

## PEMBERDAYAAN PEREMPUAN MELALUI SOSIALISASI *DECLUTTERING* SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL DI KOMUNITAS “OMAH KEBON” JAMBUREJO SELOMARTANI KALASAN

### EMPOWERING WOMEN THROUGH *DECLUTTERING* SOCIALIZATION AS AN EFFORT TO IMPROVE MENTAL HEALTH IN THE “OMAH KEBON” COMMUNITY JAMBUREJO SELOMARTANI KALASAN

Harpeni Siswatibudi<sup>1</sup>, Alimatus Sahrah<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>ARS, Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta, Indonesia  
email: [harpeni@permataindonesia.ac.id](mailto:harpeni@permataindonesia.ac.id)

<sup>2</sup>Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia.  
email: [alimatus.sahrah@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:alimatus.sahrah@mercubuana-yogya.ac.id)

#### Abstrak

Perempuan memegang peranan penting dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Namun, berbagai tantangan yang dihadapi, seperti beban pekerjaan domestik, peran ganda, serta tekanan sosial, dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang berlebihan. Selain faktor eksternal, kondisi lingkungan fisik juga memengaruhi kesehatan mental. Rumah yang penuh barang tidak terpakai dan berantakan bisa menimbulkan perasaan tidak nyaman, cemas, dan stres. *Decluttering* atau pengelolaan ruang dan barang di rumah dipercaya dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kenyamanan, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk *workshop* edukatif dan praktik langsung pada tanggal 3 dan 4 Mei 2025, diikuti oleh 12 perempuan anggota komunitas omah kebon. Hasil implementasi menunjukkan adanya peningkatan kesehatan mental peserta, seperti rasa tenang, berkurangnya stres, dan peningkatan kepercayaan diri, yang sejalan dengan literatur terkait manfaat *decluttering* terhadap kesejahteraan psikologis. Selain aspek psikologis, kegiatan ini juga memperkuat kemandirian perempuan dalam mengatur lingkungan mereka secara mandiri

**Kata Kunci:** pemberdayaan perempuan ; *decluttering* ; promosi kesehatan mental

#### Abstract

Women play an important role in family and community life. However, various challenges faced, such as domestic workload, dual roles, and social pressures, can cause excessive stress and anxiety. In addition to external factors, the condition of the physical environment also affects mental health. A house full of unused and messy items can cause feelings of discomfort, anxiety, and stress. *Decluttering* or managing space and items in the home is believed to help reduce stress and increase comfort, thus contributing to improved mental health. This activity was carried out in the form of an educational workshop and direct practice on May 3 and 4, 2025, attended by 12 female members of the omah kebon community. The results of the implementation showed an increase in the mental health of participants, such as a sense of calm, reduced stress, and increased self-confidence, which is in line with the literature related to the benefits of *decluttering* on psychological well-being. In addition to the psychological aspect, this activity also strengthens women's independence in managing their environment independently

**Keywords:** women's empowerment; *decluttering*; mental health promotion

## PENDAHULUAN

Perempuan memegang peranan penting dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Namun, berbagai tantangan yang dihadapi, seperti beban pekerjaan domestik, peran ganda, serta tekanan sosial, dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang berlebihan. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), kesehatan mental perempuan sering mengalami gangguan akibat faktor lingkungan dan sosial, yang berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas mereka.

Selain faktor eksternal, kondisi lingkungan fisik juga memengaruhi kesehatan mental. Rumah yang penuh barang tidak terpakai dan berantakan bisa menimbulkan perasaan tidak nyaman, cemas, dan stres. Studi oleh Hadi (2020) menunjukkan bahwa suasana rumah yang tertata dan bersih berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis penghuni, termasuk perempuan. *Decluttering* atau pengelolaan ruang dan barang di rumah dipercaya dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kenyamanan, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental.

Di Indonesia, prevalensi gangguan mental cukup tinggi, dengan data dari Kementerian Kesehatan RI (2022) mencatat bahwa sekitar 9,8%

penduduk mengalami gangguan mental ringan sampai sedang. Perempuan khususnya lebih rentan terhadap gangguan tersebut karena faktor sosio-kultural dan beban kehidupan. Oleh karena itu, upaya pemberdayaan perempuan melalui pendekatan edukatif dan sosial sangat dibutuhkan guna meningkatkan ketahanan mental mereka. (Siswatibudi, 2024)

Selain manfaat kesehatan mental, kegiatan pemberdayaan ini juga dapat memperkuat kepercayaan diri dan kemandirian perempuan dalam mengelola lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, sosialisasi *decluttering* sebagai bagian dari program pemberdayaan perempuan memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka secara holistik.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk *workshop* edukatif dan praktik langsung pada tanggal 3 dan 4 Mei 2025. Materi disampaikan secara interaktif mengenai pengertian *decluttering*, manfaatnya, cara melakukan *decluttering*, serta teknik manajemen stres. Peserta juga diberikan kesempatan praktek langsung di rumah masing-masing dan diberikan pendampingan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Setelah pelaksanaan kegiatan, dilakukan evaluasi berupa quiz dan wawancara. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang *decluttering* dan merasa lebih nyaman dan tenang setelah menerapkan teknik yang diajarkan. Peserta melaporkan berkurangnya stres dan meningkatnya rasa percaya diri dalam mengelola lingkungan rumah serta menghadapi berbagai tantangan psikologis sehari-hari.

Tabel 1  
Tingkat Pengetahuan *Decluttering*

No.	Tingkat Pengetahuan	Pre(%)	Post(%)
1.	Baik	16,67	50,00
2.	Cukup	50,00	41,67
3.	Kurang	33,33	8,33

Tabel 2  
Tingkat Kecemasan & Stress

NO.	Tingkat Kecemasan & Stress	Pre(%)	Post(%)
1.	Tinggi	33,33	8,33
2.	Sedang	41,67	33,33
3.	Rendah	25,00	58,34

Dalam rangka menilai dampak dan persepsi peserta terhadap kegiatan *decluttering* yang telah dilaksanakan,

diselenggarakan sebuah FGD yang diikuti oleh 12 perempuan dari komunitas Omah Kebon yang tinggal di wilayah Jamburejo, Dawung, Selomartani Kalasam Sleman DIY yang sebelumnya telah mengikuti pelatihan dan praktek *decluttering* di rumah masing-masing.

Gambar 1. 1 Paparan materi



Berdasarkan hasil diskusi, sebagian besar peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan nyaman setelah melakukan *decluttering* di lingkungan rumahnya. Mereka menyatakan bahwa suasana ruang menjadi lebih rapi dan tertata, sehingga membantu mereka merasa lebih rileks dan tidak merasa terbebani oleh tumpukan barang yang tidak perlu. Seorang peserta menyebutkan, *“Ingkeng kulo raosken, omah dadi luweh longgar, ketok rapi mboten berantakan. Pikiran plong mboten gampang kemrungsung malih.”* (*“Aku merasa rumah jadi lebih lapang dan tidak berantakan. Rasanya pikiran*

*pun jadi lebih plong dan tidak stres lagi.”)*

Selain itu, sebagian peserta merasakan perubahan positif pada aspek emosional mereka. Banyak dari mereka menyampaikan bahwa proses *decluttering* memberi peluang untuk melakukan refleksi diri dan meningkatkan rasa percaya diri. Satu peserta mengatakan, *“Kulo nggih kaget jane kok dadi gadah semangat milah-milah barang, yen riyin kan mesti ngemannnn ngaten lho, nganti kathok-kathok bolong we teseh kulo openi, ember pecah taseh kulo eman-eman, rumaongso kuli nggih mbok bilih kapan-kapan saget dingge nopo ngoten, klambi-klambi nggih ngantos sambruk. Jane nggih bangga kok saget ngoten. Malah dadi pede kulo, omah ketok resik lan saget ngendalikan awake dewe.”* (*“Saya juga kaget bisa punya semangat untuk memilah barang-barang yang sudah tidak dipakai, klu sebelumnya kan selalu merasa sayang kalau mau dibuang, sampai celana dalam berlobang pun masih disimpan, ember yang rusak juga masih disimpan karena siapa tahu lain waktu masih bisa digunakan, baju-baju banyak yang tidak dipakai. Saya merasa bangga karena berhasil memilah barang yang sudah tidak terpakai dan merasa mampu mengendalikan lingkungan sendiri).”*

Peserta lain juga ada yang mengakui bahwa setelah mempraktikkan *decluttering* suasana hatinya lebih positif. *“Kulo dadi mboten sering uring-uringan mawi nggoleki barang, soale kan pun kulo pilah-pilah, yen akon anak nggoleki nggih pun apal panggone, luweh temoto. Kados rasane atine kie lego ngoten lho.”*(*Saya jadi tidak mudah marah-marah kalau sedang mencari barang karena sudah di pilah pilah, sehingga kalau menyuruh anak mencaripun mudah di temukan karena lokasi barang sudah ditata, yang dirasakan hati jadi lapang.)”*

Namun, tidak seluruh peserta mengalami kemudahan dalam menjalankan *decluttering* secara otomatis. Beberapa dari mereka mengaku mengalami tantangan berupa keterbatasan waktu dan kebiasaan lama yang sulit dihilangkan. Kebiasaan susah buang barang walau sudah rusak atau tidak terpakai bisa jadi bukan sekedar berantakan tapi merupakan tanda *Hoarding Disorder*. *Hoarding Disorder* dialami oleh 2-6% Populasi. Umumnya terjadi sejak remaja akhir dan memburuk seiring waktu. Menariknya, laki-laki lebih banyak mengalami, tapi perempuan lebih sering mencari bantuan sehingga sering memberikan stigma bahwa kebiasaan menyimpan ini banyak dialami para perempuan.

*Hoarding Disorder* ini digambarkan sebagai kondisi psikologis ketika seseorang sulit membuang barang, apapun nilainya, sehingga terjadi penumpukan yang mengganggu fungsi rumah dan kehidupan sosial.

Ada juga yang menyampaikan bahwa mereka merasa perlu bimbingan lanjutan agar proses *decluttering* dapat dilaksanakan secara konsisten dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, peserta menyadari bahwa *decluttering* bukan hanya tentang membersihkan ruang fisik, tetapi juga berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka. Mereka merasa bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan rasa percaya diri dan memperbaiki suasana hati, serta membantu mereka dalam mengelola beban emosional dan stres.

## PEMBAHASAN

Hasil kegiatan sosialisasi *decluttering* yang dilaksanakan di desa Jamburejo RT 01 RW 01 Selomartani Kalasan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan ruang dan barang di rumah sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan mental. Setelah mengikuti kegiatan, 85% peserta melaporkan merasa lebih tenang dan nyaman dengan lingkungan rumah

mereka. Mereka juga mulai menerapkan teknik *decluttering* secara mandiri, seperti memilah barang yang tidak terpakai, menyusun kembali tata ruang, dan membuang barang yang tidak diperlukan.

Literatur dari Kondo (2011), seorang *ahli decluttering* dan penulis buku *The Life-Changing Magic of Tidying Up*, menyatakan bahwa proses *decluttering* tidak hanya membantu menciptakan ruang fisik yang bersih dan tertata, tetapi juga mampu meningkatkan ketenangan pikiran dan memberi rasa pencapaian pribadi. Ini sejalan dengan hasil kegiatan yang menunjukkan bahwa peserta merasa lebih percaya diri dan mengurangi stres setelah merapikan ruang rumahnya.

Selain secara fisik, peningkatan kesehatan mental peserta juga terlihat dari penurunan tingkat kecemasan dan stres yang dilaporkan melalui angket yang diisi sebelum dan sesudah kegiatan. Hal ini sesuai dengan studi oleh Saito *et al.* (2019), yang menyebutkan bahwa lingkungan yang terorganisir dan bersih berkontribusi terhadap peningkatan *mood* dan kesejahteraan psikologis, terutama bagi perempuan yang sering menghabiskan waktu di rumah.

Lebih jauh, kegiatan ini juga mendorong pemberdayaan perempuan

dalam mengelola lingkungan mereka secara mandiri, yang berdampak positif terhadap aspek kepercayaan diri dan kemandirian. Peserta merasa mampu mengendalikan situasi dan lingkungan sekitar, hal ini dapat meningkatkan *resilience* mereka terhadap tekanan sosial maupun personal (Huang & Lee, 2020).

Namun, kendala yang dihadapi selama pelaksanaan termasuk kurangnya waktu luang dan rangkaian keluarga yang masih bergantung pada kebiasaan lama. Oleh karena itu, keberlanjutan kegiatan dan pendampingan berkala sangat diperlukan untuk memastikan kegiatan *decluttering* dapat menjadi kebiasaan jangka panjang dan mendukung kesehatan mental perempuan secara berkelanjutan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pemberdayaan perempuan melalui sosialisasi *decluttering* di Ibu-ibu Komunitas Omah Kebon yang terletak di Kampung Jamburejo, RT 01 RW 01 Dawung Selomartani Kalasan berhasil meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta dalam mengelola ruang dan barang di rumah. Hasil implementasi menunjukkan adanya peningkatan kesehatan mental peserta,

seperti rasa tenang, berkurangnya stres, dan peningkatan kepercayaan diri, yang sejalan dengan literatur terkait manfaat *decluttering* terhadap kesejahteraan psikologis. Selain aspek psikologis, kegiatan ini juga memperkuat kemandirian perempuan dalam mengatur lingkungan mereka secara mandiri. Meski terdapat kendala seperti keterbatasan waktu dan kebiasaan lama yang masih sulit diubah, keberlanjutan pendampingan dan pelatihan lanjutan sangat diperlukan untuk memastikan manfaat jangka panjang. Secara keseluruhan, sosialisasi *decluttering* merupakan strategi efektif dalam pemberdayaan perempuan dan peningkatan kesehatan mental yang dapat dikembangkan secara berkelanjutan di masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah terlibat dan memberikan dukungan sehingga program pemberdayaan perempuan melalui sosialisasi *decluttering* ini dapat terselenggara dengan baik. Kepada masyarakat desa X yang telah bersedia berpartisipasi aktif, serta para kader, tokoh masyarakat, dan seluruh relawan yang telah bekerja keras dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan ini.

Tidak lupa, kami juga mengucapkan terima kasih kepada instansi dan lembaga terkait yang telah memberikan dukungan moral maupun material untuk keberhasilan kegiatan ini. Semoga semua usaha ini membawa manfaat yang berkelanjutan bagi peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan perempuan di masyarakat kita.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. (2021). *Mental health of women: data and insights*. WHO.
2. Hadi, A. (2020). Pengaruh lingkungan fisik terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Lingkungan*, 15(2), 123-135.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Situasi kesehatan mental di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
4. Siswatibudi H. Pentingnya Mindfulness : Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Remaja Komunitas Omah Kebon Yogyakarta. 2024;7(September):105–9.
5. Kondo, M. (2011). *The Life-Changing Magic of Tidying Up*. Ten Speed Press.
6. Saito, A., Tanaka, M., & Yamamoto, H. (2019). The impact of environmental organization on mental health: A systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, 65, 101-110.
7. Huang, Y., & Lee, S. (2020). Resilience and empowerment among women: The role of environmental control in mental well-being. *Psychological Reports*, 124(2), 567-583.