

SURAT TUGAS

Nomor: 779-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **DENRICH SURYADI, M.Psi., Psikolog**
2. **RUNI MICHIKO**
3. **JACQUALYNE GAVRILLA KUMAYAS**
4. **SYIEFA ATHARIDA PERTIWI**

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Aktivitas Seni Untuk Menangani Stress Pada Ibu Rumah Tangga Penggiat PKK
Nama Media	:	HKI
Penerbit	:	Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia
Volume/Tahun	:	
URL Repository	:	

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

21 Agustus 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : f12c5e30bc87137317abb35640f8fa15

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P: 021 - 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

 Untar Jakarta

 untar.ac.id

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025065190, 12 Juni 2025

Pencipta

Nama : **Runi Michiko kartasasmita, Jacqualyne Gavrilla Kumayas dkk**

Alamat : ST Kemayoran, Kemayoran, Kota Adm. Jakarta Pusat, DKI Jakarta, 10610

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Denrich Suryadi**

Alamat : Jl. Dr. Nurdin 2 GG II no 15, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11460

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Aktivitas Seni Untuk Menangani Stress Pada Ibu Rumah Tangga Penggiat PKK**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 5 Juni 2025, di Kota Adm. Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 000905451

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Runi Michiko kartasasmita	ST Kemayoran Kemayoran, Kota Adm. Jakarta Pusat
2	Jacqualyne Gavrilla Kumayas	Jl. Morotai Gg Sederhana, Bandar Lampung Way Halim, Kota Bandar Lampung
3	Syiefa Atharida Pertiwi	Jl. Baru GG II Cilincing, Kota Adm. Jakarta Utara



AKTIVITAS SENI UNTUK MENANGANI STRES PADA IBU RUMAH TANGGA PENGGIAT PKK

Jacqualyne Gavriela Kumayas , Runi Michiko, Syiefa Athrida Pertiwi & Denrich Suryadi
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara



PENELITIAN MENGENAI STRES PADA IBU

Ibu yang tidak hanya mengurus rumah tetapi juga aktif berorganisasi rentan terkena stres. Hal ini disebabkan oleh terbaginya waktu antara pekerjaan rumah tangga dan mengelola organisasi (Agustin & Rahmasari, 2023; Idhar, 2023)

KEMUNGKINAN PENYEBAB STRES IBU RUMAH TANGGA PENGGIAT PKK

Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) bertugas meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan pengabdian ke masyarakat dengan mengadakan kegiatan di posyandu, rapat program kerja, dan melakukan pengawasan kepada setiap posyandu. Selain melayani masyarakat, Ibu PKK juga menjalankan tugasnya sebagai ibu rumah tangga. Dua peran tersebut yang membuat Ibu PKK mengalami stres karena mengurus keluarga, keuangan, dan pekerjaan rumah (Widyati et al., 2025).



FENOMENA YANG DITEMUI

Fenomena ibu rumah tangga dan aktif berorganisasi ditemukan pada komunitas ibu PKK Kelurahan X Jakarta. Mereka tetap aktif menjalankan kegiatan PKK secara sukarela bersamaan dengan menjalankan tugas sebagai ibu rumah tangga. Mereka rentan mengalami stres disebabkan oleh jadwal tugas PKK dan pekerjaan rumah. Mereka juga tidak memahami bagaimana menangani stres dan dampak secara emosional.



APA ITU STRES & TAHAPANNYA?

Stres adalah kondisi dimana seseorang perlu cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan karena tantangan yang dihadapi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2024)

Tahapan respons stres (Selye, 1975) dinamakan *General Adaptation Syndrome (GAS)*, yaitu:

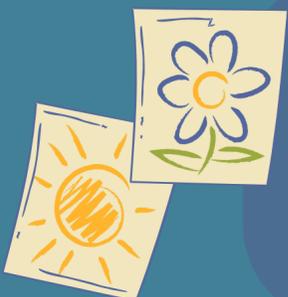
1. *Alarm*: Proses tubuh menerima stimulus bahaya
2. *Resistance*: Tubuh menyeimbangkan dengan mengatasi stres
3. *Exhaustion*: Tubuh kelelahan karena stres tidak dapat teratasi

AKTIVITAS SENI UNTUK STRES?

Stres dapat diatasi dengan berbagai cara salah satu cara yang efektif dengan aktivitas seni (Khaira, 2016). Aktivitas seni yang dapat dilakukan dengan menggambar dan melukis. Kedua aktivitas tersebut terbukti dapat menurunkan emosi, karena atensi emosi negatif teralihkan menjadi emosi yang lebih positif (Yan et al., 2021). Selain mengalihkan emosi, media seni dapat merubah perspektif seseorang menjadi lebih positif (Huss & Hafford-Letchfield, 2019).

BAGAIMANA AKTIVITAS SENI DAPAT MENANGANI STRES?

Melalui aktivitas seni dapat membantu ibu PKK di kelurahan X Jakarta untuk mengekspresikan emosi negatif menjadi positif. Aktivitas seni tidak hanya untuk kreativitas tetapi juga menjadi media yang efektif untuk menyalurkan emosi. Kegiatan aktivitas selama 2 hari dengan menggambar bebas dan melukis emosi melalui media topeng membantu mereka mengekspresikan emosi sehingga mereka mampu mengurangi dampak stres. Dalam melakukan aktivitas ini juga disarankan untuk didampingi oleh psikolog profesional.



DAFTAR PUSTAKA

