
Pelatihan Menulis *one day one book* Sebagai Upaya Pereduksi Kebosanan Ibu Rumah Tangga Muda Masa Covid-19

I'anatut Thoifah¹

¹Universitas Muhammadiyah Malang (Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Malang)
Jalan Raya Tlogomas No. 246 Tlogomas, Kota Malang, Jawa Timur 65144

Correspondence: I'anatut Thoifah (thoifah@umm.ac.id)

Received: 09 10 20 – Revised: 29 10 20 - Accepted: 07 11 20 - Published: 15 12 20

Abstrak. Dampak covid-19 tidak hanya berimbas pada perekonomian, pendidikan dan para pekerja lapangan, melainkan juga pada psikologi seorang ibu rumah tangga yang kini tak jarang menjalani peran ganda sebagai ibu dengan mengurus rumah, mendampingi anak-anak dalam proses *learning from home* dan juga bekerja membantu penguatan ekonomi rumah tangga masa pandemi, selain itu kesempatan *refreshing* di luar rumah menjadi kewaspadaan tersendiri akan penyebaran virus covid-19, sehingga aktivitas bersifat rutinitas terkadang menjadi membosankan, sebagaimana hasil survey kepada ibu rumah tangga muda menyatakan bahwa masa pandemi dengan peran ganda menjadikannya bosan dan *stress*. Aktivitas ini tidaklah mudah dibebankan pada ibu rumah tangga, namun kekuatan dan tuntutan mengharuskan seorang ibu menjadi *strong*, sedangkan kebosanan yang tidak segera teratasi mengakibatkan *stress* yang akan berdampak pada pola asuh anak. Padahal Ibu rumah tangga di usia muda merupakan ibu-ibu produktif yang tidak hanya berkulat pada pengurusan rumah dan anak, namun naluri untuk berkarya sangatlah kuat, oleh karenanya pengabdian mereduksi kebosanan dan *stress* melalui pelatihan menulis ini sangatlah diperlukan sebagai wadah penuangan ide gagasan dalam bentuk kegiatan *sharing* pengalaman sesama ibu rumah tangga dan *problem solving* melalui *whatsApp group*, materi literasi “one day one book” dan kemudian dilanjutkan dengan praktik menulis ekspresif dengan luaran buku antologi, sebagai wujud apresiasi ketangguhan seorang ibu. Karena menulis dapat meringankan kebosanan dan *stress* (Safithry & Dewi, 2020), (SETYONINGRUM & Christiana, 2019), (Niman et al., 2019), (Abrianto et al., 2018) dan (Rahmawati, 2014). Pengabdian ini menciptakan forum *refreshing* ibu-ibu muda kreatif, inovatif dengan menghailkan karya berupa buku antologi.

Kata kunci: Literasi (menulis), kebosanan, Ibu Rumah Tangga Muda, Covid-19

PENDAHULUAN

Dampak covid-19 tidak hanya berimbas pada perekonomian, pendidikan dan para pekerja lapangan, melainkan juga pada psikologi seorang ibu rumah tangga yang kini tak jarang menjalani peran ganda sebagai ibu dengan mengurus rumah, mendampingi anak-anak dalam proses *learning from home* dan juga bekerja membantu penguatan ekonomi rumah tangga masa pandemi, selain itu kesempatan *refreshing* di luar rumah menjadi kewaspadaan tersendiri akan penyebaran virus covid-19, sehingga aktivitas bersifat rutinitas terkadang menjadi membosankan, sebagaimana hasil survey kepada ibu rumah tangga muda menyatakan bahwa masa pandemi dengan peran ganda menjadikannya bosan dan *stress*. Aktivitas ini tidaklah mudah dibebankan pada ibu rumah tangga, namun kekuatan dan tuntutan mengharuskan seorang ibu menjadi *strong*, sedangkan kebosanan yang tidak segera teratasi mengakibatkan *stress* yang akan berdampak pada pola asuh anak.

Kegiatan yang membantu meringankan beban dari banyaknya aktivitas rutinitas sebagai penyebab kejenuhan, kebosanan dan *stress* mengharuskan untuk dilakukan, seperti dalam pengabdian ini adalah menulis dapat mereduksi kebosanan, sebagaimana pendapat (Safithry & Dewi, 2020), (SETYONINGRUM & Christiana, 2019), (Niman et al., 2019), (Abrianto et al., 2018) dan (Rahmawati, 2014) dalam hasil researchnya menyatakan bahwa aktivitas menulis mampu memberikan banyak manfaat salah satunya dapat meringankan kebosanan dan *stress*. Sedangkan mitra pengabdian masyarakat melalui kegiatan pelatihan menulis *one day one book* ini merupakan ibu rumah tangga usia muda yang mempunyai beragam karir, mulai dari guru, dosen, wirausaha juga ada ibu rumah tangga murni. Ibu rumah tangga muda ini memiliki antusias yang tinggi dalam kegiatan penulisan, namun selama ini belum mengetahui bagaimana dan mulai darimana cara menuangkan ide dan gagasan dalam bentuk tulisan yang menghasilkan sebuah karya/buku. Ibu rumah tangga muda ini berjumlah kurang lebih 20 orang yang berasal dari berbagai daerah.

Kegiatan pelatihan menulis *one day one book* dalam kegiatan pengabdian yang diikuti oleh ibu rumah tangga muda bertujuan untuk mereduksi kebosanan di masa pandemi juga sekaligus menciptakan komunitas ibu-ibu muda produktif serta membangun budaya literasi yang menyenangkan dan menghasilkan karya berupa buku antologi.

MASALAH

Masa pandemi merupakan masa dimana merubah kebiasaan dan aktivitas yang biasanya dilakukan di luar rumah, menjadi aktivitas yang tersentral di dalam rumah, selain itu semua kegiatan yang biasanya dilakukan dengan tatap muka menjadi *daring*. Awal adanya informasi perubahaan system tersebut tentunya mendapat sambutan baik oleh masyarakat karena sebagai upaya pencegahan penularan virus covid-19, namun keadaan tersebut tidaklah cepat berubah, lebih dari 3 bulan aktivitas masa pandemi berlangsung, kebosanan dan kejenuhan pun beralih menyambut perasaan masyarakat yang pastinya sangat mengganggu dan harus segera tersolusikan dengan baik.

Masalah tersebut tidak hanya dirasakan oleh pekerja namun juga ibu rumah tangga muda yang terbiasa beraktivitas bebas dan *merefresh* kebosanan dan kejenuhan dengan aktivitas diluar rumah maupun rekreasi bersama keluarga. Namun hal tersebut selama masa pandemi harus berjaga jarak, tidak hanya itu, terbatasnya aktivitas diluar rumah dan banyaknya tugas/peran ganda ibu rumah tangga menjadikan kesulitan tersendiri bagi mereka.

Ibu rumah tangga muda yang memiliki kompetensi dan kesempatan besar dalam berkarya melalui menulis. yakni dengan menuangkan ide gagasan, *sharing problem solving*, dan kisah inspiratifnya menjadi sebuah buku, tentunya hal ini akan membanggakan, perasaan bangga akan menumbuhkan perasaan senang yang mendalam, selain itu menulis dipercaya dapat meringankan kebosanan dan kejenuhan, oleh karenanya kemauan yang besar dari ibu rumah tangga muda untuk menulis ini menjadi sarana dan peluang besar untuk didampingi dan dilatih dengan baik agar membantu dalam mereduksi kebosanan yang dirasakan selama masa pandemi. Selama pelaksanaan pelatihan tidak ada kendala, semua berjalan dengan baik dan peserta yang terdiri dari ibu rumahtangga muda selalu aktif mengikuti kegiatan pengabdian ini.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat menulis *one day one book* kepada ibu rumah tangga muda dilaksanakan dengan menggunakan metode pelatihan, dimana penulis menganalisa permasalahan ibu rumah tangga muda terlebih dahulu melalui wawancara tidak terstruktur melalui *whatsApp*, kemudian hasil analisa tersebut dijadikan tema besar dan diangkat sebagai kegiatan pengabdian masyarakat, yang selanjutnya penulis membuat komunitas melalui group *whatsApp* dimana media sosial ini mempunyai peminat yang

cukup banyak dibanding yang lain (Antasari & Novianti, 2019), group ini diberi nama “Mak2 Muda Menulis”, group ini dibuat atas persetujuan anggota yang berisi ibu rumah tangga muda, selain itu group tersebut dijadikan sarana untuk komunikasi dan pelatihan menulis *one day one book*.

Materi yang disampaikan pada pelatihan penulisan ini diantaranya tentang: apa itu menulis? Menulis dimulai dari mana? bagaimana menulis? dan untuk apa menulis? kesemuanya dijelaskan secara singkat, dan dilanjutkan diskusi, antusias ibu rumah tangga muda terlihat ketika ada yang memberi pernyataan, “saya tidak pernah menulis, tapi saya siap menulis”, “semoga forum ini menghasilkan banyak karya”, ucapan terimakasih karena sudah berkenan membimbing menulis”, “semoga saling menginspirasi”, “saya pingin banget menulis dengan cepat dan selesai”, pelajaran penting ada di poin 3 yakni “jangan pernah berhenti menulis sebelum mengetahui kelanjutannya” selain itu ada pertanyaan yang menarik “bagaimana cara menulis agar tidak kelamaan merangkai kata dan menghindari malas?”.

Salah satu diksi materi dalam kegiatan tersebut adalah menulis itu mudah layaknya makan dan minum, bahkan menulis bisa menjadi apapun, menulis bisa apapun dan dimanapun, karena menulis merupakan candu bagi pencintanya, maka menulislah karena penulis terbaik adalah mereka yang mau menulis.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan setiap hari minggu dengan menggunakan *group whatsapp*, pada sesi praktik menulis, sebagai pembuktian bahwa menulis itu mudah dan bisa dikerjakan dengan singkat *one day one book*, maka karya yang diangkat pada sesi pertama untuk ibu rumah tangga muda ini berupa menulis kamus fiksi, dengan mengintruksikan melalui *group whatsapp* agar semua peserta pelatihan membaca buku bacaan fiksi masing-masing, khususnya buku fiksi yang disukai ibu rumah tangga muda, kemudian mencari kata yang menarik untuk dituliskan kembali, dari kesemua hasil yang didapatkan, dikumpulkan dan dirapikan, kemudian di layout dan baru diterbitkan. hal ini merupakan strategi yang digunakan oleh pemateri untuk mengubah *mindset* bahwa menulis itu ribet dan sulit menjadi menulis itu mudah, menyenangkan.

Kegiatan pelatihan menulis *one day one book* ini dilaksanakan perpekan melalui group yang dibuat yakni komunitas “Mak2 Muda Menulis” durasi pelatihan per-pertemuannya adalah 2-3 jam yang dilakukan per-pekan. kegiatan ini tidak sebatas kegiatan pelatihan yang menghasilkan 1 buku kemudian berhenti, namun kegiatan ini akan menjadi pengabdian berkelanjutan dan menghasilkan banyak buku.

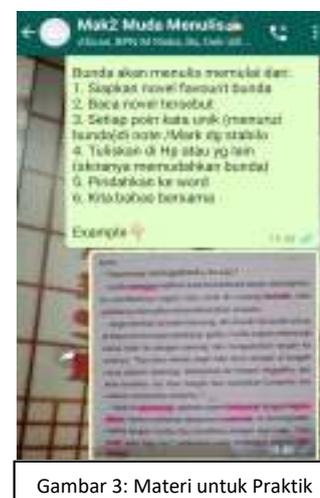
Sebagaimana kegiatan pelatihan menulis *one day one book* tergambar pada sesi *sharing season* atau materi melalui group *whatsApp* berikut ini:



Gambar 1: Persiapan Pelatihan



Gambar 2: Materi Penulisan



Gambar 3: Materi untuk Praktik

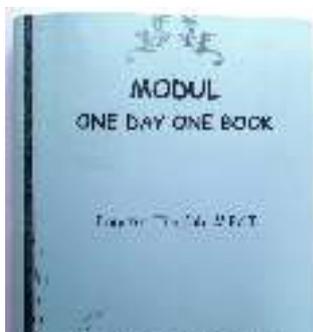
HASIL DAN PEMBAHASAN

Menulis merupakan aktivitas penuangan ide dan gagasan dalam bentuk karya tulis, masa pandemi dengan berbagai problematikanya khususnya bagi ibu rumah tangga muda, memberikan peluang besar untuk BFH (berkarya from home)(CHOTIMAH, 2020), namun tidak banyak orang mengambil kesempatan pada masa sempit ini, sehingga masa pandemi diwarnai dengan kebingungan, *stress* akibat peran ganda dan banyaknya tuntutan, kegiatan pengabdian menulis *one day one book* yang di ikuti oleh ibu rumah tangga muda mencoba memberikan wadah berupa komunitas “Mak2 Muda Menulis” sebagai upaya pereduksi kebosanan dan *stress*, karena dengan menulis dan menghasilkan karya menciptakan rasa bangga dan senang, selain itu menulis juga memberikan banyak manfaat salah satunya dapat meringankan kebosanan dan *stress* (Safithry & Dewi, 2020), (SETYONINGRUM & Christiana, 2019), (Niman et al., 2019), (Abrianto et al., 2018) dan (Rahmawati, 2014).

Pengabdian ini menciptakan komunitas *refresing* ibu rumah tangga muda kreatif, inovatif dengan menghaslkan karya berupa buku antologi “kamus fiksi” (karya pertama) yang dikerjakan dengan cara menulis kolaboratif, menulis dengan cara ini memberikan warna tersendiri bahwa menulis itu menyenangkan, bermanfaat, dan tidak membosankan.(Wijayanti, 2012).

Pelatihan menulis *one day one book* merupakan pelatihan menulis secara cepat, mudah dan menghasilkan karya tulis berupa buku, selain menghasilkan karya juga untuk mereduksi kebosanan masa pandemi, pemberian sugesti bahwa menulis itu mudah, menulis

itu menyenangkan kepada ibu rumah tangga muda dalam kegiatan pengabdian pelatihan menulis ini merupakan bagian awal terpenting, karena kekuatan sugesti melalui praktik langsung yang menunjukkan bahwa menulis itu mudah (sugesti-imajinasi) dapat meningkatkan keberhasilan pelatihan dan pembelajaran menulis (NURSYAIDAH, 2019).



Gambar 5: Modul Pelatihan Menulis



Gambar 6: Sampul Dalam Karya Antologi Kamus Fiksi



Gambar 7: Karya Antologi Kamus Fiksi

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat melalui pelatihan menulis *one day one book* memberikan dampak positif dalam mereduksi kebosanan ibu rumah tangga muda pada masa pandemi ini, hal tersebut terlihat pada rasa senang dan keseriusan namun *enjoy* dalam menyusun buku kamus fiksi, selain itu juga mampu menciptakan komunitas berkarya yang produktif melalui group *whatsApp* “Mak2 Muda Menulis”, untuk ke depannya diharapkan komunitas yang sudah terbentuk ini semakin banyak memunculkan ide-ide terbaru melalui karya yang bermanfaat, dan semoga semakin banyak yang bergabung untuk bersama berkarya membuat buku antologi di group *whatsApp* “Mak2 Muda Menulis”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada ibu rumah tangga muda yang bergabung dalam komunitas menulis “Mak2 Muda Menulis” atas semangat dan antusiasnya dalam berkarya, terimakasih juga kepada Dekan dan Wakil Dekan II FAI-UMM yang telah mensupport kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrianto, H., Hidayati, F., & Agung, Y. R. (2018). Terapi Menulis Pengalaman Emosional Dalam Penurunan Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Penyintas Bencana. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 3(2), 93–101. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v3i2.2917>
- Antasari, I. W., & Novianti, W. (2019). Pemanfaatan Grup Whatapps Pada Komunitas Kelas Menulis Pustakawan (KMP). *MEDIUM*, 7(1), 18–25. <https://journal.uir.ac.id/index.php/Medium/article/view/3126>

- Chotimah, C. (2020). *Buku Antologi: Work From Home (Wfh) Sebagai Manajemen Keterdesakan Edutech Di Tengah Pandemi Covid-19*. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/15527/1/buku%20WFH%20chusnul%20ISBN%20ok.pdf>
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 179–182. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181-184>.
- Nursyaidah, N. (2019). Metode Sugesti-Imajinasi Dalam Pembelajaran Menulis Dengan Media Lagu. *Forum Paedagogik*, 11(1), 89–100. <https://doi.org/10.24952/paedagogik.v11i1.1781>.
- Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 276–293. <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i2.2002>.
- Safithry, E. A., & Dewi, I. S. (2020). Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 40–47. <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1313>.
- Setyoningrum, Y., & Christiana, E. (2019). Teknik Expressive Writing Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa Kelas VIII. *Jurnal Bk Unesa*, 10(2). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/30287>.
- Wijayanti, S. H. (2012). Efektivitas Metode Kolaboratif dalam Pembelajaran Menulis. *Bahasa Dan Seni: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, Dan Pengajarannya*, 40(2). <http://journal2.um.ac.id/index.php/jbs/article/view/134>.



© 2020 by authors. Content on this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).