



Pengembangan e-modul bibliotherapy untuk mencegah stres pada ibu muda

Author Name(s): Ulandari Juwita, Ifdil Ifdil

Publication details, including author guidelines

URL: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/about/submissions#authorGuidelines>

Editor: Nor Abdullah

Article History

Received: 31 May 2024

Revised: 13 Jun 2024

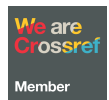
Accepted: 11 Jul 2024

How to cite this article (APA)

Juwita, U. & Ifdil, I. (2024). Pengembangan e-modul bibliotherapy untuk mencegah stres pada ibu muda. Jurnal Konseling dan Pendidikan. 12(2), 24-33. <https://doi.org/10.29210/1109100>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.29210/1109100>

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (as publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors and are not the views of or endorsed by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy shall not be liable for any losses, actions, claims, proceedings, demands, costs, expenses, damages, and other liabilities whatsoever or howsoever caused arising directly or indirectly in connection with, in relation to, or arising out of the use of the content.

Jurnal Konseling dan Pendidikan is published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy comply with the [Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing](#) at all stages of the publication process. Jurnal Konseling dan Pendidikan also may contain links to web sites operated by other parties. These links are provided purely for educational purpose.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Copyright by Juwita, U. & Ifdil, I. (2024).

The author(s) whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Jurnal Konseling dan Pendidikan

ISSN 2337-6740 (Print) | ISSN 2337-6880 (Electronic)



Pengembangan e-modul bibliotherapy untuk mencegah stres pada ibu muda



Ulandari Juwita, Ifdil Ifdil*)

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to produce a bibliotherapy e-module to prevent stress in young mothers. The research method used is the ADDIE development model (Analyze, Design, Development, Implementation, and Evaluation). The initial research subjects were 126 young mothers in Koto Baru District of Sungai Penuh City with purposive sampling. The research instrument used is the Parental Stress Scale (PSS) adapted to the Indonesian version. The e-module will be validated by 3 counseling experts for content and 2 IT experts for appearance or design, as well as a small group trial of 9 young mothers. Data were analyzed descriptively. The results showed that the developed e-module prototype is applicable to be used independently by young mothers to prevent stress.

Keywords:

E-Module bibliotherapy,
Stres pada ibu muda,
Pernikahan muda

Corresponding Author:

Ifdil Ifdil
Universitas Negeri Padang
Email: ifdil@fip.unp.ac.id

Pendahuluan

Data Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia menunjukkan bahwa ada sekitar 33,76% pernikahan muda di Indonesia pada 2022. Selanjutnya data statistik provinsi Jambi mencatat bahwa pada tahun 2022 angka pernikahan pertama di usia muda (usia 16-25 tahun) mencapai 78,73%. Dari data penelitian terdahulu juga diperoleh informasi bahwa perempuan lebih banyak melakukan pernikahan di usia muda dibandingkan laki-laki (Efevbera and Bhabha 2020). Pernikahan yang dilakukan pada usia muda banyak menyebabkan perempuan belum siap secara mental untuk menjalankan peran sebagai istri sekaligus ibu muda (Kohno et al. 2020; Susilo et al. 2021). Kondisi ini mengakibatkan stres pada ibu muda ketika menjalankan perannya dalam rumah tangga.

Stres merupakan suatu persepsi dari ancaman atau suatu bayangan akan adanya ketidaksenangan yang menggerakkan, menyiagakan, atau membuat aktif organisme (Liu et al. 2021; María del Carmen et al. 2020; Suharsono and Anwar 2020). Stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi dengan kemampuan mengendalikan diri (Ding et al. 2021; Ifdil 2019; Yener, Arslan, and Kiliç 2021). Stres muncul karena individu dituntut untuk beradaptasi dengan tugas baru sebagai orang tua yang terkadang menimbulkan ketidakyakinkan mereka dalam memberikan dampak positif bagi perkembangan anak dan akan berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka (Öztemiz and Tekindal 2022). Artinya, ada ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya (Barseli, Ifdil, and Fitria 2020; Yendi et al. 2021).

Selain itu, tingkat pendapatan atau finansial yang rendah juga pemicu stres ibu sebagai orangtua (Chang et al. 2021). Akibatnya ibu muda akan mengalami ketidakharmonisan dalam rumah tangga (Desiningrum et al. 2021) seperti pertengkaran (Dore et al. 2023) bahkan bisa sampai pada tahap kekerasan dan pengabaian terhadap anak (Barańczuk and Pisula 2022). Dampak terhadap diri pribadi yaitu kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas maupun aktivitas pribadi (Nurfitri and Ifdil 2020) dan ketidakmampuan melakukan tugas sehari-hari (Ifdil et al. 2022; Prime et al. 2022).

Jika dibiarkan terus menerus, kondisi ini membuat ibu muda rentan akan stres yang tinggi yang akan berdampak lebih buruk pada kesehatan mentalnya (Hairunisa 2021; Ildil, Fadli, et al. 2020; Ildil, Yuca, and Yendi 2020).

Stres ibu muda diartikan sebagai reaksi psikologis ketika mengalami tuntutan sebagai orang tua dan mereka tidak memiliki sumber daya (misalnya energi, keterampilan, dan waktu) untuk memenuhi tuntutan tersebut (Holly et al. 2019). Secara khusus, stres pada ibu muda mungkin timbul dari penilaian terhadap tuntutan kontekstual (atau pemicu stres) yang terkait dengan peran mereka sebagai orang tua, seperti kurangnya dukungan pribadi terhadap anak (Chung et al. 2023), dan dukungan sosial (Tyarini and Resmi 2020) dari orang terdekat untuk memenuhi tuntutan merawat anak-anak. Seorang ibu lebih banyak bekerja mandiri mengurus anak dibandingkan dibantu oleh pasangan (Zamarro and Prados 2021), baik dalam hal perawatan maupun kebutuhan lainnya sehingga rentan mengalami stres. Jumlah dan usia anak juga dapat berpengaruh signifikan terhadap stres ibu (Qian et al. 2021; Sartor, Lange, and Troster 2023).

Fakta di lapangan gejala stress pada ibu muda yang dapat diamati selaku masyarakat Kecamatan Koto Baru seperti anak tidak terurus, memarahi dan menghardik anak, melimpahkan tugas dan tanggung jawab sebagai ibu kepada orangtua, masalah finansial, KDRT, masalah dengan anggota keluarga lainnya, kepercayaan pada pasangan, dan mudah terpancing emosi. Hal ini dikarenakan usia yang tergolong muda untuk menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawab baru setelah menikah. Kondisi ideal yang diharapkan yaitu ibu muda mampu mengelola emosi (Boztepe, Çınar, and Özgür, MD 2020; Ildil et al. 2021) dengan mencegah stres dari gejala-gejala yang timbul (Kaneko et al. 2024), mampu menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawab baru sebagai orangtua (Lévesque et al. 2020), lebih tenang dalam memenuhi kebutuhan pengasuhan anak, selalu berusaha dan dengan pikiran terbuka (Horwood et al. 2021).

Stres pada ibu muda dapat diatasi dengan *Bibliotherapy* (Hamdan, Al Duaijy, and Al Sawy 2021) untuk menumbuhkan wawasan pribadi, pemahaman diri, mengidentifikasi dan mengartikulasikan perasaan yang mereka miliki saat mereka melalui kegiatan membaca (Pardeck 2013). Penerapan *Bibliotherapy* didalam prosesnya seseorang yang mengalami masalah diminta membaca literatur atau media yang bersifat membantu dirinya dan memotivasi agar mempercepat penyembuhan, membaca mengenai kesulitan orang lain yang sama dengan mereka, dapat memberikan kesadaran dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapinya.

Bibliotherapy untuk mencegah stres dapat diterapkan dengan membaca satu bab perminggu atau disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dan terlibat dalam latihan refleksi, praktik kesadaran formal dan informal diuraikan dalam setiap bab dan akan diberi pengingat atau instruksi mingguan tentang penggunaan media *bibliotherapy* seperti frekuensi dan waktu yang dihabiskan untuk melakukan perhatian penuh latihan, jenis meditasi kesadaran yang dipraktikkan, dan hambatan untuk berlatih (Michalak, Steinhilber, and Heidenreich 2020). *Bibliotherapy* untuk mencegah stres menggunakan media yaitu e-modul yang dilengkapi dengan prosedur penggunaan, bahan atau materi, dan langkah-langkah penerapan yang jelas dan runtut yang dapat diterapkan secara mandiri oleh pembaca atau subjek penelitian yaitu ibu muda. Kelebihan yang tidak kalah penting yaitu modul lebih praktis dan bisa dijalankan pada Android dengan tampilan yang dibuat menarik.

Modul elektronik ini dapat dijalankan pada *smartphone/android* yang dilengkapi prosedur penggunaan, bahan materi (Wang et al. 2024), serta adanya lembar tugas dan lembar evaluasi yang dapat diisi oleh pengguna. Penggunaan teknologi pada modul ini dinilai efektif karena mengingat target sampel penelitian yaitu ibu muda (rentang usia 16-25 tahun). Kaum muda dinilai lebih tertarik untuk menggunakan teknologi yang lebih praktis, efisien dan mendatangkan manfaat baginya (Haleem et al. 2022; Nabila et al. 2023; Ningtias and Nadya 2022). Selain itu ibu muda juga memiliki karakteristik lebih senang dengan literasi digital dibandingkan membaca buku atau modul fisik (Knight, Dooly, and Barberà 2023). Hal ini juga didukung oleh kebiasaan kaum muda yang lebih banyak menggunakan waktu untuk berselancar di *smartphone* (Levratto et al. 2021; Roffarello and De Russis 2021), sehingga lebih menarik perhatian mereka untuk membaca e-modul melalui perangkat elektronik tersebut.

Kebaharuan beberapa penelitian terdahulu telah banyak membuktikan efektifitas penerapan teknik *bibliotherapy* untuk permasalahan psikologis seperti stres, PTSD, kecemasan dan depresi. Lebih lanjut penelitian terdahulu mengenai *bibliotherapy* baru terbukti efektif pada anak-anak, remaja, guru, pasien kanker, dan wanita yang tinggal di perkotaan. Akan tetapi belum ada penelitian yang membahas secara khusus mengenai penggunaan e-modul *bibliotherapy* untuk mencegah stres pada ibu muda. Oleh karena itu diperlukan penelitian yang secara spesifik membahas mengenai pengembangan modul *bibliotherapy* untuk membantu mencegah stres pada ibu muda.

Metode

Penelitian ini merupakan *Research and Development* yang bertujuan untuk menghasilkan produk/prototype yang dilakukan secara sistematis dan terencana. Penelitian ini menggunakan model pengembangan prosedural *Analyze, Design, Development, Implementation, and Evaluation* (Branch 2009; Gall, Gall, and Borg 2007). (1) Tahap analisis produk. Pada tahap pertama ini dilakukan need assessment tentang kondisi stres ibu muda dan urgensi *bibliotherapy* serta pengembangan produk, mulai dari analisis penggunaan pendekatan, instrumen penelitian, hingga pengumpulan data empiris terkait dengan *bibliotherapy*. Kajian terhadap riset terdahulu menjadi dasar dalam pengembangan produk dan guna untuk penelusuran analisis produk. Pada tahap ini termasuk menganalisis kondisi stres ibu muda dengan menggunakan instrumen *Parental Stres Scale* (PSS). (2) Tahap desain produk. Pada tahap ini, fokus dilakukan pada pengembangan *prototype* produk dengan *bibliotherapy*. (3) Tahap pengembangan produk. Pada tahap ini pengembangan lebih lanjut dari tahap desain terkait desain awal produk. (4) Tahap implementasi. Tahap ini dilakukan pengujian kelompok kecil untuk melihat hasil validitas, praktikalitas dari blueprint produk yang dikembangkan. (5) Tahap evaluasi. Produk yang sudah di uji, kemudian dievaluasi dan di revisi sesuai temuan dari hasil uji coba sebelumnya sehingga menghasilkan *prototype* awal produk.

Subjek uji coba pada penelitian ini terdiri dari subjek uji coba sebagai ahli yang melibatkan tiga orang ahli di bidang bimbingan dan konseling untuk melakukan validasi produk dan dua orang ahli teknologi informasi untuk melakukan validasi desain tampilan produk. Subjek uji coba sebagai pemakai produk yaitu melibatkan 10 orang ibu muda untuk uji coba kelompok kecil/uji coba terbatas dengan kriteria (1) Berusia 19-26 tahun, (2) memiliki anak, (3) terindikasi mengalami gangguan stres, (4) belum pernah mendapatkan pelayanan konseling. Pengumpulan data menggunakan *Parental Stres Scale* (PSS) serta melakukan *Focus Group Discussion* (FGD). Selanjutnya, data dianalisis untuk uji ahli dan uji kelompok Kecil dengan interrater agreement model menggunakan statistik nonparametrik dengan memanfaatkan uji Koefisien Konkordansi Kendall's W.

Hasil dan Pembahasan

Uji coba kepada ahli di bidang Bimbingan dan Konseling dilakukan untuk melihat kelayakan isi/konstruksi e-modul *bibliotherapy* yang dikembangkan. Hasil uji coba produk penelitian diperoleh persentase 84%, yang berarti secara keseluruhan isi e-modul *bibliotherapy* yang dikembangkan untuk mencegah stres pada ibu muda berada pada kategori sangat layak. Pada angket terbuka untuk komentar dan saran dari ahli terhadap isi e-modul *bibliotherapy*, dapat disimpulkan para ahli memberikan komentar yang positif.

Selanjutnya untuk mengetahui keselarasan penilaian masing-masing validator terhadap isi produk yang dikembangkan, maka dilakukan uji statistik non parametrik. Analisis yang peneliti gunakan yaitu uji koefisien *Konkordansi Kendall's (W)*. Hasil uji validitas isi oleh ahli dan nilai uji koefisien *Konkordansi Kendall's (W)* dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 berikut.

Tabel 1. Data Hasil Uji Validasi Isi Oleh Ahli

No	Aspek	Skor Ahli			Skor Ahli	Skor Ideal	%	Ket
		A	B	C				
1	Kata Pengantar	4	4	4	12	15	80	L
2	Daftar Isi/Menu Utama	4	4	4	12	15	80	L
3	Tinjauan Umum (8)	32	32	32	96	120	80	L
4	BAB 1 (7)	31	28	31	90	105	86	SL
5	BAB II (7)	32	30	32	94	105	90	SL
6	BAB III (7)	29	28	29	86	105	82	L
7	BAB IV (7)	29	28	29	86	105	82	L
8	BAB V (7)	28	28	28	84	105	80	L
9	Penutup	4	4	4	12	15	80	L
10	Daftar Pustaka	5	5	5	15	15	100	SL
Jumlah Keseluruhan		198	191	198	587	705	84	L

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Konkordansi Kendall's (W) terhadap Penilaian Kelayakan Isi oleh Ahli

N	Kendall's W	Chi-Square	Df	Assymp.Sig
3	.749	98.860	44	.000

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai chi-square sebesar 98.860 dan Assym.Sig sebesar 0,000. Hal ini berarti probabilitas $\leq 0,05$ atau tidak terdapat perbedaan penilaian yang diberikan oleh ahli tentang isi produk yang dikembangkan. Hasil perhitungan ini juga menunjukkan bahwa terdapat keselarasan penilaian dari ahli terhadap isi produk. Uji coba kepada ahli di bidang Teknologi Informasi dilakukan untuk melihat kelayakan tampilan/desain e-modul bibliotherapy yang dikembangkan. Hasil uji coba produk penelitian diperoleh persentase 93%, yang berarti secara keseluruhan tampilan e-modul bibliotherapy yang dikembangkan untuk mencegah stres pada ibu muda berada pada kategori sangat layak. Pada angket terbuka untuk komentar dan saran dari ahli terhadap tampilan e-modul bibliotherapy, dapat disimpulkan para ahli memberikan komentar yang positif.

Tabel 3. Data Hasil Uji Validasi Tampilan oleh Ahli

No	Aspek	Skor Ahli		Skor Ahli	Skor Ideal	%	Ket
		A	B				
1	Desain Cover (4)	16	17	33	40	83	L
2	Jenis dan Ukuran Huruf (3)	14	14	28	30	93	SL
3	Warna yang Digunakan (3)	13	13	26	30	87	L
4	Ruang atau Spasi Kosong (4)	20	20	40	40	100	SL
5	Kualitas E-Modul (2)	10	10	20	20	100	SL
Jumlah Keseluruhan		73	74	147	160	93	SL

Selanjutnya berdasarkan hasil uji Koefisien *Konkordansi Kendall's W*, diperoleh probabilitas sebesar 0,021, yang berarti probabilitas $\leq 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat keselarasan/kesesuaian penilaian dari ahli terhadap tampilan e-modul bibliotherapy.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Signifikansi *Konkordansi Kendall's (W)* terhadap Penilaian Kelayakan Tampilan oleh Ahli

N	Kendall's W	Chi-Square	Df	Assymp.Sig
2	.939	28.171	15	.021

Pada uji praktikalitas e-modul bibliotherapy kepada ibu muda secara terbatas diperoleh persentase 93%, yang berarti responden memberikan penilaian positif terhadap praktikalitas atau penggunaan e-modul bibliotherapy secara mandiri responden atau ibu muda.

Tabel 5. Data Hasil Uji Praktikalitas pada Responden

No	Aspek	Skor Responden										Skor Resp	Skor Ideal	%	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Kebermanfaatan (2)	10	8	10	10	10	10	8	10	8	10	94	100	94	SS
2	Penggunaan Bahasa (2)	9	9	9	8	10	8	9	9	9	9	89	100	89	S
3	Tampilan dan Daya Tarik (7)	28	30	29	29	32	31	30	31	30	31	301	350	86	S
4	Isi E-Modul (5)	23	25	22	21	24	23	22	23	23	24	230	250	92	SS
Jumlah Keseluruhan		70	72	70	68	76	72	69	73	70	74	714	800	90	SS

Selanjutnya berdasarkan hasil uji Koefisien Konkordansi Kendall's W, diperoleh probabilitas sebesar 0,009, yang berarti probabilitas $\leq 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat keselarasan/kesesuaian penilaian dari responden terhadap praktikalitas e-modul bibliotherapy.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Konkordansi Kendall's (W) terhadap Praktikalitas Produk

N	Kendall's W	Chi-Square	Df	Assymp.Sig
10	.206	30.942	15	.009

Tingkat Kelayakan E-Modul Bibliotherapy untuk Mencegah Stres Ibu Muda

Hasil yang disajikan pada tahap development, diketahui bahwa produk yang disusun telah mencapai kriteria layak secara isi/konstruksi oleh ahli di bidang bimbingan dan konseling. Temuan penelitian ini sesuai dengan [Barseli, Ifdil, Mudjiran, et al. \(2020\)](#) bahwa pemanfaatan modul yang didalamnya mengakomodir faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya stres mampu digunakan untuk pengelolaan stres. Sejalan dengan itu, e-modul dalam penelitian ini adalah salah satu media bibliotherapy yang digunakan untuk mencegah stres, yang mana berdasarkan beberapa penelitian terdahulu bahwa bibliotherapy adalah intervensi yang efektif dalam mencegah dan mengurangi stres ([Astarani and Richard 2020](#); [Nazi, Ali, and Akhouri 2023](#); [Öztemiz and Tekindal 2022](#); [Stip, Östlundh, and Abdel Aziz 2020](#); [Trupti et al. 2023](#)). Beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa bibliotherapy bisa digunakan untuk mencegah stres yang sudah diterapkan pada guru, pasien kanker, anak-anak prasekolah, dan sebagainya. Namun, belum ada yang menggunakan bibliotherapy untuk mencegah stres pada ibu muda.

E-modul ini dalam penelitian ini memiliki lembar instruksional (yang dituangkan dalam tugas dan evaluasi pada setiap bagian) yang merupakan hal mutlak dari sebuah modul untuk mencapai tujuan dari e-modul yang dikembangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat [Yandri, Daharnis, and Nirwana \(2013\)](#) bahwa lembar instruksional adalah hal mutlak yang harus ada dalam sebuah modul. Bahasa dalam e-modul bibliotherapy sudah disesuaikan dengan kemampuan ibu muda untuk lebih bisa memahami dan mempelajari makna dari materi yang tertera. Bahasa dalam e-modul bibliotherapy ini sudah memenuhi kaidah tata bahasa yang benar, struktur kalimat yang sederhana, jelas, ringkas ([Nurhasikin, Ningsih, and Titin 2020](#); [Wijayanti, Wulandari, and Wiarta 2022](#)), dan komunikatif ([Abdullah 2021](#); [As'ari 2023](#)).

Aspek tampilan pada e-modul bibliotherapy disusun semenarik mungkin dengan memperhatikan beberapa elemen yang mensyaratkannya, yaitu format, organisasi, daya tarik, ukuran huruf, spasi kosong, dan konsistensi (Daryanto 2013). Selain itu, e-modul dilengkapi dengan gambar yang sesuai untuk setiap bagian pada e-modul, video pada setiap bagian, dan menu utama yang mempermudah dan menarik perhatian pembaca dengan mengklik tombol yang sudah disediakan tanpa harus membaca daftar isi yang panjang seperti pada modul fisik.

Tingkat Kepraktisan E-modul Bibliotherapy untuk Mencegah Stres pada Ibu Muda

E-modul bibliotherapy yang dikembangkan sudah memiliki tingkat kepraktisan yang baik seperti yang dijelaskan pada tabel 5 dan 6 di atas. Ibu muda selaku responden mudah dan praktik dalam menggunakan e-modul bibliotherapy yang dikembangkan dan dapat mengikuti langkah-langkah yang disusun untuk mencapai tujuan dari setiap bagian pada e-modul dan tujuan e-modul secara umum. Aspek evaluasi yang digunakan sudah mampu melihat perolehan ibu muda setelah mempelajari dan memahami e-modul bibliotherapy yang dikembangkan. Tingkat kepraktisan yang baik tidak terlepas dari tampilan yang menarik (Irkhamni et al. 2021) dan juga modul dibuat dalam bentuk elektronik yang dapat dibaca melalui Andorid sehingga lebih praktis digunakan (Wiranda and Adri 2020).

Sebagai masyarakat umum khususnya ibu muda minat membaca dalam bentuk digital atau elektronik memang lebih tinggi dibandingkan membaca modul atau buku fisik serta awet selama handphone/andorid itu sendiri tidak terkena virus (Nurbaiti and Mariah 2020). E-modul bibliotherapy ini dibuat dalam bentuk interaktif dimana ibu muda bisa belajar sendiri dan menemukan konsep sendiri (Budiono, Wiryokusumo, and Karyono 2021). Hal ini juga bermanfaat bagi ibu muda yang kurang memiliki keberanian untuk berdiskusi atau berinteraksi dengan orang baru, sehingga bisa belajar secara mandiri dan melaporkan hasil yang diperoleh melalui lembar tugas dan evaluasi pada setiap bagian dalam e-modul.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ditarik dua kesimpulan sebagai berikut: (1) E-modul bibliotherapy untuk mencegah stres pada ibu muda dilihat dari isi dan tampilan yang dikembangkan berada pada kategori sangat layak. Hal ini berarti bahwa E-modul bibliotherapy yang disusun sangat layak untuk diimplementasikan atau digunakan oleh ibu muda secara mandiri untuk mencegah stres. (2) E-modul bibliotherapy untuk mencegah stres pada ibu muda secara praktikalitas berada pada kategori sangat sesuai. Artinya, bahwa e-modul bibliotherapy dapat digunakan dan bermanfaat bagi ibu muda serta sebagai media yang dapat digunakan oleh ibu muda sebagai media belajar mandiri dan dapat menambah pemahaman tentang cara mencegah stres bagi ibu muda. (3) E-modul *bibliotherapy* yang dikembangkan hanya sebatas pada uji coba kelompok kecil, untuk itu perlu dilakukan uji coba dalam kelompok lapangan yang lebih besar guna pengembangan produk penelitian lebih lanjut. Kepada peneliti selanjutnya disarankan melakukan eksperimen untuk melihat efektivitas e-modul bibliotherapy yang dikembangkan sehingga menambah kebermanfaatan produk.

Referensi

- Abdullah, Ibrahim. 2021. "Ciri-Ciri Kesesuaian Tajuk Komunikasi Dalam Pembangunan Modul Pengajaran Bahasa Arab : Suatu Analisis Laras Bahasa Komunikatif Abstrak Characteristics of the Suitability of Communication Titles in the Development of Arabic Language Teaching Modules : An A." *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 6(10):108–21.
- As'ari, Choirul. 2023. "Pengembangan Modul Elektronik Keterampilan Berbicara Bipa 1 Dengan Pendekatan Komunikatif Bagi Pemelajar Diaspora Anak-Anak." *UNDAS: Jurnal Hasil Penelitian Bahasa Dan Sastra* 19(1):17. doi: 10.26499/und.v19i1.5668.

- Astarani, Kili, and Selvia David Richard. 2020. "Bibliotherapy Strategy: Experimental Study To Reduce Hospitalization Stress In Pre-School Children." *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* 9(2):917–25. doi: 10.30994/sjik.v9i2.412.
- Barańczuk, Urszula, and Ewa Pisula. 2022. "Parental Stress and Symptoms of Depression: A Preliminary Report." *International Journal of Developmental Disabilities* 68(4):445–53. doi: 10.1080/20473869.2020.1797450.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria. 2020. "Stress Akademik Akibat Covid-19." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 5(2):95. doi: 10.29210/02733jpgi0005.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, Mudjiran Mudjiran, Z. Mawardi Efendi, and Nilma Zola. 2020. "Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 8(2):72–78. doi: 10.29210/141700.
- Boztepe, Handan, Sevil Çınar, and Fatma Figen Özgür, MD. 2020. "Parenting Stress in Turkish Mothers of Infants With Cleft Lip and/or Palate." *Cleft Palate-Craniofacial Journal* 57(6):753–61. doi: 10.1177/1055665619898592.
- Branch, R. .. 2009. *Instructional Design-The ADDIE Approach*. New York: Springer.
- Budiono, Arif, Iskandar Wiryokusumo, and Hari Karyono. 2021. "Pengembangan Modul IPA Berbasis Literasi Dan Integratif Dalam Memfasilitasi Belajar Mandiri Siswa." *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran): Kajian Dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran* 8(1):58–67. doi: 10.17977/um031v8i12021p058.
- Chang, Mei Wei, Lorraine B. Robbins, Jiying Ling, Roger Brown, and Duane T. Wegener. 2021. "Mediators Affecting the Association between a Lifestyle Behavior Intervention and Stress in Low-Income Overweight or Obese Mothers of Young Children." *Journal of Health Psychology* 26(10):1625–36. doi: 10.1177/1359105319887780.
- Chung, Gerard Siew Keong, Xi Wen Chan, Paul Lanier, and Peace Yuh Ju Wong. 2023. "Associations between Work-Family Balance, Parenting Stress, and Marital Conflicts during COVID-19 Pandemic in Singapore." *Journal of Child and Family Studies* 32(1):132–44. doi: 10.1007/s10826-022-02490-z.
- Daryanto. 2013. *Menyusun Modul Bahan Ajar Untuk Persiapan Guru Dalam Mengajar*. Yogyakarta: Gava Media.
- Desiningrum, Dinie Ratri, Dewi Retno Suminar, Endang Retno Surjaningrum, Suryanto, and Wiwin Hendriani. 2021. "Husband's Social Support for Mother of Children With Autism Spectrum Disorder." *Family Journal (July)*. doi: 10.1177/10664807211005086.
- Ding, Yi, Xinchun Fu, Rude Liu, Jacqueline Hwang, Wei Hong, and Jia Wang. 2021. "The Impact of Different Coping Styles on Psychological Distress during the Covid-19: The Mediating Role of Perceived Stress." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(20). doi: 10.3390/ijerph182010947.
- Dore, Rebecca A., Kelly M. Purtell, Jing Chen, and Laura M. Justice. 2023. "The Interplay among Parents' Stress, Nonparental Childcare, and Child Language Development among Low-Income Toddlers." *Early Education and Development* 34(6):1447–57. doi: 10.1080/10409289.2022.2106767.
- Efevbera, Yvette, and Jacqueline Bhabha. 2020. "Defining and Deconstructing Girl Child Marriage and Applications to Global Public Health." *BMC Public Health* 20(1):1–11. doi: 10.1186/s12889-020-09545-0.
- Gall, M. .., J. .. Gall, and W. .. Borg. 2007. *Educational Research: An Introduction*. USA: Pearson.
- Hairunisa, Gilang Nurul. 2021. "Pengaruh Kehadiran Anak Dan Jumlah Anak Terhadap Kebahagiaan Orang Tua." *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak* 5(1):127–52. doi: 10.21274/martabat.2021.5.1.127-152.
- Haleem, Abid, Mohd Javaid, Mohd Asim Qadri, and Rajiv Suman. 2022. "Understanding the Role of Digital Technologies in Education: A Review." *Sustainable Operations and Computers* 3(February):275–85. doi: 10.1016/j.susoc.2022.05.004.
- Hamdan, Walaa, Lamia Al Duaijy, and Yaser Al Sawy. 2021. "Effectiveness of Bibliotherapy in Alleviating Examination Stress on College Students: A Quasi-Experimental Trial." *Health Information and Libraries Journal* 38(3):172–81. doi: 10.1111/hir.12312.
- Holly, Lindsay E., Alicia R. Fenley, Tessa K. Kritikos, Rachel A. Merson, Richard R. Abidin, and David A.

- Langer. 2019. "Evidence-Base Update for Parenting Stress Measures in Clinical Samples." *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 48(5):685–705. doi: 10.1080/15374416.2019.1639515.
- Horwood, Christiane, Rachael Hinton, Lyn Haskins, Silondile Luthuli, Sphindile Mapumulo, and Nigel Rollins. 2021. "'I Can No Longer Do My Work like How I Used to': A Mixed Methods Longitudinal Cohort Study Exploring How Informal Working Mothers Balance the Requirements of Livelihood and Safe Childcare in South Africa." *BMC Women's Health* 21(1):1–15. doi: 10.1186/s12905-021-01425-y.
- Ifdil. 2019. *Konseling Trauma*. Jakarta: Redwhite Press.
- Ifdil, Ifdil, Berru Amalianita, Rima Pratiwi Fadli, Nilma Zola, and Yola Eka Putri. 2021. "The Impact of Social Media Access and Anxiety among Indonesia Society during Covid-19 Outbreak." *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education* 6(1):1–10. doi: 10.23916/0020200528830.
- Ifdil, Ifdil, Rima Pratiwi Fadli, Beti Gusmaliza, and Yola Eka Putri. 2020. "Mortality and Psychological Stress in Pregnant and Postnatal Women during COVID-19 Outbreak in West Sumatra, Indonesia." *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology* 41(4):251–52. doi: 10.1080/0167482X.2020.1779216.
- Ifdil, Ifdil, Yuda Syahputra, Rima Pratiwi Fadli, Nilma Zola, Yola Eka Putri, Berru Amalianita, Itsar Bolo Rangka, Kadek Suranta, M. Fahli Zatrachadi, Gian Sugiana Sugara, Dominikus David Biondi Situmorang, and Linda Fitria. 2022. "The Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): An Indonesian Validation Measure of the Depression Anxiety Stress." *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education* 5(4):205–15. doi: 10.23916/0020200536840.
- Ifdil, Ifdil, Verlanda Yuca, and Frischa Meivilona Yendi. 2020. "Stress and Anxiety among Late Adulthood in Indonesia during COVID-19 Outbreak." *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 6(2):31. doi: 10.29210/02020612.
- Irkhamni, Indika, Aini Zulfa Izza, Wilda Tsaniya Salsabila, and Nurina Hidayah. 2021. "Pemanfaatan Canva Sebagai E-Modul Pembelajaran Matematika Terhadap Minat Belajar Peserta Didik." *Konferensi Ilmiah Pendidikan Universitas Pekalongan* 2021 127–34.
- Kaneko, Noriko, Muneko Nishijo, Keiko Agawa, Kazuko Ishigaki, and Yoshikazu Nishino. 2024. "The Effects of Neighborhood Trust and Support on Parenting Stress of Mothers With Young Children in Japan." *Journal of Primary Care and Community Health* 15. doi: 10.1177/21501319241237056.
- Knight, Janine, Melinda Dooly, and Elena Barberà. 2023. "Getting Smart: Towards Critical Digital Literacy Pedagogies." *Social Semiotics* 33(2):326–49. doi: 10.1080/10350330.2020.1836815.
- Kohno, Ayako, Maznah Dahlui, Nik Daliana Nik Farid, Razitasham Safii, and Takeo Nakayama. 2020. "Why Girls Get Married Early in Sarawak, Malaysia - An Exploratory Qualitative Study." *BMC Women's Health* 20(1):1–13. doi: 10.1186/s12905-020-00911-z.
- Lévesque, Sylvie, Véronique Bisson, Laurence Charton, and Mylène Fernet. 2020. "Parenting and Relational Well-Being During the Transition to Parenthood: Challenges for First-Time Parents." *Journal of Child and Family Studies* 29(7):1938–56. doi: 10.1007/s10826-020-01727-z.
- Levratto, Valeria, Andrius Suminas, Theresa Schilhab, and Gertrud Esbensen. 2021. "Smartphones: Reading Habits and Overuse. a Qualitative Study in Denmark, Lithuania and Spain." *Educacion XX1* 24(2):167–88. doi: 10.5944/educxx1.28321.
- Liu, Sam, Alexander Lithopoulos, Chun Qing Zhang, Mauricio A. Garcia-Barrera, and Ryan E. Rhodes. 2021. "Personality and Perceived Stress during COVID-19 Pandemic: Testing the Mediating Role of Perceived Threat and Efficacy." *Personality and Individual Differences* 168(August 2020):110351. doi: 10.1016/j.paid.2020.110351.
- María del Carmen, Pérez Fuentes, Molero Jurado María del Mar, África Martos Martínez, and Jose Jesús Gázquez Linares. 2020. "Threat of COVID-19 and Emotional State during Quarantine: Positive and Negative Affect as Mediators in a Cross-Sectional Study of the Spanish Population." *PLoS ONE* 15(6):1–11. doi: 10.1371/journal.pone.0235305.
- Michalak, Johannes, Kira Steinhaus, and Thomas Heidenreich. 2020. "(How) Do Therapists Use Mindfulness in Their Clinical Work? A Study on the Implementation of Mindfulness

- Interventions.” *Mindfulness* 11(2):401–10. doi: 10.1007/s12671-018-0929-9.
- Nabila, Laili Nurin, Fahrizal Putra Utama, Alif Ahya Habibi, and Ifa Hidayah. 2023. “Aksentuasi Literasi Pada Gen-Z Untuk Menyiapkan Generasi Progresif Era Revolusi Industri 4.0.” *Journal of Education Research* 4(1):28–36. doi: 10.37985/jer.v4i1.113.
- Nazi, Rummana, P. M. Naushad Ali, and Deoshree Akhouri. 2023. “Bibliotherapy- Use of Books for Healing: An Experiential Study to Introduce Prospective Bibliotherapy Service in Libraries.” *Journal of Information and Knowledge* 60(June):209–15. doi: 10.17821/srels/2023/v60i3/171030.
- Ningtias, Putri Ramadhanty, and Prameswara Samofa Nadya. 2022. “Analisis Ketertarikan Wakaf Generasi Muda Dengan Teknologi Acceptance Model.” *Perbanas Journal of Islamic Economics and Business* 2(2):149. doi: 10.56174/pjieb.v2i2.55.
- Nurbaiti, Dewi, and Mariah Mariah. 2020. “Pengaruh Sikap Pada Ebook Dan Sikap Pada Buku Fisik Terhadap Minat Baca Masyarakat Di Era Industri 4.0.” *Jurnal Logistik Indonesia* 4(1):74–80. doi: 10.31334/logistik.v4i1.875.
- Nurfritri, Nurfitri, and Ifdil Ifdil. 2020. “The Concept of Student’s Comfort on Islamic Boarding School.” *Education and Social Sciences Review* 1(1):16. doi: 10.29210/07essr47900.
- Nurhasikin, Nurhasikin, Kurnia Ningsih, and Titin Titin. 2020. “Pengembangan Modul Berbasis Discovery Learning Materi Struktur Dan Fungsi Jaringan Tumbuhan Sma.” *Jurnal Pendidikan Informatika Dan Sains* 8(2):163. doi: 10.31571/saintek.v8i2.1223.
- Öztemiz, Semanur, and Melike Tekindal. 2022. “The Effect of Bibliotherapy on the Development of Self-Efficacy of Women with Disabled Children.” *Information Development* 38(3):452–63. doi: 10.1177/02666669211015702.
- Pardeck, John T. 2013. *Using Books in Clinical Social Work Practice A Guide to Bibliotherapy*. New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Prime, Heather, Amy Muise, Veronica Benyamin, Lehana Thabane, and Mark Wade. 2022. “Love Together, Parent Together (L2P2): A Protocol for a Feasibility Study of a Conflict Reappraisal Writing Intervention for Interparental Couples with Young Children.” *Pilot and Feasibility Studies* 8(1):1–10. doi: 10.1186/s40814-022-01115-y.
- Qian, Guoying, Jin Mei, Li Tian, and Gang Dou. 2021. “Assessing Mothers’ Parenting Stress: Differences Between One- and Two-Child Families in China.” *Frontiers in Psychology* 11(January):1–6. doi: 10.3389/fpsyg.2020.609715.
- Roffarello, Alberto Monge, and Luigi De Russis. 2021. “Understanding, Discovering, and Mitigating Habitual Smartphone Use in Young Adults.” *ACM Transactions on Interactive Intelligent Systems* 11(2). doi: 10.1145/3447991.
- Sartor, Teresa, Sarah Lange, and Heinrich Tröster. 2023. “Cumulative Stress of Single Mothers - An Exploration of Potential Risk Factors.” *Family Journal* 31(1):88–94. doi: 10.1177/10664807221104134.
- Stip, Emmanuel, Linda Östlundh, and Karim Abdel Aziz. 2020. “Bibliotherapy: Reading OVID During COVID.” *Frontiers in Psychiatry* 11(December):1–8. doi: 10.3389/fpsyg.2020.567539.
- Suharsono, Yudi, and Zainul Anwar. 2020. “Analisis Stress Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa.” *Cognicia* 8(1):41–53. doi: 10.22219/cognicia.v8i1.11527.
- Susilo, Singgih, Novia Fitri Istiawati, Muhammad Aliman, and Muhammad Zulfi Alghani. 2021. “Investigation of Early Marriage: A Phenomenology Study in the Society of Bawean Island, Indonesia.” *Journal of Population and Social Studies* 29:544–62. doi: 10.25133/JPSsv292021.034.
- Trupti, Sanagat, Monika Solanki, Yashwant Ramawat, and Shatrughan Pareek. 2023. “Impact of Bibliotherapy in Stress Reduction among Hospitalized Children in Western India.” *Journal of Datta Meghe Institute of Medical Sciences University* 18(3):373–75. doi: 10.4103/jdmimsu.jdmimsu.
- Tyarini, Indrawati Aris, and Dewi Candra Resmi. 2020. “Pengaruh Dukungan Sosial Orang Terdekat Dalam Meminimalisir Peristiwa Dan Dampak Postpartum Pada Ibu Usia Muda (Literature Review).” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 10(1):48–55.
- Wang, Shanshan, Jing Qin, Daphne Sze Ki Cheung, Stefanos Tyrovolas, Sze Him Isaac Leung, Angela Yee Man Leung, and Patricia Mary Davidson. 2024. “E-Bibliotherapy for Improving the

- Psychological Well-Being of Informal Caregivers of People with Dementia: A Randomized Controlled Trial Protocol.” *BMC Nursing* 23(1):1–9. doi: 10.1186/s12912-024-01706-5.
- Wijayanti, Ni Kadek Arthiwi, I. Gusti Agung Ayu Wulandari, and I. Wayan Wiarta. 2022. “E-Modul Literasi Berbasis Cerita Rakyat Pada Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas VI.” *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran* 5(1):75–84. doi: 10.23887/jp2.v5i1.46354.
- Wiranda, Tio, and Muhammad Adri. 2020. “Rancang Bangun Aplikasi Modul Pembelajaran Teknologi Wan Berbasis Android.” *Voteteknika (Vocational Teknik Elektronika Dan Informatika)* 7(4):85. doi: 10.24036/voteteknika.v7i4.106472.
- Yandri, Hengki, Daharnis Daharnis, and Herman Nirwana. 2013. “Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Untuk Pencegahan Bullying Di Sekolah.” *Konselor* 2(1):98–106. doi: 10.24036/0201321866-0-00.
- Yendi, Frischa Meivilona, R. Tririzky, Firman Antoni, Ifdil Ifdil, and Indah Sukmawati. 2021. “EMDR : An Alternative Effective Tool for Reduction of Academic Stress?” *Psychology and Education Journal* 58(1):4133–39. doi: 10.17762/pae.v58i1.1477.
- Yener, Serdar, Aykut Arslan, and Sebahattin Kilinç. 2021. “The Moderating Roles of Technological Self-Efficacy and Time Management in the Technostress and Employee Performance Relationship through Burnout.” *Information Technology and People* 34(7):1890–1919. doi: 10.1108/ITP-09-2019-0462.
- Zamarro, Gema, and María J. Prados. 2021. “Gender Differences in Couples’ Division of Childcare, Work and Mental Health during COVID-19.” *Review of Economics of the Household* 19(1):11–40. doi: 10.1007/s11150-020-09534-7.