

Manajemen stres untuk mengurangi tingkat stres terkait multi peran pada istri perwira Tentara Nasional Indonesia Angkatan Udara (TNI AU) = Stress management interventions to reduce the level of stress associated with the multiple roles of the wives of Indonesian Air Force officers

Desri Alina, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20467271&lokasi=lokal>

Abstrak

Wanita yang menjadi istri anggota TNI dihadapkan pada perubahan status dan peran yang kompleks. Peran ini mencakup sebagai ibu, istri, pekerja dan anggota organisasi PIA Ardhya Garini. Seiring bertambahnya peran maka telah menciptakan sumber stres bagi istri. Tujuan dari pemberian intervensi ini adalah untuk menurunkan tingkat stres terkait multi peran dengan cara meningkatkan keterampilan manajemen stres yang dapat membantu istri mengelola stresnya.

Penelitian ini dilakukan dengan mengacu kepada Pelatihan Manajemen Stres Dengan Model Terintegrasi oleh Saul Neves de Jesus et al 2014 yang menggunakan bentuk intervensi kelompok dan telah disesuaikan bagi partisipan penelitian. Intervensi dilaksanakan enam sesi yang masing-masing berlangsung 90 menit. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimental, before-after study design terhadap 4 partisipan yang mengalami stres terkait multi peran. Partisipan mengalami stres terkait multi peran yang berdampak pada fisik, emosional, dan perilakunya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi manajemen stres efektif menurunkan tingkat stres partisipan. Namun manajemen stres belum secara efektif menurunkan tingkat stres pada partisipan N. Secara umum partisipan berhasil mengidentifikasi sumber stres terkait multi perannya, dampak stres dan kemampuan pemilihan coping yang tepat mengatasi stres melalui ketrampilan relaksasi, restrukturisasi kognitif, dan menentukan skala prioritas untuk mengatasi stresnya.

.....

Women who become wives of TNI members are faced with complex status and role changes. This role includes as a mother, wife, worker and member of the PIA Ardhya Garini organization. As the role increases it has created a source of stress for the wife. The purpose of this intervention is to reduce the level of stress associated with multi role by improving stress management skills that can help the wife manage her stress. The study was conducted with reference to the Stress Management Training Model Integrated by Saul Neves de Jesus et al 2014 using a group intervention form and was adapted for the study participants. Intervention held six sessions each lasting 90 minutes. This study used quasi experimental research design, before after study design on 4 participants who experienced stress related multi role. Participants experience stress related multi role that impact on physical, emotional, and behavior.

The results showed that stress management interventions effectively decreased participants 39 stress levels. However, stress management has not been effective in reducing stress levels in N participants. In general, participants have identified the sources of stress related to their multiple roles, the impact of stress and coping skills that appropriately deal with stress through relaxation skills, cognitive restructuring, and determining priority scales to cope with stress.