



Pelatihan Pengelolaan Stres Menurut Ajaran Islam pada Masa Pandemi Covid-19 Bagi Ibu-Ibu Rumah Tangga di Pengajian Majelis Nurul Hidayat RT.12 RW. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan

Ade Imelda Frimayanti¹, Mualimin^{2,*}, Muhsom³

¹ Magister Pendidikan Bahasa dan Kebudayaan Lampung, Universitas Lampung, Bandar Lampung, 35145, Lampung, Indonesia

² Pendidikan Sejarah, Universitas Lampung, Bandar Lampung, 35145, Lampung, Indonesia

³ PGSD, Universitas Lampung, Bandar Lampung, 35145, Lampung, Indonesia

Abstract. Ibu rumah tangga menjadi salah satu kelompok yang terdampak akibat pandemi virus corona. Dalam berbagai laporan dan survei, mayoritas ibu rumah tangga diketahui mengalami stres. Permasalahan yang sangat mendesak adalah rendahnya kemampuan ibu rumah tangga dalam mengelola stres dengan efektif, sehingga memberikan dampak yang negatif baik pada fisik maupun psikis ibu rumah tangga tersebut. Pelatihan ini telah mencapai tujuan dan sasaran yaitu dapat memberi pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu di pengajian Majelis Nurul Hidayat Rt. 12 Rw. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan dalam mengelola stres pada masa pandemi covid-19 sesuai dengan ajaran Islam dan menurunkan tingkat stres ibu rumah tangga pada masa pandemi covid-19. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme para peserta pelatihan mengikuti setiap pemaparan materi yang diberikan oleh para narasumber dan dari hasil pre-test, dan post-test. Pada umumnya, para peserta yang mengikuti pelatihan ini merasakan perbedaan antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa para peserta ini merasakan manfaat yang besar setelah mengikuti pelatihan ini.

Keywords: pelatihan, pengelolaan stres, ibu-ibu rumah tangga, ajaran Islam

1. Pendahuluan

Mewabahnya virus Corona (Covid-19) yang melanda sebagian besar negara di dunia membuat umat manusia berada dalam kesedihan dan kecemasan mendalam [1]. Angka kematian akibat Covid-19 di Indonesia jumlahnya terus bertambah. Data yang disajikan oleh Satgas Penanganan Covid-19 menunjukkan: pada Maret 2020 sebesar 4,89 persen. Kemudian, pada April 2020, angka kematian sebesar 8,64 persen. Pada Mei 2020, angka

* Corresponding author: ade.imelda@fkip.unila.ac.id

kematian tercatat sebesar 6,68 persen. Selanjutnya, pada Juni 2020, angka kematian akibat Covid-19 tercatat sebesar 5,56 persen. dan Juli 2020, angka kematian akibat Covid-19 tercatat sebesar 4,81 persen [2]. Hasil penelitian yang dilakukan di negara Cina selama pandemi COVID-19 ini menunjukkan ada sebanyak 35% dari total 52.730 responden mengalami gangguan mental secara psikologis [3], kemudian sebanyak 28,8% dari total 1.210 responden mengalami gejala kecemasan, dan 8,1% mengalami stres berat selama pandemi COVID-19 [4]. Selanjutnya data hasil penelitian yang dilakukan pada masyarakat Indonesia menunjukkan 7,6% mengalami kecemasan yang tinggi selama pandemi COVID-19 [5].

Pada masa pandemi ini yang sangat dirasakan oleh masyarakat antara lain: terbatasnya aktivitas, berkurangnya perputaran ekonomi masyarakat, model belajar dengan menggunakan online menimbulkan kebosanan dan kejenuhan karena kurang efektifnya interaksi secara online, dan lainnya. Dampak negatif sangat mungkin menimbulkan stres. Ibu rumah tangga menjadi salah satu kelompok yang terdampak akibat pandemi virus corona. Dalam berbagai laporan dan survei, mayoritas ibu rumah tangga diketahui mengalami stres.

Salah satunya adalah survei yang dilakukan oleh platform riset pasar *Populix*. Hasil survei menunjukkan 56 persen ibu rumah tangga mengaku stres serta mengalami gangguan, seperti gejala kecemasan, kesulitan tidur, dan juga mudah marah. Di samping itu, menurut survei *State of the Motherhood* di tahun 2020 ini, 74 persen ibu merasa lebih buruk secara mental sejak pandemi COVID-19 dimulai.

Sebelum pandemi Covid-19 guru di sekolah memegang tanggung jawab lebih terhadap akademik anak. Namun saat pandemi, ibu di rumah harus mengambil peran yang seimbang atau bahkan lebih banyak untuk proses pembelajaran anak. Ibu menjadi lebih sering mendampingi dan mengajarkan materi akademik yang anak belum pahami. Dalam praktiknya, respons anak saat diajari oleh ibunya bisa berbeda-beda. Ada yang cenderung mudah, dan ada pula yang sulit untuk memahami. Jika anak susah paham, kadang membuat sebagian ibu cenderung mengalami stres. Di samping itu, tidak semua ibu memahami materi sekolah anak mereka. Hal tersebut membuat ibu kesulitan dalam mendampingi anak belajar.

Dari hasil survei yang diterima Bisnis, Rabu (11/11/2020), hasilnya menunjukkan bahwa 9 dari 10 atau 91 persen ibu rumah tangga yang mengikuti survei mengaku terdampak Covid-19. Sebanyak 643 orang atau 60 persen mengalami masalah terbesar di sektor keuangan, 37 persen di sektor kesehatan terkait kecemasan terhadap Covid-19, dan hanya 3 persen ibu rumah tangga yang bermasalah dengan pendidikan jarak jauh untuk anak-anaknya.

Selain kesehatan, ekonomi menjadi aspek yang paling terdampak akibat pandemi virus corona. Saat pendapatan berkurang, orang tua harus memutar otak bagaimana cara untuk tetap bisa memenuhi kebutuhan keluarga. Namun, mereka dihadapkan dengan kondisi yang sulit karena banyak perusahaan yang mulai gulung tikar dan angka PHK cenderung meningkat akibat pandemi. Masalah keuangan yang morat marit tentu membuat masyarakat mengalami stres. Sebanyak 56 persen responden mengaku stres dengan kondisi ini, bahkan sebagian (25 persen) memengaruhi hubungannya dengan pasangan.

Selain masalah keuangan, masalah terbesar kedua yang dialami para ibu rumah tangga dalam survei adalah kecemasan akan Covid-19 yakni sebesar 37 persen. Hasil menunjukkan 2 dari 10 ibu rumah tangga mengaku masih cemas dengan berita tentang Covid-19 yang mereka baca dari media sosial atau berita di internet.

Berdasarkan beberapa permasalahan diatas maka pengusul bersama mitra memutuskan beberapa persoalan yang menjadi prioritas untuk diselesaikan mencakup dua hal yaitu (1) Kurangnya sumber daya manusia yang dapat melakukan pembinaan dalam memberikan bimbingan pengelolaan stres bagi ibu-ibu rumah tangga, dan (2) Rendahnya kemampuan ibu rumah tangga dalam mengelola stres pada masa pandemi covid-19.

Permasalahan yang sangat mendesak dari berbagai masalah yang telah dijabarkan adalah rendahnya kemampuan ibu rumah tangga dalam mengelola stres dengan efektif, sehingga memberikan dampak yang negatif baik pada fisik maupun psikis ibu rumah tangga tersebut. Oleh sebab itu target khusus yang akan dicapai dari pemberdayaan ini adalah menjadikan ibu-ibu rumah tangga di pengajian Majelis Nurul Hidayah RT. 12 RW. 04

Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan sebagai percontohan bagi ibu-ibu rumah tangga lainnya di Provinsi Lampung yang mampu mengelola stres dengan efektif pada masa pandemi ini.

2. Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan menggunakan metode pemberian materi dan praktik, yang terbagi dalam empat tahap kegiatan.

2.1. Tahap Sosialisasi

Mensosialisasikan pada masyarakat bahwa dalam 6 bulan kedepan bahwa desa akan melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat bekerjasama dengan Universitas Lampung dan masyarakat di Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan sekaligus memohon kerjasama dan bantuan masyarakat agar dapat ikut serta dalam program tersebut.

2.2. Tahap Pelaksanaan

Melaksanakan pelatihan tata cara menjadi pembimbing dalam mengelola stres yang baik kepada ustadz dan ustadzah. Memberikan bimbingan mengatasi stres sesuai dengan ajaran Islam. Melaksanakan pelatihan pengelolaan stres menurut ajaran Islam

2.3. Tahap Evaluasi

Evaluasi program dilakukan dengan bermusyawarah untuk melihat kelebihan dan kurang dalam proses pelaksanaan program agar kedepannya dapat lebih baik dan langkah yang akan dilakukan untuk mengajukan Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan sebagai lokasi pengabdian kepada masyarakat kepada pimpinan Universitas agar keberlanjutan program dapat terjaga dengan adanya pengabdian kepada masyarakat dosen di Universitas Lampung

2.4. Tahap Penyerahan hasil program

Penyerahan hasil program dilaksanakan sebagai bentuk tanggung jawab dan penguat hubungan untuk pengawalan kedepannya.

3. Hasil dan Pembahasan

Pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah Civitas Akademika Universitas Lampung dan pengajian Majelis Nurul Hidayah Rt. 12 Rw. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Program pelatihan ini memiliki 2 produk yang akan dihasilkan yaitu ibu-ibu rumah tangga yang mampu mengelola stres menurut ajaran Islam dan ustad/ustadzah yang mampu memberikan bimbingan mengatasi stres sesuai dengan ajaran Islam.

3.1. Gambaran Peserta Pelatihan dan Data Awal

Peserta pelatihan adalah ibu-ibu rumah tangga di pengajian Majelis Nurul Hidayah Rt. 12 Rw. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Secara keseluruhan, peserta pelatihan berjumlah 20 orang ibu-ibu rumah tangga di pengajian Majelis Nurul Hidayah Rt. 12 Rw. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Peserta pelatihan ini tergabung dalam pengajian Majelis Nurul Hidayah Rt. 12 Rw. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan yang merupakan perkumpulan pengajian ibu-ibu.

Pelatihan ini dilaksanakan dengan tujuan (1) Melakukan pelatihan pengelolaan stres bagi

ibu rumah tangga menurut ajaran Islam, (2) Meningkatkan kemampuan ibu rumah tangga dalam mengelola stres pada masa pandemi covid-19 sesuai dengan ajaran Islam, dan (3) Menurunkan tingkat stres ibu rumah tangga pada masa pandemi covid-19. Untuk mencapai tujuan tersebut, sebelum melaksanakan pelatihan tersebut, diberikan pretest untuk mengukur pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu rumah tangga di pengajian Majelis Nurul Hidayah RT. 12 RW. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan dalam mengenali dan mengelola stres. Sebagaimana yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pretest Kemampuan dan Keterampilan Peserta Pelatihan dalam Mengenali dan Mengelola Stres

No	Nama Peserta	Alamat	Skor Pretest
1	Halimah	Padmosari II Kelurahan Haduyang	65
2	Suliyah	Padmosari III Kelurahan Haduyang	70
3	Maimunah	Padmosari I Kelurahan Haduyang	60
4	Sri Mahayani	Padmosari III Kelurahan Haduyang	50
5	Katilah	Padmosari III Kelurahan Haduyang	65
6	Ernik	Padmosari III Kelurahan Haduyang	55
7	Anisul Mutmainah	Padmosari III Kelurahan Haduyang	50
8	Mugiarti	Padmosari II Kelurahan Haduyang	65
9	Saropah	Padmosari II Kelurahan Haduyang	45
10	Yulia	Padmosari II Kelurahan Haduyang	50
11	Alfu Karomah	Padmosari II Kelurahan Haduyang	50
12	Siti Karomah	Padmosari II Kelurahan Haduyang	50
13	Rodiah	Padmosari II Kelurahan Haduyang	65
14	Wadirah	Padmosari II Kelurahan Haduyang	55
15	Nuraini	Padmosari II Kelurahan Haduyang	75
16	Ida Farida	Padmosari I Kelurahan Haduyang	40
17	Juharoh	Padmosari I Kelurahan Haduyang	50
18	Marliyah	Padmosari I Kelurahan Haduyang	55
19	Mustingoh	Padmosari I Kelurahan Haduyang	60
20	Sutinah	Padmosari I Kelurahan Haduyang	55

Berdasarkan data awal pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu rumah tangga di pengajian Majelis Nurul Hidayah RT. 12 RW. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan dalam mengenali dan mengelola stres, diketahui bahwa sebagian besar ibu-ibu rumah tangga di pengajian Majelis Nurul Hidayah masih belum memahami upaya pengelolaan stres. Untuk itu masih perlu peningkatan kemampuan dan keterampilan ibu-ibu rumah tangga di pengajian Majelis Nurul Hidayah RT. 12 RW. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan dalam mengenali dan mengelola stres.

3.2. Deskripsi Proses Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan

Kegiatan pelatihan pengelolaan stres bagi ibu rumah tangga di pengajian Majelis Nurul Hidayah RT. 12 RW. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan menurut ajaran Islam pada masa pandemi covid-19, yang dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu tanggal 14 – 15 Agustus 2021. Pada hari sabtu, kegiatan pelatihan adalah memberikan materi tentang mengenali sumber stres. Kemudian pada hari Minggu memberikan pelatihan dan bimbingan tata cara pengelolaan stres menurut ajaran Islam.

Kegiatan pelatihan pengelolaan stres diawali dengan registrasi oleh peserta pelatihan dengan bantuan dua orang mahasiswa yang membantu proses penyelenggaraan pelatihan. Pada awal pelatihan, peserta pelatihan mengisi daftar hadir dibantu oleh mahasiswa. Setelah itu masing-masing peserta pelatihan diberikan form isian untuk mengetahui kemampuan awal peserta pelatihan mengenai pengelolaan stres menurut ajaran Islam. Selain itu peserta pelatihan juga diminta mengisi lembar kesediaan mengikuti pelatihan sesuai dengan jadwal yang ditentukan serta mengikuti semua kegiatan sampai pelatihan ini berakhir.



Gambar 1. Registrasi Peserta Pelatihan

Setelah seluruh peserta pelatihan melakukan registrasi, selanjutnya acara pembukaan yang disampaikan oleh Ketua Masjid Nurul Hidayah, yaitu Bapak Suyatni. Ketua Masjid Nurul Hidayah, menerima dengan senang hati dan menyambut dengan terbuka kedatangan pelaksana pengabdian kepada masyarakat dari Universitas Lampung. Beliau berharap kegiatan ini terus berlanjut pada tahun-tahun berikutnya karena sangat bermanfaat bagi para ibu-ibu di pengajian Majelis Nurul Hidayah RT. 12 RW. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, terutama dalam menghadapi masa pandemi covid-19 yang membuat para ibu-ibu banyak mengalami stres. Melalui pelatihan ini beliau berharap, dapat membantu ibu-ibu di pengajian Majelis Nurul Hidayah RT. 12 RW. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan dapat mengatasi stres pada masa pandemi covid-19 sesuai ajaran Islam.

Selesai memberikan kata sambutan dari Ketua Majelis Nurul Hidayah, selanjutnya narasumber menyampaikan materi kegiatan kepada peserta pelatihan. Pemateri pertama yang disampaikan oleh Muhiyom, M.Pd.I, yang menyampaikan materi tentang mutu upaya mengelola stres pada masa pandemi covid-19 sesuai ajaran Islam. Setelah itu dilanjutkan oleh narasumber Dr. Ade Imelda, F., M.Pd.I., yang memberikan materi yang sama melanjutkan materi yang disampaikan oleh narasumber pertama. Kemudian, narasumber yang ketiga Ustadz Ade Jumroni, memberikan bimbingan pelatihan praktik pengelolaan stres dengan metode zikir. Proses penyampaian materi oleh narasumber dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Narasumber memberikan materi pengelolaan stres

Narasumber menyampaikan materi tentang tujuan pelatihan pengelolaan stres menurut ajaran Islam bagi ibu-ibu di pengajian Majelis Nurul Hidayah RT. 12 RW. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Narasumber menyampaikan bahwa dalam ajaran Islam banyak strategi dalam upaya mengelola stres, diantaranya adalah dengan shalat tahajut, puasa, membaca Al-Quran dan berzikir. Melalui berbagai upaya tersebut, maka dapat membantu ibu-ibu dalam menghadapi dan mengatasi stres pada masa pandemi covid, diantaranya masalah stres yang dihadapi orangtua karena kegiatan belajar anak-anak di rumah, masalah perekonomian yang semakin sulit karena

pandemi covid, dan lain sebagainya.

Selama kegiatan pelatihan upaya mengelola stres pada masa pandemi covid-19 sesuai ajaran Islam, peserta terlihat sangat antusias mengikuti penyampaian materi yang diberikan oleh narasumber pelatihan. Mereka aktif mendengarkan, semua disampaikan oleh narasumber. Ada beberapa peserta pelatihan yang mencatat materi yang disampaikan narasumber. Namun pada umumnya peserta pelatihan semangat mengikuti kegiatan pelatihan dengan baik.



Gambar 3. Antusias Para Peserta Mendengarkan Materi Pelatihan

Setelah menyampaikan materi pelatihan oleh para narasumber, para peserta juga diberikan kesempatan untuk mengajukan beberapa pertanyaan. Pada sesi tersebut, para peserta begitu semangat mengajukan beberapa pertanyaan terkait dengan materi yang telah disampaikan oleh narasumber. Narasumber berusaha menjawab semua pertanyaan tersebut dengan sebaik-baiknya. Peserta terlihat begitu bersemangat mendengarkan jawaban narasumber. Selain mengajukan pertanyaan, mereka juga menyampaikan keluhan-keluhan mengenai masalah yang dihadapi mereka pada masa pandemi covid-19.

Pada kegiatan selanjutnya, peserta pelatihan memasuki materi praktik pengelolaan stres. Praktik pengelolaan stres tersebut disampaikan oleh narasumber Ustadz Ade Jumroni. Beliau merupakan ustadz yang sering memberikan materi di majelis zikir. Beliau memberikan bimbingan kepada peserta pengajian di berbagai tempat, mengajarkan bagaimana mempraktikkan tata cara zikir yang benar sesuai ajaran Islam.

Para peserta, duduk mendengarkan materi praktik cara mengelola stres dengan metode zikir tersebut. Kegiatan praktik diawali dengan pengenalan materi zikir sebagai salah satu metode mengelola stres sesuai ajaran Islam. Setelah para ibu-ibu memahami metode zikir tersebut, langkah selanjutnya adalah peserta pelatihan diberikan bimbingan cara berzikir yang benar diawali dengan dipraktikkan terlebih dahulu oleh narasumber. Setelah berulang-ulang dipraktikkan oleh narasumber, kemudian mengajak peserta pelatihan mempraktikkannya secara bersama-sama.



Gambar 4. Narasumber Memberikan Praktik Pengelolaan Stres dengan Metode Zikir

Peserta pelatihan mengikuti praktik pengelolaan stres melalui metode zikir sesuai dengan petunjuk dan bimbingan dari narasumber. Peserta pelatihan terlihat antusias mengikuti praktik pengelolaan stres dengan metode zikir tersebut, terlihat dari keseriusan mereka dalam mempraktikkan pengelolaan stres dengan metode zikir. Semua peserta pelatihan mengikuti dengan baik dan penuh perhatian.



Gambar 5. Praktik Pengelolaan Stres dengan Metode Zikir

Untuk melihat keberhasilan pelaksanaan pelatihan mengelola stres pada masa pandemi covid-19 sesuai ajaran Islam yang telah dilakukan, diberikan post-test ke para peserta untuk mengetahui sejauh mana kegiatan ini dapat dikatakan berhasil. Hasil posttest tersebut dapat dilihat pada Tabel 2:

Tabel 2. Hasil Posttest Kemampuan dan Keterampilan Peserta Pelatihan dalam Mengenali dan Mengelola Stres

No	Nama Peserta	Alamat	Skor Pretest
1	Halimah	Padmosari II Kelurahan Haduyang	75
2	Suliyah	Padmosari III Kelurahan Haduyang	75
3	Maimunah	Padmosari I Kelurahan Haduyang	70
4	Sri Mahayani	Padmosari III Kelurahan Haduyang	65
5	Katilah	Padmosari III Kelurahan Haduyang	75
6	Ernik	Padmosari III Kelurahan Haduyang	75
7	Anisul Mutmainah	Padmosari III Kelurahan Haduyang	65
8	Mugiarti	Padmosari II Kelurahan Haduyang	70
9	Saropah	Padmosari II Kelurahan Haduyang	65
10	Yulia	Padmosari II Kelurahan Haduyang	65
11	Alfu Karomah	Padmosari II Kelurahan Haduyang	70
12	Siti Karomah	Padmosari II Kelurahan Haduyang	60
13	Rodiah	Padmosari II Kelurahan Haduyang	75
14	Wadirah	Padmosari II Kelurahan Haduyang	65
15	Nuraini	Padmosari II Kelurahan Haduyang	80
16	Ida Farida	Padmosari I Kelurahan Haduyang	65
17	Juharoh	Padmosari I Kelurahan Haduyang	65
18	Marliyah	Padmosari I Kelurahan Haduyang	70
19	Mustingoh	Padmosari I Kelurahan Haduyang	70
20	Sutinah	Padmosari I Kelurahan Haduyang	70

Berdasarkan hasil post test tersebut dapat dikatakan peserta pelatihan telah memahami langkah-langkah mengelola stres, sehingga sangat membantu mereka dalam mengatasi stres dengan baik sesuai ajaran Islam yang salah satunya dengan metode zikir. Dengan demikian, setelah dilakukan pelatihan mengelola stres pada masa pandemi covid-19 sesuai ajaran Islam, adanya peningkatan kemampuan peserta pelatihan dalam mengenali sumber-sumber stres dan cara mengelola stres dengan baik dan benar sesuai ajaran Islam. Peserta pelatihan memahami bahwa untuk mengatasi stres perlunya mengenali sumber-sumber stres, sehingga mereka tidak melakukan kesalahan dalam mengatasi dan mengelola stres. Selain itu peserta pelatihan juga memahami teknik mengelola stres dengan metode zikir, dan mampu mempraktikkan metode zikir tersebut dalam mengatasi

stres yang mereka alami dan mencegah agar mereka tidak mengalami stres. Mereka akan menyadari apabila ada gejala stres yang datang, dan berupaya mengatasinya dengan metode zikir tersebut.



Gambar 6. Foto Bersama dengan Peserta Pelatihan

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan pengelolaan stres menurut ajaran Islam berhasil meningkatkan kemampuan ibu-ibu di pengajian Majelis Nurul Hidayah RT. 12 RW. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan dalam mengelola stres pada masa pandemi covid-19 sesuai dengan ajaran Islam dan menurunkan tingkat stres ibu rumah tangga pada masa pandemi covid-19.

4. Kesimpulan dan Saran

4.1. Kesimpulan

Pelatihan ini telah mencapai tujuan dan sasaran yaitu dapat memberi pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu di pengajian Majelis Nurul Hidayah Rt. 12 Rw. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan dalam mengelola stres pada masa pandemi covid-19 sesuai dengan ajaran Islam dan menurunkan tingkat stres ibu rumah tangga pada masa pandemi covid-19. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme para peserta pelatihan mengikuti setiap pemaparan materi yang diberikan oleh para narasumber dan dari hasil pre-test, dan post-test. Pada umumnya, para peserta yang mengikuti pelatihan ini merasakan perbedaan antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa para peserta ini merasakan manfaat yang besar setelah mengikuti pelatihan ini.

4.2. Saran

Saran yang dapat diberikan dari adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain:

1. Majelis Taklim Nurul Hidayah diberikan saran untuk memberikan materi yang akan semakin meningkatkan pemahaman dan kemampuan dalam pengelolaan stres sesuai ajaran Islam khususnya bagi ibu-ibu di pengajian Majelis Nurul Hidayah Rt. 12 Rw. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, selain dengan memberikan metode zikir juga metode lainnya yang efektif dalam menurunkan tingkat stres ibu rumah tangga pada masa pandemi covid-19.
2. Perangkat Kelurahan Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, memberikan dukungan dan bantuan terutama baik moril maupun materil pada masa pandemi covid-19, sehingga dapat meringankan beban masyarakat dalam menghadapi pandemi covid-19 dan menurunkan tingkat stres masyarakat akibat masa pandemi covid-19.
3. Kementerian Agama Kabupaten Lampung Selatan, menjadikan permasalahan stres sebagai perhatian utama dalam memberikan bimbingan dan penyuluhan agama kepada masyarakat khususnya bagi ibu-ibu di pengajian Majelis Nurul Hidayah RT.

- 12 RW. 04 Kelurahan Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.
4. Peneliti, melakukan pengabdian kepada masyarakat secara berkelanjutan dengan tema yang sama dan kegiatan berbeda pembahasannya sehingga menghasilkan produk yang mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi akibat pandemi covid-19.

Daftar Pustaka

- [1] E. Mahase, "Coronavirus: covid-19 has killed more people than SARS and MERS combined," *Br. Med. J. Publ. Gr.*, 2020.
- [2] M. Muslim, "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19," *ESENSI J. Manaj. Bisnis*, vol. 23, no. 2, 2020.
- [3] B. J. Qiu, "A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Chinese People in the COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations," *Gen. Psychiatry*, vol. 33, no. 2, 2020.
- [4] C. Wang, "Immediate Psychological Responses and Associated Factors During the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (Covid-19) Epidemic Among The General Population in China," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, no. 5, 2020.
- [5] M. R. Rinaldi, *Kecemasan pada Masyarakat Saat Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. In COVID-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif*. Yogyakarta: MBridge Press, 2020.