

PSIKOEDUKASI PARENTING DI ERA MILENIAL UNTUK MENURUNKAN PARENTING STRESS PADA IBU

Siska Oktari¹⁾, Leny Sang Surya²⁾

¹⁾Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

²⁾Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Baiturrahmah
siskaoktari@med.unand.ac.id

Abstract

This article explores the impact of psychoeducation on parenting stress among mothers with children aged 1-10 in the millennial era. Parenting stress poses a significant challenge for parents in raising their children. Psychoeducation, an intervention approach that combines educational elements with psychological information, is used to enhance understanding and skills in managing stress. The study involved 23 mothers participating in a psychoeducation program through presentations and discussion sessions. Topics covered include child behavior patterns, dealing with children according to their development, and maintaining the mental health of parents. Results indicate active participant involvement and diverse questions during the discussion sessions. The program is expected to enhance parenting skills and reduce parenting stress.

Keywords: parenting, stress, motherhood.

Abstrak

Artikel ini membahas dampak psikoedukasi terhadap parenting stress pada ibu dengan anak usia 1-10 tahun di era milenial. Parenting stress menjadi tantangan yang signifikan bagi orang tua dalam mendidik anak-anak. Psikoedukasi, pendekatan intervensi yang menggabungkan unsur pendidikan dan informasi psikologis, digunakan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola stress. Penelitian melibatkan 23 ibu yang mengikuti program psikoedukasi melalui presentasi dan sesi diskusi. Materi mencakup pola perilaku anak, cara menghadapi anak sesuai perkembangannya, dan menjaga kesehatan mental orang tua. Hasil menunjukkan partisipasi aktif peserta dan pertanyaan yang beragam selama sesi diskusi. Program ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan orang tua dan mengurangi parenting stress.

Keywords: pengasuhan, stress, ibu.

PENDAHULUAN

Menghadapi tuntutan dan tanggung jawab dalam mendidik anak-anak seringkali dapat menjadi faktor munculnya stress pada orangtua (Flaherty & Sadler, 2022) Parenting stress merupakan penilaian orangtua terhadap perasaan tertekan terkait dengan peran orang tua yang menyebabkan disfungsi dalam pengasuhan yang diberikan orang tua

kepada anak (Abidin, 1990). Abidin (1992) mengatakan bahwa terdapat banyak variabel yang berkontribusi dalam parenting stress. Diantaranya yaitu karakteristik orang tua sendiri, karakteristik anak mereka, karakteristik lingkungan tempat mereka hidup dan bekerja, aktifitas sehari-hari dalam mengasuh anak mereka, hubungan perkawinan orang tua, dan peristiwa besar yang terjadi dalam hidup mereka (Abidin, 1992).

Fenomena parenting stress tidak hanya memengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga dapat berdampak pada dinamika keluarga secara keseluruhan (Hayes & Watson, 2013). Salah satu cara untuk mencegah dan menurunkan Parenting Stress pada Masyarakat adalah dengan memberikan psikoedukasi (Missler et al., 2020).

Psikoedukasi adalah suatu pendekatan intervensi yang menggabungkan unsur-unsur pendidikan dengan informasi psikologis untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu terkait dengan kondisi atau situasi tertentu. Tujuannya adalah memberikan pengetahuan yang bermanfaat agar individu dapat lebih baik mengelola masalah atau tantangan yang mereka hadapi (American Psychological Association, 2013). Dalam konteks Parenting Stress, Psikoedukasi dapat memberikan landasan pengetahuan dan keterampilan kepada orangtua untuk mengelola stress dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hubungan dengan anak-anak (Ilias et al., 2008).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi. Psikoedukasi diberikan oleh psikolog perkembangan yang berfokus pada parenting. Psikoedukasi diberikan kepada 23 orang ibu yang sudah memiliki anak usia 1-10 tahun. Psikoedukasi adalah suatu pendekatan intervensi yang menggabungkan unsur-unsur pendidikan dengan informasi psikologis untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu terkait dengan kondisi atau situasi tertentu. Tujuannya adalah memberikan pengetahuan yang bermanfaat agar individu dapat lebih baik mengelola masalah atau tantangan yang mereka

hadapi (American Psychological Association, 2013). Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan diantaranya memberikan edukasi mengenai *parenting* di Era Milenial dan Sesi diskusi dengan Pemateri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian dilakukan dengan memberikan psikoedukasi mengenai cara mengasuh anak atau *parenting* di Era Milenial. Materi disampaikan oleh Siska Oktari, M.Psi., Psikolog dengan metode Presentasi. Presentasi adalah bentuk komunikasi atau penyampaian terstruktur atau yang disiapkan dan bersifat satu arah dari pihak penyaji, seringkali menggunakan alat bantu visual untuk menyampaikan materi (Supratiknya, 2011). Pada kegiatan ini pemateri menyampaikan dengan alat bantu *powerpoint* untuk menyampaikan presentasi. Metode ini digunakan untuk menyampaikan informasi secara jelas dan menyampaikan informasi yang bersifat pengetahuan atau keterampilan baru (Supratiknya, 2011). Pemateri menyampaikan edukasi mengenai pola perilaku anak sesuai dengan usia dan tahap perkembangannya, bagaimana cara menghadapi anak yang baik dan sesuai dengan perkembangan anak, dan bagaimana menjaga kesehatan mental orangtua terutama Ibu selama pengasuhan.



Gambar 1. Proses Penyampaian Psikoedukasi Parenting

Selanjutnya setelah dilakukan penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi yaitu dengan tanya jawab antara peserta dan pemateri. Kegiatan ini menggunakan metode *sharing* yaitu membagikan pikiran atau perasaan yang muncul sebagai bentuk refleksi kepada orang lain yang dalam kegiatan belajar (Supratiknya, 2011). Pada sesi diskusi Peserta antusias menyampaikan pertanyaan serta keluh kesah yang berasal dari hasil refleksi selama menjadi seorang ibu yang mengasuh anak. Setiap peserta mendapatkan hak dan kesempatan untuk memberikan pertanyaan dan menyampaikan pendapat. Beberapa orangtua menanyakan bagaimana cara yang tepat untuk berkomunikasi dengan anak agar tidak menghambat tumbuhkembangnya. Beberapa lainnya menanyakan tentang pola asuh yang tepat dan bagaimana membagi perhatian kepada anak bagi orangtua yang memiliki lebih dari satu anak. Pemateri kemudian akan menjawab pertanyaan peserta dengan pengetahuan praktis yang bisa diterapkan orangtua dalam keluarga.



Gambar 2. Sesi diskusi dengan Peserta Psikoedukasi Parenting



Gambar 3. Foto Bersama dengan Peserta Psikoedukasi Parenting

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the Special issue: The Stresses of Parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298–301. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_1
- Abidin, R. R. (1992). The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407–412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12

- American Psychological Association. (2013). *APA Dictionary of Psychology*.
- Flaherty, S. C., & Sadler, L. S. (2022). Parenting Stress Among Adolescent Mothers: An Integrative Literature Review. *Western Journal of Nursing Research*, 44(7), 701–719. <https://doi.org/10.1177/01939459211014241>
- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The Impact of Parenting Stress: A Meta-analysis of Studies Comparing the Experience of Parenting Stress in Parents of Children With and Without Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(3), 629–642. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- Ilias, K., Ponnusamy, S., & Normah, C. D. (2008). Parental stress in parents of special children: The effectiveness of psycho education program on parents' psychosocial well beings. *Simposium Sains Kesehatan Kebangsaan Ke 7*.
- Missler, M., van Straten, A., Denissen, J., Donker, T., & Beijers, R. (2020). Effectiveness of a psycho-educational intervention for expecting parents to prevent postpartum parenting stress, depression and anxiety: a randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 658. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03341-9>
- Supratiknya. (2011). *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi Edisi Revisi*. Penerbit Universitas Sanata Dharma.