

SURAT TUGAS
PENGABDIAN MASYARAKAT SKEMA REGULER
PERIODE I TAHUN ANGGARAN 2026
NOMOR : 0195/Int-KLPPM/UNTAR/IV/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
NIDN/NIDK : 0316017903

Memberikan tugas kepada:

1. Nama Ketua : AGUSTINA, M.Psi., Psikolog
NIDN/NIDK : 0331088203
Fakultas/Program Studi : Fakultas Psikologi / -
2. Nama Anggota Mahasiswa
 - a. NIM dan Nama Mahasiswa : 705230278 / JOSELINE
 - b. NIM dan Nama Mahasiswa : 705230354 / ANNA MARIA LEONY
 - c. NIM dan Nama Mahasiswa : 706251023 / DASTIN IMANUEL

Untuk melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) meliputi:

1. Melaksanakan Pengabdian Masyarakat sesuai dengan proposal yang disetujui dengan:
 - a. Judul Kegiatan PKM : Bertahan di Masa Sulit, Tetap Memberikan yang Terbaik untuk Anak
 - b. Dana yang disetujui : Rp. 8.000.000,- (delapan juta), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing 50%.
2. Membuat laporan monitoring dan evaluasi atas kegiatan Pengabdian Masyarakat.
3. Membuat luaran wajib berupa **Jurnal Nasional Lainnya, Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dan Produk/prototype** dari kegiatan pengabdian masyarakat
4. Membuat laporan akhir dari kegiatan PKM.

Demikian surat tugas ini dibuat dengan sebenarnya untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, 24 April 2026

Kepala LPPM



Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



**BERTAHAN DI MASA SULIT:
TETAP MEMBERIKAN YANG TERBAIK UNTUK ANAK**

Disusun oleh:

Ketua Tim

Agustina, M.Psi., Psikolog, 0331088202/10709002

Nama Mahasiswa:

[Dastin Imanuel Kitaran/NIM: 706251023]

[Joseline/NIM: 705230278]

[Anna Maria Leony/NIM: 705230354]

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEMAJUAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Periode I Tahun 2026

1. Judul PKM : Bertahan Di Masa Sulit
2. Nama Mitra PKM : RPTRA Rambutan, Kel. Tanjung Duren – Jakarta Barat
3. Dosen Pelaksana
 - A. Nama dan Gelar : Agustina, M.Psi., Psikolog
 - B. NIDN/NIK : 0331088203/10709002
 - C. Jabatan/Gol. : Dosen/Lektor 300
 - D. Program Studi : Psikologi
 - E. Fakultas : Psikologi
 - F. Bidang Keahlian : Psikologi Klinis
 - H. Nomor HP/Tlp/Email : 08170705303
4. Mahasiswa yang Terlibat
 - A. Jumlah Anggota (Mahasiswa) : 3 orang
 - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Dastin Imanuel Kitaran & 706251023
 - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Joseline & 705230278
 - D. Nama & NIM Mahasiswa 3 : Anna Maria Leony & 705230354
5. Lokasi Kegiatan Mitra : RPTRA Rambutan
 - A. Wilayah Mitra : Tanjung Duren Utara
 - B. Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
 - C. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring
7. Luaran yang dihasilkan : Artikel Jurnal, HKI, Prototype
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juni 2026
9. Biaya yang disetujui LPPM : Rp 8.000.000;

Jakarta, 30 Juni, 2026

Menyetujui,
Kepala LPPM



Dr. Hetty Karunia Tanjung Sari, S.E., M.Si.
NIDN/NIDK : 0316017903/10103030

Ketua Pelaksana



Agustina, M.Psi., Psikolog
NIDN/NIDK : 0331088203/10709002

Bertahan di Masa Sulit: Tetap Memberikan yang Terbaik untuk Anak

Abstrak

Perubahan kondisi sosial, ekonomi, dan tuntutan pengasuhan menyebabkan semakin banyak orang tua mengalami stres pengasuhan yang berdampak pada kualitas interaksi dengan anak. Hasil penelitian tim pengusul terhadap 67 orang tua di Kelurahan Tanjung Duren, Jakarta Barat menunjukkan bahwa aspek pleasure ($M = 14,42$) dan strain ($M = 12,19$) sama-sama berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa orang tua masih mampu merasakan pengalaman positif dalam pengasuhan, namun tetap menghadapi berbagai tekanan sehingga memerlukan dukungan untuk meningkatkan keterampilan pengasuhan. Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, regulasi emosi, dan keterampilan pengasuhan positif pada orang tua melalui program psikoedukasi partisipatif. Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu persiapan berdasarkan hasil asesmen kebutuhan, pelaksanaan psikoedukasi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, refleksi diri, dan latihan keterampilan, evaluasi menggunakan pre-test dan post-test, serta tindak lanjut melalui pemberian modul parenting. Keberhasilan program diukur melalui peningkatan skor pengetahuan peserta, evaluasi kepuasan, dan penyusunan luaran berupa modul parenting ber-HKI serta artikel ilmiah. Program ini diharapkan mampu memperkuat kapasitas orang tua dalam menghadapi stres pengasuhan sehingga kualitas pengasuhan dan kesejahteraan keluarga dapat meningkat.

Kata kunci: parenting stress, psikoedukasi, pengasuhan positif, orang tua

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran krusial dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis anak. Dalam beberapa tahun terakhir, dinamika kehidupan keluarga mengalami perubahan yang cukup signifikan akibat meningkatnya tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis. Kondisi seperti ketidakstabilan ekonomi, perubahan pola kerja, serta meningkatnya tuntutan pengasuhan pascapandemi telah menempatkan orang tua pada situasi yang semakin menantang. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan yang dialami orang tua memiliki dampak langsung terhadap kualitas pengasuhan serta perkembangan sosial dan emosional anak (Maulidiyah et al., 2025).

Asri dan Hendriani (dalam Tulhidaya et al., 2025) menjelaskan bahwa stres pengasuhan merupakan rangkaian proses yang memunculkan kondisi psikologis dan fisiologis yang tidak menyenangkan sebagai bentuk adaptasi terhadap tuntutan peran sebagai orang tua. Penjelasan tersebut sejalan dengan teori Stress and Coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam konteks pengasuhan, berbagai tuntutan fisik, emosional, sosial, maupun ekonomi dapat dipersepsikan sebagai tekanan apabila orang tua merasa tidak memiliki kemampuan maupun dukungan yang memadai. Tingginya tingkat stres pengasuhan terbukti berkorelasi dengan menurunnya kualitas interaksi antara orang tua dan anak, meningkatnya konflik dalam keluarga, serta munculnya berbagai masalah perilaku pada anak. Smith (dalam Tulhidaya et al., 2025) juga mengemukakan bahwa ketika orang tua merasa tidak mampu menyediakan sumber daya yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan anak, akan muncul berbagai respons psikologis seperti kecemasan, ketegangan, luapan emosi, kesulitan berkonsentrasi, dan kelelahan yang berkepanjangan. Selain itu, Lestari et al. (dalam Kiranawidhi & Agustina, 2023) menjelaskan bahwa ibu yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus pengasuh anak berisiko mengalami stres pengasuhan karena tuntutan yang melebihi kapasitas dirinya.

Dalam konteks keluarga di Indonesia, khususnya pada masyarakat perkotaan, tantangan pengasuhan menjadi semakin kompleks. Orang tua tidak hanya dituntut memenuhi kebutuhan dasar anak, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, sosial-emosional, serta kesehatan mental anak. Namun, tidak semua orang tua memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk menjalankan peran tersebut secara optimal. Ketika mengalami stres, orang tua cenderung menunjukkan emosi negatif, mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, lebih mudah tersinggung, serta memberikan respons pengasuhan yang kurang adaptif (Tulhidaya et al., 2025). Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki orang tua agar mampu menghadapi berbagai tekanan pengasuhan secara lebih adaptif. Selain kemampuan mengelola emosi, pola asuh yang diterapkan orang tua juga berperan penting dalam perkembangan anak. Risnawaty, Agustina, dan Suyadi (2021) melalui pengujian reliabilitas The Parenting Styles and Dimensions Questionnaire (PSDQ) menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki reliabilitas yang baik dalam mengukur pola asuh authoritative, authoritarian, dan permissive. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas pola asuh merupakan aspek penting

yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan hubungan orang tua-anak. Selain itu, tekanan ekonomi seperti kesulitan memenuhi kebutuhan keluarga, membayar tagihan, maupun keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan juga berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan emosional pada orang tua. Kondisi tersebut selanjutnya dapat meningkatkan konflik dalam keluarga dan menurunkan kualitas pola asuh terhadap anak (Neppl et al., 2016). Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Kiranawidhi dan Agustina (2023) yang menunjukkan bahwa tuntutan peran ganda dan berbagai tekanan kehidupan sehari-hari berkontribusi terhadap meningkatnya stres pengasuhan sehingga diperlukan intervensi yang mampu memperkuat kemampuan regulasi emosi dan strategi coping yang adaptif.

Pentingnya perhatian terhadap stres pengasuhan juga didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh tim pengusul mengenai gambaran stres pengasuhan pada orang tua di Kelurahan Tanjung Duren, Jakarta Barat. Penelitian yang melibatkan 67 orang tua menunjukkan bahwa dimensi *pleasure* memperoleh nilai rata-rata sebesar 14,42, sedangkan dimensi *strain* memperoleh nilai rata-rata sebesar 12,19, yang keduanya berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa orang tua masih mampu merasakan pengalaman positif selama menjalankan pengasuhan, namun pada saat yang sama tetap menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar orang tua belum mengalami stres pengasuhan pada tingkat yang berat, tetapi memerlukan upaya promotif dan preventif agar tekanan yang dialami tidak berkembang menjadi permasalahan psikologis yang lebih serius. Hasil penelitian ini menjadi dasar empiris bahwa penguatan kapasitas orang tua melalui program psikoedukasi sangat diperlukan.

Dalam konteks masyarakat urban di Jakarta Barat, tantangan pengasuhan di masa sulit semakin nyata dirasakan oleh keluarga, terutama pada kelompok masyarakat dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah yang tinggal di kawasan padat penduduk. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta (2025), Kota Administrasi Jakarta Barat memiliki jumlah penduduk sebanyak 2.487.199 jiwa atau sekitar **23,29%** dari total penduduk DKI Jakarta, dengan tingkat kepadatan mencapai 19.898 **jiwa/km²**. Tingginya kepadatan penduduk, mobilitas masyarakat, serta tuntutan ekonomi berpotensi meningkatkan tekanan yang dihadapi orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan. Salah satu wilayah dengan karakteristik tersebut adalah Kelurahan Tanjung Duren yang menjadi lokasi penelitian sekaligus dasar penyusunan program pengabdian ini.

Sebagai implementasi hasil penelitian, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat akan dilaksanakan di RPTRA Rambutan yang merupakan ruang publik terpadu ramah anak dengan fungsi sebagai pusat kegiatan masyarakat, khususnya keluarga dan anak. RPTRA memiliki peran strategis sebagai wadah interaksi sosial, edukasi, dan pemberdayaan masyarakat. Karakteristik masyarakat yang heterogen dari aspek sosial, ekonomi, maupun pendidikan menjadikan RPTRA sebagai lokasi yang tepat untuk pelaksanaan program psikoedukasi yang kontekstual dan aplikatif.

Berdasarkan hasil observasi lapangan dan komunikasi dengan pengelola RPTRA, ditemukan bahwa sebagian orang tua mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, membangun komunikasi yang efektif dengan anak, serta mempertahankan kualitas pengasuhan di tengah tekanan kehidupan sehari-hari. Banyak orang tua berada dalam kondisi bertahan, dengan fokus utama memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga sehingga kualitas interaksi dengan anak menjadi kurang optimal. Hasil observasi tersebut sejalan dengan temuan penelitian tim pengusul yang menunjukkan masih adanya tekanan pengasuhan pada kategori sedang. Meskipun berbagai program parenting telah banyak dilaksanakan, sebagian besar lebih berfokus pada pemberian informasi mengenai pola asuh anak dan belum secara khusus membantu orang tua dalam mengenali, mengelola, dan mencegah berkembangnya stres pengasuhan. Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Prihardini, Sahrani, dan Dewi (2024) melalui program Psikoedukasi Digital Parenting: Pola Asuh Baru Menyiapkan Anak untuk Era Digital menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era digital. Selain itu, Sahrani (2025) menegaskan bahwa orang tua perlu memiliki literasi digital, kemampuan berkomunikasi secara terbuka, serta kebijaksanaan dalam mendampingi anak agar mampu memanfaatkan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab. Meskipun demikian, kedua kegiatan tersebut lebih menitikberatkan pada aspek digital parenting. Sementara itu, kegiatan PKM yang diusulkan dalam penelitian ini secara khusus berfokus pada pengelolaan stres pengasuhan, regulasi emosi, strategi coping adaptif, serta komunikasi positif antara orang tua dan anak berdasarkan hasil penelitian empiris yang dilakukan pada masyarakat di Kelurahan Tanjung Duren. Dengan demikian, program ini memiliki kebaruan karena dikembangkan berdasarkan kebutuhan nyata masyarakat sasaran dan merupakan bentuk hilirisasi hasil penelitian Universitas Tarumanagara.

Berangkat dari hasil penelitian tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang sebagai bentuk hilirisasi hasil penelitian Universitas Tarumanagara melalui penerapan intervensi psikologis berbasis bukti (evidence-based community service). Kebaruan program ini terletak pada penyusunan materi psikoedukasi yang secara langsung didasarkan pada hasil asesmen empiris mengenai kondisi stres pengasuhan masyarakat di Kelurahan Tanjung Duren. Program tidak hanya memberikan edukasi mengenai pengasuhan positif, tetapi juga mengintegrasikan materi mengenai stres pengasuhan, regulasi emosi, komunikasi efektif antara orang tua dan anak, latihan refleksi diri, serta strategi coping adaptif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan keterampilan praktis orang tua sehingga manfaat program tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku pengasuhan.

Kegiatan ini merupakan bagian dari program Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Program psikoedukasi yang berjudul **"Bertahan di Masa Sulit: Tetap Memberikan yang Terbaik untuk Anak"** bertujuan meningkatkan pengetahuan, kemampuan regulasi emosi, keterampilan komunikasi, serta penerapan pengasuhan positif pada orang tua. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, refleksi pengalaman, dan latihan keterampilan sehingga peserta terlibat secara aktif selama proses pembelajaran.

Dengan demikian, pelaksanaan program ini menjadi penting sebagai bentuk respons terhadap kebutuhan masyarakat sekaligus implementasi hasil penelitian mengenai stres pengasuhan di Jakarta Barat. Program diharapkan mampu meningkatkan kapasitas orang tua dalam menghadapi berbagai tantangan pengasuhan, mempertahankan kesejahteraan psikologis keluarga, meningkatkan kualitas interaksi antara orang tua dan anak, serta mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Selain memberikan manfaat langsung kepada masyarakat, kegiatan ini juga menjadi bentuk hilirisasi hasil penelitian Universitas Tarumanagara melalui penerapan intervensi psikologis yang berbasis bukti ilmiah.

PETA JALAN PKM DAN TEMA UNGGULAN (RIP)

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul *"Bertahan di Masa Sulit: Tetap Memberikan yang Terbaik untuk Anak"* mengacu pada tema unggulan dalam Rencana Induk Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (RIP), khususnya pada bidang **Psikologi Keluarga** dalam kerangka penerapan psikologi positif untuk meningkatkan kualitas kehidupan keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan RIP, tema ini berada dalam fokus: **"Penerapan Psikologi Positif untuk Meningkatkan Kualitas Kehidupan Keluarga, Sosial/Budaya, Pendidikan, Industri/Organisasi."**

Secara spesifik, kegiatan PKM ini selaras dengan Bidang Psikologi Keluarga.

Fokus pada:

- Parenting practices
- Family functioning
- Family relations
- Family support

Kegiatan ini menitikberatkan pada penguatan kapasitas orang tua dalam menghadapi tekanan pengasuhan (parenting stress) serta meningkatkan kualitas interaksi orang tua dan anak. Program psikoedukasi ini juga bertujuan membangun dukungan sosial antar orang tua di komunitas RPTRA, sehingga tercipta lingkungan sosial yang suportif.

Matriks Kesesuaian dengan SDGs

No.	SDGs	Tujuan	Indikator SDGs	Kesesuaian dengan PKM
1.	SDG 3 Kehidupan Sehat dan Sejahtera	Meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan	Penurunan stres dan peningkatan well-being	PKM membantu orang tua mengelola parenting stress dan meningkatkan kesehatan mental

2.	SDG 4 Pendidikan Berkualitas	Pendidikan inklusif dan pembelajaran sepanjang hayat	Peningkatan literasi dan pengetahuan	PKM memberikan edukasi parenting berbasis psikologi
3.	SDG 5 Kesetaraan Gender	Pemberdayaan perempuan dan kesetaraan peran	Partisipasi setara dalam keluarga	PKM mendorong peran aktif ayah dan ibu dalam pengasuhan
4.	SDG 10 Berkurangnya Kesenjangan	Mengurangi ketimpangan sosial	Akses layanan dan edukasi	PKM memberikan akses edukasi pengasuhan bagi masyarakat umum

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini merupakan bentuk hilirisasi hasil penelitian tim pengusul mengenai gambaran stres pengasuhan pada orang tua di Kelurahan Tanjung Duren, Jakarta Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek pleasure memiliki nilai rata-rata sebesar 14,42 dan aspek strain sebesar 12,19 yang keduanya berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa orang tua masih mampu merasakan pengalaman positif dalam pengasuhan, namun tetap menghadapi berbagai tekanan sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif melalui program psikoedukasi. Berdasarkan hasil tersebut, tim menyusun program "Bertahan di Masa Sulit: Tetap Memberikan yang Terbaik untuk Anak" sebagai bentuk implementasi hasil penelitian untuk meningkatkan kapasitas orang tua dalam mengelola stres pengasuhan.

Program ini menggunakan pendekatan psikoedukasi partisipatif (participatory psychoeducation) yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses belajar melalui pemberian informasi, diskusi, refleksi, dan latihan keterampilan. Pendekatan ini dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis dan menerapkan perilaku yang lebih adaptif. Materi psikoedukasi disusun berdasarkan teori Parenting Stress dari Berry dan Jones (1995), teori Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman, serta hasil penelitian tim pengusul mengenai kondisi stres pengasuhan pada masyarakat di Jakarta Barat.

Pengabdian yang menjadi dasar penyusunan program ini menggunakan Skala Stres Pengasuhan (SSP) yang merupakan adaptasi Bahasa Indonesia dari Parental Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995) serta telah diadaptasi oleh Kumalasari et al. (2023). Skala tersebut mengukur dua dimensi utama, yaitu pleasure, yang menggambarkan pengalaman positif orang tua dalam menjalankan pengasuhan, dan strain, yang menggambarkan tekanan atau beban yang dirasakan selama menjalankan peran sebagai orang tua. Hasil pengukuran menggunakan instrumen tersebut menjadi dasar dalam menentukan materi psikoedukasi yang difokuskan pada pengelolaan stres pengasuhan, regulasi emosi, strategi coping, dan penguatan keterampilan pengasuhan positif.

Sasaran kegiatan adalah sekitar 70 orang tua yang memiliki anak usia dini hingga sekolah dasar di wilayah Jakarta Barat, khususnya peserta yang berasal dari tiga PAUD mitra dan masyarakat di sekitar RPTRA Rambutan. Peserta dipilih melalui koordinasi dengan pengelola RPTRA dan pihak PAUD dengan mempertimbangkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan selama dua minggu untuk memastikan kegiatan sesuai dengan kebutuhan masyarakat sasaran. Kegiatan pada tahap ini meliputi:

- koordinasi dengan pengelola RPTRA Rambutan dan pihak PAUD mitra;
- penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan;
- identifikasi kebutuhan peserta melalui hasil penelitian sebelumnya, observasi lapangan, dan wawancara singkat dengan pengelola;
- penyusunan modul dan materi psikoedukasi berdasarkan hasil penelitian mengenai stres pengasuhan;
- penyusunan media pembelajaran berupa presentasi, lembar kerja peserta, dan handout;
- penyusunan instrumen evaluasi berupa pre-test, post-test, lembar evaluasi kepuasan peserta, dan lembar observasi partisipasi peserta.

2. Tahap Pelaksanaan Psikoedukasi

Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dalam **dua sesi**, masing-masing berdurasi sekitar **120 menit**, dengan pendekatan pembelajaran partisipatif.

Sesi pertama berfokus pada peningkatan pengetahuan mengenai stres pengasuhan yang meliputi pengertian parenting stress, faktor-faktor penyebab, dampak terhadap orang tua maupun anak, serta pemaparan hasil penelitian mengenai kondisi stres pengasuhan pada orang tua di Jakarta Barat. Pada sesi ini peserta juga mengikuti diskusi interaktif untuk berbagi pengalaman mengenai tantangan pengasuhan yang mereka hadapi.

Sesi kedua berfokus pada peningkatan keterampilan melalui pemberian materi mengenai regulasi emosi, strategi coping adaptif, komunikasi efektif antara orang tua dan anak, serta penerapan pengasuhan positif. Peserta diajak melakukan refleksi diri, studi kasus, latihan penyelesaian masalah, dan penyusunan rencana sederhana yang akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Metode pembelajaran yang digunakan meliputi:

- ceramah interaktif;
- diskusi kelompok;
- tanya jawab;
- refleksi pengalaman;
- studi kasus;
- latihan keterampilan (role play dan penyusunan rencana tindakan sederhana).

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui keterlaksanaan program serta respons peserta terhadap kegiatan psikoedukasi. Evaluasi dilaksanakan pada akhir kegiatan melalui beberapa cara, yaitu:

- **Observasi partisipasi peserta** selama kegiatan berlangsung, meliputi keaktifan dalam mengikuti diskusi, bertanya, menyampaikan pengalaman, dan mengikuti latihan yang diberikan.
- **Lembar evaluasi kepuasan peserta**, yang digunakan untuk memperoleh umpan balik mengenai kesesuaian materi, metode penyampaian, manfaat kegiatan, serta saran untuk pengembangan program selanjutnya.
- **Diskusi reflektif pada akhir sesi**, yang bertujuan menggali pemahaman peserta mengenai materi yang telah diberikan, perubahan perspektif setelah mengikuti kegiatan, serta komitmen peserta dalam menerapkan strategi pengasuhan positif di rumah.

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase dan narasi untuk menggambarkan tingkat ketercapaian pelaksanaan program. Hasil evaluasi tersebut menjadi dasar dalam penyempurnaan program psikoedukasi serta penyusunan rekomendasi bagi kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya.

Program dinyatakan berhasil apabila:

- minimal **80% peserta** mengikuti kegiatan hingga selesai;
- peserta berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung;
- sebagian besar peserta memberikan penilaian baik terhadap materi dan pelaksanaan kegiatan; dan
- peserta menyatakan memperoleh pengetahuan serta keterampilan baru yang dapat diterapkan dalam pengasuhan anak sehari-hari.

4. Tahap Tindak Lanjut (Follow-Up)

Tahap tindak lanjut dilakukan untuk menjaga keberlanjutan manfaat program. Kegiatan pada tahap ini meliputi:

- penyebaran modul dan materi psikoedukasi dalam bentuk cetak maupun digital kepada seluruh peserta;
- pemberian rekomendasi kepada pengelola RPTRA dan PAUD mengenai kegiatan parenting yang dapat dilaksanakan secara berkala;
- penyusunan artikel ilmiah dan pengajuan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) terhadap modul psikoedukasi sebagai luaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Diagram alir dari tahapan pelaksanaan kegiatan.



3. LUARAN KEGIATAN (wajib menghasilkan ketiga luaran berikut)

Luaran		
1	Artikel Publikasi di Jurnal Terindeks SINTA/Prosiding Internasional/Artikel Publikasi di Jurnal Nasional lainnya	v
2	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	v
3	Produk/prototype	v

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kegiatan psikoedukasi "Bertahan di Masa Sulit: Tetap Memberikan yang Terbaik untuk Anak" berhasil dilaksanakan sebagai bentuk hilirisasi hasil penelitian mengenai stres pengasuhan pada orang tua di Kelurahan Tanjung Duren.
2. Program disusun berdasarkan hasil analisis kebutuhan masyarakat dan temuan penelitian sebelumnya, sehingga materi yang diberikan relevan dengan permasalahan yang dihadapi orang tua, khususnya terkait stres pengasuhan, regulasi emosi, strategi coping adaptif, komunikasi efektif, dan pengasuhan positif.
3. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan psikoedukasi partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, refleksi, studi kasus, dan latihan keterampilan sehingga mendorong keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran.

4. Evaluasi program dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, lembar kepuasan, dan diskusi reflektif sebagai dasar untuk menilai keterlaksanaan kegiatan sekaligus menyusun rekomendasi pengembangan program pada masa mendatang.
5. Kegiatan PKM diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan orang tua dalam mengelola stres pengasuhan serta menerapkan pola pengasuhan yang lebih positif sehingga mendukung kesejahteraan psikologis keluarga dan perkembangan anak secara optimal.

Sedangkan beberapa saran yang dapat diberikan untuk pelaksanaan selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Program psikoedukasi parenting perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui sesi tindak lanjut (follow-up) agar peserta memperoleh pendampingan dalam menerapkan strategi regulasi emosi, coping adaptif, dan pengasuhan positif dalam kehidupan sehari-hari.
2. Pelaksanaan PKM berikutnya disarankan melibatkan lebih banyak peserta, termasuk ayah dan anggota keluarga lainnya, sehingga penguatan kapasitas pengasuhan dapat dilakukan secara lebih menyeluruh.
3. Evaluasi efektivitas program sebaiknya tidak hanya menggunakan evaluasi segera setelah kegiatan, tetapi juga dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi (pre-test dan post-test) serta evaluasi lanjutan beberapa minggu atau bulan setelah kegiatan untuk mengetahui perubahan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku pengasuhan secara lebih objektif.
4. Materi psikoedukasi dapat dikembangkan dengan menambahkan topik lain yang relevan, seperti kesehatan mental orang tua, pengelolaan konflik keluarga, penggunaan media digital dalam pengasuhan, serta penguatan dukungan sosial berbasis komunitas.
5. Kerja sama dengan RPTRA, PAUD, sekolah, dan pemerintah daerah perlu terus diperluas agar program psikoedukasi dapat menjangkau lebih banyak keluarga dan memberikan dampak yang berkelanjutan bagi peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat.

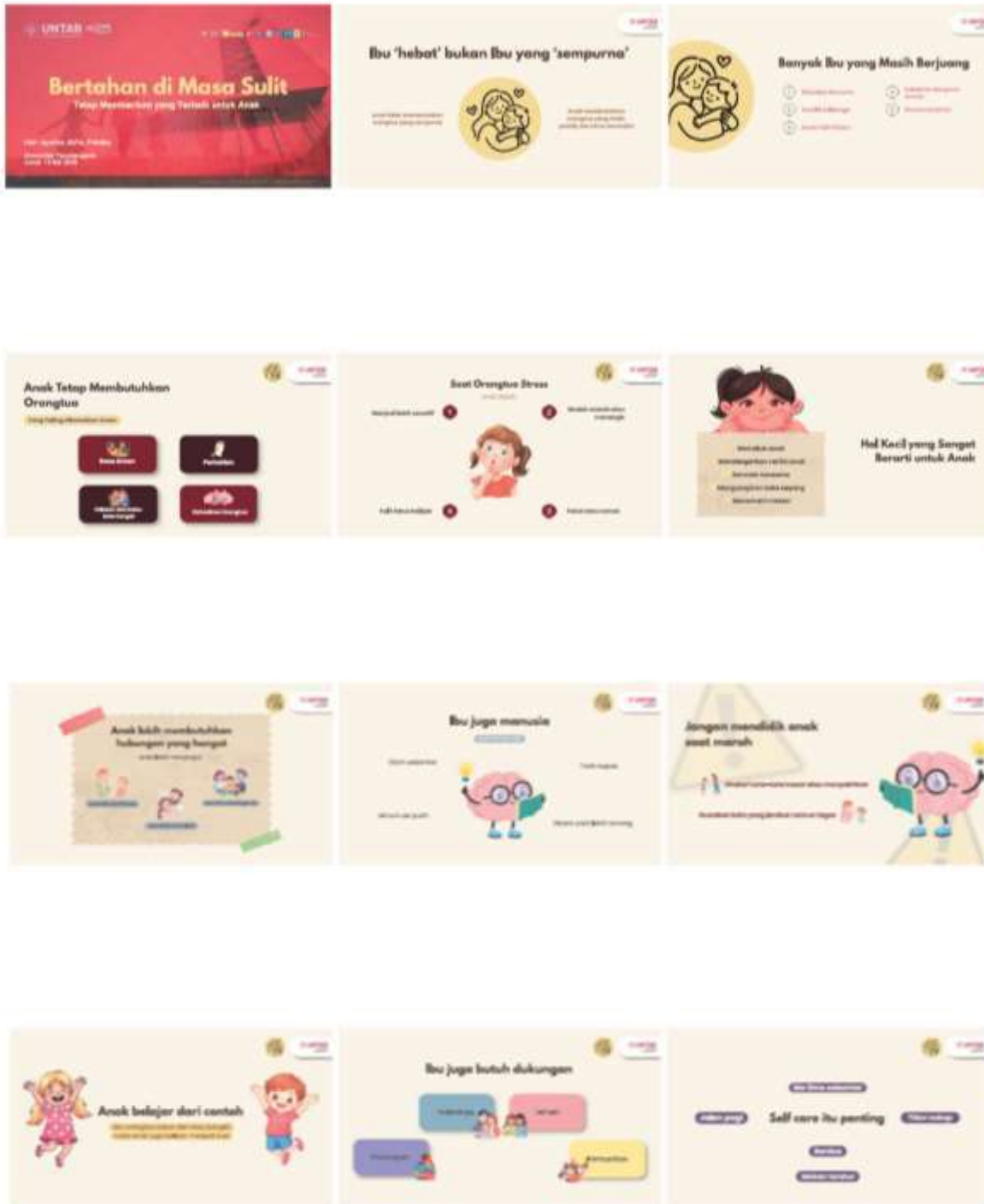
DAFTAR PUSTAKA

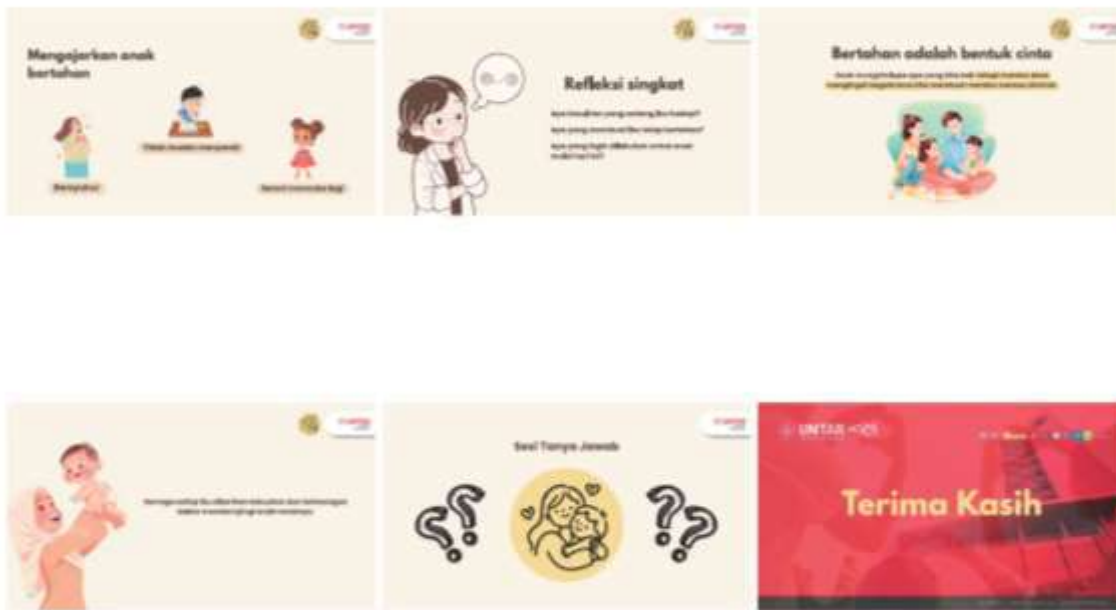
- Abidin, R. R., Smith, L. T., Kim, H., & Youngstrom, E. A. (2022). Parenting stress. *WikiJournal of Medicine*, 9(1). <https://doi.org/10.15347/wjm/2022.003>
- Alisma, Y. (2021). Parenting stress pada orang tua bekerja dalam mendampingi anak belajar di rumah selama pandemi COVID-19. *Jurnal Talenta Psikologi*.
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2025). Provinsi DKI Jakarta dalam angka 2025. Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Chung, G. (2024). Parenting stress and its impact on parental and child outcomes: A systematic review. *National Institute of Education*.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Fatkhuriyah, L., Putri, R. H., & kolega. (2022). Factors related to parenting stress among mothers with preschool children. *Jurnal Keperawatan Dr. Soebandi*, 10(1), 29–37.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Kiranawidhi, I., & Agustina. (2023). Gambaran stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(2), 130–137.
- Kumalasari, D., Gani, I. A. A., & Fourianalistyawati, E. (2023). Adaptasi dan properti psikometri Parental Stress Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 9(2), 332–353. <https://doi.org/10.24854/jpu527>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Maulidiyah, E. C., et al. (2025). Parenting stress and child development. *Jurnal PAUD Undiksha*.
- Neppl, T. K., Senia, J. M., & Donnellan, M. B. (2016). Effects of economic hardship: Testing the family stress model over time. *Journal of Family Psychology*, 30(1), 12–21.
- Prihardini, I., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2024). *Psikoedukasi Digital Parenting: Pola Asuh Baru Menyiapkan Anak untuk Era Digital*. Laporan Pengabdian kepada Masyarakat. Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara.
- Risnawaty, W., Agustina, & Suyadi, D. (2021). Pengujian reliabilitas alat ukur The Parenting Styles and Dimensions Questionnaire (PSDQ). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(1), 233–240. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.10019>
- Rusu, P. P., Candel, O. S., Bogdan, I., Ilciuc, C., Ursu, A., & Podina, I. R. (2025). Parental stress and well-being: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*.

- Sahrani, R. (2025). Bijaksana dalam ber-digital parenting pada remaja generasi z. Dalam Memahami Generasi Z: Psikologi, kebutuhan, dan tantangan di era digital. Rajawali Pers.
- Tehrani, H. D., Yamini, S., & Vazsonyi, A. T. (2023). Effects of parenting program components on parental stress: A systematic review and component network meta-analysis. *Journal of Family Psychology*. <https://doi.org/10.1037/fam0001161>
- Tulhidaya, A., Marhani, M., Anuar, A. B., & Kadir, A. (2025). Hubungan antara management parenting stress terhadap tingkat stres pengasuhan pada ibu muda. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*.

LAMPIRAN

1. Materi Psikoedukasi





2. Foto Kegiatan



3. Draft Luaran Artikel Publikasi di Jurnal Terindeks SINTA

Pelaksanaan Psikoedukasi Parenting Positif untuk Meningkatkan Pengetahuan Orang Tua dalam Mengelola Stres Pengasuhan di Kelurahan Tanjung Duren Jakarta Barat

Agustina 1*, Dastin Imanuel 2, Anna Maria Leony 3, Joseline 4

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara 1

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara 2

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara 3

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara 4

Agustina@@fpsi.untar.ac.id*

Abstrak

Stres pengasuhan merupakan salah satu tantangan yang sering dihadapi orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan, terutama di lingkungan perkotaan dengan tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Hasil penelitian yang dilakukan pada 67 orang tua di Kelurahan Tanjung Duren, Jakarta Barat, menunjukkan bahwa aspek *pleasure* dan *strain* berada pada kategori sedang sehingga diperlukan upaya promotif untuk membantu orang tua mengelola stres pengasuhan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan menyelenggarakan psikoedukasi parenting positif berdasarkan hasil analisis kebutuhan masyarakat. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan refleksi yang membahas konsep stres pengasuhan, faktor-faktor yang memengaruhi stres, strategi *coping* yang adaptif, regulasi emosi, serta penerapan *positive parenting*. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi dan refleksi serta mengidentifikasi berbagai tantangan yang dihadapi selama menjalankan peran sebagai orang tua, seperti kesulitan mengelola emosi, membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, serta menerapkan pola pengasuhan yang konsisten. Diskusi juga menjadi sarana bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman dan memperoleh alternatif strategi dalam mengelola stres pengasuhan. Kegiatan ini memberikan implikasi berupa tersedianya program edukasi yang dapat mendukung upaya promotif dalam meningkatkan kualitas pengasuhan serta menjadi dasar bagi mitra untuk mengembangkan program pendampingan keluarga secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *parenting positif, psikoedukasi, stres pengasuhan, orang tua, psikologi perkembangan*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam membentuk perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak (Bronfenbrenner, 2005). Orang tua memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan dasar, memberikan dukungan emosional, serta membimbing perkembangan anak agar mampu tumbuh secara optimal (UNICEF, 2023). Perubahan sosial, perkembangan teknologi, serta meningkatnya tuntutan kehidupan masyarakat perkotaan menyebabkan tanggung jawab pengasuhan menjadi semakin kompleks (World Health Organization [WHO], 2024). Kondisi tersebut meningkatkan risiko munculnya stres pengasuhan (*parenting stress*) yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua maupun kualitas pengasuhan yang diberikan kepada anak

(Chung, 2024). Berry dan Jones (1995) menjelaskan bahwa stres pengasuhan merupakan kondisi ketika tuntutan dalam menjalankan peran sebagai orang tua dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Berry & Jones, 1995). Tingginya tingkat stres pengasuhan diketahui berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan kualitas hidup orang tua (Rusu et al., 2025). Selain itu, stres pengasuhan juga dapat menurunkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak serta meningkatkan risiko munculnya konflik dalam keluarga (Roskam et al., 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres pengasuhan dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti tuntutan pekerjaan, kondisi ekonomi keluarga, perilaku anak, kurangnya dukungan sosial, serta kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga (Ahn et al., 2022). Kemampuan regulasi emosi dan strategi *coping* yang adaptif berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi tekanan selama menjalankan pengasuhan (Abidin et al., 2022). Dukungan sosial dari pasangan, keluarga, maupun lingkungan sekitar juga terbukti berkontribusi terhadap rendahnya tingkat stres pengasuhan pada orang tua (Nomaguchi & Milkie, 2020). Oleh karena itu, berbagai upaya promotif dan preventif diperlukan untuk membantu orang tua mengembangkan keterampilan dalam mengelola tekanan yang muncul selama proses pengasuhan (Tehrani et al., 2023).

Masyarakat sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah orang tua yang berdomisili di Kelurahan Tanjung Duren, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Wilayah tersebut merupakan salah satu kawasan dengan kepadatan penduduk yang tinggi serta memiliki karakteristik masyarakat perkotaan yang heterogen (Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, 2025). Mobilitas masyarakat yang tinggi dan meningkatnya tuntutan ekonomi menyebabkan orang tua harus mampu menyeimbangkan pekerjaan, kehidupan keluarga, dan pengasuhan anak dalam waktu yang bersamaan (Nomaguchi & Milkie, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh tim pengabdian terhadap 67 orang tua di wilayah tersebut menunjukkan bahwa aspek *pleasure* memperoleh nilai rata-rata sebesar 14,42 dan aspek *strain* memperoleh nilai rata-rata sebesar 12,19 yang keduanya berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa orang tua masih mampu merasakan pengalaman positif dalam menjalankan pengasuhan, namun tetap menghadapi berbagai tekanan yang berkaitan dengan tanggung jawab sebagai orang tua. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masyarakat sasaran masih memerlukan pendampingan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres pengasuhan sehingga kesejahteraan psikologis keluarga dapat dipertahankan (Rusu et al., 2025).

Berbagai kegiatan pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa psikoedukasi parenting mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan pengasuhan, serta kemampuan orang tua dalam mengelola stres yang dialami selama proses pengasuhan (Tehrani et al., 2023). Program parenting yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif, refleksi pengalaman, dan latihan penyelesaian masalah juga terbukti mampu meningkatkan efikasi diri orang tua dalam menerapkan pola asuh yang positif (Griffith, 2022). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pelatihan parenting dapat meningkatkan pemahaman orang tua mengenai perkembangan anak sekaligus menurunkan tekanan psikologis yang muncul selama menjalankan

peran pengasuhan (Fatkhuriyah et al., 2022). Namun demikian, sebagian besar kegiatan pengabdian masih berfokus pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus atau dilaksanakan pada masa pandemi COVID-19 (Alisma, 2021). Kegiatan pengabdian yang dikembangkan berdasarkan hasil penelitian kebutuhan masyarakat pada populasi orang tua secara umum di kawasan perkotaan masih relatif terbatas (Kumalasari et al., 2023).

Berdasarkan hasil analisis situasi tersebut, tim pengabdian menyelenggarakan Program Psikoedukasi Pengelolaan Stres Pengasuhan sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada masyarakat di Kelurahan Tanjung Duren. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai konsep stres pengasuhan, sumber-sumber stres, strategi *coping* yang adaptif, regulasi emosi, dan penerapan *positive parenting* dalam kehidupan sehari-hari (Tehrani et al., 2023). Kegiatan dilaksanakan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, refleksi pengalaman, dan evaluasi pembelajaran agar peserta memperoleh pemahaman yang lebih aplikatif (Chung, 2024). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai pengelolaan stres pengasuhan sehingga mampu mendukung terciptanya lingkungan keluarga yang lebih sehat, harmonis, dan kondusif bagi tumbuh kembang anak (WHO, 2024).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bekerja sama dengan perangkat Kelurahan Tanjung Duren sebagai mitra kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus 2026 di Aula Kelurahan Tanjung Duren, Kecamatan Grogol Petamburan, Kota Administrasi Jakarta Barat, DKI Jakarta. Sasaran kegiatan adalah orang tua yang memiliki minimal satu orang anak dan berdomisili di wilayah Kelurahan Tanjung Duren. Peserta kegiatan berjumlah 67 orang tua yang sebelumnya telah berpartisipasi dalam penelitian mengenai stres pengasuhan. Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan kegiatan.

Sebelum pelaksanaan program, tim pengabdian melakukan analisis kebutuhan berdasarkan hasil penelitian mengenai stres pengasuhan pada orang tua di Kelurahan Tanjung Duren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *pleasure* memperoleh nilai rata-rata sebesar 14,42 dan aspek *strain* sebesar 12,19, yang keduanya berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa orang tua masih mengalami tekanan dalam menjalankan peran pengasuhan sehingga diperlukan kegiatan psikoedukasi sebagai upaya promotif untuk meningkatkan pemahaman mengenai pengelolaan stres pengasuhan. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, tim menyusun materi dan metode pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik peserta. Hasil analisis kebutuhan disajikan pada Gambar 1.

Gambar 1. Hasil Analisis Kebutuhan Berdasarkan Skala Stres Pengasuhan (SSP)



Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah psikoedukasi dengan pendekatan partisipatif. Materi yang diberikan meliputi pengenalan konsep stres pengasuhan, faktor-faktor yang memengaruhi stres pengasuhan, dampak stres terhadap orang tua dan anak, strategi *coping* yang adaptif, teknik regulasi emosi, serta penerapan *positive parenting* dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, studi kasus, latihan sederhana, dan refleksi pengalaman peserta sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu mengaitkan materi dengan pengalaman pengasuhan yang dialami sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan mitra, identifikasi kebutuhan masyarakat berdasarkan hasil penelitian, penyusunan materi psikoedukasi, serta penentuan jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan. Tahap kedua adalah pelaksanaan psikoedukasi, yaitu penyampaian materi mengenai stres pengasuhan, strategi *coping*, regulasi emosi, dan *positive parenting* melalui ceramah interaktif dan diskusi kelompok. Tahap ketiga adalah diskusi dan refleksi, yaitu peserta berbagi pengalaman mengenai tantangan pengasuhan, mengidentifikasi sumber stres yang dihadapi, serta mendiskusikan strategi pengelolaan stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tahap keempat adalah penyampaian rekomendasi kepada mitra, yaitu penyusunan laporan pelaksanaan kegiatan beserta rekomendasi sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program pendampingan orang tua di Kelurahan Tanjung Duren. Alur pelaksanaan kegiatan disajikan pada Gambar 2.

Gambar 2. Alur Pelaksanaan Program Psikoedukasi Pengelolaan Stres Pengasuhan



Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, keterlibatan peserta dalam diskusi, serta sesi refleksi pada akhir kegiatan. Umpan balik dari peserta dan mitra digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap pelaksanaan program sekaligus sebagai dasar penyusunan rekomendasi untuk kegiatan pengabdian selanjutnya.

Data yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini berasal dari hasil penelitian sebelumnya mengenai stres pengasuhan pada orang tua di Kelurahan Tanjung Duren. Data penelitian dianalisis secara deskriptif menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) dengan menghitung nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), frekuensi, dan persentase untuk menggambarkan tingkat stres pengasuhan peserta. Hasil analisis tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi dan pelaksanaan program psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Kebutuhan Masyarakat

Sebelum pelaksanaan program, tim pengabdian melakukan analisis kebutuhan berdasarkan hasil penelitian mengenai stres pengasuhan pada orang tua di Kelurahan Tanjung Duren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *pleasure* dan *strain* berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun orang tua masih merasakan pengalaman positif dalam menjalankan pengasuhan, mereka tetap menghadapi berbagai tekanan yang memerlukan perhatian. Oleh karena itu, hasil penelitian dijadikan dasar dalam penyusunan materi psikoedukasi mengenai pengelolaan stres pengasuhan.

Tabel 1. Hasil Analisis Skala Stres Pengasuhan (SSP)

Aspek	N	Min	Max	Mean	SD	Kategori
Pleasure	67	7	22	14,42	3,51	Sedang
Strain	67	8	39	12,19	4,89	Sedang

Berdasarkan Tabel 1, aspek *pleasure* memiliki nilai rata-rata sebesar 14,42, sedangkan aspek *strain* memiliki nilai rata-rata sebesar 12,19. Kedua aspek tersebut termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa orang tua masih mampu merasakan pengalaman positif selama menjalankan pengasuhan, namun tetap menghadapi berbagai tekanan yang perlu dikelola secara adaptif. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian menyusun materi psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan pemahaman mengenai stres pengasuhan, strategi *coping*, regulasi emosi, dan penerapan *positive parenting*.

Pelaksanaan Program Psikoedukasi

Program psikoedukasi dilaksanakan di Aula Kelurahan Tanjung Duren dengan melibatkan 67 orang tua sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan proses registrasi peserta, dilanjutkan dengan pembukaan oleh tim pengabdian dan mitra. Selanjutnya, fasilitator menyampaikan materi mengenai konsep stres pengasuhan, faktor-faktor yang memengaruhi stres pengasuhan, dampak stres terhadap orang tua dan anak, strategi *coping* yang adaptif, teknik regulasi emosi, serta penerapan *positive parenting* dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan refleksi yang bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi selama menjalankan peran sebagai orang tua serta mendiskusikan strategi penyelesaiannya. Peserta secara aktif berbagi pengalaman mengenai kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, menghadapi perilaku anak, serta mengelola emosi ketika menghadapi konflik dalam pengasuhan. Fasilitator kemudian mengaitkan pengalaman tersebut dengan materi yang telah disampaikan sehingga peserta memperoleh alternatif strategi *coping* yang dapat diterapkan sesuai dengan kondisi masing-masing keluarga. Ringkasan hasil refleksi peserta selama sesi diskusi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Refleksi Peserta Selama Sesi Diskusi

Tema Diskusi	Ringkasan Hasil Diskusi	Contoh Pernyataan Peserta*
Pengelolaan emosi	Sebagian besar peserta mengungkapkan bahwa mereka sering merasa lelah, kesal, dan sulit mengendalikan emosi ketika menghadapi perilaku anak yang tidak sesuai harapan.	"Saya sering terpancing emosi ketika anak tidak mau mendengarkan, apalagi kalau pulang kerja sudah capek."
Pembagian waktu	Peserta menyampaikan kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan, pekerjaan rumah tangga, dan mendampingi anak sehingga sering merasa kewalahan.	"Kadang saya merasa waktu untuk anak sangat sedikit karena harus bekerja dan mengurus rumah."
Pola pengasuhan	Sebagian peserta menyadari bahwa mereka masih menggunakan nada tinggi atau memarahi anak ketika menghadapi perilaku yang tidak diharapkan.	"Saya baru sadar kalau selama ini lebih sering memarahi anak daripada mengajak berbicara dengan baik."
Dukungan keluarga	Peserta menyampaikan bahwa dukungan pasangan maupun anggota keluarga lain sangat membantu dalam mengurangi beban pengasuhan.	"Kalau pasangan ikut membantu mengurus anak, saya merasa lebih tenang dan tidak terlalu stres."
Manfaat kegiatan	Peserta memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya mengelola emosi sebelum merespons perilaku anak dan menerapkan komunikasi yang lebih positif.	"Saya jadi tahu kalau sebelum menegur anak, saya harus menenangkan diri dulu supaya tidak terbawa emosi."

Secara umum, peserta menunjukkan antusiasme selama kegiatan yang ditandai dengan keterlibatan aktif dalam sesi tanya jawab, diskusi, dan refleksi pengalaman. Pihak Kelurahan Tanjung Duren juga memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan melalui penyediaan tempat dan koordinasi peserta sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan disajikan pada Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan pada Gambar 1.

Gambar 3. Dokumentasi Pelaksanaan Program Psikoedukasi Pengelolaan Stres Pengasuhan.



(a) Registrasi peserta sebelum kegiatan dimulai. (b) Foto bersama tim pengabdian, mitra, dan peserta setelah pelaksanaan kegiatan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi pengelolaan stres pengasuhan telah dilaksanakan sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian mengenai stres pengasuhan pada orang tua di Kelurahan Tanjung Duren, Jakarta Barat. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, materi psikoedukasi disusun sesuai dengan kondisi masyarakat dengan memuat pembahasan mengenai konsep stres pengasuhan, faktor-faktor yang memengaruhi stres, strategi *coping* yang adaptif, regulasi emosi, serta penerapan *positive parenting* dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan refleksi sehingga memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman pengasuhan serta mendiskusikan berbagai strategi dalam mengelola stres pengasuhan.

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa peserta berpartisipasi secara aktif dalam sesi diskusi dan refleksi, serta mengidentifikasi berbagai tantangan yang dihadapi selama menjalankan peran sebagai orang tua. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dapat menjadi sarana untuk memfasilitasi pertukaran pengalaman dan penyampaian informasi mengenai pengelolaan stres pengasuhan. Kegiatan ini memberikan implikasi bagi masyarakat sasaran melalui tersedianya program edukasi mengenai pengelolaan stres pengasuhan sebagai upaya promotif dalam mendukung kesejahteraan psikologis orang tua dan menciptakan lingkungan pengasuhan yang lebih positif. Bagi mitra, hasil kegiatan dapat menjadi dasar dalam merancang program pendampingan keluarga atau kegiatan edukasi serupa secara berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan masyarakat di wilayah Kelurahan Tanjung Duren. Ke depan, kegiatan serupa disarankan dilaksanakan secara berkelanjutan dan dilengkapi dengan evaluasi untuk menilai perubahan pengetahuan maupun keterampilan peserta dalam menerapkan strategi pengelolaan stres pengasuhan.

Kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena dilaksanakan dalam satu kali pertemuan sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku maupun kemampuan peserta dalam menerapkan strategi pengelolaan stres pada kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui beberapa sesi pendampingan serta dilengkapi dengan evaluasi terhadap perubahan pengetahuan maupun keterampilan peserta agar manfaat program dapat diketahui secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kelurahan Tanjung Duren, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat, sebagai mitra pengabdian yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh orang tua yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan psikoedukasi sehingga program ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Abidin, R. R., Abidin, R. R., & Abidin, R. R. (2022). *Parenting stress and family adjustment*. Springer.
- Ahn, S., Lee, S., & Kim, J. (2022). Factors associated with parenting stress among parents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9348. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159348>
- Alisma, Y. (2021). Psikoedukasi parenting pada orang tua selama pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 145-152.
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2025). *Kecamatan Grogol Petamburan dalam angka 2025*. Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463-472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. SAGE Publications.
- Chung, G. (2024). Parenting stress and positive parenting in contemporary families. *Children and Youth Services Review*, 158, 107512. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107512>
- Fatkhuriyah, F., Suryani, E., & Prasetyo, A. (2022). Pelatihan parenting untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai perkembangan anak. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(1), 58-66.
- Griffith, A. K. (2022). Parenting interventions and parental self-efficacy: A review of community-based programs. *Journal of Child and Family Studies*, 31(8), 2154-2166. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02263-7>

- Kumalasari, D., dkk. (2023). Adaptasi Skala Stres Pengasuhan (Parental Stress Scale) versi Indonesia. [Lengkapi sesuai artikel yang digunakan].
- Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2021). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout. *Frontiers in Psychology*, 12, 622400. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622400>
- Rusu, P. P., Rusu, C., & Turliuc, M. N. (2025). Parenting stress, psychological well-being, and quality of life among parents: A systematic review. *Current Psychology*. Advance online publication.
- Tehrani, H., Rahmani, M., & Soltani, M. (2023). The effectiveness of parenting psychoeducation programs on parenting stress and parenting skills: A systematic review. *BMC Public Health*, 23, 1846. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16749-7>
- UNICEF. (2023). *Parenting support and early childhood development*. UNICEF. <https://www.unicef.org>
- World Health Organization. (2024). *Mental health and well-being*. World Health Organization. <https://www.who.int>

Bukti Submit Jurnal



4. Karya HKI



5. Laporan Produk/Prototype

**LAPORAN PROTOTYPE
YANG DIKIRIMKAN KE
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

Bertahan di Masa Sulit

**PSIKOEDUKASI: CARA TETAP MEMBERIKAN YANG TERBAIK UNTUK
ANAK DI MASA SULIT**

0195/Int-KLPPM/UNTAR/IV/2026



Tim Pelaksana Abdimas:

Agustina	NIDN/NIDK: 0331088203/10709002
Dastin Imanuel Kitaran	NIM : 706251023
Joseline	NIM : 705230278
Anna Maria Leony	NIM : 705230354

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
TAHUN
2026**

A. RINGKASAN

Permasalahan tekanan psikologis yang dialami orang tua, terutama ibu, dalam menjalani peran pengasuhan di tengah masa-masa sulit menjadi latar belakang utama dari program ini. Orang tua kerap merasa bersalah dan tertekan karena merasa harus menjadi sosok yang sempurna bagi anak, padahal kondisi ekonomi, emosi, maupun fisik tidak selalu mendukung untuk itu. Faktor-faktor seperti kelelahan, keterbatasan waktu, serta minimnya dukungan sosial turut memperberat tekanan yang dirasakan orang tua dalam mengasuh anak. Untuk mengatasi hal tersebut, dirancang sebuah media psikoedukasi berupa poster yang bertujuan untuk membantu orang tua tetap dapat memberikan pengasuhan yang baik bagi anak meskipun dalam kondisi sulit.

Kesimpulannya, dengan adanya psikoedukasi melalui poster ini ternyata dapat memberikan kontribusi positif dalam membantu orang tua memahami kebutuhan emosional anak secara lebih sederhana dan aplikatif. Kegiatan psikoedukasi ini tidak hanya memberi ruang bagi orang tua untuk tetap hadir dan peduli terhadap anak, tetapi juga mendorong orang tua untuk memperhatikan kesejahteraan diri sendiri melalui penerapan self-care.

B. DESKRIPSI

Prototype ini merupakan psikoedukasi yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 15 Mei 2026 berupa seminar dengan topik pengasuhan anak di masa sulit. Psikoedukasi ini dirancang oleh kelompok sebagai langkah awal untuk memberikan pemahaman dasar kepada orang tua mengenai pentingnya tetap memberikan pengasuhan yang baik bagi anak meskipun dalam kondisi yang penuh tekanan. Materi disusun dalam bentuk presentasi dan disampaikan secara langsung kepada para ibu-ibu yang merupakan orang tua. Isi materi psikoedukasi kemudian dibuatkan dalam bentuk poster yang berisi tentang kebutuhan dasar anak yang paling penting, hal-hal kecil yang berarti dalam interaksi dengan anak, cara mengelola emosi saat menghadapi tekanan dalam mengasuh anak, dan pentingnya self-care bagi ibu.

C. GAMBAR/FOTO PRODUK PENDUKUNG



D. HKI : EC002026086224


REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal pendaftaran: EC002026086224, 12 Juni 2026

Pencipta	Agustina, Anne Marie Lessey dkk
Nama	
Alamat	Taman Ciptas Hak G No.63B, RT.012 RW.007, Kebon Jeruk, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11520
Kewarganegaraan	Indonesia
Pemegang Hak Cipta	
Nama	Agustina
Alamat	Taman Ciptas Hak G No.63B, RT.012 RW.007, Kebon Jeruk, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11520
Kewarganegaraan	Indonesia
Jenis Ciptaan	Poster
Judul Ciptaan	Berlaku di Masa Sulit: Tetap Mendukung yang Terbaik Untuk Anak
Tanggal dan tempat pendaftaran untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	1 Juni 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat
Jangka waktu perlindungan	Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor Pendaftaran	001290491

adikahi bahwa berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pencipta
Surat Pendaftaran Hak Cipta atas produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang
Hak Cipta.

s.d. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
ttd.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Darmasusanto, SH, MH
NIP. 196912261994031001



Pencatatan
1. Dalam hal pencatatan pendaftaran hak kekayaan intelektual sesuai dengan undang-undang, Menteri Hukum dan HAM memiliki wewenang untuk melakukan pemeriksaan terhadap
2. Surat Pendaftaran ini tidak dapat menjadi alternatif pendaftaran yang diberikan oleh Badan Hukum Tertentu, Badan Sifat dan Sifat Tertentu,
3. Surat Pendaftaran ini dapat didaftarkan ke Kantor Pendaftaran Hak Cipta dan Desain Industri di kota setempat atau di kantor pusat pendaftaran.

Jakarta, 29 Juni 2026

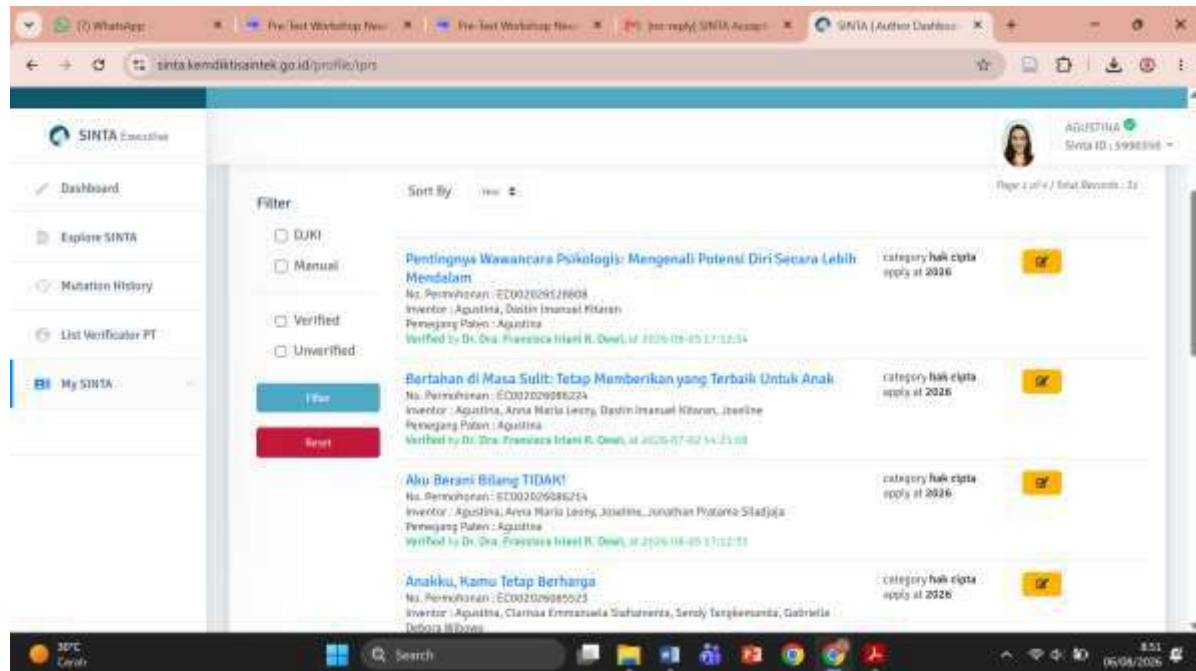
Ketua Pelaksana



Agustina, M.Psi., Psikolog

0331088203/10709002

Bukti Upload ke SINTA



6. Surat Persetujuan Mitra

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA DARI MITRA

Yang bermaksud dengan diwakili ini:

Nama Pimpinan	Fajar Ramadani
Jabatan	Koordinator RPTRA
Nama Mitra	RPTRA Rasminton
Bentuk Usaha	Non Profit
Jumlah Pegawai/Staf	5 (lima) orang
Alamat Mitra	A. Tanjung Dawa Barat II No 17 RT 06 RW 04, Kelurahan Tanjung Dawa Utara, Jakarta Barat

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerjasama dengan Poliklinik Kegiatan PKM

Nama Dosen Pengusul	Agustinia, M.Ps., Psikolog
Program Studi/Fakultas	Psikologi
Pengantar Tugasi	Universitas Tarumanagara

Berewith ini kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa mitra yaitu Mitra dan Poliklinik Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) tidak terdapat hubungan kekeluargaan maupun hubungan kerja dalam bentuk apa pun.

Demiikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab, serta tanpa adanya unsur paksaan dan pihak mana pun, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 11 Mei 2025

Yang Menandatangani



(Fajar Ramadani)

7. Logbook

LOGBOOK PENGABDIAN MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT BERTAHAN DI MASA SULIT, TETAP MEMBERIKAN YANG TERBAIK UNTUK ANAK

No.	Tanggal Kegiatan	Kegiatan	PIC
1.	23 Februari 2026	Rapat perdana	Agustina & tim mahasiswa
2.	Februari - Mei 2026	Kegiatan PKM mahasiswa	Tim mahasiswa
3.	28 April 2026	Pencairan Dana Tahap 1	
4.	11 Mei 2026	Rapat teknis	Agustina & tim mahasiswa
5.	15 Mei 2026	Pelaksanaan psikoedukasi/seminar	Agustina & tim mahasiswa
6.	18 Mei 2026	Rapat hasil psikoedukasi/seminar	Agustina & tim mahasiswa
7.	20-26 Juni 2026	Rapat pembuatan laporan dan artikel jurnal	Agustina & tim mahasiswa
8.	26 Juni 2026	Pengiriman artikel ke jurnal	Agustina & tim mahasiswa
9.	20 – 30 Juni 2026	Penyelesaian laporan PKM	Agustina & tim mahasiswa
10.	30 Juni 2026	Penyerahan laporan akhir PKM	Agustina