
Psikoedukasi Sebagai Upaya Meningkatkan *Work-Life Balance* Pada Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (Abk) Pondok Pesantren Al Achsaniiyah Kudus

Fajar Kawuryan^{1*}, Kholifah Umi Sholihah², Prapti Madyo Ratri³, Arcivid Chorynia Ruby⁴
^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus
* E-mail: fajar.kawuryan@umk.ac.id

Abstrak

Sejarah Artikel

Diterima : 27 Desember 2023
Disetujui : 18 Maret 2024
Dipublikasikan : 15 April 2024

Kata kunci: Psikoedukasi, *work-life balance*, pendamping anak berkebutuhan khusus (ABK)

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memerlukan penanganan khusus karena adanya gangguan perkembangan dan kelainan yang dialami, sehingga membutuhkan pendampingan khusus untuk melatih keberfungsian diri terkait penguasaan kemampuan akademik dan aktivitas hidup sehari-hari. Permasalahan *work-life balance* menjadi masalah yang biasa dialami para pendamping anak berkebutuhan khusus, termasuk didalamnya pendamping anak berkebutuhan khusus Pondok Pesantren Al Achsaniiyah di Kudus. Berdasarkan masalah tersebut, maka kegiatan pengabdian psikoedukasi diberikan untuk para pendamping anak berkebutuhan khusus di pondok ini dengan tujuan memberikan pemahaman tentang *work-life balance* dan cara praktis yang dapat dilakukan untuk mencapai *work-life balance*. Pengabdian ini melibatkan 19 pendamping ABK. Psikoedukasi dilakukan pada tanggal 20 Desember 2023. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa peserta menjadi semakin faham tentang *work-life balance* dan dinamikanya dalam kehidupan, serta menjadi semakin termotivasi untuk menerapkan strategi yang telah diajarkan agar semakin optimal dalam upaya meningkatkan *work-life balance*.

Abstract

Keywords: *Psychoeducation, work-life balance, companion for children with special needs*

Children with special needs are children requiring special treatment due to developmental disorders and abnormalities they experience. So, they require special assistance to train their personal functioning related to mastering academic skills and daily living activities. Work-life balance problems are a common problem experienced by companions of children with special needs, including companions of children with special needs at the Al Achsaniiyah Islamic Boarding School in Kudus. Based on this problem, a community service on psychoeducation was provided to accompany children with special needs at this boarding school with the aim of providing an understanding of work-life balance and practical ways that can be done to achieve work-life balance. This community service involved 19 crew members. Psychoeducation was carried out on December 20 2023. The results of this service activity show that participants become more aware of work-life balance and its dynamics in life and more motivated to apply the strategies that had been taught that the effort to improve work-life balance can be more optimal.

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi ini, tantangan kehidupan semakin kompleks, termasuk dalam konteks keberlanjutan dan kesejahteraan keluarga. Perkembangan pesat di berbagai sektor, terutama di bidang teknologi dan informasi, memicu perubahan pola hidup masyarakat. Hal ini tidak terkecuali

bagi lembaga yang mengasuh anak kebutuhan khusus, seperti Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Pondok Pesantren Al Achsaniyyah di Kudus merupakan lembaga pendidikan yang berkomitmen untuk memberikan pendampingan kepada ABK, baik dalam aspek pendidikan maupun kehidupan sehari-hari. Anak berkebutuhan khusus adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya yang memerlukan layanan khusus dan memerlukan pendidikan guna mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka (Wardani, 2014). Keterbatasan yang dihadapi ABK tidak hanya mempersulit tahap tumbuh kembang anak, tetapi juga pada mereka yang mengasuhnya (Mangunsong, 2014). Pondok Pesantren Al Achsaniyyah di Kudus mempekerjakan berbagai ahli untuk memberikan layanan kepada penyandang kelainan yang membutuhkan layanan tersebut.

Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah merupakan pondok yang menangani anak-anak dengan disabilitas, khususnya autisme. Pondok ini terdiri atas 125 pendamping yang tugasnya mendampingi anak disabilitas dalam menjalani setiap aktivitas mereka di pondok. Hari liburpun para pendamping tetap masuk untuk menjalankan tugasnya, sehingga sangat dirasakan menyita waktu mereka. Pentingnya peran pendampingan bagi anak berkebutuhan khusus membuat penting dimilikinya kesehatan mental; khususnya terkait rasa bahagia dan kualitas hidup yang baik bagi para pendamping agar mereka mampu menjalankan tugasnya dengan baik. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan pada para pendamping ditemukan bahwa banyak diantara mereka merasakan stres, kelelahan fisik dan psikis dalam bekerja karena tugas di pondok nyaris menyita banyak waktu dan energi hidup mereka. Para pendamping merasa keluarga/urusan pribadi hanya mendapatkan sisa waktu dan energi, karena sudah merasa lelah saat tiba di rumah. Para pendamping merasa kesusahan untuk menyeimbangkan pekerjaan dengan kehidupan mereka. Hal ini di Psikologi dikenal dengan istilah *work-life balance*.

Work-life balance seseorang dapat dipahami berdasarkan keseimbangan waktu, keterlibatan, dan kepuasan antara urusan pekerjaan dengan kehidupan sehari-hari (Hooja & Sen, 2018). Literatur menunjukkan bahwa *Work-Life Balance* adalah isu utama yang mempengaruhi kesejahteraan, karena keluarga dan pekerjaan adalah elemen terpenting dalam kehidupan setiap orang (Gautam & Jain, 2018). Peningkatan produktivitas dan kesejahteraan individu tidak hanya tergantung pada prestasi di lingkungan pekerjaan, tetapi juga keseimbangan dengan aspek-aspek kehidupan pribadi dan keluarga. Dalam konteks ABK di Pondok Pesantren Al Achsaniyyah, tantangan *Work-Life Balance* menjadi lebih kompleks karena kebutuhan khusus yang perlu diperhatikan. *Work-Life Balance* merupakan hal yang penting, karena saat karyawan memiliki kepuasan yang tinggi terhadap keseimbangan kehidupan dan pekerjaan mereka, hal tersebut dapat berpengaruh pada peningkatan kualitas performance atau kinerja karyawan tersebut (Muliawati & Frianto, 2020). Sedangkan apabila individu memiliki keseimbangan yang rendah akan memicu munculnya stress dan konflik antar peran yang dimiliki (Cahyadi & Prastyani, 2020).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Piara, Iskandar, Joliecia, dkk. (2023) telah menunjukkan bahwa psikoedukasi, yaitu sebuah metode edukasi yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pembelajaran psikologis kepada individu atau kelompok untuk mengubah pemahaman mental individu, dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan *Work-Life Balance*. Namun, pengabdian masyarakat ini belum secara khusus difokuskan pada konteks Pondok Pesantren dan pendampingan ABK. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menerapkan psikoedukasi sebagai upaya konkret untuk meningkatkan *Work-Life Balance* pada pendamping ABK di Pondok Pesantren Al Achsaniiyah Kudus.

Dengan memperdalam pemahaman terhadap peran psikoedukasi dalam meningkatkan *Work-Life Balance* pada konteks pendamping ABK di Pondok Pesantren, diharapkan hasil pengabdian masyarakat ini dapat memberikan sumbangan signifikan dalam upaya pemberdayaan keluarga dan masyarakat yang memiliki anggota keluarga dengan kebutuhan khusus. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya diarahkan untuk pengembangan konsep psikoedukasi, tetapi juga untuk memberikan panduan praktis yang dapat diimplementasikan di berbagai lembaga pendidikan serupa.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan melalui wawancara awal, maka tim pengabdian melakukan kegiatan secara tatap muka di aula pondok pesantren Al Achsaniiyah. Kegiatan dilakukan pada tanggal 20 Desember 2023 dengan melibatkan 19 pendamping. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi. Psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut (Sahrani & Hastuti, 2018). Psikoedukasi juga dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi dari individu atau kelompok (Agustriyani dkk., 2022). Pada konteks pengabdian ini, tantangan yang dihadapi oleh pendamping ABK adalah terkait *work-life balance*.

Berikut merupakan rangkaian kegiatan pengabdian psikoedukasi *work-life balance*, yaitu :

:

1. Identifikasi permasalahan pendamping ABK dan wawancara awal

Kegiatan identifikasi permasalahan ini dilakukan pada tanggal 2 Desember 2023.

2. Persiapan dan Perencanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9-16 Desember 2023, dengan kegiatan :

- a. Melakukan penawaran pelaksanaan kegiatan pengabdian di pondok pesantren Al Achsaniiyah

- b. Memberikan gambaran tujuan kegiatan pengabdian
- c. Membuat perencanaan kegiatan pengabdian
- d. Menyiapkan materi psikoedukasi
- e. Menyiapkan angket evaluasi kegiatan psikoedukasi

3. Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 20 Desember 2023, diantaranya:

- a. Persetujuan pendamping ABK sebagai peserta pelatihan
- b. Psikoedukasi
- c. Pengisian evaluasi pengabdian oleh peserta.

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, peserta diminta untuk memberikan penilaian secara deskriptif yang terdiri dari beberapa pertanyaan 1) Apakah setelah pelatihan ini Bapak/Ibu mendapatkan pengetahuan baru tentang cara menyeimbangkan kehidupan dan pekerjaan?; 2) Apakah setelah pelatihan ini Bapak/Ibu merasa bisa untuk menyeimbangkan kehidupan dan pekerjaan?; kemudian pertanyaan terakhir secara kuantitatif, peserta diminta untuk memberikan rating seberapa besar manfaat pelatihan ini untuk subjek pengabdian Masyarakat.

4. Laporan

Penyusunan jurnal pengabdian dilakukan pada akhir bulan Desember 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi *work-life balance*, disampaikan oleh Nugraini Aprilia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku pakar dalam bidang industri dan organisasi. Beliau menyampaikan beberapa hal. Pertama, terkait dengan peran yang dijalani oleh setiap individu, yaitu peran dalam keluarga, pekerjaan dan kehidupan sosial. Peran ini perlu disampaikan karena *work-life balance* mengacu pada individu yang memiliki cukup waktu untuk memiliki keseimbangan dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi, seperti dapat menghabiskan waktu bersama anggota keluarga, mendapatkan waktu luang untuk bersantai, adanya komunikasi yang baik dengan rekan kerja, dan mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik (Vyas & Shrivastava, 2017). Selain itu, peran-peran yang dimiliki perlu juga disampaikan agar para pendamping ABK mengetahui sumber permasalahan dan aspek mana yang perlu untuk diseimbangkan apabila terdapat permasalahan terkait *work-life balance*.

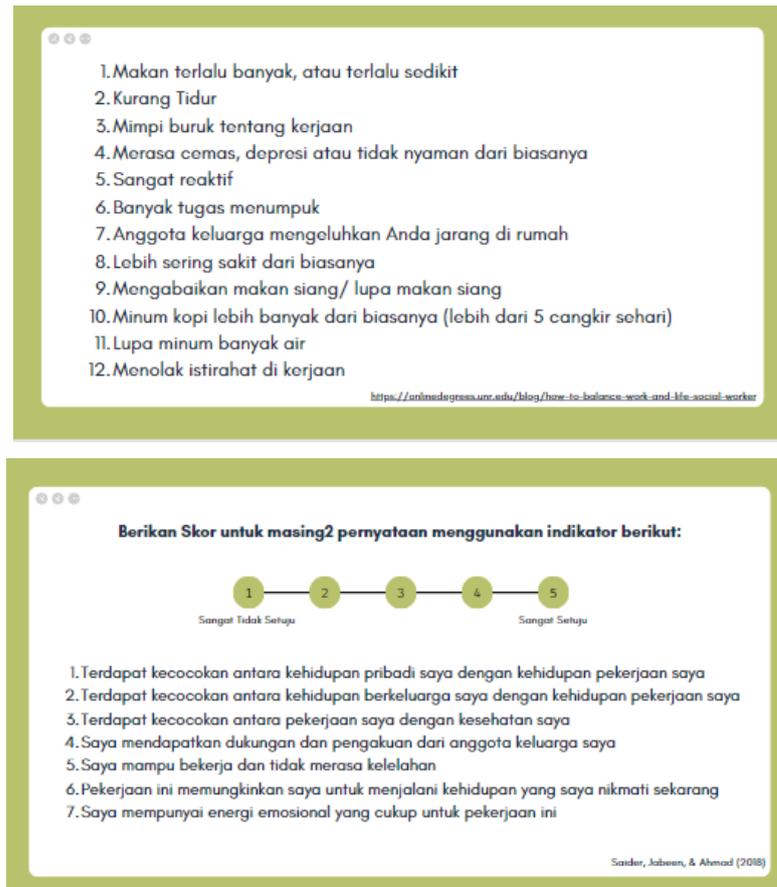


Gambar 1. Penyampaian psikoedukasi oleh pemateri

Kedua, hal utama yang disampaikan adalah individu yang dikatakan memiliki *work-life balance* maka individu tersebut mampu menyeimbangkan semua peran yang dijalankan dan memiliki konflik yang minim saat menjalankan peran-peran tersebut secara bersamaan. Ketiga, terkait tentang tantangan yang dihadapi oleh pendamping ABK terkait *work-life balance*, yaitu:

1. *Long working hours*, beban administratif, *understaffing*, dan minim supervise, stres kerja
2. Setiap harinya bisa diprediksi sekaligus tidak bisa diprediksi
3. Seringkali membawa pekerjaan ke kehidupan pribadinya
4. Seringkali berhadapan langsung dengan dampak negatif terapi

Keempat, pendamping ABK diminta untuk menjawab beberapa pernyataan untuk mengidentifikasi kondisi *work-life balance* yang dimiliki. Pernyataan tersebut dijawab spontan oleh semua peserta yang dipandu oleh Nugraini Aprilia, S.Psi., M.Psi., Psikolog.



Gambar 2. Pernyataan untuk identifikasi *work-life balance*

Kemudian, pemateri juga menyampaikan manfaat memiliki *work-life balance* yang tinggi dan dampaknya apabila keseimbangan yang dimiliki rendah. Pendamping ABK yang memiliki keseimbangan rendah dapat memanfaatkan beberapa strategi dalam Upaya meningkatkan *work-life balance*. Upaya yang bisa dilakukan diantaranya:

1. Mengendalikan atau mengontrol waktu istirahat
2. Mengendalikan atau mengontrol pikiran agar tidak terpaku pada pikiran negatif
3. Berolahraga agar sehat, karena apabila fisik tidak sehat akan memengaruhi kondisi keseimbangan juga.
4. Membuat target atau skala prioritas.
5. Meminta bantuan atau dukungan sosial, bisa dari pasangan, teman atau individu lain
6. Melakukan negoisasi dan komunikasi pada pihak yang berpotensi akan membuat ketidakseimbangan muncul.

Berdasarkan psikoedukasi yang telah dilakukan, pendamping ABK merasakan manfaat yang besar dari kegiatan ini. Hal ini ditemukan pada lembar hasil evaluasi yang telah diisi oleh pendamping. Tingkat keberhasilan pengabdian ini dapat dilihat dari nilai rata-rata yang diberikan oleh pendamping, dari subjek pengabdian yang terlibat rata-rata memberikan rating 8 dalam

penelitian kebermanfaatan program, sehingga dapat dikatakan bahwa pengabdian ini berhasil. Selain itu, mayoritas peserta juga menjelaskan bahwa secara deskriptif puas dengan pelatihan dan merasa dapat menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan setelah pelatihan. Peserta juga sangat antusias dalam mengikuti psikoedukasi ini, diperlihatkan dengan adanya peserta yang aktif bertanya dan memberikan pendapat selama pelatihan.



Gambar 3. Penyampaian pendapat peserta psikoedukasi dan pemberian kenang-kenangan pada peserta yang aktif

Keunggulan psikoedukasi ini adalah diberikan pada sasaran yang tepat, karena pendamping ABK rentan bermasalah dalam menjaga *work-life balance* padahal ini dapat berefek negatif ketika melakukan pendampingan pada ABK. Selain itu materi diberikan secara ringkas, praktis dan komunikatif, sehingga mudah dimengerti peserta dan jelas menggambarkan permasalahan *work-life balance* yang dialami. Kemudian, kelemahan psikoedukasi ini adalah kurang dapat maksimal menjangkau sasaran yang dituju karena sulitnya mencari waktu yang memungkinkan semua pendamping dapat bergabung di waktu yang sama untuk mengikuti pengabdian.

Mengingat efektivitas kegiatan psikoedukasi bagi peserta maka menjadi penting untuk dilakukan acara serupa bagi para pendamping ABK yang belum sempat mendapatkan materi serupa. Psikoedukasi diakhiri dengan sesi foto bersama dengan peserta psikoedukasi, yaitu pendamping anak ABK pondok pesantren Al Achsaniiyah.



Gambar 4. Foto bersama peserta psikoedukasi

PENUTUP

Psikoedukasi dilakukan untuk memberikan pengetahuan pentingnya *work-life balance* dan memberikan strategi cara peningkatan *work-life balance* agar para pendamping ABK memiliki *work-life balance*. Psikoedukasi ini dilakukan satu hari, pada tanggal 20 Desember 2023. Peserta merasa bahwa psikoedukasi ini sangat berguna. Selain itu, dengan adanya psikoedukasi ini peserta akan berusaha menerapkan strategi yang telah diajarkan agar semakin optimal dalam upaya meningkatkan *work-life balance*. Saran untuk program pengabdian berikutnya agar dapat melibatkan lebih banyak pendamping ABK agar semakin banyak pendamping yang mengetahui cara efektif untuk mencapai *work-life balance*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pondok pesantren Al Achsaniyyah yang berkenan bekerjasama dengan tim pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyani, F., Susanto, A., Suwarni, S., Mukhlis, H., (2022). Psychoeducational interventions on improving caring behavior for families of people with mental disorders at the public health center of Negara Batin. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 43-46.
- Cahyadi, L., & Prastyani, D. (2020). Work life balance, stres kerja dan konflik peran terhadap kepuasan kerja pada wanita pekerja. *Jurnal Ekonomi: Journal of Economic*, 11(2). <https://doi.org/10.47007/jeko.v11i2.3576>
- Gautam, I., & Jain, S. (2018). A study of work-life balance: challenges and solutions. *International Journal of Research in Engineering, IT and Social Sciences*, 198-217.

- Hooja, H.R., & Sen, C. (2018). Work-life balance : An overview. *International Journal of Management and Social Sciences Research (UMSSR)*, 7(1), 1-6.
- Mangunsong, F. (2014). Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus. LPSP3 UI.
- Muliawati, T., & Frianto, A. (2020). Peran work-life balance dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan milenial: Studi literatur. *Ilmu Manajemen*, 20(20), 606–620.
- Piara, M., Iskandar, A.A., Joliecia, I.P., Harma, M.R.I. (2023). Psikoedukasi sebagai Upaya Meningkatkan Work-Life Balance pada Staf Karyawan di PT ALC Makassar. *Jurnal Abdimas Indonesia*.3(2), 219-229.
- Sahrani, R., & Hastuti, R. (2018). Psikoedukasi siswa mengenai quality of school life. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.31960/caradde.v1i1.2>
- Vyas, A., & Shrivastava, D. (2017). Factors Affecting Work Life Balance - A Review. *Pacific Business Review International*, 9(7), 194–200
- Wardani. (2014). *Pengantar Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Banten : Universitas Terbuka