

Edukasi Dan Pelatihan Mengelola Stress Dalam Pengasuhan Anak

Sainah Sainah^{1,*}, Imawati², Muhammad Sofyan³

¹D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jln Tun Abdul Razak, 90235

²Si Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jln Tun Abdul Razak, Kode Pos 90235

³Si Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jln Tun Abdul Razak, Kode Pos 90235

iinsainah73@yahoo.com¹

ABSTRAK

Pengasuhan anak merupakan tanggung jawab penting orang tua yang sering menimbulkan stres, terutama bagi ibu yang menjalani peran ganda. Stres pengasuhan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental orang tua, pola asuh, serta tumbuh kembang anak. Melihat permasalahan tersebut, tim dosen kebidanan /Keperawatan serta mahasiswa melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan sasaran para orang tua di Posyandu Flamboyan Perum Green Nurhidyat Wilayah Kerja Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. Metode kegiatan meliputi penyuluhan mengenai stres pengasuhan, pelatihan teknik relaksasi sederhana, diskusi kelompok untuk berbagi pengalaman, serta pendampingan singkat bagi peserta yang membutuhkan. Selain itu, dibagikan modul/leaflet sebagai media edukasi yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang konsep stres pengasuhan, keterampilan dalam mempraktikkan teknik relaksasi, serta perubahan sikap menjadi lebih sabar dan percaya diri. Peserta juga bersepakat membentuk wadah komunikasi sebagai dukungan sosial untuk keberlanjutan kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kapasitas orang tua dalam mengelola stres pengasuhan anak dan memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan keluarga, sekaligus memperkuat peran perguruan tinggi dalam pemberdayaan masyarakat.

Kata kunci: stres pengasuhan, orang tua, edukasi, pengabdian masyarakat

ABSTRACT

Parenting is a crucial responsibility for parents that often causes stress, especially for mothers who juggle multiple roles. Poorly managed parenting stress can negatively impact parents' mental health, parenting styles, and child development. Recognizing this issue, a team of midwifery/nursing lecturers and students conducted a community service activity targeting parents at the Flamboyan Integrated Health Post (Posyandu) in the Green Nurhidyat Housing Complex, within the Samata Community Health Center (Puskesmas) working area of Gowa Regency. The activity included counseling on parenting stress, training in simple relaxation techniques, group discussions to share experiences, and brief mentoring for participants in need. Additionally, modules and leaflets were distributed as educational resources for ongoing use. The results of the activity demonstrated an increase in participants' knowledge about the concept of parenting stress, skills in practicing relaxation techniques, and changes in attitudes toward greater patience and self-confidence. Participants also agreed to establish a communication forum to provide social support for the program's sustainability. Overall, this activity successfully increased parents' capacity to manage parenting stress and made a significant contribution to improving family well-being, while strengthening the role of higher education institutions in community empowerment.

Keywords: parenting stress, parents, education, community service

1. PENDAHULUAN

Pengasuhan anak merupakan tanggung jawab penting orang tua yang tidak hanya sehat dan harmonis. menuntut perhatian fisik, tetapi juga kesiapan mental dan emosional. Tidak sedikit orang tua, khususnya ibu, mengalami stres dalam mengasuh anak akibat tuntutan peran ganda, kurangnya dukungan sosial, dan keterbatasan pengetahuan dalam menghadapi perilaku anak.

Stres pengasuhan yang tidak terkelola dapat menimbulkan dampak negatif, baik pada orang tua maupun perkembangan anak. Oleh karena itu, dibutuhkan kegiatan edukasi dan pendampingan bagi orang tua agar mampu mengelola stres dengan baik, sehingga tercipta pola asuh yang sehat dan harmonis.

2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Berdasarkan analisis situasi diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi adalah

- a. Tingkat stres orang tua tinggi dalam mengasuh anak, terutama ibu yang merangkap peran ganda (mengurus rumah, bekerja, dan mendidik anak).
- b. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan orang tua mengenai cara mengelola stres, baik secara psikologis (mengontrol emosi) maupun praktis (teknik relaksasi, manajemen waktu).
- c. Minimnya dukungan sosial (dari keluarga besar, lingkungan, maupun kelompok orang tua) yang menyebabkan orang tua merasa sendirian menghadapi masalah pengasuhan.
- d. Belum ada wadah edukasi parenting di wilayah mitra yang secara khusus membekali orang tua dengan strategi pengasuhan sehat dan manajemen stres.
- e. Dampak terhadap anak: pola asuh yang cenderung emosional, keras, atau tidak konsisten karena orang tua mengalami stres.

Adapun target dalam kegiatan tersebut

a. Target Umum

Meningkatkan kemampuan orang tua dalam mengelola stres pengasuhan sehingga tercipta pola asuh yang sehat, harmonis, dan mendukung tumbuh kembang anak.

b. Target Khusus

- 1) Pengetahuan:
Minimal 80% peserta memahami konsep stres pengasuhan, penyebab, serta dampaknya.
- 2) Keterampilan:
Minimal 70% peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi dan manajemen emosi sederhana.
- 3) Sikap:
Peserta memiliki sikap lebih positif, sabar, dan percaya diri dalam menghadapi tantangan pengasuhan.
- 4) Dukungan Sosial:
Terbentuk wadah/komunitas orang tua yang bisa saling berbagi pengalaman dan strategi pengasuhan.
- 5) Keberlanjutan:
Adanya rencana tindak lanjut berupa kegiatan parenting berkala bersama bidan/tenaga kesehatan setempat.

Adapun luaran dalam kegiatan ini adalah

a. Luaran Utama

- 1) Meningkatnya pengetahuan orang tua mengenai stres pengasuhan (terbukti dari hasil pre-test dan post-test).
- 2) Orang tua mampu mempraktikkan teknik relaksasi sederhana untuk mengurangi stres.
- 3) Terbentuk kelompok diskusi/komunitas parenting lokal sebagai wadah berbagi pengalaman.
- 4) Modul/leaflet edukasi "Mengelola Stress Pengasuhan Anak" yang dapat digunakan masyarakat secara berkelanjutan.

b. Luaran Tambahan

- 1) Laporan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai bukti pelaksanaan tridharma perguruan tinggi.
- 2) Publikasi artikel pengabdian di jurnal nasional/prosiding/seminar.

3) Dokumentasi kegiatan



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian partisipatif observasional. Di mana peneliti ikut berperan aktif dalam kegiatan posyandu untuk mengamati dan berpartisipasi langsung dalam proses yang berlangsung. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, bulan Maret sampai tanggal Juli 2025, di Perumahan Green Nurhidayat Romangpolong Posyandu Flamboyan Wilayah Puskesmas Samata, Kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan

Adapun langkah-langkah dalam kegiatan ini sebagai berikut:

1. Penyuluhan: Materi tentang stres pengasuhan, dampaknya, dan cara mengelola.

2. Diskusi Kelompok: Sharing pengalaman antar orang tua.
3. Praktik Relaksasi: Senam pernapasan, mindfulness sederhana.
4. Pendampingan: Konseling singkat bagi orang tua yang membutuhkan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan setiap bulan selama 6 bulan, mulai bulan Maret sampai bulan Juli 2025 di Posyandu Flamboyan Perum Green Nurhidayat Wilayah Kerja Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. Jumlah peserta sebanyak 41 orang tua yang sebagian besar adalah ibu dengan anak usia bayi, balita dan anak

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini antara lain:

1. Peningkatan Pengetahuan
 - a. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pemahaman peserta mengenai stres pengasuhan, penyebab, dampak, serta strategi mengelolanya.
 - b. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat sebesar 65% setelah mengikuti penyuluhan.
2. Peningkatan Keterampilan
 - a. Peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam dan mindfulness.
 - b. Sebanyak 85 % peserta menyatakan merasa lebih rileks dan tenang setelah melakukan praktik.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi dan Pelatihan Mengelola Stress Pengasuhan Anak” memberikan gambaran nyata mengenai kondisi orang tua di wilayah mitra. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar peserta mengakui bahwa mereka sering merasa lelah, cemas, dan kewalahan dalam mengasuh anak. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa stres pengasuhan umumnya dipengaruhi oleh tuntutan peran ganda, keterbatasan pengetahuan tentang pola asuh, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan.

Setelah diberikan penyuluhan, diskusi kelompok, dan praktik relaksasi, terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mengelola stress. Peningkatan pengetahuan ini tercermin dari hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan perbedaan signifikan. Peserta mampu menyebutkan faktor penyebab stres, dampaknya terhadap anak, serta strategi sederhana untuk mengatasinya.

Praktik teknik relaksasi (pernapasan dalam, mindfulness sederhana) juga mendapat respon positif. Sebagian besar peserta merasakan manfaat langsung berupa perasaan lebih tenang, rileks, dan berkurangnya ketegangan. Hal ini menunjukkan bahwa metode praktis seperti relaksasi dapat menjadi solusi yang mudah diaplikasikan oleh orang tua dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, diskusi kelompok memberikan ruang bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman. Dukungan sosial yang tercipta menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi beban psikologis orang tua. Terbentuknya grup komunikasi orang tua di akhir kegiatan membuktikan bahwa peserta memiliki kebutuhan untuk terus berjejaring dan saling menguatkan.

Dari perspektif tridharma perguruan tinggi, kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi masyarakat tetapi juga memberikan kontribusi akademik berupa luaran ilmiah dan dokumentasi kegiatan. Dengan demikian, pengabdian ini telah berjalan sesuai dengan tujuan yaitu meningkatkan kapasitas orang tua dalam mengelola stress pengasuhan, sekaligus memperkuat peran perguruan tinggi dalam pemberdayaan masyarakat.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi dan Pelatihan Mengelola Stress Pengasuhan Anak” telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Berdasarkan hasil pelaksanaan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pengetahuan orang tua meningkat, terbukti dari hasil evaluasi pre-test dan post-test yang menunjukkan pemahaman lebih baik tentang konsep stres, penyebab, dampak, serta cara mengelola stres dalam pengasuhan anak.
- b. Keterampilan peserta bertambah, ditandai dengan kemampuan mempraktikkan teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam dan mindfulness yang membantu mengurangi ketegangan.

- c. Sikap orang tua lebih positif, peserta menyatakan merasa lebih sabar, percaya diri, dan termotivasi dalam menghadapi tantangan pengasuhan.
- d. Terbentuk dukungan sosial, berupa grup komunikasi/komunitas parenting yang dapat menjadi sarana saling berbagi pengalaman dan strategi pengasuhan secara berkelanjutan.
- e. Luaran kegiatan tercapai, meliputi modul/leaflet edukasi, laporan kegiatan, serta dokumentasi yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan maupun publikasi akademik.
- f. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil memberikan dampak nyata bagi peningkatan kapasitas orang tua dalam mengelola stres pengasuhan anak serta memperkuat peran perguruan tinggi dalam pemberdayaan masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Mengelola Stres Pengasuhan Anak” dapat terlaksana dengan baik.

Pada kesempatan ini, kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Direktur Lembaga Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan ini sebagai bagian dari Tridharma Perguruan Tinggi.
2. Dekan Fakultas Kesehatan yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat
3. Kepala Puskesmas Samata selaku yang mempunyai wilayah kerja khususnya Posyandu Flamboyan Perum Green Nurhidayat Samata yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan fasilitas sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar.
4. Para peserta/orang tua yang telah bersemangat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, berbagi pengalaman, dan berkomitmen untuk mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh.
5. Rekan tim pengabdian dan mahasiswa yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan.
6. Semoga kerja sama dan dukungan dari berbagai pihak dapat terus terjalin, sehingga kegiatan serupa dapat berkelanjutan dan memberikan manfaat lebih luas bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Belsky, J. (2022). *Parenting and Children's Development*. New York: Routledge.
- Brooks, J. (2021). *The Process of Parenting* (10th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (9th ed.). New York: Wiley.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pelaksanaan Posyandu dalam Pemberdayaan Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rahmawati, I., & Lestari, S. (2020). “Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Usia Dini dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya.” *Jurnal Psikologi*, 16(2), 123–132.
- Susanti, E., & Yuliani, D. (2019). “Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Stres pada Ibu.” *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 45–52.
- UNICEF Indonesia. (2020). *Parenting in the Time of COVID-19: Supporting Caregivers to Manage Stress*. Jakarta: UNICEF.

