020). Anggapan bahwa pekerjaan rumah tangga merupakan tanggung jawab Ibu membuat mereka harus menanggung pekerjaan 2x lebih banyak. Hal ini dapat memicu timbulnya stres pada ibu rumah tangga serta mempengaruhi kualitas hidup Ibu (Limbers et al., 2020).

Terutama pada masa pandemi Covid-19 ini, selain melaksanakan pekerjaan rutin seperti mengurus rumah tangga, menyiapkan kebutuhan, para ibu juga harus mendampingi sekaligus menjadi guru untuk anak selama belajar dari rumah. Untuk para ibu yang bekerja, dan sedang WFH (Work From Home) ia harus bisa menjadi pekerja, guru sekaligus ibu pada saat yang bersamaan (Moh, 2020).

Terdapat beberapa penelitian tentang mengurangi stres pada individu. Salah satu cara adalah dengan menggunakan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), selain berguna untuk mengatasi dan membantu penyakit yang diderita pasien terapi juga berdampak pada aspek psikososial (depresi, kecemasan, kerentanan yang dirasakan terhadap stres, dan kesehatan yang dirasakan) dan terdapat implikasi untuk kesehatan fisik serta mental jangka panjang (Solikhah et al., 2016).

Stress Inaculation Training (SIT) merupakan salah satu bentuk teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang sering digunakan dalam menurunkan stres yang terjadi pada individu (Kashani et al., 2020). Teknik *Stress Inaculation Training* (SIT) dikembangkan oleh seorang psikolog bernama Meichenbaum yang berkebangsaan Kanada. Meichenbaum juga menyebutkan bahwa metode kognitif dan behavioral yang dilakukan secara terpisah tidak efektif membantu individu untuk coping terhadap stres yang dialaminya, namun kombinasi antara keduanya dapat membantu individu untuk coping terhadap stres (Ardelia & Hartini, 2019).

Hasil penelitian di Indonesia penerapan *Stress Inaculation Training* (SIT) telah dilakukan Suryanto (2018) menunjukkan bahwa terdapat penurunan stres pada subjek berdasarkan perbedaan nilai rata-rata skor subjek, kemudian *Stress Inaculation Training* (SIT) dalam intervensi ini membantu subjek untuk lebih menyadari situasi stres, sehingga mereka dapat melakukan strategi coping yang lebih adaptif.

Didalam penyusunan program, peneliti juga menggunakan relaksasi yoga sebagai salah satu kegiatan yang akan dilakukan dalam program. Dengan melakukan senam yoga, seseorang dapat berlatih untuk melepaskan emosinya secara positif dan tidak terlalu mendramatisir permasalahan yang dia temui didalam kehidupan sehari-hari (Shanty & Yuliani, 2014). Teknik relaksasi yoga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres (Aini et al., 2016).

B. Tujuan Penyusunan Modul

Tujuan penyusunan modul Yogalaga adalah untuk dijadikan sebagai panduan dalam melaksanakan kegiatan pelatihan bersama ibu rumah tangga dalam upaya untuk mengurangi stres pada ibu rumah tangga melalui psikoedukasi, relaksasi yoga, dan diskusi mengenai stres yang dialami di masa pandemi.

C. Stres

American Institute Of Stress menyebutkan bahwa setiap individu memiliki definisi yang berbeda mengenai stress. Definisi paling umum terkait stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang merasa bahwa tuntutan melebihi kemampuan diri dan sosial yang dapat di tangani oleh individu. Individu kebanyakan mendefinisikan stres sebagai perasaan dan emosi negatif, pada dasarnya tidak ada definisi stres yang disetujui para ilmuwan, definisi asli dari istilah stres diciptakan oleh Hans Selye (AIS, 2020).

Menurut Selye (2014), stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka di katakan yang bersangkutan tidak mengalami stres. Tetapi

sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami stres.

Lazarus & Folkman menyebutkan stres merupakan kondisi internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres juga didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Moh. Muslim, 2020).

Stres merupakan respon tubuh untuk menghadapi atau lari dari suatu masalah, keadaan yang tidak menyenangkan secara terus menerus mendorong seseorang ingin marah, agresifitas meningkat, tidak bisa berpikir jernih, bahkan kehilangan nafsu makan serta stres dapat berakhir jika kondisi yang menyebabkan tekanan atau frustrasi tersebut dapat dilewati (Sari, 2020).

Maka dapat kita ketahui dari beberapa pengertian diatas, bahwa stres adalah suatu keadaan dalam diri individu yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik, kondisi lingkungan, serta lingkungan sosial yang melebihi kapasitas kemampuan individu sehingga individu mengalami ketegangan dalam diri.

D. Aspek-Aspek Stres

Individu yang mengalami stres akan menunjukkan respon-respon tertentu dalam beberapa aspek. Palmer (2013) mengungkapkan beberapa aspek dari stres, yaitu :

1. Psikologis

Aspek psikologis tersebut meliputi: marah, cemas, gelisah, takut, malu, tertekan atau merasa rendah diri, bersalah, cemburu, perubahan suasana hati, mengurangi harga diri, merasa lepas kendali, tak berdaya, membunuh ide sendiri, berpikir paranoid, tidak dapat berkonsentrasi, mengganggu pikiran, pikiran negatif, pemikiran diluar kendali, berpikir tentang bunuh diri atau kematian, meningkatnya aktivitas melamun, memiliki citra diri yang buruk, dan mengalami mimpi buruk.

2. Perilaku

Aspek perilaku misalnya: perilaku pasif, perilaku agresif, mudah marah, menggampangkan segala sesuatu, penundaan, peningkatan konsumsi kafein (dalam teh dan kopi), aktivitas makan tidak teratur, pola tidur terganggu, mengeluh, mengepalkan tangan, memukul dengan kepalan tangan, perilaku kompulsif atau impulsif, obsesif-kompulsif, manajemen waktu yang buruk, prestasi kerja menurun, membolos, berbicara, berjalan dengan tergesa-gesa, gugup.

3. Fisiologis atau fisik

Aspek fisiologis atau fisik tersebut, antara lain: mulut kering, tangan lembab, sering flu, jantung berdebar-debar, sesak nafas, nyeri di dada, pingsan, migrain, sakit kepala, sakit punggung, gangguan pencernaan, diare, sindrom iritasi usus, sembelit, kulit alergi, asma, keringat berlebihan, perubahan pola menstruasi, perubahan berat badan yang cepat dan sariawan.

E. *Stress Inaculation Training (SIT)*

Metode *Stress Inaculation Training* ini pertama kali dikembangkan oleh Donald Meichenbaum yang didasarkan pada ide bahwa membantu klien mengatasi stresor-stresor kecil akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi untuk bentuk-bentuk distress. Meichenbaum juga mengungkapkan bahwa klien akan mampu meningkatkan kemampuannya dalam mengatasi masalah dengan memodifikasi keyakinannya tentang kinerjanya sendiri dalam suatu kondisi penuh tekanan (Corey, 2013).

Menurut Nursalim (2015) menyatakan bahwa *Stress Inaculation Training* merupakan suatu strategi yang mulai digunakan untuk mendidik dan memberikan edukasi kepada individu tentang situasi stress, dampak negatif dari stress, cara pengelolaan stress dan kecemasan, serta upaya coping terhadap situasi stres tersebut.

Menurut Erford (2017) *Stress Inaculation Training* adalah suatu teknik yang memfokuskan untuk membantu individu memodifikasi instruksi diri agar dapat mengatasi masalah yang mereka temui dengan lebih efektif. *Stress*

Inaculation Training membantu individu dalam kemampuan mengkonseptualisasikan dan mengubah sudut pandang mengenai stres yang memungkinkan mereka untuk menata dan mengembangkan naratif baru tentang kemampuan dalam mengatasi masalah.

Stress Inaculation Training berupa metode analogi imunisasi psikologis dan behavioral yang bertujuan untuk membantu proses konseli yang mendefinisikan masalah kognitif dan perilakunya dengan mengembangkan kognisi, emosi, dan perubahan perilaku serta mencegahnya kambuh kembali (Erwan, 2020).

Stress Inaculation Training (SIT) bertujuan untuk membantu individu belajar melihat stresnya sebagai reaksi adaptif yang normal. Membantu individu untuk dapat menemukan penyebab stresnya, sifat transaksional stresnya, dan perannya sendiri dalam mempertahankan tingkat stresnya. Individu mempelajari cara untuk mengelola stresnya dengan mengubah konseptualisasinya dan memahami perbedaan antara aspek-aspek yang mampu dan tidak mampu diubah dari situasi yang penuh tekanan (Wironika et al., 2019).

Berdasarkan uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa *Stress Inaculation Training* (SIT) merupakan suatu metode pelatihan yang diberikan kepada individu untuk membantu mengatasi masalah terkait stres. *Stress Inaculation Training* (SIT) membantu individu untuk memahami penyebab stres, dampak yang timbul akibat stres, mengelola stres dengan baik serta mengajarkan upaya mengatasi stres.

F. Tahapan *Stress Inaculation Training* (SIT)

Meichenbaum telah menjelaskan bahwa ada tiga tahapan dalam melakukan teknik *Stress Inaculation Training* (SIT), yaitu ada fase konseptual, fase pengembangan keterampilan (*coping skill*), dan fase aplikasi dan *follow up* (Corey, 2015).

1. Fase Konseptual

Fase ini merupakan kegiatan berupa pemberian edukasi maupun diskusi mengenai sifat stres dan peran individu dalam menciptakan stress. Dalam fase konseptual individu dibantu untuk dapat

mengidentifikasi permasalahan yang merupakan sumber stressor, serta mengevaluasi upaya coping yang dilakukan individu.

2. Fase Pengembangan Keterampilan (*Coping Skill*)

Pada fase ini individu akan mempelajari beragam teknik strategi coping perilaku dan kognitif untuk digunakan ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Setelah itu keterampilan akan diperkuat dengan pelatihan perilaku.

3. Fase aplikasi dan *follow up*

Fase aplikasi dan *follow up* berfokus pada pengaplikasian dari hasil pengembangan keterampilan di dunia nyata secara bertahap, dan aspek yang paling penting adalah pencegahan kekambuhan stres.

G. Program Yogalaga

Yogalaga atau Yoga Biar Lega merupakan sebuah rancangan program yang disusun sebagai upaya untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi covid-19. Program Yogalaga atau Yoga Biar Lega dirancang berdasarkan teknik Stress Inaculation Training (SIT) dan juga relaksasi yoga.

Kegiatan dalam program Yogalaga berupa pelatihan yang peneliti rancang dimana kegiatan didalam program ini mencakup pemberian psikoedukasi mengenai stres dan cara mengatasinya, berdiskusi mengenai permasalahan yang menjadi sumber stres, kemudian melaksanakan kegiatan senam yoga melalui *guide book* Yourest dengan tujuan agar dapat dilaksanakan dirumah sebagai upaya untuk mengurangi stres pada ibu rumah tangga dimasa pandemi. Modul Yogalaga (YogaBiar Lega) yang peneliti rancang terdiri dari tiga fase kegiatan, yaitu:

Pertama adalah Fase Edukasi, pada fase ini kegiatan berupa psikoedukasi berupa pemberian informasi maupun diskusi mengenai sifat stres dan peran individu dalam menciptakan stress. Dalam fase edukasi ini peneliti dan individu berupaya untuk dapat mengidentifikasi permasalahan yang merupakan sumber stressor, serta mengevaluasi upaya coping yang dilakukan individu. Fase edukasi ini diadaptasi dari teknik Stress Inaculation Training, berdasarkan penelitian dari Wironika (2019) bahwa pemberian layanan berupa teknik konseling Stress

Inaculation Training akan dapat meningkatkan kemampuan toleransi distress mereka dengan cara memberikan informasi dan pengetahuan mengenai stres dan cara mengatasinya.

Kedua Fase Pengembangan Keterampilan (*Coping Skill*), Pada fase ini individu akan mempelajari teknik strategi coping perilaku dan kognitif untuk digunakan ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Setelah itu keterampilan akan diperkuat dengan pelatihan perilaku. Pengembangan keterampilan yang diberikan adalah berupa relaksasi yoga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil penelitian Aini (2016) bahwa memberikan pengembangan keterampilan berupa teknik relaksasi yoga kepada individu yang mengalami stress telah menunjukkan adanya perubahan tingkat stress pada individu setelah diterapkan teknik relaksasi yoga.

Ketiga Fase Aplikasi Dan *Follow Up*, pada fase aplikasi dan *follow up* berfokus pada pengaplikasian dari hasil pengembangan keterampilan (*coping skill*) di dunia nyata secara bertahap dan pemantauan penerapan keterampilan. Berdasarkan hasil penelitian menyebutkan bahwa fase pengaplikasian program merupakan bagian utama dalam keberhasilan penerapan pelatihan, pemantauan diperlukan untuk mengetahui sejauh mana individu menerapkan dan efektivitas program pelatihan (Thoomaszen & Murtini, 2014).

H. Tujuan Kegiatan Yogalaga

1. Tujuan Umum

Program Yogalaga bertujuan untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga yang terdiri dari tiga bagian kegiatan, dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai cara mengatasi stres, mengetahui manfaat dari kegiatan yogalaga untuk mengurangi stres dan menerapkan kegiatan yoga serta mengevaluasi kegiatan yang digunakan dalam mengurangi stres pada ibu rumah tangga.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus program Yogalaga adalah sebagai berikut :

1. Memberikan informasi serta pengetahuan kepada peserta mengenai definisi stres, sumber stressor, beserta cara untuk mengatasi stres yang dialami.
2. Memberikan pengetahuan keterampilan baru berupa relaksasi yoga sebagai salah satu upaya untuk membantu mengurangi stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi.
3. Mengevaluasi pengaplikasian kegiatan yoga yang diberikan untuk mengurangi stres pada ibu rumah tangga.

I. Kriteria Peserta

Peserta yang mengikuti program ini memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Ibu rumah tangga
2. berusia 25-40 tahun
3. Bekerja dan memiliki anak
4. Sehat jasmani dan rohani

J. Kriteria Fasilitator

Hal-hal yang harus diperhatikan untuk menjadi fasilitator adalah sebagai berikut:

1. Bertanggung jawab sebagai fasilitator
2. Memahami materi yang diberikan serta memiliki pemahaman mengenai stres dan cara mengatasinya
3. Mampu memahami kegunaan yoga dalam mengurangi stres
4. Mempunyai kemampuan komunikasi yang baik dan efektif
5. Mampu membangun suasana menarik dalam kegiatan dan dapat menjalankan program sesuai dengan prosedur yang telah didiskusikan.
6. Mampu mempengaruhi peserta untuk aktif dan bersemangat dalam menjalankan program.

K. Panduan Bagi Fasilitator

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh fasilitator dalam melaksanakan program Yogalaga ini adalah sebagai berikut:

1. Mengikuti pembekalan fasilitator yang diberikan oleh peneliti.

2. Memfasilitasi jalannya kegiatan dan memastikan semua peserta ikut aktif dalam kegiatan.
3. Membangun suasana serius tapi tidak menekan.
4. Menjalankan kegiatan sesuatu dengan agenda kegiatan, agar dapat berjalan tepat waktu.
5. Fasilitator harus percaya diri dalam memberikan instruksi.
6. Menyampaikan instruksi dengan bahasa yang sederhana, mudah dipahami dan efektif.
7. Menjelaskan makna tujuan disetiap kegiatan setiap akhir sesi.

L. Jadwal Rencana Kegiatan

Kegiatan ini terdiri dari 3 (sesi). Adapaun agenda kegiatan secara umum dijabarkan dalam tabel :

1. Jadwal *Pre Test*

Hari	Jam	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Peralatan
1	07:30-08.00	Kedatangan fasilitator dan persiapan kegiatan	1. Fasilitator dan tim melaksanakan briefing dan mempersiapkan semua perlengkapan untuk <i>pretest</i>	- Alat ukur - Alat tulis - <i>Reward</i> peserta
	08:00-08:15	Fasilitator masuk kedalam ruangan.	1. Fasilitator memberikan salam kepada peserta 2. Fasilitator akan memperkenalkan diri dan melakukan <i>Ice breaking</i> .	<i>Ice breaking</i>
	08.15-08.30	Kontrak kegiatan	1. Fasilitator menjelaskan mengenai kontrak atau aturan selama kegiatan.	
	08:30-09.00	Pretest	1. Memberikan lembar <i>pretest</i> kepada peserta ibu rumah tangga	- Alat ukur/lembar skala

			2. Menjelaskan prosedur pengisian lembar skala <i>pretest</i> . 3. Pengisian Skala	- Alat tulis
--	--	--	---	--------------

2. Sesi 1 Fase Edukasi “*The Ways To Reduce Your Stress*”

Hari	Jam	Kegiatan	Uraian Kegiatan	Peralatan
1	09.00-09.30	Pelaksanaan fase edukasi “ <i>The Ways To Reduce Your Stress</i> ”	1. Fasilitator menjelaskan prosedur pelaksanaan kegiatan kepada peserta. 2. Fasilitator memberikan pemaparan materi mengenai definisi stres, sumber stressor, beserta cara untuk mengatasinya. 3. Memberikan stick note dan pulpen kepada peserta. 4. Meminta peserta untuk mengidentifikasi stres yang dialami serta menuliskan di stick note.	<i>Stick note</i> , pulpen, <i>microfon set</i> , proyektor, laptop atau via zoom.
	09.30-09.45	Diskusi	1. Fasilitator mengajak berdiskusi terkait penyebab stres yang dialami oleh peserta. 2. Berdiskusi mengenai cara yang dilakukan oleh peserta dalam mengatasi stres.	-

	09:45-10.00	Penutupan	1. <i>Debrief</i> (memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta)	Modul Pelatihan
--	-------------	-----------	---	-----------------

3. Sesi 2 “*Yoga To Reduce Your Stress*”

Hari	Jam	Kegiatan	Uraian Kegiatan	Peralatan
2	15.00-15.15	Persiapan kegiatan	1. Fasilitator serta Co-fasilitator melakukan briefing dan mempersiapkan kegiatan.	Modul Pelatihan.
	15.15-15.30	Fasilitator membuka kegiatan	1. Fasilitator memberikan salam dan menyapa peserta 2. Fasilitator memimpin <i>ice breaking</i>	- <i>Ice breaking</i>
	15.30-16.00	Pelaksanaan kegiatan sesi 2: Fase <i>Copping Skill “Yoga To Reduce Your Stress”</i>	1. Fasilitator memberikan informasi mengenai manfaat yoga dalam membantu mengurangi stres. 2. Memberikan <i>Guide book Yourest</i> , untuk dapat dibaca dan dipahami oleh peserta. 3. Fasilitator dan Co-Fasilitator mempersiapkan alat yang diperlukan dan mengatur posisi untuk melakukan relaksasi yoga. 4. Fasilitator menjadi	- Modul pelatihan - <i>Guide book Yourest</i> - Matras yoga

			instruktur dalam melakukan yoga sederhana (Simple Yoga) dan berdasarkan <i>Guide book Yourest</i> .	
	16.00-16.15	Diskusi	1. Fasilitator melakukan tanya jawab dengan peserta mengenai perasaanya setelah melakukan kegiatan di sesi 2. Memberikan <i>Guide book Yourest</i> dan <i>Jurnalku</i> untuk peserta. 3. Memberikan instruksi dan penjelasan mengenai pengisian Jurnal dan kegunaannya.	- <i>Guide book Yourest</i> - <i>Jurnalku</i>
	16.15-16.30	Penutupan	1. Penyampaian pesan dan instruksi kepada peserta untuk dapat menerapkan kegiatan yoga berdasarkan <i>Guide book Yourest</i> dan mengisi <i>Jurnalku</i> selama melakukan kegiatan dirumah.	

4. Sesi 3 “Aplikasi dan *Follow Up*”

Hari	Jam	Kegiatan	Uraian Kegiatan	Peralatan
3		Pengaplikasian program	1. Peserta diminta untuk menjalankan program	- Modul Pelatihan

		Yogalaga.	selama 3-6 hari dirumah masing masing. 2. Pelaksanaan program berdasarkan Guidebook Yourest. 3. Secara aktif mengisi Journalku sebagai media yang digunakan untuk	- Guide book Yourest - Journalku
		<i>Follow Up</i>	1. Fasilitator akan diberikan tugas mem <i>follow up</i> pelaksanaan program oleh peserta via whatsapp dengan mengirimkan foto melakukan Yoga dirumah.	-
	16.00-16.15	Evaluasi program Yogalaga	1. Fasilitator akan mengecek pengisian Journalku oleh peserta. 2. Fasilitator akan memberikan pertanyaan kepada peserta mengenai bagaimana perasaan mereka selama menjalankan program Yogalaga.	Microfon set, Journalku.
	16.15-16.30	Diskusi	1. Kegiatan berupa <i>sharing</i> dan diskusi mengenai program yang dilaksanakan.	
	16.30-	Penutupan	1. Memberikan apresiasi	<i>Reward</i>

	16.45		kepada para peserta dan memberikan reward.	peserta
--	-------	--	--	---------

5. Jadwal *Post Test*

Hari	Jam	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Peralatan
10	07:30-08.00	Kedatangan fasilitator dan persiapan kegiatan	1. Fasilitator dan tim melaksanakan briefing dan mempersiapkan perlengkapan untuk <i>pretest</i>	- Alat ukur - Alat tulis - <i>Reward</i> peserta
	08:00-08:15	Fasilitator masuk kedalam ruangan.	1. Fasilitator memberikan salam kepada peserta 2. Melakukan <i>Ice breaking</i> .	<i>Ice breaking</i>
	08.15-08.45	Post test	1. Memberikan lembar <i>pretest</i> kepada peserta ibu rumah tangga 2. Menjelaskan prosedur pengisian lembar skala <i>pretest</i> . 3. Pengisian Skala	- Alat ukur/lembar skala - Alat tulis
	08.45-09.00	Penutupan	1. Fasilitator mengajak diskusi peserta mengenai pesan dan kesan setelah pelaksanaan program 2. Memberikan reward kepada peserta	-

SESI 1 "FASE EDUKASI"

THE WAYS TO REDUCE YOUR STRESS



Sesi 1: Fase Edukasi *"The Ways To Reduce Your Stress"*

Tujuan :

- Bertujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan kepada ibu rumah tangga agar dapat memahami dan mengidentifikasi stres yang dialami.

- Mengevaluasi cara yang dilakukan ibu rumah tangga dalam upaya menurunkan stres.

Pesan :

Peserta diharapkan mampu memahami alur program agar dapat mengikuti program hingga akhir.

Peralatan :

- Modul Yogalaga
- Panduan Materi
- Pulpen
- Stick note
- Proyektor
- Layar proyektor
- *Microfon set*

Lokasi :

Di dalam ruangan



Langkah Pelaksanaan

1. Fasilitator mengumpulkan peserta pelatihan.
2. Fasilitator memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan pelatihan dan capaian tujuan pelatihan.

“Assalamuallaikum wr wb, selamat pagi semuanya dan salam sejahtera untuk kita semua. Perkenalkan nama saya adalah

Pada hari ini kita akan bersama sama mengikuti kegiatan program yogalaga. Tujuan pada kegiatan ini adalah mempelajari dan menerapkan keterampilan dalam upaya untuk mengurangi stres pada ibu rumah tangga”

3. Fasilitator menjelaskan rangkaian tahapan dalam kegiatan.

“dalam kegiatan ini akan ada 3 sesi, yang pertama fase edukasi dimana kita akan sama sama mendapatkan dan berbagi informasi mengenai stres dan cara apa yang dapat kita lakukan untuk mengatasinya, disini kita juga akan mengenali sumber stressor yang kita alami. Sesi kedua yaitu fase coping, di sesi ini kita akan mempelajari keterampilan yang dapat kita gunakan untuk mengatasi stres, yaitu berupa yoga. Dan sesi ketiga yaitu fase aplikasi dan follow up, yang dimana para peserta semua akan diminta untuk melakukan kegiatan yoga di rumah selama satu minggu kemudian kita akan bertemu kembali untuk melakukan evaluasi dari program yang telah dilakukan di rumah masing-masing”.

4. Fasilitator melakukan ice breaking untuk membangun suasana semangat.

5. Fasilitator memulai dengan memberikan materi kepada peserta. Materi yang diberikan berupa definisi dari stres, sumber stresor dan cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres. (Materi Terlampir)

6. Co-fasilitator membagikan stick note dan pulpen kepada peserta.

7. Co-fasilitator menginstruksikan untuk menuliskan situasi stres yang dihadapi peserta.

“saya akan membagikan ibu semua stick note dan pulpen, silahkan ibu semua menuliskan di kertas tersebut apakah ibu sekarang sedang berada dalam kondisi penuh tekanan dan merasakan kesulitan sejak pandemi ini? Atau permasalahan apa saja yang ibu hadapi saat dimasa pandemi ini?”

Fasilitator diharapkan untuk memeriksa agar semua peserta menuliskan situasi dan permasalahan yang dihadapi terkait dengan pandemi.

8. Fasilitator mengajak peserta untuk mengatur posisi untuk duduk secara berkelompok dan menciptakan situasi yang nyaman.

9. Fasilitator membuka sesi diskusi mengenai stres yang dialami dan cara yang telah dilakukan peserta dalam upaya mengurangi stres yang dihadapi.

10. Fasilitator akan membantu peserta mengidentifikasi permasalahan yang sebenarnya dihadapi peserta serta mengetahui sumber stressor yang dialami dengan memberikan form tertulis dengan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- a. Pada masa pandemi ini, situasi seperti apa yang membuat ibu merasa tertekan dan stres?
- b. Apa yang anda lakukan pada diri anda ketika berada dalam kondisi tersebut?
- c. Jika mengingat kembali materi sebelumnya mengenai sumber stressor, menurut anda stres anda berasal dari salah satu sumber stressor yang mana?
- d. Apa yang anda khawatirkan dari kondisi pandemi saat ini?

11. Fasilitator diharapkan dapat membantu peserta untuk memiliki keyakinan bahwa diri mampu memiliki kontrol akan perasaan dan pikiran yang timbul akibat kondisi stres yang dialami.

Contohnya : “Saya ingin anda mengetahui bahwa sebenarnya apapun kekhawatiran yang anda pikirkan itu tidaklah harus anda khawatirkan. karena semua kekhawatiran yang anda sebutkan tadi adalah kemungkinan. Anda mungkin saja akan mengalami hal tersebut dan mungkin sebagian orang tidak mengerti dengan apa yang anda alami tetapi yakini bahwa anda akan mampu mengontrol hal tersebut”.

11. Fasilitator akan memfasilitasi kegiatan berdiskusi dan mengevaluasi mengenai cara yang dilakukan peserta dalam upaya mengurangi stres yang dialami. Dan sembari mengingat kembali materi mengenai cara yang dapat digunakan dalam mengurangi stres pada kegiatan pemberian materi sebelumnya.

Fasilitator akan menanyakan beberapa hal untuk mengevaluasi cara yang telah dilakukan peserta dalam upaya mengatasi stres dan permasalahan yang ada.

Contohnya :

Apa yang anda lakukan ketika berada dalam situasi tersebut?

Jika sedang merasakan gejala stres seperti memikirkan hal negatif, merasa tertekan dan sulit tidur, cara apa yang anda lakukan untuk mengatasinya?

Dari cara yang anda lakukan, sejauh mana cara tersebut mempengaruhi kondisi yang anda rasakan?

MATERI SESI 1

STRES DAN CARA MENGATASINYA

Apakah Itu Stres?

Stres adalah reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan. Stres juga dapat terjadi karena situasi atau pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, atau bersemangat. Situasi tersebut akan memicu respon tubuh, baik secara fisik ataupun mental. Respon tubuh terhadap stres dapat berupa napas dan detak jantung menjadi cepat, otot menjadi kaku, dan tekanan darah meningkat.

Apa Saja Gejala Stres?

Gejala yang muncul saat seseorang mengalami stres dapat berbeda-beda, tergantung penyebab dan cara menyikapinya. Gejala atau tanda stres dapat dibedakan menjadi:

- Gejala emosi, misalnya mudah gusar, frustrasi, suasana hati yang mudah berubah atau *moody*, sulit untuk menenangkan pikiran, rendah diri, serta merasa kesepian, tidak berguna, bingung, dan hilang kendali, hingga tampak bingung, menghindari orang lain, dan depresi.
- Gejala fisik, seperti lemas, pusing, migrain, sakit kepala tegang, gangguan pencernaan (mual, diare, atau susah buang air besar), nyeri otot, jantung berdebar, sering batuk pilek, gangguan tidur, hasrat seksual menurun, tubuh gemetar, telinga berdengung, kaki tangan terasa dingin dan berkeringat, atau mulut kering dan sulit menelan. Stres pada wanita juga dapat menimbulkan keluhan atau gangguan menstruasi.
- Gejala kognitif, contohnya sering lupa, sulit memusatkan perhatian, pesimis, memiliki pandangan yang negatif, dan membuat keputusan yang tidak baik.
- Gejala perilaku, misalnya tidak mau makan atau justru makan berlebihan, menghindari tanggung jawab, serta menunjukkan sikap gugup seperti

menggigit kuku atau berjalan bolak-balik, merokok, hingga mengonsumsi alkohol secara berlebihan.

Sumber-Sumber Stressor Penyebab Stres

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, stressor dalam kehidupan manusia terbagi atas:

1. Stressor fisik

Stressor fisik atau stressor jasmaniah merupakan kondisi fisik yang membuat seseorang mengalami stres. Penyebab stres ini dapat berupa rasa nyeri, kelelahan fisik, maupun jenis penyakit yang menyebabkan Anda merasa tertekan dan mengalami stres.

2. Stressor psikologis

Stressor psikologis merupakan kondisi psikologis atau kejiwaan yang membuat Anda mengalami stres. Penyebab stres ini dapat berupa patah hati, konflik, dendam, iri hati, maupun berbagai jenis konflik batin lainnya.

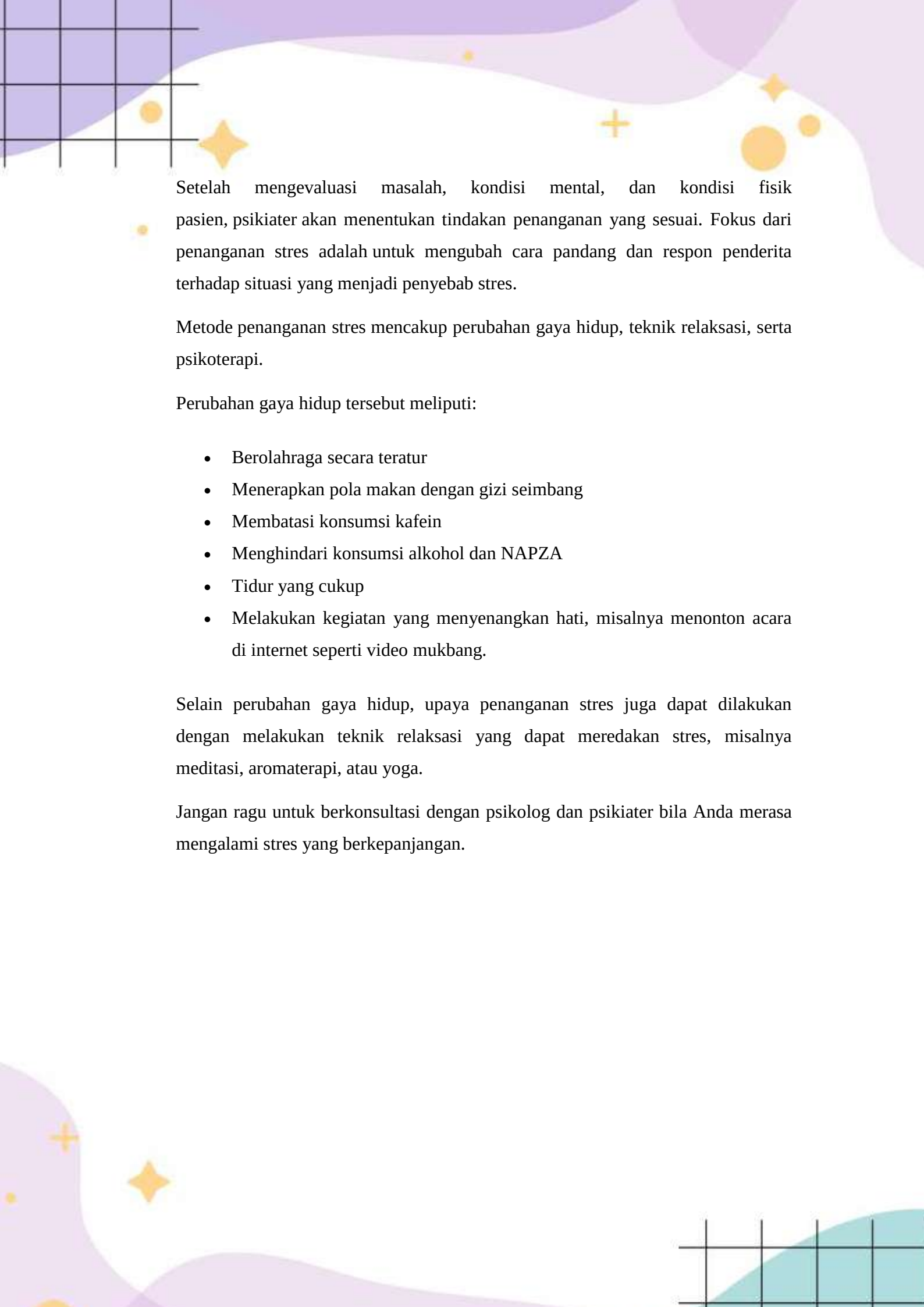
3. Stressor sosial budaya

Stressor sosial budaya umumnya berasal dari keadaan sosial maupun lingkungan yang memicu munculnya stress pada seseorang. Beberapa kategori stressor sosial budaya, di antaranya pensiun, PHK, menganggur, perceraian, dan sejumlah kondisi eksternal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres.

Apa Yang Dapat Dilakukan Untuk Mengatasi Stres?

Bila seseorang tidak dapat mengatasi stres dengan baik dan stres menjadi berkepanjangan, dianjurkan untuk berkonsultasi dengan psikiater. Terlebih bila stres dialami secara berulang hingga menyebabkan gejala fisik.

Melalui sesi konseling, psikiater akan mencari tahu pemicunya, agar dapat ditentukan penanganannya. Bila stres sudah memengaruhi kerja organ dalam, psikiater akan merekomendasikan pemeriksaan penunjang, seperti pemeriksaan laboratorium atau rekam jantung.



Setelah mengevaluasi masalah, kondisi mental, dan kondisi fisik pasien, psikiater akan menentukan tindakan penanganan yang sesuai. Fokus dari penanganan stres adalah untuk mengubah cara pandang dan respon penderita terhadap situasi yang menjadi penyebab stres.

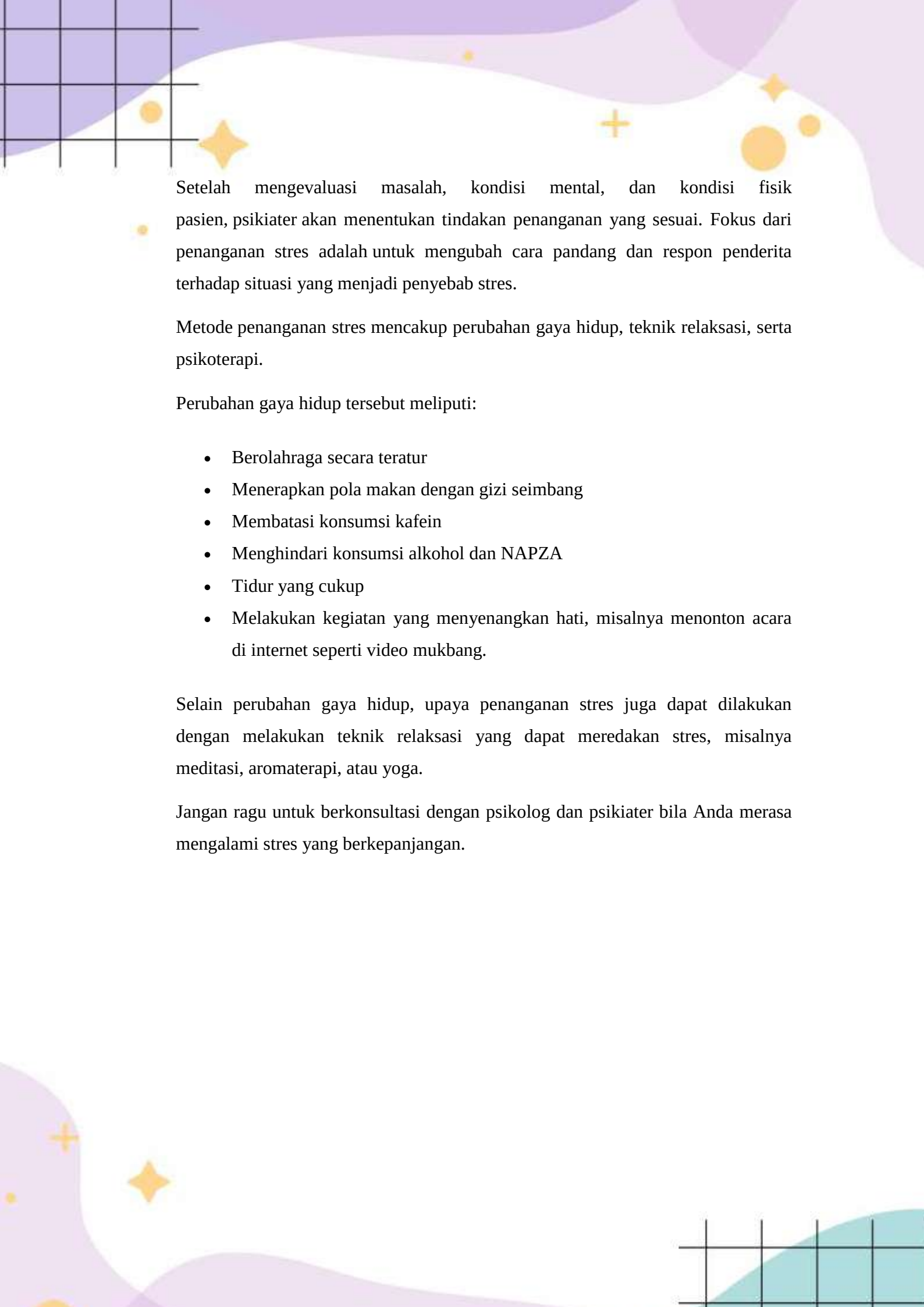
Metode penanganan stres mencakup perubahan gaya hidup, teknik relaksasi, serta psikoterapi.

Perubahan gaya hidup tersebut meliputi:

- Berolahraga secara teratur
- Menerapkan pola makan dengan gizi seimbang
- Membatasi konsumsi kafein
- Menghindari konsumsi alkohol dan NAPZA
- Tidur yang cukup
- Melakukan kegiatan yang menyenangkan hati, misalnya menonton acara di internet seperti video mukbang.

Selain perubahan gaya hidup, upaya penanganan stres juga dapat dilakukan dengan melakukan teknik relaksasi yang dapat meredakan stres, misalnya meditasi, aromaterapi, atau yoga.

Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog dan psikiater bila Anda merasa mengalami stres yang berkepanjangan.



FORM PERTANYAAN
THE WAYS TO REDUCE YOUR STRES

NAMA :
USIA :
PEKERJAAN :
ALAMAT :

PERTANYAAN

- 1. Pada masa pandemi ini, situasi seperti apa yang membuat ibu merasa tertekan dan stres?**

Jawab :

- 2. Apa yang anda lakukan pada diri anda ketika berada dalam kondisi tersebut?**

Jawab :

- 3. Jika mengingat kembali materi sebelumnya mengenai sumber stressor, menurut anda stres anda berasal dari salah satu sumber stressor yang mana?**

Jawab :

- 4. Apa yang anda khawatirkan dari kondisi pandemi saat ini?**

Jawab :

SESI 2 "FASE COPING" YOGA TO REDUCE YOUR STRESS



Sesi 2: Fase Copping Skill “Yoga To Reduce Your Stress”

Tujuan :

- Memberikan berupa pemahaman mengenai yoga dan manfaatnya dalam mengurangi stres.

-Memberikan berupa keterampilan baru kepada peserta sebagai salah satu cara yang dapat digunakan dalam upaya mengurangi tingkat stres yang dialami.

Pesan :

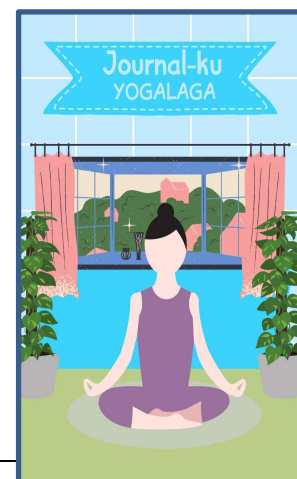
Peserta diharapkan mampu mengikuti kegiatan secara aktif dan bersemangat.

Peralatan :

- *Guidebook Yourest*
- Jurnalku
- Matras Yoga

Lokasi :

Di dalam ruangan atau luar ruangan (opsional).



Langkah Pelaksanaan

1. Fasilitator mengumpulkan peserta dibantu oleh co-fasilitator untuk mengatur posisi duduk para peserta.
2. Fasilitator akan memberikan informasi terlebih dahulu mengenai definisi yoga beserta manfaat yoga dalam kesehatan dan salah satu manfaatnya dalam membantu mengurangi stres di masa pandemi.
3. Pada saat memberikan materi fasilitator diharapkan untuk mampu membangun komunikasi dua arah dan mengajak peserta untuk aktif dalam kegiatan dengan memberikan pertanyaan sebagai upaya untuk membangun komunikasi dan membangun antusiasme peserta. Setelah selesai pemberian

materi mengenai yoga fasilitator akan mereview sejauh mana peserta memahami manfaat yoga untuk mengurangi stres. (Materi Terlampir)

4. Kemudian fasilitator akan memberikan *Guidebook Yourest* kepada para peserta (dimana *Guidebook Yourest* ini berisi informasi mengenai gerakan yoga beserta manfaatnya). Co-fasilitator menginstruksikan peserta untuk membaca dan melihat cara melakukan yoga yang telah tercantum dalam *Guidebook Yourest*.

“silahkan semua peserta untuk membuka buku panduan dalam melakukan beberapa gerakan yoga, kemudian anda dapat membaca setiap manfaat dari masing masing gerakan yoga tersebut”

Peserta juga akan ditayangkan video tutorial dalam melakukan gerakan (video tutorial yoga diambil dari youtube Penyogastar Official, Penayangan video bertujuan agar para peserta melihat dan mengetahui cara melakukan gerakan yoga yang ada dalam *Guidebook Yourest*.

<https://www.youtube.com/watch?v=gCRAadz5X0Y&t=162s>

5. Fasilitator memberikan jeda waktu dan mempersilahkan peserta jika ingin bertanya.

“ baiklah setelah membaca buku tersebut apakah ibu memiliki pertanyaan? jika ada saya persilahkan”.

6. Fasilitator mempersiapkan untuk mulai kegiatan selanjutnya yaitu mempraktekkan langsung gerakan yoga di dalam video tutorial. Dibantu fasilitator para peserta mengatur posisi untuk melakukan yoga di matras yang telah disediakan. Kegiatan dilakukan bersama untuk mengajarkan kepada peserta bagaimana cara melakukan gerakan yoga.

7. Kegiatan relaksasi yoga akan diinstruksikan oleh fasilitator dan co-fasilitator.

8. Setelah kegiatan relaksasi yoga selesai, maka akan dibuka sesi diskusi bersama peserta. Co-fasilitator akan menanyakan mengenai perasaan peserta ketika melakukan yoga, yaitu :

“Bagaimana tanggapan peserta terhadap gerakan yoga yang baru mereka pelajari dan bagaimana perasaan?”

“Adakah efek yang peserta rasakan setelah melakukan gerakan yoga dengan video tutorial sebelumnya?”

MATERI SESI 2

YOGA DAN MANFAATNYA

Nah sebelum melakukan yoga untuk pertama kalinya, ada baiknya kita mengetahui terlebih dulu informasi terkait yoga untuk pemula seperti kita ini termasuk tips dalam melakukannya. Dengan begitu, manfaat yoga bisa kita rasakan secara optimal

Apa Sih Yoga Itu?

Olahraga yang berasal dari India ini memang sudah dipraktikkan sejak lama dan telah diadaptasi ke dalam berbagai variasi. Bagi pemula, dianjurkan untuk melakukan jenis dan variasi gerakan yoga yang mudah terlebih dulu.

Yoga sebenarnya merupakan olahraga tubuh dan pikiran yang fokus pada kekuatan, kelenturan, serta pernapasan demi peningkatan kesehatan mental dan fisik. Manfaat yoga tidak hanya membantu tubuh menjadi lebih segar dan bugar, tetapi juga dapat membantu mengendalikan stres dan mengurangi rasa mudah gelisah.

Semua jenis yoga pada dasarnya dapat membantu kita menjadi [lebih rileks](#), menghilangkan ketegangan tubuh, dan menenangkan pikiran. Guna mendapatkan hasil yang diinginkan, kita harus memilih jenis yoga yang cocok dengan tujuan melakukan yoga serta preferensi pribadi individu.

Berbagai Manfaat Melakukan Yoga

Sebelum kita memutuskan untuk melakukan yoga, hendaknya kita dapat mengetahui lebih dulu apa saja manfaat yoga.

a. Mengurangi stres

Hampir semua jenis olahraga dapat membantu seseorang mencegah dan mengatasi depresi, begitu juga dengan yoga. Sebagian studi menunjukkan bahwa yoga bisa mengurangi rasa gelisah, stres, serta memperbaiki mood dan kesejahteraan fisik maupun psikis seseorang. Bahkan, manfaat yoga juga dapat dirasakan pada seseorang yang mengalami gangguan cemas, skizofrenia, dan gangguan tidur. Yoga juga dapat membantu meredakan tantrum pada orang dewasa.

b. Meningkatkan kebugaran

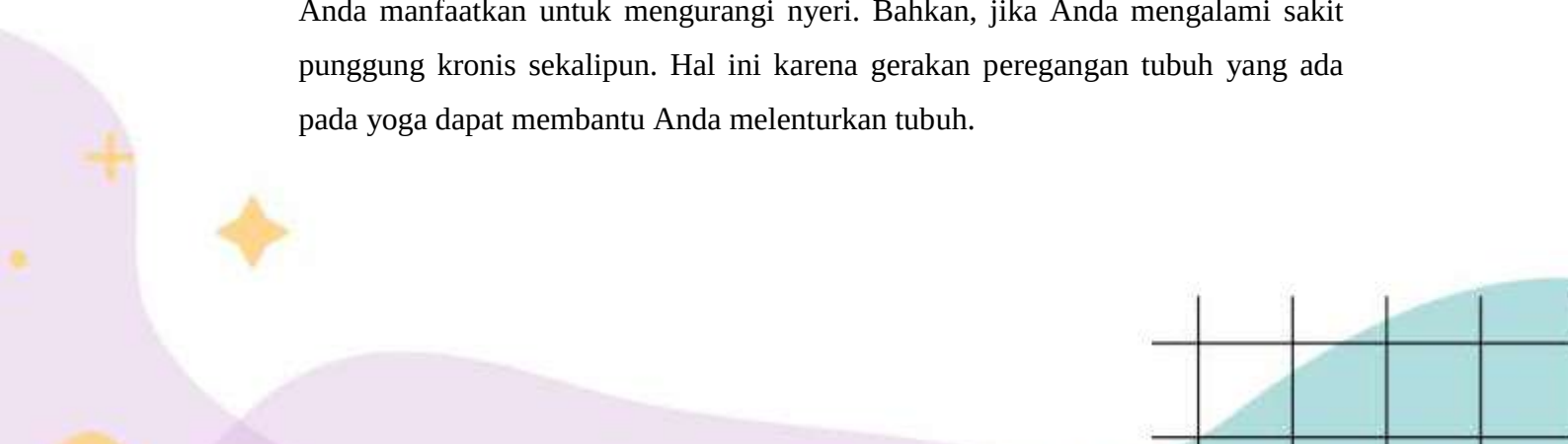
Tidak hanya dapat mengurangi stres, manfaat yoga lainnya untuk tubuh adalah dapat membuat tubuh menjadi lebih bugar, memperbaiki postur tubuh, serta menambah kekuatan tubuh, jangkauan gerak, dan kelenturan tubuh. Beberapa pose yoga bahkan ada yang dapat membantu menurunkan berat badan.

c. Membantu mengatasi masalah kesehatan.

Jika Anda memiliki risiko penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi atau penyakit jantung, yoga bisa menjadi olahraga yang cocok. Yoga dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung, meningkatkan kesehatan jantung, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Meski demikian, kaitan manfaat yoga dengan kesehatan jantung masih harus diteliti lebih lanjut. Yoga juga dipercaya dapat meringankan gejala nyeri, migrain, dan membantu mengatasi insomnia.

d. Mengatasi masalah sakit punggung

Bagi Anda yang mengalami sakit punggung, ada berbagai pose yoga yang bisa Anda manfaatkan untuk mengurangi nyeri. Bahkan, jika Anda mengalami sakit punggung kronis sekalipun. Hal ini karena gerakan peregangan tubuh yang ada pada yoga dapat membantu Anda melenturkan tubuh.



e. Mengurangi masalah asma.

Asma yang kambuh dapat sangat mengganggu dan cukup menyiksa. Guna mengatasinya, cobalah untuk melakukan yoga secara rutin. Sebuah studi yang dilakukan pada penderita asma ringan hingga sedang, menunjukkan bahwa beberapa gerakan yoga yang berhubungan dengan pernapasan, seperti Pranayama, dapat membantu meringankan gejala asma. Akan tetapi, manfaat yoga untuk menangani asma dianggap belum signifikan secara klinis, jika dibandingkan efektivitas pengobatan asma konvensional.

f. Membakar lemak dalam tubuh.

Selain beberapa manfaat yoga di atas, manfaat utama yang tentunya dicari banyak orang adalah terbakarnya lemak dalam tubuh. Untuk mendapatkan manfaat ini, lakukan yoga jenis ashtanga, *power* yoga, atau *hot* yoga, dikombinasikan dengan berjalan kaki, berlari, atau olahraga aerobik lainnya.

Lakukan yoga secara rutin demi kesehatan jiwa dan raga. Yoga tidak hanya bisa berguna untuk ketenangan pikiran, tapi juga dapat membantu meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh kita.



GUIDEBOOK YOU'RE ST YOGA TO REDUCE YOUR STRESS



1. BREATHING EXERCISE (Ocean Breath)



Latihan pernapasan merupakan salah satu hal penting dalam melakukan yoga, didalam yoga ada beberapa macam teknik pernapasan yang dapat dilakukan salah satunya adalah Ocean Breath. Tarikan napas yang panjang pada teknik ini akan membantu meredakan stres dan tekanan mental.

Caranya, duduk bersila dan kedua tangan berada di atas lutut. Tarik napas dari hidung dan buang napas dari mulut dengan gerakan seolah sedang berkata "ha" panjang. Ulangi beberapa kali.

Kemudian, tarik napas panjang dari hidung dan dengan mulut tertutup, buang napas dari hidung. Walau mulut tertutup, pastikan tetap berkata "ha" panjang ketika membuang napas. Hasilnya, napas Anda akan terdengar seperti suara air pasang dan surut di lautan. Ulangi sampai 5 kali.

2. TWISTING (Lord Of The Fishes Pose)



Gerakan twisting memiliki banyak manfaat seperti detox atau membersihkan racun dalam tubuh. salah satu gerakan twisting yaitu Lord Of The Fishes Pose.

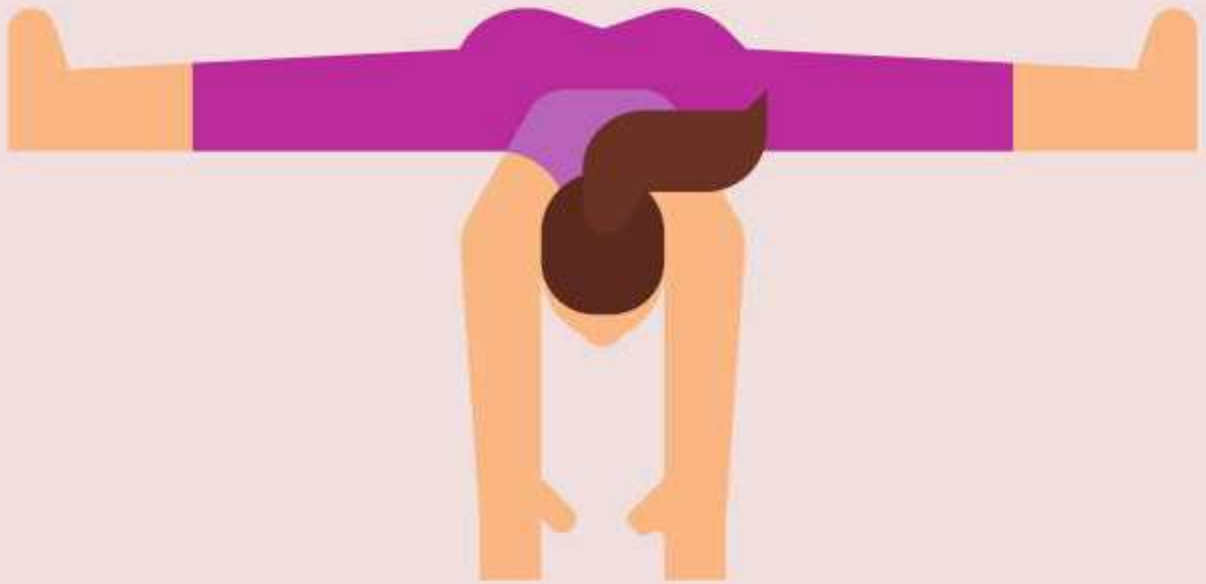
Caranya, posisi badan duduk dan tulang belakang tegak lurus dengan kaki bersila. Pandangan mata sejauh mungkin kebelakang dengan leher stretch. Kemudian badan dicondongkan kekiri atau kekanan. Gerakan ini memungkinkan tulang belakang diremas dan digerak-gerakkan. Otot-otot perut ditarik dan memanjang kearah mana badan dicondongkan, sehingga organ-organ dalam pun ikut ditarik. Tahan posisi ini dalam waktu satu menit kemudian berganti dengan posisi kebalikannya.

3. SIDE STRECH



Gerakan side stretch ini manfaatnya adalah untuk merelaksasi sisi tubuh sekaligus menyegarkan tubuh. caranya adalah pertama duduk bersila dengan tangan diletakkan disamping tubuh, kemudian perlahan condongkan tubuh ke sebelah kiri. Jika memungkinkan, turunkan tubuh sampai siku menyentuh dengan lantai. Tahan posisi tersebut hingga satu menit, setelahnya lakukan gerakan yang sama untuk arah sebaliknya yaitu sebelah kanan.

4. WIDE ANGLED SEATED FORWARD BEND



Gerakan ini sangat bermanfaat untuk mengurangi stres dan menenangkan otak. Adapun manfaat lainnya yaitu merenggangkan tulang belakang, bahu, dan paha belakang, memperbaiki pencernaan hingga mengatasi nyeri haid.

Caranya, pertama mulai duduk dengan gerakkan kaki melebar satu sama lain ke arah kiri dan kanan. Buka kaki anda ke arah samping kiri dan kanan. Lalu letakkan arahkan tangan anda kedepan di lantai, tarik napas panjang untuk memanjangkan tulang belakang, dan saat menghembuskan napas mulai gerakan condong kedepan. Gerakan badan condong ke depan sejauh mungkin dengan bertumpu pada kedua siku tangan di lantai tahan dan nikmati tahan posisi ini selama satu menit.

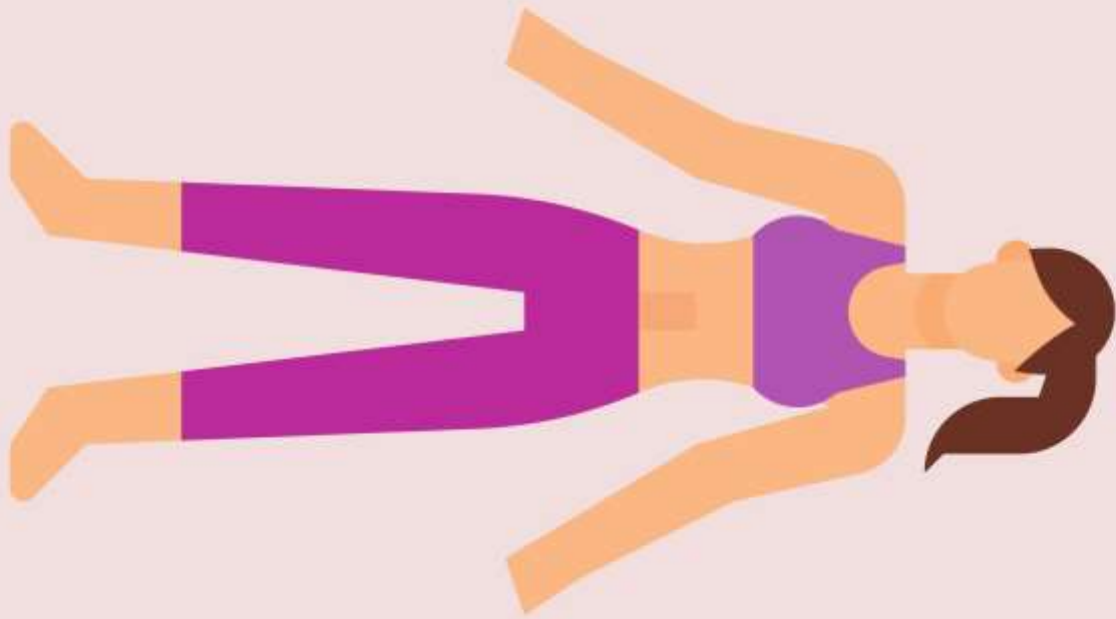
5. LEGS UP THE WALL POSE



Pose mengistirahatkan kaki pada dinding berfungsi untuk mengurangi stres. Pose ini secara tradisional dianggap memperlambat proses penuaan. Pose ini juga membantu memperlancar aliran darah dan kelenjar getah bening kembali memusat ke daerah jantung.

Caranya, angkat kaki ketembok hingga tegak lurus dengan lantai, posisikan bokong anda sedekat mungkin dengan tembok kemudian buat badan anda bertumpu pada pundak dan punggung. Tahan posisi ini selama 5 hingga 10 menit.

6. SAVASANA POSE



Gerakan savasana terbilang sederhana, tetapi mampu memberikan tubuh kesempatan untuk beristirahat sambil melepaskan ketegangan dan menenangkan pikiran. Gerakan yoga ini mengharuskan Anda untuk berbaring dan mengatur napas, kemudian mengendurkan semua otot saat melakukannya.

Caranya, berbaringlah terlentang diatas matras yoga dengan kaki dibuka setidaknya selebar pinggul kemudian posisikan lengan pada jarak yang nyaman dari tubuh (sudut 45 derajat) dengan telapak tangan menghadap keatas. Jika Anda merasa sangat stres, letakan kedua telapak tangan di atas perut saat bergerak. Cara ini bisa membuat Anda lebih tenang selagi mengatur napas dan merasa terkoneksi dengan pikiran. Tetap lakukan gerakan selama 5-10 menit. Semakin lama Anda melakukan ini, semakin banyak manfaatnya.



Setelah melakukan rangkaian atau beberapa gerakan yoga, kegiatan yoga ditutup dengan breathing exercise atau latihan pernapasan sama seperti di awal. Duduk bersila letakkan tangan anda diatas lutut kemudian pejamkan mata anda. Letakkan tangan kiri di dada, tarik napas anda dan rasakan energi positif masuk kedalam hati dan pikiran kemudian hembuskan napas. Rasakan detak jantung anda dan bersyukur atas kehidupan anda.

Bagaimana? Apakah anda merasakan lega dan nyaman setelah melakukan yoga?

SESI 3

FASE APLIKASI

DAN FOLLOW UP



Sesi 3: Fase Aplikasi dan *Follow Up*

Tujuan :

- Pengaplikasian dari program Yopalaga bertujuan agar memberikan pengaruh pada peserta.
- Follow up dilakukan untuk memantau pelaksanaan kegiatan oleh peserta dirumah.
- Evaluasi untuk mengetahui pengaruh dari program Yopala.

Pesan :

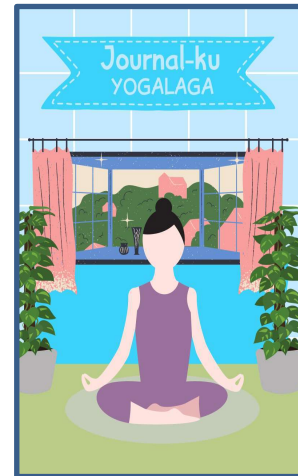
Peserta diharapkan melaksanakan kegiatan yoga dirumah masing-masing dengan bersemangat.

Peralatan :

- *Guidebook Yourest*
- Jurnalaku

Lokasi :

Di dalam ruangan



Langkah Pelaksanaan

1. Fasilitator akan memberika Jurnalaku kepada peserta.
2. Fasilitator akan menjelaskan cara mengisi Jurnalaku dan kegunaannya dalam pelatihan ini.

“baiklah ibu, silahkan di buka Jurnalaku milik masing-masing, jadi disini adalah jurnal harian yang harus ibu isi setiap harinya dalam satu minggu selama melaksanakan program yopalaga. Ibu ada beberapa bagian di dalam Jurnalaku seperti bagian bagaimana perasaan hari ini, silahkan ibu berikan tanda ceklist pada kolom sesuai dengan perasaan anda hari ini. Kemudian

ibu dapat memaparkan lebih lanjut mengenai perasaan anda di kolom yang telah disediakan dibawah.”

“selain itu juga ada jadwal yoga disebelahnya silahkan ibu isi sesuai dengan diri masing masing, apakah melakukan yoga pada hari itu dan berapa lama durasi anda melakukan yoga. Kemudian ibu dapat menjawab pertanyaan yang ada dibagian bawah”.

3. Pelaksanaan fase penerapan dan pengaplikasian dilaksanakan oleh peserta dirumah masing-masing selama 1 minggu.
4. Fasilitator menjelaskan mengenai prosedur kegiatan selanjutnya bahwa peserta akan secara mandiri melaksanakan kegiatan Yogalaga dirumah dalam kurun waktu seminggu dan melakukan minimal 3x seminggu, yang kemudian akan dilakukan pertemuan kembali setelah 1 minggu.
5. Proses pemantauan atau follow up dilakukan oleh fasilitator dan co-fasilitator dengan cara memantau melalui whatsapp, dimana peserta akan mengirimkan foto saat melakukan yoga dirumah.
6. Fasilitator akan membuat grup whatsapp yang beranggotakan para peserta, juga dilakukan dengan mengisi Journalku. Peserta akan diminta untuk mengirimkan foto saat sedang melakukan yoga yang dimana ini juga bertujuan untuk saling menyemangati diri peserta satu sama lain. Fasilitator diharapkan dapat memantau kegiatan para peserta dan mampu menciptakan suatu suasana yang saling menyemangati dalam kelompok.
7. Setelah masa pengaplikasian telah dilaksanakan, akan dilakukan pertemuan kembali seminggu kemudian dimana peserta akan dikumpulkan lagi untuk mengevaluasi kegiatan yang sudah dilakukan.
8. Setelah 1 minggu melaksanakan kegiatan secara mandiri dirumah, peserta akan bertemu kembali untuk bersama sama saling berbagi dan berdiskusi mengenai program yang telah dilakukan. Fasilitator akan menanyakan beberapa hal diantaranya

“Bagaimana pelaksanaan yoga dirumah, seberapa sering anda melakukannya?”

“Adakah kesulitan yang anda rasakan ketika melakukan kegiatan yoga

dirumah?”

“Bagaimana perkembangan tugas Journalku, apakah anda kesulitan dalam mengerjakannya?”

“Dan apakah menurut anda dengan mengisi Journalku anda merasa terbantu memahami dan mengungkapkan perasaan anda di dalam Journalku?”

9. Pada kegiatan terakhir sesi ini fasilitator akan menanyakan beberapa hal kepada peserta

“Bagaimana tanggapan anda mengenai kegiatan pelatihan yang telah dilaksanakan?”

“Adakah kesan dan pesan yang hendak disampaikan selama pelatihan Yoyalaga?”

“Adakah kesulitan yang dialami selama pelatihan Yoyalaga?”

10. Setelah berdiskusi fasilitator menutup kegiatan dengan memberikan apresiasi dan reward kepada peserta.

Journal-ku YOGALAGA



DAY 1

Apa yang saya rasakan?

☐ Bahagia 😊 ☐ Tenang 😊 ☐ Gelisah 😟 ☐ Kesal 😡 ☐ Sedih 😭

Bagaimana perasaanmu hari ini?

.....

.....

.....

.....

Kegiatan Yogaku :

Apakah kamu yoga hari ini?

☒ Iya ☐ Tidak

Berapa lama kamu yoga ?

.....Menit

Bagaimana perasaan kamu setelah yoga ?

.....

.....

.....

.....

DAY 2

Apa yang saya rasakan?

☐ Bahagia 😊 ☐ Tenang 😊 ☐ Gelisah 😟 ☐ Kesal 😡 ☐ Sedih 😭

Bagaimana perasaanmu hari ini?

.....

.....

.....

.....

Kegiatan Yogaku :

Apakah kamu yoga hari ini?

☒ Iya ☐ Tidak

Berapa lama kamu yoga ?

.....Menit

Bagaimana perasaan kamu setelah yoga ?

.....

.....

.....

.....

DAY 3

Apa yang saya rasakan?

☐ Bahagia 😊 ☐ Tenang 😊 ☐ Gelisah 😟 ☐ Kesal 😡 ☐ Sedih 😞

Bagaimana perasaanmu hari ini?

.....

.....

.....

.....

Kegiatan Yogaku :

Apakah kamu yoga hari ini?

☒ Iya ☐ Tidak

Berapa lama kamu yoga ?

.....Menit

Bagaimana perasaan kamu setelah yoga ?

.....

.....

.....

.....

DAY 4

Apa yang saya rasakan?

☐ Bahagia 😊 ☐ Tenang 😊 ☐ Gelisah 😟 ☐ Kesal 😡 ☐ Sedih 😞

Bagaimana perasaanmu hari ini?

.....

.....

.....

.....

Kegiatan Yogaku :

Apakah kamu yoga hari ini?

☒ Iya ☐ Tidak

Berapa lama kamu yoga ?

.....Menit

Bagaimana perasaan kamu setelah yoga ?

.....

.....

.....

.....

DAY 5

Apa yang saya rasakan?

☐ Bahagia 😊 ☐ Tenang 😊 ☐ Gelisah 😟 ☐ Kesal 😡 ☐ Sedih 😞

Bagaimana perasaanmu hari ini?

.....

.....

.....

.....

Kegiatan Yogaku :

Apakah kamu yoga hari ini?

☒ Iya ☐ Tidak

Berapa lama kamu yoga ?

.....Menit

Bagaimana perasaan kamu setelah yoga ?

.....

.....

.....

.....

DAY 6

Apa yang saya rasakan?

☐ Bahagia 😊 ☐ Tenang 😊 ☐ Gelisah 😟 ☐ Kesal 😡 ☐ Sedih 😞

Bagaimana perasaanmu hari ini?

.....

.....

.....

.....

Kegiatan Yogaku :

Apakah kamu yoga hari ini?

☒ Iya ☐ Tidak

Berapa lama kamu yoga ?

.....Menit

Bagaimana perasaan kamu setelah yoga ?

.....

.....

.....

.....

DAY 7

Apa yang saya rasakan?

☐ Bahagia 😊 ☐ Tenang 😊 ☐ Gelisah 😟 ☐ Kesal 😡 ☐ Sedih 😞

Bagaimana perasaanmu hari ini?

.....

.....

.....

.....

Kegiatan Yogaku :

Apakah kamu yoga hari ini?

☒ Iya ☐ Tidak

Berapa lama kamu yoga ?

.....Menit

Bagaimana perasaan kamu setelah yoga ?

.....

.....

.....

.....

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F., KD, L., & Novitasari, D. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 97020.
- Ardelia, N., & Hartini, N. (2019). Efektivitas Stress Inoculation Training Untuk Menurunkan Stres Pada ODAPUS. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2471>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18(June), 16–27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>
- Erwan. (2020). Jurnal Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 6(2), 201–210.
- Kashani, F., Kashani, P., Moghimian, M., & Shakour, M. (2020). Effect of stress inoculation training on the levels of stress, anxiety, and depression in cancer patients. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(3), 359–364.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26120337>
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4462062>
- Limbers, C. A., McCollum, C., & Greenwood, E. (2020). Physical activity moderates the association between parenting stress and quality of life in

working mothers during the COVID-19 pandemic. *Mental Health and Physical Activity*, 19(October), 100358.

<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100358>

Maharani, E. A. (2016). *Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru PAUD*. 4(1), 64–75.

Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.

Solikhah, F. K., Mandasari, D. P. F., & Zatihulwani, E. Z. (2016). *Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) to Reduce Stress in Systemic Lupus Erythematosus (SLE) Patients*. <http://eprints.ners.unair.ac.id/368/>

Thoomaszen, F. W., & Murtini, M. (2014). Manajemen Stres untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 11(2), 79.
<https://doi.org/10.26555/humanitas.v11i2.2331>

Tumbage, S. M. ., Tasik C.M, F., & Tumengkol, S. M. (2017). Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Di Desa Allude Kecamatan Kolongan Kabupaten Talaud. *Acta Diurna*, VI(2), 2.

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan: Edisi Khusus Demografi*, 2902, 69–74.

Wironika, A.-, Yulianti, P. D., & -, R. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik Stress Inoculation Training Terhadap Stres Ulangan Siswa. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 90–99. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.150>

LAMPIRAN 2

SKALA PERCEIVED STRESS SCALE (PSS-10)

SKALA *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS-10)

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan mengenai perasaan dan pikiran Anda selama sebulan terakhir, berdasarkan pengalaman serta persepsi individu tentang apa yang dirasakan Anda dalam kehidupan. Isilah sesuai apa yang biasanya akan anda lakukan BUKAN apa yang seharusnya anda lakukan.

Pilihan jawabannya adalah:

TP : Tidak Pernah

J : Jarang

KK : Kadang-kadang

S : Sering

SS : Sangat Sering

Berikan tanda centang (✓) pada salah satu kotak pilihan yang Anda anggap paling sesuai. Karena jawaban merupakan representasi diri Anda sendiri, maka tidak ada jawaban benar atau salah. Kami berharap anda menjawab dengan jujur.

Contoh pengisian : Skala *Perceived Stress Scale* (PSS)

No.	Pernyataan	TP	J	KK	S	SS
1.	Dalam sebulan terakhir saya sering merasa kesal dengan apa yang terjadi secara tidak terduga.		✓			

Nama :(L/P)

Usia :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Tanggal Pengisian :

No.	Pernyataan	TP	J	KK	S	SS
1.	Dalam sebulan terakhir saya sering merasa kesal dengan apa yang terjadi secara tidak terduga.					
2.	Saya merasakan tidak mampu mengatur hal-hal penting dalam hidup selama sebulan terakhir.					
3.	Saya mengalami perasaan gugup dan tertekan di masa pandemi dalam sebulan terakhir.					
4.*	Saya yakin mampu mengatasi permasalahan pribadi yang muncul dalam sebulan terakhir.					
5.*	Dalam sebulan terakhir, segala sesuatu yang saya rencanakan berjalan sesuai dengan keinginan saya.					
6.	Saya tidak dapat mengatasi hal-hal yang harus saya lakukan selama sebulan terakhir di masa pandemi.					

7.*	Dalam sebulan terakhir saya dapat mengendalikan kesulitan di masa pandemi.					
8.*	Saya merasakan banyak kebahagiaan di masa pandemi dalam sebulan terakhir.					
9.	Dalam sebulan terakhir saya marah karena hal-hal yang diluar kendali saya.					
10.	Pandemi Covid membuat saya mengalami kesulitan dalam beberapa hal sehingga tidak dapat mengatasinya dalam sebulan terakhir.					

LAMPIRAN 3
FORM VALIDASI MODUL

LEMBAR VALIDASI MODUL

Nama Ahli :

Asal Instansi :

Judul : **Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga di Masa Pandemi**

Penyusun : Amrina Rosada

Pembimbing : 1. Nofrans Eka Saputra S.Psi., M.A
2. Yun nina Ekawati S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

Petunjuk Pengisian :

a) Isilah tanda check (√) pada kolom yang Bapak/ Ibu anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.

b) Kriteria penilaian:

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)

2 = Kurang Sesuai (KS)

3 = Cukup Sesuai (CS)

4 = Sesuai (SS)

5 = Sangat Sesuai (DSS)

Subbagian Kegiatan	Tujuan yang Hendak Dicapai	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Rating Relevansi					Catatan perbaikan
			(STS) 1	(KS) 2	(CS) 3	(S) 4	(SS) 5	
SESI 1 Fase Edukasi <i>“The Way To Reduce Your Stres”</i>	Peserta memiliki pemahaman mengenai definisi stres, mengenali sumber stressor, dan cara mengatasinya.	Pada sesi ini, peserta akan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan capaian pelatihan oleh fasilitator. Kemudian fasilitator akan menjelaskan mengenai rangkaian tahapan kegiatan dalam pelatihan.						
		Kegiatan dalam sesi pertama dimulai dengan memberikan materi kepada peserta. Materi yang diberikan berupa definisi dari stres, sumber stresor dan cara yang dapat dilakukan						

		untuk mengatasi stres.						
		Fasilitator akan memberikan peserta kertas sticknote dan pena, kemudian fasilitator akan menginstruksikan kepada peserta untuk dapat menuliskan situasi stres atau permasalahan yang dihadapi peserta. Fasilitator memeriksa agar semua peserta menuliskan situasi stres yang diihadapi.						
	Mengidentifikasi dan mengevaluasi cara yang dilakukan peserta dalam mengurangi stres yang dialami.	Fasilitator mengajak peserta untuk mengatur posisi untuk duduk secara berkelompok dan menciptakan situasi yang nyaman. Pada kegiatan ini akan dilakukan diskusi dan						

		mengajak peserta untuk saling berbagi dan memberikan masukan mengenai situasi stres seperti apa yang sedang dihadapi oleh peserta secara berkelompok.						
		Fasilitator akan membantu peserta mengidentifikasi permasalahan yang sebenarnya dihadapi peserta serta mengetahui sumber stressor yang dialami dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan berikut: Pada masa pandemi ini, situasi seperti apa yang membuat ibu merasa tertekan dan stres?						

		Apa yang terjadi pada diri anda ketika berada dalam kondisi tersebut? Jika mengingat kembali materi sebelumnya mengenai sumber stressor, menurut anda stres anda berasal dari salah satu sumber stressor yang mana? Apa yang anda khawatirkan dari kondisi pandemi saat ini?						
		Fasilitator diharapkan dapat membantu peserta untuk memiliki keyakinan bahwa diri mampu memiliki kontrol akan perasaan dan pikiran yang timbul akibat kondisi stres yang dialami. Contohnya : “Saya ingin anda mengetahui bahwa						

		sebenarnya apapun kekhawatiran yang anda pikirkan itu tidaklah harus anda khawatirkan. karena semua kekhawatiran yang anda sebutkan tadi adalah kemungkinan. Anda mungkin saja akan mengalami hal tersebut dan mungkin sebagian orang tidak mengerti dengan apa yang anda alami tetapi yakini bahwa anda akan mampu mengontrol hal tersebut”.						
		Fasilitator akan memfasilitasi kegiatan berdiskusi dan mengevaluasi mengenai cara yang dilakukan peserta dalam						

		upaya mengurangi stres yang dialami. Dan sembari mengingat kembali materi mengenai cara yang dapat digunakan dalam mengurangi stres pada kegiatan pemberian materi sebelumnya.						
		Fasilitator akan menanyakan beberapa hal untuk mengevaluasi cara yang telah dilakukan peserta dalam upaya mengatasi stres dan permasalahan yang ada. Contohnya : Apa yang anda lakukan ketika berada dalam situasi tersebut? Jika sedang merasakan gejala						

		stres seperti memikirkan hal negatif, merasa tertekan dan sulit tidur, cara apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? Dari cara yang anda lakukan, sejauh mana cara tersebut mempengaruhi kondisi yang anda rasakan?						
SESI 2 Fase Coping <i>“Yoga To Reduce Your Stres”</i>	Peserta diharapkan memiliki pemahaman mengenai yoga dan manfaatnya dalam mengurangi stres.	Peserta akan diarahkan untuk duduk dengan nyaman dengan matras yang telah disediakan. Peserta akan diberikan pemaparan mengenai definisi yoga beserta manfaat yoga dalam kesehatan dan salah satu manfaatnya dalam membantu mengurangi stres di masa pandemi.						

		Pada saat memberikan materi fasilitator diharapkan untuk mampu membangun komunikasi dua arah dan mengajak peserta untuk aktif dalam kegiatan dengan memberikan pertanyaan sebagai upaya untuk membangun komunikasi dan membangun antusiasme peserta. Setelah selesai pemberian materi mengenai yoga fasilitator akan mereview sejauh mana peserta memahami manfaat yoga untuk mengurangi stres.						
	Peserta diharapkan memiliki keterampilan baru	Kemudian fasilitator akan memberikan <i>Guidebook Yourest</i> kepada para peserta						

	yaitu yoga dalam upaya mengurangi stres yang dialami.	(dimana <i>Guidebook Yourest</i> ini berisi informasi mengenai gerakan yoga beserta manfaatnya). Peserta juga akan ditayangkan video tutorial dalam melakukan gerakan yoga (video tutorial yoga diambil dari youtube Penyogastar Official.						
		Penayangan video bertujuan agar para peserta melihat dan mengetahui cara melakukan gerakan yoga yang ada dalam <i>Guidebook Yourest</i> .						
		Kegiatan selanjutnya mempraktekkan langsung gerakan yoga di dalam video tutorial. Dibantu fasilitator para peserta mengatur posisi untuk						

		melakukan yoga di matras yang telah disediakan. Kegiatan dilakukan bersama untuk mengajarkan kepada peserta bagaimana cara melakukan gerakan yoga.						
		Kegiatan pada sesi 2 ini ditutup dengan review dari fasilitator kepada peserta mengenai : Bagaimana tanggapan peserta terhadap gerakan yoga yang baru mereka pelajari dan bagaimana perasaan? Adakah efek yang peserta rasakan setelah melakukan gerakan yoga dengan video tutorial sebelumnya?						
SESI 3 Fase Aplikasi dan	Bertujuan terlaksana nya	Pada sesi ketiga peserta akan dibagikan Jurnal ku. Fasilitator						

Follow Up	pengaplikasian Yogalaga oleh peserta.	akan menjelaskan cara mengisi Jurnalku dan kegunaannya dalam pelatihan ini. Fasilitator menjelaskan bahwa peserta akan diminta mengisi Jurnalku setiap harinya dan mencatat kegiatan serta mencatat perasaan yang mereka rasakan setelah melakukan Yogalaga dirumah dan akan dipantau oleh fasilitator dengan via whatsapp untuk mengetahui apakah kegiatan dilakukan atau tidak.						
		Kemudian fasilitator menjelaskan mengenai prosedur kegiatan selanjutnya bahwa peserta akan secara mandiri melaksanakan kegiatan Yogalaga dirumah dalam kurun						

		waktu seminggu dan melakukan minimal 3x seminggu, yang kemudian akan dilakukan pertemuan kembali setelah 1 minggu.						
	Follow Up bertujuan agar program dapat dilakukan dengan rutin secara mandiri.	Fasilitator akan membuat grup whatsapp yang beranggotakan para peserta, juga dilakukan dengan mengisi Journalku. Peserta akan diminta untuk mengirimkan foto saat sedang melakukan yoga yang dimana ini juga bertujuan untuk saling menyemangati diri peserta satu sama lain. Fasilitator diharapkan dapat memantau kegiatan para peserta dan mampu menciptakan suatu						

		suasana yang saling menyemangati dalam kelompok.						
	Melakukan evaluasi untuk mengetahui pengaruh dari program Yogala.	Setelah 1 minggu melaksanakan kegiatan secara mandiri dirumah, peserta akan bertemu kembali untuk bersama sama saling berbagi dan berdiskusi mengenai program yang telah dilakukan. Fasilitator akan menanyakan beberapa hal diantaranya : Bagaimana pelaksanaan yoga dirumah, seberapa sering anda melakukannya? Apa tantangan yang anda rasakan ketika melakukan kegiatan yoga dirumah? Apakah anda setiap hari						

		mengisi Journalku? Dan apakah menurut anda dengan mengisi Journalku anda merasa terbantu memahami dan mengungkapkan perasaan anda di dalam Journalku?						
	Mengetahui kesan dan pesan peserta dalam pelaksanaan program agar dapat memperbaiki kekurangan dan mendapatkan solusi untuk perbaikan.	Pada kegiatan terakhir sesi ini fasilitator akan menanyakan beberapa hal kepada peserta Bagaimana tanggapan anda mengenai kegiatan pelatihan yang telah dilaksanakan? Adakah kesan dan pesan yang hendak disampaikan selama pelatihan Yoga? Adakah kesulitan yang dialami selama pelatihan Yoga? Setelah berdiskusi fasilitator						

		memberikan apresiasi dan reward kepada peserta.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

LAMPIRAN 4
FORM VALIDASI SKALA

FORM PENILAIAN SKALA *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

Nama Penilai :

Pekerjaan :

Pendidikan Terakhir :

Petunjuk:

Form penilaian skala ini dimaksudkan untuk mengetahui penilaian Bapak/ibu mengenai skala *Perceived Stress Scale* (PSS) yang telah saya adaptasi ke bahasa Indonesia. Apakah setiap aspek, indikator maupun aitem telah sesuai dan dapat digunakan. Sehubungan dengan itu, dimohon kiranya Bapak/ibu memberikan penilaian pada kolom yang telah disediakan dibawah ini.

Berilah tanda $\surd$ (centang) pada *rating* yang dikehendaki

Ket:

Rating 1 : Sangat Rendah

Rating 2 : Rendah

Rating 3 : Cukup

Rating 4 : Tinggi

Rating 5 : Sangat Tinggi

Aspek	Indikator	Aitem	Relevansi					Saran
			1	2	3	4	5	
<i>Felling Of Unpredictability</i>	Perasaan tidak berdaya.	Pandemi covid membuat saya mengalami kesulitan yang menumpuk begitu banyak sehingga tidak dapat mengatasinya dalam sebulan terakhir.						
		Dalam sebulan terakhir saya dapat mengendalikan kesulitan di masa pandemi.						
	Perasaan putus asa.	Saya tidak dapat mengatasi hal-hal yang harus saya lakukan selama sebulan terakhir di masa pandemi.						
<i>Felling Of Uncontrollability</i>	Perasaan tidak mampu mengendalikan diri terhadap situasi yang dihadapi.	Dalam sebulan terakhir saya sering merasa kesal dengan apa yang terjadi secara tidak terduga.						
		Saya merasakan						

		tidak mampu mengatur hal-hal penting dalam hidup selama sebulan terakhir.						
		Saya yakin mampu menangani permasalahan pribadi yang muncul dalam sebulan terakhir.						
		Dalam sebulan terakhir, segala sesuatu yang saya rencanakan berjalan sesuai dengan keinginan saya						
<i>Felling Of Overload</i>	Perasaan tertekan akan suatu situasi yang dihadapi	Saya sering mengalami perasaan gugup dan tertekan di masa pandemi dalam sebulan terakhir.						
		Saya merasakan banyak kebahagiaan di masa pandemi dalam sebulan terakhir.						

		Dalam sebulan terakhir saya marah karena hal-hal yang diluar kendali saya.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

LAMPIRAN 5
HASIL WAWANCARA

VERBATIM WAWANCARA

Tanggal : 17 November 2020

Nama : BY

Usia : 42 Tahun

Alamat : Pematang Sulur

Pekerjaan : Pedagang gas

iter	“assalamuallaikum bu, perkenalkan saya Amrina mahasiswa Psikologi Universitas Jambi. Saya ingin melakukan wawancara kepada ibu untuk kebutuhan data awal proposal skripsi apakah ibu bersedia?”
itee	“waallaikumsalam, iya boleh”
iter	“makasih bu. Boleh silahkan ibu memperkenalkan diri terlebih dahulu?”
itee	“ibu namanyo Yanti, pekerjaan saya sehari-hari saya bekerja sebagai pedagang gas”
iter	“oke baik bu, selama pandemi apakah ibu merasakan dampaknya?”
itee	“dampak yang seperti apa dulu nih? Kalau untuk penghasilan alhamdulillah masih normal, karna ibu kan jual gas ya, jadi ya orang masihlah beli gas karna ini kebutuhan kan? Dak mungkin pulak dak beli gas, kalo dak beli baju mungkinlah kan?”
iter	“hehe, iya betul bu. Kemudian ibu apakah merasakan kekhawatiran dengan resiko terpapar virus selama pandemi ini?”
itee	“merasakan takut ada, terutama kan ibu jual gas yo kadang tetangga datang kerumah, adolah takut kan. Anak ibu juga masih seringmain keluar samo kawan kawan nyo, jadi bepesan terus harus hati hati, jago kebersihanlah intinyo”
iter	“ohya bu pada awal pandemi apakah ibu juga mengalami panic buying yang orang belanja borong borong itu?”

itee	“idak sih kalo ibu yo, karno insyaAllah cukuplah dan terpenuhi dak harus borong borong”
iter	“ohya bu, bagaimana dengan aktivitas ibu sehari-hari selama pandemi ini sebagai ibu rumah tangga?”
itee	“masih kayak biasolah yo, tapi ibu harus ngingetin anak ibu yang SMP tu buat ngerjoin tugas, kumpul tugas, bandel dio, karno sekolah daring nih, dianggap nyo lagi libur, jarang belajar malah main diluar samo kawan”
iter	“hmm iya bu, ibu kan jadi mengingatkan anak ibu tentang sekolah, apakah ibu ada keluhan kesah ibu selama anak sekolah daring?”
itee	“iyo ngingatin sekolah daring nyo, kadang kalo bandel belajar ibu marahin lah, belum lagi dak denger apo kato maknyo, kadang pening ibu karno dio nih, tapi sudahlah keadaan lagi kayak gini, apo boleh buat”
iter	“baiklah bu, saya rasa cukup bu. Terimakasih sebelumnya bu karena telah bersedia di wawancarai. Semoga ibu dan keluarga selalu diberikan kesehata ya ibu, wassalamuallaikum”
itee	“iyo samo samo dek. Waallaikumsalam”

VERBATIM WAWANCARA

Tanggal : 18 November 2020

Nama : MS

Usia : 26 Tahun

Alamat : Pematang Sulur

Pekerjaan : Guru dan Wirausaha

iter	“assalamuallaikum kak, perkenalkan saya Amrina mahasiswa Psikologi Universitas Jambi. Saya ingin melakukan wawancara kepada kakak untuk kebutuhan data awal proposal skripsi apakah kakak bersedia?”
itee	“waallaikumsalam, iya saya bersedia”
iter	“baiklah, terimakasih kak. Bisa kah kakak memperkenalkan diri terlebih dahulu?”
itee	“nama saya maya sari, pekerjaan saya sehari-hari saya bekerja sebagai guru dan punya usaha kecil-kecilan di bidang undangan dan lain-lain. Dan saya memiliki seorang anak yang usianya 2.5 tahun”
iter	“baik kak, kita langsung saja ya kak. Semenjak dilanda pandemi covid, apakah kakak merasakan dampak dari pandemi ini kak?”
itee	“nah kalau untuk dampak dari pandemi ini, kakak sangat rasakan. Pertama kakak sebagai guru, waktu kakak disekolah semakin sedikit sih, yang biasanya kan setiap hari pergi jam 7.15 pulang jam 2. Nah kalo selama pandemi ini palingan kakak pergi nya itu eh satu seminggu itu palingan dua sampai tiga kali dari jam 9 sampai jam 12 gitu. Terus hmm kalau untuk usaha kakak kan di bagian wedding atau acara-acara, jadi kalau pandemi inikan gak ada yang buat acara, jadi ketika awal pandemi gak ada gawean, jadi kakak

	fokusnya dirumah sih, sama anak dan keluarga”
iter	“kakak kan punya bisnis dibidang acara kak, dan kakak mengatakan kalau orderan jadi sepi. Apakah kakak merasakan kekhawatiran dengan kondisi ekonomi kedepannya kak?”
itee	“Waktu corona kakak merasakan kekhawatiran dengan bisnis kakak, karena saat itu orderan bener bener dak ado samo sekali nolan. Ditambah pas menjelang lebaran kakak pusing nian tuh, apo lagi kakak hanya guru honor gaji pas-pasan dan itu dak mencukupi, suami kakak juga honorer, dan bisnis cetak undangan inilah yang membantu kami. Apalagi kami kan ada kredit dan cicilan lain, terus kebutuhan selama corona nih jadi bertambah kan seperti sabun cuci tangan, handsanitizer dan masker yang sudah menjadi kebutuhan pokok pula. Nah itu yang membuat kakak jadi merasa pusing gitu ya, jadi tertekan dengan kondisi corona nih, tapi kakak berusaha juga memutar otak mencari jalan gimana supaya ekonomi nih bisa berjalan terus”
iter	“wah hebat kakak, ohya kak pada awal pandemi apakah kakak juga mengalami panic buying?”
itee	“iyo alhamdulillah, karna kakak sadar kalau hanya berdiam diri dirumah tidak akan membantu jadi kakak berusaha lagi. Nah kalau untuk masalah borong makanan sih engga ada, cuman kemaren kakak borong, eh engga borong juga sih, maksudnya beli pampers dan susu anak agak lebih banyak dari biasanya”
iter	“kemudian kak, kalau kakak sebagai guru nih kak bagaimana kerja kakak selama masa pandemi ini kak?”
itee	“ehh kalau untuk mengajar kakak merasa terbebani dengan sistem daring ini, kalau belajar biasakan jelas waktunya kita sekolah jam 7.15 sampai jam 2. Kalau engga selesai lanjutkan tugas pr besok, kalau daring ini kan kita kasih tugas sekarang, anak itu ada yang respon ada yang enggak, nanti mereka respon pada saat kita diluar

	jam ngajar kito kadang mereka ngasih tugas itu jam 2 jam 3 bahkan malem. Padahal kan dibilang itu bukan jam ngajar kita lagi, tapi ya mau tak maulah”
iter	“ohya kak, bagaimana dengan aktivitas kakak sehari-hari selama pandemi ini sebagai ibu rumah tangga?”
itee	“untuk awal-awalnya yang covid itukan, jujur kakak waktu itu sebulan-an memang yang gak keluar rumah samo sekali, maksudnya keluar yang untuk yang dak penting, kakak palingan keluar sendiri, misal mau beli bahan untuk bisnis kakak dan kalau dak penting nian dak mau keluar. Karena takutlah apolagi suami kakak kan kerjonyo tuh dilapangan jadi kakak merasa takut, khawatir lah ya nanti dia kena dari kawannya atau gimana gitukan, dan benar benar merasakan takut dan cemas dengan kesehatan keluarga sih”
iter	“hmm iya kak, kakak kan merasakan takut dan cemas ya kak, apakah kondisi yang dirasakan selama pandemi ini pernah berdampak ke fisik kakak?”
itee	“kalau untuk dampak ke fisik itu tidak ada ya, palingan kadang mikirin dan ngelamun memikirkan kapan sih akan berakhir nyo pandemi ini, kalau untuk demam atau sakit sakit itu sepertinya tidak”
iter	“baiklah kak, saya rasa cukup kak. Terimakasih sebelumnya kak karena telah bersedia di wawancarai. Semoga kakak dan keluarga selalu diberikan kesehata ya kakak, wassalamuallaikum”
itee	“alhamdulillah, sama sama ya. Waallaikumsalam”

VERBATIM WAWANCARA

Tanggal : 10 Desember 2020

Nama : DS

Usia : 31 Tahun

Alamat : Pematang Sulur

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

iter	“assalamuallaikum ibu, perkenalkan saya Amrina mahasiswa Psikologi Universitas Jambi. Saya hendak mewawancarai Ibu untuk kebutuhan data awal proposal skripsi apakah Ibu bisa?”
itee	“waallaikumsalam, iya saya bisa”
iter	“baik bu, boleh ibu memperkenalkan diri lebih dulu?”
itee	“nama Ibu Desi, saya Ibu rumah tangga, memiliki 2 orang anak perempuan berusia 5 tahun dan laki-laki berusia 2 tahun”
iter	“oke baik bu, Semenjak pandemi covid, apakah Ibu merasakan dampak dari pandemi ini Bu?”
itee	“selama pandemi ya, yang pasti kebutuhan ya dek. Makin bertambah, dan ya membutuhkan uang lebih untuk pemenuhan kebutuhan”
iter	“Ibu bilang kebutuhan semakin bertambah, apakah ibu ada merasakan kekhawatiran terkait pemenuhan kebutuhan?”
itee	“pada awal corona sih ya, ditambah suami Ibu yang hanya seorang buruh, jadi untuk nyukupin kebutuhan ya harus di irit irit, tapi ya namonyo kebutuhan harus lah disediakan. Kayak masker tu kan penting”
iter	“ohya bu, saat awal pandemi kemaren kan ada fenomena panic buying, yang dimana orang-orang memborong perlengkapan dan kebutuhan, apakah ibu juga mengalami hal tsb?”

itee	“oh kalo itu ibu engga ya, soalnya seperti ibu bilang tadi uang nya harus disesuaikan. Cuma ya ibu membeli perlengkapan anak sih, ga sampe borong banyak bahan makanan”
iter	“adakah hal lain yang ibu rasakan ketika masa pandemi ini?”
itee	“was was yo, karna kan kak icha (adik ipar) perawat di RS, jadi kadang meraso takutlah yo, jangan jangan, dan biso jadi bawak virus kerumah, anak anak kan takutnyo samo nenek jugo kan sudah berumur, tapi berusaha buat tenang lah, karno kaka yakin kak icha pasti lebih hati hati dan menjaga lagi.
iter	“ohya Bu, aktivitas ibu selama pandemi ini gimana bu, apakah ada perubahan?”
itee	“selama pandemi seperti inilah, karna kan emang ibu dirumah dan ga kerja jadi ya sudah terbiasa dengan dirumah, mengurus anak dan rumah”
iter	“hmm iya Bu, Ibu kan merasakan khawatir dan was was dengan kemungkinan terpapar virus, apakah kondisi yang dirasakan selama pandemi ini pernah berdampak ke fisik Ibu?”
itee	“alhamdulillah kalo dampak yang parah ga sih, paling yang agak buat capek tu cucian baju jadi banyak, karna dari luar harus nyuci bajukan? Nah yo paling itulah, nambah cucian ibu” (tertawa)
iter	“baiklah Bu, saya rasa cukup Bu. Terimakasih sebelumnya Bu karena telah bersedia di wawancarai. Semoga Ibu dan keluarga selalu diberikan kesehata ya Ibu, wassalamuallaikum”
itee	“sama sama dek, Waallaikumsalam”

LAMPIRAN 6

SURAT IZIN PENGAMBILAN DATA AWAL



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS JAMBI

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

Alamat : Jl. Letjend Soeprapto No. 33 Telanaipura Jambi Kode Pos 36122
Telp/Fax: (0741) 60246 website: www.fk.unja.ac.id e-mail: fk.telanaipura@gmail.com

Nomor : *DA* /UN21.8/PP/2021
Hal : Pengambilan Data Awal

Kepada Yth,
Lurah Talang Banjar
di -
Tempat

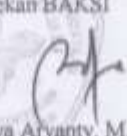
Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Tahun Akademik 2020/2021, bersama ini mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberi izin pada mahasiswa kami untuk melakukan survey data awal, atas nama :

Nama : AMRINA ROSADA
NIM : G1C117056
Judul Penelitian : Uji Validitas Modul Manajemen Stres Pada Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja di Masa Pandemi.
Pembimbing I : Nofrans Eka Saputra, S.Psi., M.A
Pembimbing II : Yun Nina Ekawati S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Jambi 8 JAN 2021
An. Dekan
Wakil Dekan BAKSI


dr. Nindya Aryanty, M.Med.Ed,Sp.A
NIP. 19830201 200801 2 009

Tembusan Yth :
1. Pembimbing I dan Pembimbing II mahasiswa.
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

LAMPIRAN 7

SURAT IZIN KESEDIAAN VALIDATOR



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

Alamat : Jl. Letjend Soeprapto No. 33 Telanaipura Jambi Kode Pos 36122
Telp/Fax: (0741) 60246 website: www.fk.unja.ac.id e-mail: fk.telanaia@gmail.com

Nomor : 1701 /UN21.8/PT.01.04/2021
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth,
Ibu Dian Syafitrah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
di -
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Tahun Akademik 2020/2021, bersama ini mohon kiranya Bapak/Ibu dapat bersedia menjadi validator dalam penelitian, atas nama :

Nama : Amrina Rosada
NIM : G1C117056
Judul Penelitian : Uji Validitas Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi.
Pembimbing I : Nofrans Eka Saputra, S.Psi., M.A
Pembimbing II : Yun Nina Ekawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Jambi, 02 SEP 2021

An. Dekan

Wakil Dekan BAKSI



dr. Nindya Aryanty, M.Med.Ed, Sp.A
NIP. 19830201 200801 2 009

Tembusan Yth :

1. Pembimbing I dan Pembimbing II mahasiswa.
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

Alamat : Jl. Letjend Soeprapto No. 33 Telanaipura Jambi Kode Pos 36122
Telp/Fax: (0741) 60246 website: www.fk.unja.ac.id e-mail: fktelanai@gmail.com

Nomor : 1707/UN21.8/PT.01.04/2021
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth,
Ibu Asi Noprini, S.Psi
di -
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Tahun Akademik 2020/2021, bersama ini mohon kiranya Bapak/Ibu dapat bersedia menjadi validator dalam penelitian, atas nama :

Nama : Amrina Rosada
NIM : G1C117056
Judul Penelitian : Uji Validitas Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi.
Pembimbing I : Nofrans Eka Saputra, S.Psi., M.A
Pembimbing II : Yun Nina Ekawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Jambi, 02 SEP 2021

An. Dekan

Wakil Dekan BAKSI



Ryanty, M.Med.Ed,Sp.A
NIP. 19830201 200801 2 009

Tembusan Yth :

1. Pembimbing I dan Pembimbing II mahasiswa.
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS JAMBI

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

Alamat : Jl. Letjend Soeprapto No. 33 Telanaipura Jambi Kode Pos 36122

Telp/Fax: (0741) 60246 website: www.fk.unja.ac.id e-mail: fktelanai@gmail.com

Nomor : 173 /UN21.8/PT.01.04/2021
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth,
Ibu Andi Kurniawati
di -
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Tahun Akademik 2020/2021, bersama ini mohon kiranya Bapak/Ibu dapat bersedia menjadi validator dalam penelitian, atas nama :

Nama : Amrina Rosada
NIM : G1C117056
Judul Penelitian : Uji Validitas Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi.
Pembimbing I : Nofrans Eka Saputra, S.Psi., M.A
Pembimbing II : Yun Nina Ekawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Jambi, 02 SEP 2021

An. Dekan

Wakil Dekan BAKSI



Dr. Indira A. Wanty, M.Med.Ed, Sp.A
NIDK 12510201 200801 2 009

Tembusan Yth :

1. Pembimbing I dan Pembimbing II mahasiswa.
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

LAMPIRAN 8
INFORMED CONSENT

PERSETUJUAN VALIDATOR PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dian Syafitrah, M.Psi, Psikolog
Usia : 30 Tahun
Pekerjaan : Psikolog klinik
Pendidikan Terakhir : S2 Magister Profesi Psikologi (klinik)
Alamat : Jl. Kibajuri RT.02 RW.07 Talang Barung Palembang
Nomor HP : 0811-7413-891
Email : dianasyafitrah@gmail.com

Deskripsi Penelitian

Penelitian ini berjudul Uji Validitas Isi Modul Yoga untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji validitas modul yoga dalam mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi. Kegiatan terdiri dari 3 sesi, sesi pertama adalah fase edukasi "*the way to reduce your stress*", sesi kedua fase coping "*yoga to reduce your stress*", dan sesi ketiga fase aplikasi dan *follow up*. Kegiatan ini telah didesain dengan memperhatikan tahapan-tahapan dalam Stress Inoculation Training untuk mengurangi stres. Sehingga kegiatan pelatihan dalam modul ini perlu mendapatkan penilaian melalui uji modul oleh validator/pakar profesional sebelum dapat diaplikasikan secara langsung kepada ibu rumah tangga.

Hak Validator

Hak-hak yang dimiliki validator dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Validator dapat menyudahi keterlibatan dalam proses penelitian ini, jika terdapat hal yang membuat validator tidak nyaman.
2. Validator dapat langsung menyampaikan pertanyaan atau sanggahan kepada peneliti saat proses penelitian
3. Validator berhak memberikan pendapat saat proses penelitian berlangsung
4. Lembar persetujuan ini dibuat rangkap 2 (dua) dan salah satunya akan menjadi milik validator untuk di simpan.

Kewajiban Validator

Kewajiban validator dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengikuti proses penelitian
2. Memberikan pernyataan pada pertanyaan yang akan diberikan peneliti.
3. Memberikan masukan dan saran atas penelitian yang telah dibuat.
4. Mengisi lembar form penilaian validasi modul dan form penilaian skala.

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi validator dalam penilaian penelitian dengan judul "Uji Validitas Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi" yang telah peneliti susun. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jambi, 12 September 2021

Peneliti

Validator



Amrina Rosada

GIC117056



Dian Syafitrah, M.Psi., Psikolog
No. STR-PK : 04 24 8 2 1 19-2447884
No. SIPPK : 46-957-0240-15.7.8.001.000102-0001

PERSETUJUAN VALIDATOR PENELITIAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : ASI NOPRINI
Usia : 43 thn
Pekerjaan : ASN
Pendidikan Terakhir : S1 PTKolom
Alamat : Jln- Nusa Indah 3
Nomor HP : 081271506723
Email : nasirorini@gmail.com

Deskripsi Penelitian

Penelitian ini berjudul Uji Validitas Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji validitas modul yogalaga dalam mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi. Kegiatan terdiri dari 3 sesi, sesi pertama adalah fase edukasi "*the way to reduce your stres*", sesi kedua fase coping "*yoga to reduce your stres*", dan sesi ketiga fase aplikasi dan *follow up*. Kegiatan ini telah didesain dengan memperhatikan tahapan-tahapan dalam Stress Inaculation Training untuk mengurangi stres. Sehingga kegiatan pelatihan dalam modul ini perlu mendapatkan penilaian melalui uji modul oleh validator/pakar professional sebelum dapat diaplikasikan secara langsung kepada ibu rumah tangga.

Hak Validator

Hak-hak yang dimiliki validator dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Validator dapat menyudahi keterlibatan dalam proses penelitian ini, jika terdapat hal yang membuat validator tidak nyaman
2. Validator dapat langsung menyampaikan pertanyaan atau sanggahan kepada peneliti saat proses penelitian
3. Validator berhak memberikan pendapat saat proses penelitian berlangsung
4. Lembar persetujuan ini dibuat rangkap 2 (dua) dan salah satunya akan menjadi milik validator untuk di simpan.

Kewajiban Validator

Kewajiban validator dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengikuti proses penelitian
2. Memberikan pernyataan pada pertanyaan yang akan diberikan peneliti.
3. Memberikan masukan dan saran atas penelitian yang telah dibuat.
4. Mengisi lembar form penilaian validasi modul dan form penilaian skala.

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi validator dalam penilaian penelitian dengan judul "Uji Validitas Isi Modul Yagalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi" yang telah peneliti susun. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jambi, September 2021

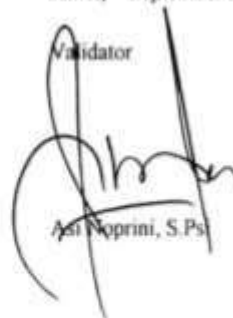
Peneliti



Amrina Rosada

GIC117056

Validator



Asri Nopriani, S.Ps

PERSETUJUAN VALIDATOR PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Andi Kurniawati
Usia : 31 Tahun
Pekerjaan : Yoga Teacher
Pendidikan Terakhir : S1
Alamat : perumahan jawa Blok D. No. 12 A
Nomor HP : 0812 7873 8287
Email : kurniawati999@gmail.com

Deskripsi Penelitian

Penelitian ini berjudul Uji Validitas Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji validitas modul yogalaga dalam mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga di masa pandemi. Kegiatan terdiri dari 3 sesi, sesi pertama adalah fase edukasi "*the way to reduce your stres*", sesi kedua fase coping "*yoga to reduce your stres*", dan sesi ketiga fase aplikasi dan *follow up*. Kegiatan ini telah didesain dengan memperhatikan tahapan-tahapan dalam Stress Inaculation Training untuk mengurangi stres. Sehingga kegiatan pelatihan dalam modul ini perlu mendapatkan penilaian melalui uji modul oleh validator/pakar professional sebelum dapat diaplikasikan secara langsung kepada ibu rumah tangga.

Hak Validator

Hak-hak yang dimiliki validator dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Validator dapat menyudahi keterlibatan dalam proses penelitian ini, jika terdapat hal yang membuat validator tidak nyaman.
2. Validator dapat langsung menyampaikan pertanyaan atau sanggahan kepada peneliti saat proses penelitian
3. Validator berhak memberikan pendapat saat proses penelitian berlangsung
4. Lembar persetujuan ini dibuat rangkap 2 (dua) dan salah satunya akan menjadi milik validator untuk di simpan.

Kewajiban Validator

Kewajiban validator dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengikuti proses penelitian
2. Memberikan pernyataan pada pertanyaan yang akan diberikan peneliti
3. Memberikan masukan dan saran atas penelitian yang telah dibuat.
4. ~~Mengisi~~ lembar form penilaian validasi modul dan form penilaian skala

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi validator dalam penilaian penelitian dengan judul "Uji Validitas Isi Modul Yoga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Masa Pandemi" yang telah peneliti susun. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jambi, September 2021

Peneliti

Validator



Amrina Rosada

GIC117056



Andi Kurniawati

LAMPIRAN 9
HASIL VALIDASI MODUL

LEMBAR VALIDASI MODUL

Nama Ahli : Dian Syafitrah M.Psi., Psikolog
Asal Instansi : Psikolog Klinis
Judul : **Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga di Masa Pandemi**
Penyusun : Amrina Rosada
Pembimbing : 1. Nofrans Eka Saputra S.Psi., M.A
2. Yun nina Ekawati S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
Petunjuk Pengisian :

- a) Isilah tanda check (√) pada kolom yang Bapak/ Ibu anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.
- b) Kriteria penilaian:
 - 1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)
 - 2 = Kurang Sesuai (KS)
 - 3 = Cukup Sesuai (CS)
 - 4 = Sesuai (SS)
 - 5 = Sangat Sesuai (DSS)

Subbagian Kegiatan	Tujuan yang Hendak Dicapai	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Rating Relevansi					Catatan perbaikan
			(STS) 1	(KS) 2	(CS) 3	(S) 4	(SS) 5	
SESI 1 Fase Edukasi <i>"The Way To Reduce Your Stres"</i>	Peserta memiliki pemahaman mengenai definisi stres, mengenali sumber stressor, dan cara mengatasinya.	Pada sesi ini, peserta akan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan capaian pelatihan oleh fasilitator. Kemudian fasilitator akan menjelaskan mengenai rangkaian tahapan kegiatan dalam pelatihan.					✓	
		Kegiatan dalam sesi pertama dimulai dengan memberikan materi kepada peserta. Materi yang diberikan berupa definisi dari stres, sumber stresor dan cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres.					✓	

		Fasilitator akan memberikan peserta kertas sticknote dan pena, kemudian fasilitator akan menginstruksikan kepada peserta untuk dapat menuliskan situasi stres atau permasalahan yang dihadapi peserta. Fasilitator memeriksa agar semua peserta menuliskan situasi stres yang dihadapi.						
	Mengidentifikasi dan mengevaluasi cara yang dilakukan peserta dalam mengurangi stres yang dialami.	Fasilitator mengajak peserta untuk mengatur posisi untuk duduk secara berkelompok dan menciptakan situasi yang nyaman. Pada kegiatan ini akan dilakukan diskusi dan mengajak peserta untuk saling berbagi dan memberikan masukan mengenai situasi					✓	

		stres seperti apa yang sedang dihadapi oleh peserta secara berkelompok.							
		Fasilitator akan membantu peserta mengidentifikasi permasalahan yang sebenarnya dihadapi peserta serta mengetahui sumber stressor yang dialami dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan berikut: Pada masa pandemi ini, situasi seperti apa yang membuat ibu merasa tertekan dan stres? Apa yang terjadi pada diri anda ketika berada dalam kondisi tersebut?							

		Jika mengingat kembali materi sebelumnya mengenai sumber stressor, menurut anda stres anda berasal dari salah satu sumber stressor yang mana? Apa yang anda khawatirkan dari kondisi pandemi saat ini?						
		Fasilitator diharapkan dapat membantu peserta untuk memiliki keyakinan bahwa diri mampu memiliki kontrol akan perasaan dan pikiran yang timbul akibat kondisi stres yang dialami. Contohnya : "Saya ingin anda mengetahui bahwa sebenarnya apapun kekhawatiran yang anda pikirkan itu tidaklah harus anda khawatirkan. karena semua					✓	

		kekhawatiran yang anda sebutkan tadi adalah kemungkinan. Anda mungkin saja akan mengalami hal tersebut dan mungkin sebagian orang tidak mengerti dengan apa yang anda alami tetapi yakin bahwa anda akan mampu mengontrol hal tersebut"						
		Fasilitator akan memfasilitasi kegiatan berdiskusi dan mengevaluasi mengenai cara yang dilakukan peserta dalam upaya mengurangi stres yang dialami. Dan sambil mengingat kembali materi mengenai cara yang dapat digunakan dalam mengurangi				✓		

		stres pada kegiatan pemberian materi sebelumnya.						
		Fasilitator akan menanyakan beberapa hal untuk mengevaluasi cara yang telah dilakukan peserta dalam upaya mengatasi stres dan permasalahan yang ada. Contohnya : Apa yang anda lakukan ketika berada dalam situasi tersebut? Jika sedang merasakan gejala stres seperti memikirkan hal negatif, merasa tertekan dan sulit tidur, cara apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? Dari cara yang anda lakukan,					✓	

		sejauh mana cara tersebut mempengaruhi kondisi yang anda rasakan?						
SESI 2 Fase Coping <i>"Yoga To Reduce Your Stres"</i>	Peserta diharapkan memiliki pemahaman mengenai yoga dan manfaatnya dalam mengurangi stres.	Peserta akan diarahkan untuk duduk dengan nyaman dengan matras yang telah disediakan. Peserta akan diberikan pemaparan mengenai definisi yoga beserta manfaat yoga dalam kesehatan dan salah satu manfaatnya dalam membantu mengurangi stres di masa pandemi.					✓	
		Pada saat memberikan materi fasilitator diharapkan untuk mampu membangun komunikasi dua arah dan mengajak peserta untuk aktif dalam kegiatan dengan						

		memberikan pertanyaan sebagai upaya untuk membangun komunikasi dan membangun antusiasme peserta. Setelah selesai pemberian materi mengenai yoga fasilitator akan mereview sejauh mana peserta memahami manfaat yoga untuk mengurangi stres.					✓	
	Peserta diharapkan memiliki keterampilan baru yaitu yoga dalam upaya mengurangi stres yang dialami.	Kemudian fasilitator akan memberikan <i>Guidebook Yourest</i> kepada para peserta (dimana <i>Guidebook Yourest</i> ini berisi informasi mengenai gerakan yoga beserta manfaatnya). Peserta juga akan ditayangkan video tutorial dalam melakukan gerakan yoga					✓	

	(video tutorial yoga diambil dari youtube Penyogastar Official.						
	Penayangan video bertujuan agar para peserta melihat dan mengetahui cara melakukan gerakan yoga yang ada dalam <i>Guidebook Yourest</i> .					✓	
	Kegiatan selanjutnya mempraktekkan langsung gerakan yoga di dalam video tutorial. Dibantu fasilitator para peserta mengatur posisi untuk melakukan yoga di matras yang telah disediakan. Kegiatan dilakukan bersama untuk mengajarkan kepada peserta bagaimana cara melakukan gerakan yoga.					✓	

		Kegiatan pada sesi 2 ini ditutup dengan review dari fasilitator kepada peserta mengenai : Bagaimana tanggapan peserta terhadap gerakan yoga yang baru mereka pelajari dan bagaimana perasaan? Adakah efek yang peserta rasakan setelah melakukan gerakan yoga dengan video tutorial sebelumnya?					✓	
SESI 3 Fase Aplikasi dan Follow Up	Bertujuan terlaksana nya pengaplikasian Yogalaga oleh peserta	Pada sesi ketiga peserta akan dibagikan Jurnal ku. Fasilitator akan menjelaskan cara mengisi Jurnal ku dan kegunaannya dalam pelatihan ini. Fasilitator menjelaskan bahwa peserta akan diminta mengisi Jurnal ku setiap harinya dan mencatat					✓	

		kegiatan serta mencatat perasaan yang mereka rasakan setelah melakukan Yogalaga dirumah dan akan dipantau oleh fasilitator dengan via whatsapp untuk mengetahui apakah kegiatan dilakukan atau tidak.						
		Kemudian fasilitator menjelaskan mengenai prosedur kegiatan selanjutnya bahwa peserta akan secara mandiri melaksanakan kegiatan Yogalaga dirumah dalam kurun waktu seminggu dan melakukan minimal 3x seminggu, yang kemudian akan dilakukan pertemuan kembali setelah 1 minggu.						

	Follow Up bertujuan agar program dapat dilakukan dengan rutin secara mandiri.	Fasilitator akan membuat grup whatsapp yang beranggotakan para peserta, juga dilakukan dengan mengisi Jurnal. Peserta akan diminta untuk mengirimkan foto saat sedang melakukan yoga yang dimana ini juga bertujuan untuk saling menyemangati diri peserta satu sama lain. Fasilitator diharapkan dapat memantau kegiatan para peserta dan mampu menciptakan suatu suasana yang saling menyemangati dalam kelompok.					✓	
	Melakukan evaluasi untuk mengetahui	Setelah 1 minggu melaksanakan kegiatan secara mandiri dirumah, peserta akan						

	pengaruh dari program Yoga. bertemu kembali untuk bersama sama saling berbagi dan berdiskusi mengenai program yang telah dilakukan. Fasilitator akan menanyakan beberapa hal diantaranya : Bagaimana pelaksanaan yoga dirumah, seberapa sering anda melakukannya? Apa <u>tantangan</u> yang anda rasakan ketika melakukan kegiatan yoga dirumah? Apakah anda setiap hari mengisi <u>Jurnalku</u>? Dan apakah menurut anda dengan mengisi <u>Jurnalku</u> anda merasa terbantu <u>memahami</u> dan mengungkapkan perasaan anda di dalam <u>Jurnalku</u>?						Adakah kesulitan .. Bagaimana perkembangan tugas <u>Jurnalku</u> apakah ada kesulitan dalam mengerjakannya? menyentuh
--	---	--	--	--	--	--	--

	Mengetahui kesan dan pesan peserta dalam pelaksanaan program agar dapat memperbaiki kekurangan dan mendapatkan solusi untuk perbaikan.	Pada kegiatan terakhir sesi ini fasilitator akan menanyakan beberap hal kepada peserta Bagaimana tanggapan anda mengenai kegiatan pelatihan yang telah dilaksanakan? Adakah kesan dan pesan yang hendak disampaikan selama pelatihan Yogalaga? Adakah kesulitan yang dialami selama pelatihan Yogalaga? Setelah berdiskusi fasilitator memberikan apresiasi dan reward kepada peserta.					✓	
--	--	---	--	--	--	--	---	--

LEMBAR VALIDASI MODUL

Nama Ahli : ASI NOPRIVI
Asal Instansi : LPTD PPA Provinsi JAMBI
Judul : Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga di Masa Pandemi
Penyusun : Amrina Rosada
Pembimbing : 1. Nofrans Eka Saputra S.Psi., M.A
2. Yun nina Ekawati S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
Petunjuk Pengisian :

a) Isilah tanda check (✓) pada kolom yang Bapak/ Ibu anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.

b) Kriteria penilaian:

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)

2 = Kurang Sesuai (KS)

3 = Cukup Sesuai (CS)

4 = Sesuai (SS)

5 = Sangat Sesuai (DSS)

Subbagian Kegiatan	Tujuan yang Hendak Dicapai	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Rating Relevansi					Catatan perbaikan
			(STS) 1	(KS) 2	(CS) 3	(S) 4	(SS) 5	
SESI 1 Fase Edukasi <i>"The Way To Reduce Your Stres"</i>	Peserta memiliki pemahaman mengenai definisi stres, mengenali sumber stressor, dan cara mengatasinya.	Pada sesi ini, peserta akan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan capaian pelatihan oleh fasilitator. Kemudian fasilitator akan menjelaskan mengenai rangkaian tahapan kegiatan dalam pelatihan.				✓		
		Kegiatan dalam sesi pertama dimulai dengan memberikan materi kepada peserta. Materi yang diberikan berupa definisi dari stres, sumber stresor dan cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres.				✓		

		Fasilitator akan memberikan peserta kertas sticknote dan pena, kemudian fasilitator akan menginstruksikan kepada peserta untuk dapat menuliskan situasi stres atau permasalahan yang dihadapi peserta. Fasilitator memeriksa agar semua peserta menuliskan situasi stres yang dihidapi.				✓		
	Mengidentifikasi dan mengevaluasi cara yang dilakukan peserta dalam mengurangi stres yang dialami.	Fasilitator mengajak peserta untuk mengatur posisi untuk duduk secara berkelompok dan menciptakan situasi yang nyaman. Pada kegiatan ini akan dilakukan diskusi dan mengajak peserta untuk saling berbagi dan memberikan masukan mengenai situasi				✓		

		stres seperti apa yang sedang dihadapi oleh peserta secara berkelompok.				✓		
		Fasilitator akan membantu peserta mengidentifikasi permasalahan yang sebenarnya dihadapi peserta serta mengetahui sumber stressor yang dialami dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan berikut: Pada masa pandemi ini, situasi seperti apa yang membuat ibu merasa tertekan dan stres? Apa yang terjadi pada diri anda ketika berada dalam kondisi tersebut?				✓		
						✓		
						✓		

		Jika mengingat kembali materi sebelumnya mengenai sumber stressor, menurut anda stres anda berasal dari salah satu sumber stressor yang mana? Apa yang anda khawatirkan dari kondisi pandemi saat ini?				✓		
		Fasilitator diharapkan dapat membantu peserta untuk memiliki keyakinan bahwa diri mampu memiliki kontrol akan perasaan dan pikiran yang timbul akibat kondisi stres yang dialami. Contohnya : “Saya ingin anda mengetahui bahwa sebenarnya apapun kekhawatiran yang anda pikirkan itu tidaklah harus anda khawatirkan. karena semua				✓		

		kekhawatiran yang anda sebutkan tadi adalah kemungkinan. Anda mungkin saja akan mengalami hal tersebut dan mungkin sebagian orang tidak mengerti dengan apa yang anda alami tetapi yakin bahwa anda akan mampu mengontrol hal tersebut".				✓		
		Fasilitator akan memfasilitasi kegiatan berdiskusi dan mengevaluasi mengenai cara yang dilakukan peserta dalam upaya mengurangi stres yang dialami. Dan sembari mengingat kembali materi mengenai cara yang dapat digunakan dalam mengurangi				✓		

		stres pada kegiatan pemberian materi sebelumnya.				✓		
		Fasilitator akan menanyakan beberapa hal untuk mengevaluasi cara yang telah dilakukan peserta dalam upaya mengatasi stres dan permasalahan yang ada. Contohnya : Apa yang anda lakukan ketika berada dalam situasi tersebut? Jika sedang merasakan gejala stres seperti memikirkan hal negatif, merasa tertekan dan sulit tidur, cara apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? Dari cara yang anda lakukan,				✓		

		sejauh mana cara tersebut mempengaruhi kondisi yang anda rasakan?				✓		
SESI 2 Fase Coping <i>"Yoga To Reduce Your Stres"</i>	Peserta diharapkan memiliki pemahaman mengenai yoga dan manfaatnya dalam mengurangi stres.	Peserta akan diarahkan untuk duduk dengan nyaman dengan matras yang telah disediakan. Peserta akan diberikan pemaparan mengenai definisi yoga beserta manfaat yoga dalam kesehatan dan salah satu manfaatnya dalam membantu mengurangi stres di masa pandemi.				✓		
		Pada saat memberikan materi fasilitator diharapkan untuk mampu membangun komunikasi dua arah dan mengajak peserta untuk aktif dalam kegiatan dengan				✓		

		memberikan pertanyaan sebagai upaya untuk membangun komunikasi dan membangun antusiasme peserta. Setelah selesai pemberian materi mengenai yoga fasilitator akan mereview sejauh mana peserta memahami manfaat yoga untuk mengurangi stres.				✓		
	Peserta diharapkan memiliki keterampilan baru yaitu yoga dalam upaya mengurangi stres yang dialami.	Kemudian fasilitator akan memberikan <i>Guidebook Yourest</i> kepada para peserta (dimana <i>Guidebook Yourest</i> ini berisi informasi mengenai gerakan yoga beserta manfaatnya). Peserta juga akan ditayangkan video tutorial dalam melakukan gerakan yoga				✓		

		(video tutorial yoga diambil dari youtube Penyogastar Official.						
		Penayangan video bertujuan agar para peserta melihat dan mengetahui cara melakukan gerakan yoga yang ada dalam <i>Guidebook Yourest</i> .				✓		
		Kegiatan selanjutnya mempraktekkan langsung gerakan yoga di dalam video tutorial. Dibantu fasilitator para peserta mengatur posisi untuk melakukan yoga di matras yang telah disediakan. Kegiatan dilakukan bersama untuk mengajarkan kepada peserta bagaimana cara melakukan gerakan yoga.				✓		

		Kegiatan pada sesi 2 ini ditutup dengan review dari fasilitator kepada peserta mengenai : Bagaimana tanggapan peserta terhadap gerakan yoga yang baru mereka pelajari dan bagaimana perasaan? Adakah efek yang peserta rasakan setelah melakukan gerakan yoga dengan video tutorial sebelumnya?				✓		
SESI 3 Fase Aplikasi dan Follow Up	Bertujuan terlaksananya pengaplikasian Yogalaga oleh peserta.	Pada sesi ketiga peserta akan dibagikan Journalku. Fasilitator akan menjelaskan cara mengisi Journalku dan kegunaannya dalam pelatihan ini. Fasilitator menjelaskan bahwa peserta akan diminta mengisi Journalku setiap harinya dan mencatat				✓		

		kegiatan serta mencatat perasaan yang mereka rasakan setelah melakukan Yopalaga dirumah dan akan dipantau oleh fasilitator dengan via whatsapp untuk mengetahui apakah kegiatan dilakukan atau tidak.						
		Kemudian fasilitator menjelaskan mengenai prosedur kegiatan selanjutnya bahwa peserta akan secara mandiri melaksanakan kegiatan Yopalaga dirumah dalam kurun waktu seminggu dan melakukan minimal 3x seminggu, yang kemudian akan dilakukan pertemuan kembali setelah 1 minggu.				✓		

	Follow Up bertujuan agar program dapat dilakukan dengan rutin secara mandiri.	Fasilitator akan membuat grup whatsapp yang beranggotakan para peserta, juga dilakukan dengan mengisi Jurnal. Peserta akan diminta untuk mengirimkan foto saat sedang melakukan yoga yang dimana ini juga bertujuan untuk saling menyemangati diri peserta satu sama lain. Fasilitator diharapkan dapat memantau kegiatan para peserta dan mampu menciptakan suatu suasana yang saling menyemangati dalam kelompok.				✓		
	Melakukan evaluasi untuk mengetahui	Setelah 1 minggu melaksanakan kegiatan secara mandiri dirumah, peserta akan				✓		

	pengaruh dari program Yogala.	bertemu kembali untuk bersama sama saling berbagi dan berdiskusi mengenai program yang telah dilakukan. Fasilitator akan menanyakan beberapa hal diantaranya : Bagaimana pelaksanaan yoga dirumah, seberapa sering anda melakukannya? Apa tantangan yang anda rasakan ketika melakukan kegiatan yoga dirumah? Apakah anda setiap hari mengisi Journalku? Dan apakah menurut anda dengan mengisi Journalku anda merasa terbantu memahami dan mengungkapkan perasaan anda di dalam Journalku?				✓		
--	--------------------------------------	--	--	--	--	---	--	--

	Mengetahui kesan dan pesan peserta dalam pelaksanaan program agar dapat memperbaiki kekurangan dan mendapatkan solusi untuk perbaikan.	Pada kegiatan terakhir sesi ini fasilitator akan menanyakan beberap hal kepada peserta Bagaimana tanggapan anda mengenai kegiatan pelatihan yang telah dilaksanakan? Adakah kesan dan pesan yang hendak disampaikan selama pelatihan Yopalaga? Adakah kesulitan yang dialami selama pelatihan Yopalaga? Setelah berdiskusi fasilitator memberikan apresiasi dan reward kepada peserta.				✓		
--	--	---	--	--	--	---	--	--

LEMBAR VALIDASI MODUL

Nama Ahli : *Andi Kurniawati*
Asal Instansi : *Indonesia Yoga School*
Judul : **Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga di Masa Pandemi**
Penyusun : Amrina Rosada
Pembimbing : 1. Nofrans Eka Saputra S.Psi., M.A.
2. Yun nina Ekawati S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
Petunjuk Pengisian :

a) Isilah tanda check (✓) pada kolom yang Bapak/ Ibu anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.

b) Kriteria penilaian:

1 = Sangat Tidak Sesuai (STS)

2 = Kurang Sesuai (KS)

3 = Cukup Sesuai (CS)

4 = Sesuai (SS)

5 = Sangat Sesuai (DSS)

Subbagian Kegiatan	Tujuan yang Hendak Dicapai	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Rating Relevansi					Catatan perbaikan
			(STS) 1	(KS) 2	(CS) 3	(S) 4	(SS) 5	
SESI 1 Fase Edukasi <i>"The Way To Reduce Your Stress"</i>	Peserta memiliki pemahaman mengenai definisi stres, mengenali sumber stressor, dan cara mengatasinya	Pada sesi ini, peserta akan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan capaian pelatihan oleh fasilitator. Kemudian fasilitator akan menjelaskan mengenai rangkaian tahapan kegiatan dalam pelatihan.					✓	
		Kegiatan dalam sesi pertama dimulai dengan memberikan materi kepada peserta. Materi yang diberikan berupa definisi dari stres, sumber stresor dan <u>cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres</u> →					✓	<i>Langsung ke inti materi</i> <i>semai jauh</i> <i>pasti</i>

		Fasilitator akan memberikan peserta kertas sticknote dan pena, kemudian fasilitator akan menginstruksikan kepada peserta untuk dapat menuliskan situasi stres atau permasalahan yang dihadapi peserta. Fasilitator memeriksa agar semua peserta menuliskan situasi stres yang dihadapi.					✓	
	Mengidentifikasi dan mengevaluasi cara yang dilakukan peserta dalam mengurangi stres yang dialami.	Fasilitator mengajak peserta untuk mengatur posisi untuk duduk secara berkelompok dan menciptakan situasi yang nyaman. Pada kegiatan ini akan dilakukan diskusi dan mengajak peserta untuk saling berbagi dan memberikan masukan mengenai situasi					✓	

		stres seperti apa yang sedang dihadapi oleh peserta secara berkelompok.						
		Fasilitator akan membantu peserta mengidentifikasi permasalahan yang sebenarnya dihadapi peserta serta mengetahui sumber stressor yang dialami dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan berikut: Pada masa pandemi ini, situasi seperti apa yang membuat ibu merasa tertekan dan stres? Apa yang terjadi pada diri anda ketika berada dalam kondisi tersebut?				✓		

— Apa yang anda lakukan pada diri anda ketika berada dalam kondisi tersebut

		Jika mengingat kembali materi sebelumnya mengenai sumber stressor, menurut anda stres anda berasal dari salah satu sumber stressor yang mana? Apa yang anda khawatirkan dari kondisi pandemi saat ini?					~ ✓	
		Fasilitator diharapkan dapat membantu peserta untuk memiliki keyakinan bahwa diri mampu memiliki kontrol akan perasaan dan pikiran yang timbul akibat kondisi stres yang dialami. Contohnya : "Saya ingin anda mengetahui bahwa sebenarnya apapun kekhawatiran yang anda pikirkan itu tidaklah harus anda khawatirkan. karena semua					✓	

		kekhawatiran yang anda sebutkan tadi adalah kemungkinan. Anda mungkin saja akan mengalami hal tersebut dan mungkin sebagian orang tidak mengerti dengan apa yang anda alami tetapi yakini bahwa anda akan mampu mengontrol hal tersebut".						
		Fasilitator akan memfasilitasi kegiatan berdiskusi dan mengevaluasi mengenai cara yang dilakukan peserta dalam upaya mengurangi stres yang dialami. Dan sembari mengingat kembali materi mengenai cara yang dapat digunakan dalam mengurangi					✓	

		stres pada kegiatan pemberian materi sebelumnya.						
		Fasilitator akan menanyakan beberapa hal untuk mengevaluasi cara yang telah dilakukan peserta dalam upaya mengatasi stres dan permasalahan yang ada. Contohnya : Apa yang anda lakukan ketika berada dalam situasi tersebut? Jika sedang merasakan gejala stres seperti memikirkan hal negatif, merasa tertekan dan sulit tidur, cara apa yang anda lakukan untuk mengatasinya? Dari cara yang anda lakukan,					✓ ✓ ✓	

		sejauh mana cara tersebut mempengaruhi kondisi yang anda rasakan?						✓	
SESI 2 Fase Coping <i>"Yoga To Reduce Your Stress"</i>	Peserta diharapkan memiliki pemahaman mengenai yoga dan manfaatnya dalam mengurangi stres	Peserta akan diarahkan untuk duduk dengan nyaman dengan matras yang telah disediakan Peserta akan diberikan pemaparan mengenai definisi yoga beserta manfaat yoga dalam kesehatan dan salah satu manfaatnya dalam membantu mengurangi stres di masa pandemi						✓	
		Pada saat memberikan materi fasilitator diharapkan untuk mampu membangun komunikasi dua arah dan mengajak peserta untuk aktif dalam kegiatan dengan							

		memberikan pertanyaan sebagai upaya untuk membangun komunikasi dan membangun antusiasme peserta. Setelah selesai pemberian materi mengenai yoga fasilitator akan mereview sejauh mana peserta memahami manfaat yoga untuk mengurangi stres.						✓
	Peserta diharapkan memiliki keterampilan baru yaitu yoga dalam upaya mengurangi stres yang dialami.	Kemudian fasilitator akan memberikan <i>Guidebook Yourest</i> kepada para peserta (dimana <i>Guidebook Yourest</i> ini berisi informasi mengenai gerakan yoga beserta manfaatnya). Peserta juga akan ditayangkan video tutorial dalam melakukan gerakan yoga.						

		(video tutorial yoga diambil dari youtube Penyogastar Official.				✓	
		Penayangan video bertujuan agar para peserta melihat dan memahami mengetahui cara melakukan gerakan yoga yang ada dalam <i>Guidebook Yourest</i> .				✓	
		Kegiatan selanjutnya mempraktekkan langsung gerakan yoga di dalam video tutorial. Dibantu fasilitator para peserta mengatur posisi untuk melakukan yoga di matras yang telah disediakan. Kegiatan dilakukan bersama untuk mengajarkan kepada peserta bagaimana cara melakukan gerakan yoga.				✓	

		Kegiatan pada sesi 2 ini ditutup dengan review dari fasilitator kepada peserta mengenai : Bagaimana tanggapan peserta terhadap gerakan yoga yang baru mereka pelajari dan bagaimana perasaan? Adakah efek yang peserta rasakan setelah melakukan gerakan yoga dengan video tutorial sebelumnya?				✓		
SESI 3 Fase Aplikasi dan Follow Up	Bertujuan terlaksananya pengaplikasian Yogalaga oleh peserta.	Pada sesi ketiga peserta akan dibagikan Journalku. Fasilitator akan menjelaskan cara mengisi Journalku dan kegunaannya dalam pelatihan ini. Fasilitator menjelaskan bahwa peserta akan diminta mengisi Journalku setiap harinya dan mencatat				✓		

Follow Up bertujuan agar program dapat dilakukan dengan rutin secara mandiri.	Fasilitator akan membuat grup whatsapp yang beranggotakan para peserta, juga dilakukan dengan mengisi Journalku. Peserta akan diminta untuk mengirimkan foto saat sedang melakukan yoga yang dimana ini juga bertujuan untuk saling menyemangati diri peserta satu sama lain. Fasilitator diharapkan dapat memantau kegiatan para peserta dan mampu menciptakan suatu suasana yang saling menyemangati dalam kelompok.				✓		
Melakukan evaluasi untuk mengetahui	Setelah 1 minggu melaksanakan kegiatan secara mandiri dirumah, peserta akan				✓		

	pengaruh dari program Yogala. bertemu kembali untuk bersama sama saling berbagi dan berdiskusi mengenai program yang telah dilakukan. Fasilitator akan menanyakan beberapa hal diantaranya : Bagaimana pelaksanaan yoga dirumah, seberapa sering anda melakukannya? Apa tantangan yang anda rasakan ketika melakukan kegiatan yoga dirumah? Apakah anda setiap hari mengisi Journalku? Dan apakah menurut anda dengan mengisi Journalku anda merasa terbantu memahami dan mengungkapkan perasaan anda di dalam Journalku?				✓				
					✓				

	Mengetahui kesan dan pesan peserta dalam pelaksanaan program agar dapat memperbaiki kekurangan dan mendapatkan solusi untuk perbaikan.	Pada kegiatan terakhir sesi ini fasilitator akan menanyakan beberap hal kepada peserta Bagaimana tanggapan anda mengenai kegiatan pelatihan yang telah dilaksanakan? Adakah kesan dan pesan yang hendak disampaikan selama pelatihan Yogalaga? Adakah kesulitan yang dialami selama pelatihan Yogalaga? Setelah berdiskusi fasilitator memberikan apresiasi dan reward kepada peserta.				✓	✓	✓	✓	✓
--	--	---	--	--	--	---	---	---	---	---

LAMPIRAN 10

HASIL VALIDASI SKALA *PERCEIVED STRESS SCALE (PSS-10)*

FORM PENILAIAN SKALA *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

Nama Penilai : Dian Syafitrah, M.Psi, Psikolog
Pekerjaan : Psikolog Klinis
Pendidikan Terakhir : S2 Magister Profesi Psikologi (Klinis)

Petunjuk:

Form penilaian skala ini dimaksudkan untuk mengetahui penilaian Bapak/ibu mengenai skala *Perceived Stress Scale* (PSS) yang telah saya adaptasi ke bahasa Indonesia. Apakah setiap aspek, indikator maupun aitem telah sesuai dan dapat digunakan. Sehubungan dengan itu, dimohon kiranya Bapak/ibu memberikan penilaian pada kolom yang telah disediakan dibawah ini.

Berilah tanda ✓ (centang) pada *rating* yang dikehendaki

Ket:

Rating 1 : Sangat Rendah

Rating 2 : Rendah

Rating 3 : Cukup

Rating 4 : Tinggi

Rating 5 : Sangat Tinggi

Aspek	Indikator	Aitem	Relevansi					Saran
			1	2	3	4	5	
Felling Of Unpredictability	Perasaan tidak berdaya.	Pandemi covid membuat saya mengalami kesulitan yang menumpuk begitu banyak sehingga tidak dapat mengatasinya dalam sebulan terakhir. <i>fa</i>				✓		dalam beberapa hal sehingga
		Dalam sebulan terakhir saya dapat mengendalikan kesulitan di masa pandemi. <i>un</i>					✓	
	Perasaan putus asa. <i>saya tdk dapat mengatasi hal-hal yg harus saya lakukan</i>	Saya menemukan bahwa tidak dapat mengatasi hal-hal yang harus saya lakukan selama sebulan terakhir di masa pandemi. <i>fa</i>				✓		Saya tdk dapat dapat mengatasi hal-hal yg harus saya lakukan
Felling Of Uncontrollability	Perasaan tidak mampu mengendalikan diri terhadap situasi	Dalam sebulan terakhir saya sering merasa kesal dengan apa yang					✓	

	yang dihadapi.	terjadi secara tidak terduga. Jn						
		Saya merasakan tidak mampu mengatur hal-hal penting dalam hidup selama sebulan terakhir. Jn					✓	
		Saya yakin mampu menangani permasalahan pribadi yang muncul dalam sebulan terakhir. Jn				✓		Mengatasi
		Dalam sebulan terakhir, segala sesuatu yang saya rencanakan berjalan sesuai dengan keinginan saya Jn					✓	
Felling Overload	Perasaan tertekan akan suatu situasi yang dihadapi	Saya sering mengalami perasaan gugup dan tertekan di masa pandemi dalam sebulan terakhir. Jn				✓	✓	Sering Berkasutan

		Saya merasakan banyak kebahagiaan di masa pandemi dalam sebulan terakhir.					✓	
		Dalam sebulan terakhir saya marah karena hal-hal yang diluar kendali saya.					✓	

FORM PENILAIAN SKALA *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

Nama Penilai : ASI NORRINI . Sp^{si}
Pekerjaan : ASN
Pendidikan Terakhir : Si Psikologi

Petunjuk:

Form penilaian skala ini dimaksudkan untuk mengetahui penilaian Bapak/ibu mengenai skala *Perceived Stress Scale* (PSS) yang telah saya adaptasi ke bahasa Indonesia. Apakah setiap aspek, indikator maupun aitem telah sesuai dan dapat digunakan. Sehubungan dengan itu, dimohon kiranya Bapak/ibu memberikan penilaian pada kolom yang telah disediakan dibawah ini.

Berilah tanda $\surd$ (centang) pada *rating* yang dikehendaki

Ket:

Rating 1 : Sangat Rendah

Rating 2 : Rendah

Rating 3 : Cukup

Rating 4 : Tinggi

Rating 5 : Sangat Tinggi

Aspek	Indikator	Aitem	Relevansi					Saran
			1	2	3	4	5	
<i>Felling Of Unpredictability</i>	Perasaan tidak berdaya.	Pandemi covid membuat saya mengalami kesulitan yang menumpuk begitu banyak sehingga tidak dapat mengatasinya dalam sebulan terakhir.			✓			
		Dalam sebulan terakhir saya dapat mengendalikan kesulitan di masa pandemi.				✓		
	Perasaan putus asa.	Saya menemukan bahwa tidak dapat mengatasi hal-hal yang harus saya lakukan selama sebulan terakhir di masa pandemi.				✓		
<i>Felling Of Uncontrollability</i>	Perasaan tidak mampu mengendalikan diri terhadap situasi	Dalam sebulan terakhir saya sering merasa kesal dengan apa yang				✓		

	yang dihadapi.	terjadi secara tidak terduga.			✓	
		Saya merasakan tidak mampu mengatur hal-hal penting dalam hidup selama sebulan terakhir.			✓	
		Saya yakin mampu menangani permasalahan pribadi yang muncul dalam sebulan terakhir.			✓	
		Dalam sebulan terakhir, segala sesuatu yang saya rencanakan berjalan sesuai dengan keinginan saya			✓	
<i>Felling Overload</i>	Perasaan tertekan akan suatu situasi yang dihadapi	Saya sering mengalami perasaan gugup dan tertekan di masa pandemi dalam sebulan terakhir.			✓	

		Saya merasakan banyak kebahagiaan di masa pandemi dalam sebulan terakhir.				✓		
		Dalam sebulan terakhir saya marah karena hal-hal yang diluar kendali saya.				J		

FORM PENILAIAN SKALA *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

Nama Penilai : Andi Kurnawati
Pekerjaan : Yoga Teacher
Pendidikan Terakhir : S1.

Petunjuk:

Form penilaian skala ini dimaksudkan untuk mengetahui penilaian Bapak/ibu mengenai skala *Perceived Stress Scale* (PSS) yang telah saya adaptasi ke bahasa Indonesia. Apakah setiap aspek, indikator maupun aitem telah sesuai dan dapat digunakan. Sehubungan dengan itu, dimohon kiranya Bapak/ibu memberikan penilaian pada kolom yang telah disediakan dibawah ini.

Berilah tanda $\surd$ (centang) pada *rating* yang dikehendaki

Ket:

Rating 1 : Sangat Rendah

Rating 2 : Rendah

Rating 3 : Cukup

Rating 4 : Tinggi

Rating 5 : Sangat Tinggi

Aspek	Indikator	Aitem	Relevansi					Saran
			1	2	3	4	5	
<i>Felling Of Unpredictability</i>	Perasaan tidak berdaya.	Pandemi covid membuat saya mengalami kesulitan yang menumpuk begitu banyak sehingga tidak dapat mengatasinya dalam sebulan terakhir.				✓		
		Dalam sebulan terakhir saya dapat mengendalikan kesulitan di masa pandemi.			✓			
	Perasaan putus asa.	Saya menemukan bahwa tidak dapat mengatasi hal-hal yang harus saya lakukan selama sebulan terakhir di masa pandemi.				✓		
<i>Felling Of Uncontrollability</i>	Perasaan tidak mampu mengendalikan diri terhadap situasi	Dalam sebulan terakhir saya sering merasa kesal dengan apa yang			✓			

	yang dihadapi.	terjadi secara tidak terduga.						
		Saya merasakan tidak mampu mengatur hal-hal penting dalam hidup selama sebulan terakhir.			✓			
		Saya yakin mampu menangani permasalahan pribadi yang muncul dalam sebulan terakhir.			✓			
		Dalam sebulan terakhir, segala sesuatu yang saya rencanakan berjalan sesuai dengan keinginan saya			✓			
<i>Felling Overload</i>	Of Perasaan tertekan akan suatu situasi yang dihadapi	Saya sering mengalami perasaan gugup dan tertekan di masa pandemi dalam sebulan terakhir.			✓			

		Saya merasakan banyak kebahagiaan di masa pandemi dalam sebulan terakhir.			✓				
		Dalam sebulan terakhir saya marah karena hal-hal yang diluar kendali saya.		✓					

LAMPIRAN 11

SURAT PERNYATAAN *EXPERT JUDGEMENT*

SURAT PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Setelah memeriksa media pembelajaran dan informasi berupa modul Yogalaga dari penelitian yang berjudul "Uji Validitas Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga di Masa Pandemi" yang disusun oleh:

Nama : Amrina Rosada
NIM : G1C117056
Prodi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan – Universitas Jambi

Dengan ini saya:

Nama : Dian Syafirrah, M. Psi, Psikolog
Jabatan : Psikolog Klinik

Menyatakan bahwa Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga di Masa Pandemi tersebut **Valid / Tidak Valid** * dan memberikan saran untuk pembenahan:

Ada banyunya dalam proses review setiap sesi disediakan form tertulis agar peserta langsung memberikan setiap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan sebagai upaya evaluasi program.

Jambi, September 2021

Dian Syafitrah, M.Psi., Psikolog
No. STR-PK : 04 24 8 2 1 19-2447884
No. SIPPK : 446-062-002401-05-19-1001-00000000-0000-0000

Keterangan: *Berilah coretan pada salah satu pernyataan yang sesuai

SURAT PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Setelah memeriksa media pembelajaran dan informasi berupa modul Yogalaga dari penelitian yang berjudul "Uji Validitas Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga di Masa Pandemi" yang disusun oleh:

Nama : Amrina Rosada
NIM : G1C117056
Prodi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan - Universitas Jambi

Dengan ini saya:

Nama : ASI NOPRIMI. Sps. .
Jabatan : Ka. UPTD PROV JAMBI

Menyatakan bahwa Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga di Masa Pandemi tersebut **Valid / Tidak valid *** dan memberikan saran untuk pembenahan:

Untuk dilihat relevansinya dgn
Antara Indikator dgn item

Jambi, September 2021

(ASI NOPRIMI)

Keterangan: *Berilah coretan pada salah satu pernyataan yang sesuai

SURAT PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Setelah memeriksa media pembelajaran dan informasi berupa modul Yogalaga dari penelitian yang berjudul "Uji Validitas Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga di Masa Pandemi" yang disusun oleh:

Nama : Amrina Rosada
NIM : G1C117056
Prodi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan – Universitas Jambi

Dengan ini saya:

Nama : Andi Kurniawati
Jabatan : Yoga Teacher

Menyatakan bahwa Isi Modul Yogalaga Untuk Mengurangi Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga di Masa Pandemi tersebut **Valid** / Tidak Valid * dan memberikan saran untuk pembenahan:

Menyusun Kembali Guidebook focused yoga to Reduce your stress dengan cara menambahkan yoga yang benar / sesuai.
→ Lihat & modul pada bagian tujuan kegiatan
Tgl. Lng

Jambi, September 2021


(.....)

Keterangan: *Berilah coretan pada salah satu pernyataan yang sesuai

LAMPIRAN 12
BUKTI SERTIFIKASI VALIDATOR

No. Seri : 08308-21		No. Sertifikat : 1769-21-2-2
HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA (Indonesian Psychological Association)		
Memberikan		
SURAT IZIN PRAKTIK PSIKOLOGI (SIPP)		
Kepada		
Dian Syafitrah, S.Psi, M.Psi, Psikolog Nomor Anggota: 20160436 Nomor Sertifikat Sebutan Psikolog: 2302188972		
Izin Praktik dikeluarkan di Jakarta pada tanggal 6 April 2021 Berlaku sampai dengan 6 April 2026		
Ketua Majelis Psikologi Pusat		Ketua Umum Pengurus Pusat HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA
 Prof. Dr. Irmawati, Psikolog		 Prof. Dr. Seger Handoyo, Psikolog

Gambar 1 Bukti Sertifikasi Psikolog



SUMPAH/JANJI PROFESI PSIKOLOG KLINIS

Saya, sebagai Psikolog Klinis dengan ini mengucapkan Sumpah/Janji Profesi Psikolog Klinis sesuai dengan agama/kepercayaan yang saya anut sebagai berikut :

• Demi Allah, saya bersumpah, bahwa :

1. Saya akan membaktikan hidup saya guna kepentingan kemanusiaan dan kesejahteraan psikologis
2. Saya akan menjunjung tinggi, mentaati, dan mengamalkan Kode Etik Profesi yang berdasarkan Pancasila dan kaidah hukum yang berlaku di Indonesia
3. Saya akan bersungguh-sungguh memelihara martabat dan tradisi luhur profesi psikolog klinis
4. Saya akan menggunakan keahlian saya untuk kepentingan masyarakat dengan cara terhormat, bersusila, serta memperhatikan kaidah kemanusiaan dan kesejahteraan psikologis
5. Saya akan memelihara standar kompetensi dalam melaksanakan profesi saya sebagai psikolog klinis
6. Saya akan menjaga kerahasiaan klien/pasien yang saya ketahui karena pekerjaan dan keilmuaan saya sebagai psikolog klinis
7. Saya akan menjalankan profesi saya dengan sungguh sungguh tanpa terpengaruh perbedaan keagamaan, jenis kelamin, kebangsaan, kesukuan, tata nilai, politik kepertaian ataupun kedudukan sosial
8. Saya tidak akan mempergunakan pengetahuan psikologi klinis saya untuk sesuatu yang bertentangan dengan kemanusiaan dan kesejahteraan psikologis
9. Saya akan memberikan penghormatan kepada guru dan senior serta memperlakukan teman sejawat saya sebagaimana saya sendiri ingin diperlakukan

Saya ikrarkan sumpah/janji ini dengan sungguh-sungguh dan dengan mempertaruhkan kehormatan diri saya.

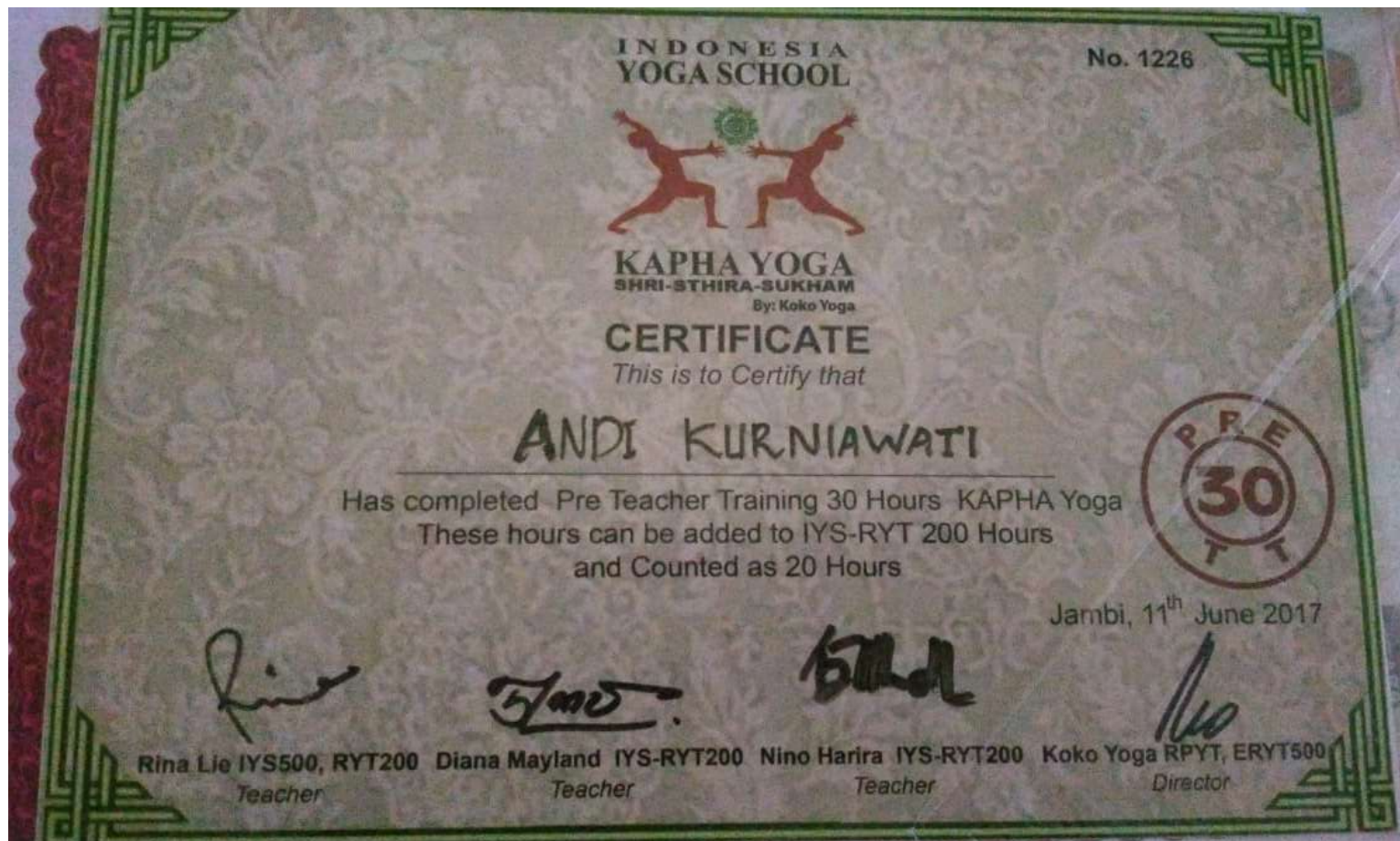
Ketua Ikatan Psikolog Klinis Indonesia


(Dr. Indria L. Gamayanti, M.Si., Psikolog)
INDONESIA

Jambi, 07 November 2018
Yang Mengucapkan Sumpah


(Dian Syafitrah, M.Psi, Psikolog)

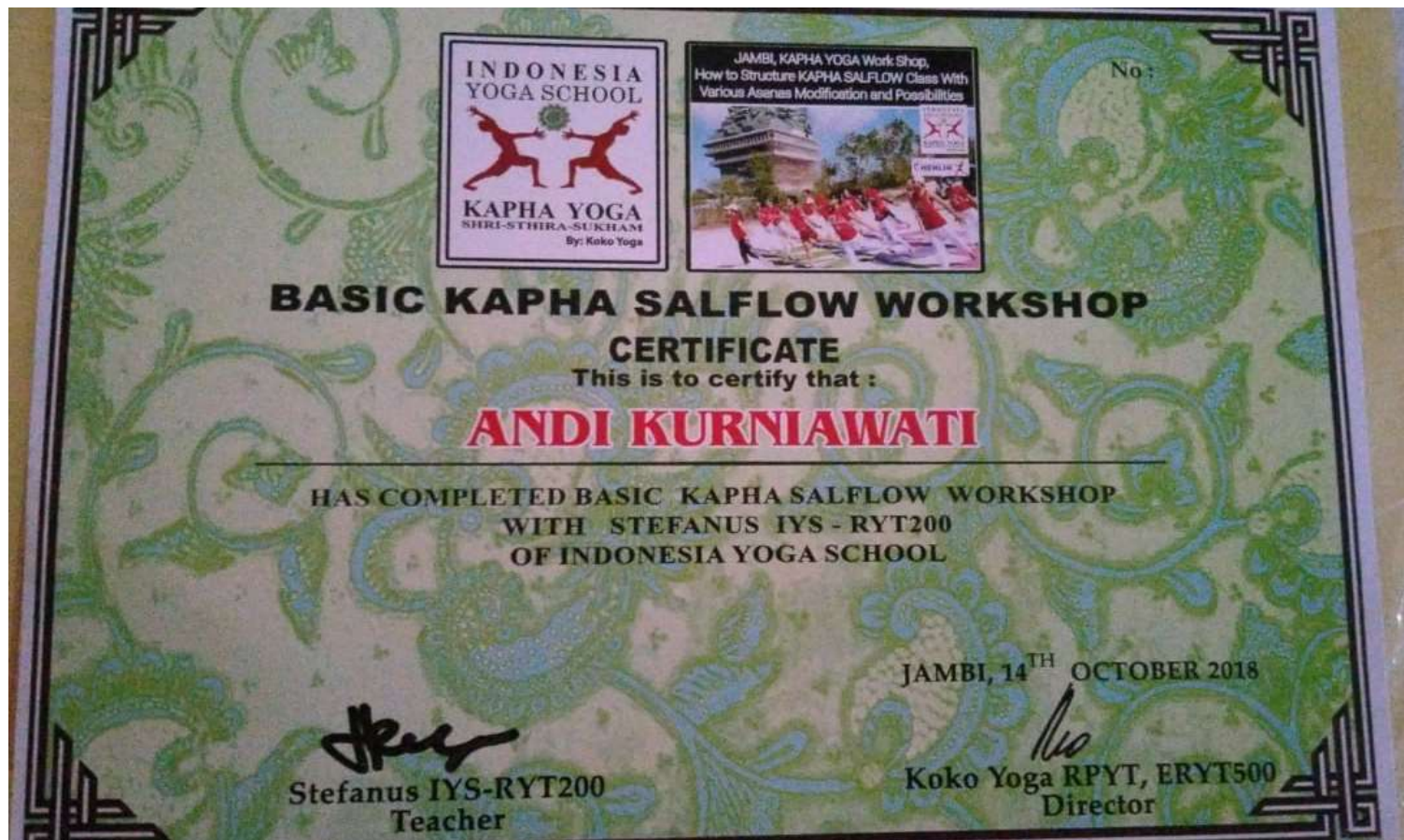
Gambar 2 Bukti Sertifikasi Psikolog Klinis



Gambar 3 Sertifikasi Instruktur Yoga



Gambar 4 Sertifikasi Instruktur Yoga



Gambar 5 Sertifikasi Instruktur Yoga

LAMPIRAN 13
DOKUMENTASI



Dokumentasi 2 Validasi dengan Instruktur Yoga



Dokumentasi 1 Validasi dengan Psikolog Klinis



Dokumentasi 3 Validasi dengan Konselor

LAMPIRAN 14
HASIL TURNITIN

UJI VALIDITAS MODUL YOGALAGA

ORIGINALITY REPORT

21 %
SIMILARITY INDEX

20 %
INTERNET SOURCES

7 %
PUBLICATIONS

5 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	online-journal.unja.ac.id Internet Source	2 %
2	core.ac.uk Internet Source	1 %
3	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source	1 %
4	journal.ilinstitute.com Internet Source	1 %
5	www.slideshare.net Internet Source	1 %
6	123dok.com Internet Source	1 %
7	dspace.umkt.ac.id Internet Source	1 %
8	digilib.unhas.ac.id Internet Source	1 %
9	journal.uad.ac.id Internet Source	1 %