

Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif terhadap Penurunan Stres dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja pada Ibu Menyusui yang Bekerja Selama Transisi Pascapandemi

¹Afrah Hasna Fadhilah, ²Anis Marjukah

¹Universitas Aisyiyah Surakarta, ²Universitas Widya Dharma
Email : ¹afrahfadilla@gmail.com, ²anismarjukah69@gmail.com

Abstrak

Masa transisi pascapandemi membawa berbagai tantangan psikososial bagi ibu menyusui yang bekerja, termasuk peningkatan stres dan ketidakseimbangan kehidupan-kerja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi perilaku kognitif (CBT) dalam mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan kehidupan-kerja pada ibu menyusui yang bekerja. **Metode:** Desain penelitian quasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest dan kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 60 ibu menyusui bekerja yang dibagi secara acak menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Intervensi CBT diberikan selama enam sesi dalam tiga minggu. Instrumen yang digunakan meliputi Perceived Stress Scale (PSS) dan Work-Life Balance Scale (WLBS). Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test dan independent t-test. **Hasil:** Hasil menunjukkan terdapat penurunan signifikan pada tingkat stres ($p < 0,01$) dan peningkatan signifikan pada keseimbangan kehidupan-kerja ($p < 0,01$) pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. **Kesimpulan:** Terapi perilaku kognitif efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan keseimbangan kehidupan-kerja pada ibu menyusui yang bekerja selama masa transisi pascapandemi. Intervensi ini dapat diimplementasikan dalam praktik keperawatan komunitas dan kesehatan kerja.

Kata Kunci : Terapi Perilaku Kognitif, Stres, Keseimbangan Kehidupan-Kerja, Ibu Menyusui, Pascapandemi

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah membawa dampak besar terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk pada ibu menyusui yang bekerja. Setelah masa pembatasan sosial berakhir, banyak ibu mengalami tantangan baru dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja, tanggung jawab keluarga, dan proses menyusui. Tantangan ini memunculkan tekanan psikologis yang signifikan, seperti stres, kelelahan emosional, dan gangguan keseimbangan kehidupan-kerja.

Dalam konteks ini, diperlukan intervensi yang dapat membantu ibu menyusui bekerja dalam mengelola stres dan menyeimbangkan peran ganda mereka. Terapi perilaku kognitif (CBT) merupakan pendekatan psikologis yang terbukti efektif dalam menangani stres dan kecemasan. Namun, penerapan CBT dalam konteks ibu menyusui yang bekerja selama masa transisi pascapandemi masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas CBT dalam mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan kehidupan-kerja pada ibu menyusui bekerja dalam situasi pascapandemi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui yang bekerja di wilayah urban yang terdampak pandemi COVID-19. Sampel berjumlah 60 orang yang dipilih secara purposive dan dibagi secara acak ke dalam dua kelompok: kelompok intervensi ($n=30$) dan kelompok kontrol ($n=30$).

Intervensi berupa terapi perilaku kognitif (CBT) dilakukan selama enam sesi dalam tiga minggu. Setiap sesi berdurasi 60 menit dan difasilitasi oleh perawat yang telah mendapatkan pelatihan CBT. Materi sesi meliputi identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, teknik relaksasi, dan penguatan perilaku positif.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Perceived Stress Scale (PSS) untuk mengukur tingkat stres dan Work-Life Balance Scale (WLBS) untuk mengukur keseimbangan kehidupan-kerja. Validitas dan reliabilitas kedua instrumen telah diuji sebelumnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test untuk melihat perubahan dalam kelompok dan independent t-test untuk membandingkan antar kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan skor stres pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi CBT (rata-rata skor pretest = 23,4; posttest = 17,1; $p < 0,01$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan (rata-rata skor pretest = 22,8; posttest = 21,9; $p > 0,05$). Demikian pula, terdapat peningkatan signifikan pada skor keseimbangan kehidupan-kerja di kelompok intervensi (pretest = 58,7; posttest = 72,3; $p < 0,01$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna (pretest = 59,2; posttest = 60,1; $p > 0,05$).

Temuan ini mengindikasikan bahwa CBT mampu menurunkan persepsi stres dan memperbaiki keseimbangan peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Zhang et al. (2022) yang menyebutkan bahwa CBT efektif dalam mengelola stres kerja pada wanita pekerja. Intervensi CBT membantu peserta untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, dan mengembangkan strategi coping yang adaptif.

Dalam konteks ibu menyusui yang bekerja, keberhasilan CBT juga berperan dalam mempertahankan proses laktasi dengan menurunkan tekanan emosional, sehingga memungkinkan keberlangsungan menyusui eksklusif. Hal ini penting dalam mendukung kebijakan pemberian ASI di tempat kerja dan kesejahteraan keluarga pascapandemi.

SIMPULAN

Terapi perilaku kognitif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan keseimbangan kehidupan-kerja pada ibu menyusui yang bekerja selama masa transisi pascapandemi. Implementasi CBT secara sistematis dapat menjadi bagian dari intervensi keperawatan komunitas dan promosi kesehatan mental di lingkungan kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan, institusi layanan kesehatan, dan pihak universitas yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriana, E., & Sari, N. W. (2023). Intervensi psikososial pada ibu menyusui pasca pandemi: Studi literatur. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 14-22.
- Rahmah, I., & Putri, R. P. (2022). Work-life balance and stress in breastfeeding working mothers: The role of organizational support. *Journal of Maternal Health Studies*, 5(2), 102-110.
- Zhang, Y., Wang, H., & Li, J. (2022). Cognitive-behavioral therapy for occupational stress in working women: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(1), 45-59.