



PENTINGNYA PENGELOLAAN STRES PARENTING SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS PENGASUHAN

Riza Arisanty Latifah*, Yori Yolanda, Putri Fitria Rizki, Fuzi nur fauziah

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Jl. Tuparev No.70, Kedungjaya, Kedawung,
Cirebon, Jawa Barat 45153, Indonesia

*rizaarisanty@umc.ac.id

ABSTRAK

Pengelolaan stres parenting menjadi perhatian penting dalam bidang psikologi dan kesehatan masyarakat, mengingat meningkatnya tantangan pengasuhan di era modern. Stres parenting merupakan tekanan psikologis yang dialami orang tua dalam menjalankan peran sebagai pengasuh, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental serta perkembangan emosional dan perilaku anak. Berbagai studi menunjukkan bahwa stres pengasuhan yang tidak terkelola dapat menurunkan kualitas hubungan orang tua-anak. Intervensi seperti mindfulness parenting dan pelatihan manajemen stres terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, terutama pada kelompok berisiko seperti ibu tunggal. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya orang tua, mengenai penyebab dan strategi pengelolaan stres parenting. Penyuluhan dilaksanakan pada 10 Juni 2025 di Balai Desa Cidahu, Kabupaten Kuningan, dengan metode partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan umpan balik verbal. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan antusiasme dan pemahaman peserta terkait pengelolaan stres dalam pengasuhan. Kegiatan ini efektif dalam memberikan edukasi dasar kepada masyarakat dan menjadi langkah awal pemberdayaan orang tua dalam menghadapi stres parenting.

Kata kunci: kesehatan mental; manajemen stres; parenting; stres

THE IMPORTANCE OF PARENTING STRESS MANAGEMENT AS AN EFFORT TO IMPROVE PARENTING QUALITY

ABSTRACT

The management of parenting stress is an important concern in the fields of psychology and public health, given the increasing challenges of parenting in the modern era. Parenting stress is the psychological pressure experienced by parents in carrying out their role as caregivers, which can have a negative impact on mental health as well as children's emotional and behavioral development. Studies have shown that unmanaged parenting stress can reduce the quality of the parent-child relationship. Interventions such as mindfulness parenting and stress management training have been shown to be effective in reducing stress levels, especially in at-risk groups such as single mothers. This activity aims to increase the understanding of the community, especially parents, about the causes and strategies for managing parenting stress. The counseling was held on June 10, 2025 at the Cidahu Village Hall, Kuningan Regency, with participatory methods through interactive lectures, discussions, questions and answers, and leaflet distribution. Evaluation was conducted through observation and verbal feedback. The results of the activity showed an increase in participants' enthusiasm and understanding of stress management in parenting. This activity is effective in providing basic education to the community and is the first step in empowering parents in dealing with parenting stress.

Keywords: mental health; parenting; stress; stress management

PENDAHULUAN

Pengelolaan stres parenting memiliki peran penting dalam menunjang kesehatan mental orang tua serta mendukung perkembangan optimal anak. Stres parenting merupakan perasaan negatif yang timbul akibat ketidaksiapan atau ketidakmampuan orang tua dalam menghadapi tuntutan dan tanggung jawab parenting, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan, menurunnya kualitas hubungan orang tua-anak, serta berpotensi meningkatkan risiko kekerasan dan pengabaian terhadap anak. Oleh karena itu, pengelolaan stres parenting sangat penting untuk menciptakan suasana keluarga yang harmonis dan mendukung tumbuh kembang anak secara sehat.

Peran orang tua sebagai pelaku utama parenting merupakan tantangan yang kompleks dan dinamis, terutama di tengah perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang semakin pesat. Tekanan dalam memenuhi tuntutan parenting seringkali menyebabkan stres, terutama pada masa-masa krusial, seperti pada masa usia dini anak, parenting anak berkebutuhan khusus, atau pada keluarga tunggal. Stres parenting merupakan beban psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan parenting dengan sumber daya pribadi yang dimiliki orang tua. Kondisi ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis orang tua maupun kualitas parenting yang diberikan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres parenting meningkat signifikan pada masa-masa krusial seperti usia dini dan remaja anak, serta pada kondisi khusus seperti parenting anak berkebutuhan khusus, tekanan ekonomi, atau keluarga tunggal. Tanpa penanganan yang tepat, stres ini dapat menurunkan kesejahteraan psikologis orang tua, memicu kelelahan emosional (burnout), serta meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi, terutama pada ibu. Tidak hanya berdampak pada orang tua, stres parenting juga terkait dengan menurunnya kualitas parenting, munculnya perilaku agresif atau menarik diri pada anak, serta gangguan perkembangan sosial-emosional jangka panjang.

Dampak stres parenting yang tidak terkelola dengan baik tidak hanya menurunkan kualitas kesehatan mental orang tua, namun juga berkontribusi pada perilaku negatif pada anak, menurunnya kompetensi emosional, serta masalah hubungan dalam keluarga. Penelitian lintas disiplin menegaskan bahwa stres parenting merupakan prediktor utama masalah perilaku pada anak dan memperburuk risiko gangguan depresi pada ibu, yang pada gilirannya mempengaruhi tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Oleh karena itu, pengelolaan stres secara efektif melalui strategi seperti mindful parenting, regulasi emosi, pelatihan manajemen stres parenting, serta penguatan resiliensi keluarga menjadi kunci dalam menciptakan keluarga yang sehat dan harmonis. Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi dan pendekatan tersebut dapat menurunkan tingkat stres orang tua secara signifikan serta meningkatkan kualitas interaksi dan komunikasi antara orang tua dan anak. Pengelolaan stres yang baik juga mendukung kemampuan orang tua dalam memenuhi kebutuhan emosional dan fisik anak, sehingga menjaga kesejahteraan psikologis keluarga secara menyeluruh. Sehingga tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan pemahaman warga sekitar di Desa Cidahu dalam mengelola stres sebagai upaya meningkatkan kualitas parenting anak.

METODE

Kegiatan Penyuluhan masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Cidahu, Kecamatan Pasawahan, Kabupaten Kuningan, pada tanggal 10 Juni 2025. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum, khususnya para orang tua, yang berada di wilayah Desa Cidahu. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih empat jam, dimulai pukul 09.00 WIB hingga selesai. Jumlah peserta yang hadir 45

orang. Metode pendekatan yang digunakan bersifat edukatif dan partisipatif, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai stres parenting, penyebabnya, serta strategi pengelolaannya. Adapun bentuk kegiatan edukasi dilakukan melalui:

1. Presentasi interaktif materi menggunakan PowerPoint oleh narasumber berkompeten.
2. Sesi tanya jawab interaktif sebagai diskusi.
3. Pembagian Leaflet Edukasi.
4. Pembagian dorprize bagi peserta yang bisa menjawab untuk meningkatkan motivasi peserta.
5. Registrasi dan pengisian instrumen pre-test dan post-test sebagai alat evaluasi peningkatan pengetahuan.

Untuk mengukur dampaknya, kami membandingkan nilai pra-test dan post-test para peserta untuk melihat seberapa besar pemahaman mereka telah meningkat. Untuk mengukur lebih lanjut bagaimana perasaan para peserta terhadap konten dan presentasinya, kami juga memberikan survei kepuasan untuk diisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema “Pentingnya Mengelola Stress Parenting: Memahami Penyebab Stress Orang Tua dalam Menjalankan Peran Parenting” dilaksanakan pada 10 Juni 2025 di Balai Desa Cidahu, Kecamatan Pasawahan, Kabupaten Kuningan. Kegiatan diikuti oleh 45 orang warga yang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dan anggota PKK. Pelaksanaan penyuluhan diawali dengan pembukaan, sambutan, dan pemaparan materi. Materi penyuluhan mencakup:

1. Pengertian stres parenting– tekanan yang dirasakan orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan.
2. Penyebab stres parenting– meliputi faktor anak (perilaku sulit, kebutuhan khusus) dan faktor orang tua (kelelahan fisik/emosional, ekspektasi tidak realistis).
3. Dampak stres parenting– memengaruhi kesehatan mental, kualitas pengasuhan, dan perkembangan anak.
4. Strategi mengelola stres parenting– mencakup relaksasi, pembagian tugas, manajemen waktu, dan mencari dukungan keluarga.

Tabel 1.

Pemahaman Para Peserta Terhadap Materi Pelajaran Pre Dan Post

Aspek Penilaian	Nilai Rata-Rata Pre-test	Nilai Rata-Rata Post-test
Pemahaman penyebab stress parenting	54%	88%
Pengelolaan stres dalam parenting	50%	85%
Peran pengelolaan stres dalam kualitas pengasuhan	48%	87%

Peningkatan nilai ini menunjukkan bahwa inisiatif edukasi telah efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu-ibu tentang pentingnya pengelolaan stress parenting. Tingginya jumlah pertanyaan yang diajukan selama sesi berlangsung menunjukkan keaktifan para peserta. Demikian pula, keterlibatan para peserta dalam mengindikasikan bahwa penyuluhan berperan efektif dalam meningkatkan wawasan peserta. Mayoritas peserta menganggap informasi yang diberikan cukup informatif dan membantu dalam memuaskan keingintahuan mereka. Beberapa contoh jawaban yang kami dapatkan dari survei tersebut adalah sebagai berikut:

“Saya baru menyadari bahwa stres yang saya alami sehari-hari ternyata bisa berdampak ke anak juga.”

“Biasanya saya hanya diam saat lelah dan kesal di rumah. Sekarang saya tahu pentingnya bicara dan mengelola emosi.”

“Ternyata ada cara sederhana untuk mengurangi stres, seperti atur waktu dan me time. Saya akan coba itu di rumah.”

Ada gambar dan vidio yang mendokumentasikan acara tersebut. Dokumen tasi ini menangkap sifat acara yang hidup dan aktif.



Gambar 1. Pembukaan Dan Perkenalan Awal Kegiatan



Gambar 2. Penyampaian Materi Terkait Pentingnya Pengelolaan Stress Parenting



Gambar 3. Dokumentasi Dengan Warga Dan Peserta Setelah Penyuluhan

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema “Pentingnya Mengelola Stress Parenting” yang dilaksanakan pada 10 Juni 2025 di Balai Desa Cidahu, Kecamatan Pasawahan, Kabupaten Kuningan berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya mengenali penyebab stres dalam pengasuhan serta cara mengelolanya. Sebagian besar peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan mampu memahami materi yang disampaikan, seperti strategi relaksasi, pembagian tugas, manajemen waktu, dan pentingnya dukungan keluarga dalam menurunkan stres parenting. Kegiatan ini juga membuka ruang diskusi antara fasilitator dan masyarakat, sehingga peserta dapat berbagi pengalaman dan memperoleh solusi praktis untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, penyuluhan ini memberikan *dampak positif* terhadap peningkatan kesadaran dan pengetahuan warga mengenai pengelolaan stres parenting, yang diharapkan dapat berkontribusi pada kualitas pengasuhan anak dan kesejahteraan keluarga di Desa Cidahu.

DAFTAR PUSTAKA

- Melamita, A., Husna, A., & Susiati, S. (2025). Layanan Informasi: Pengelolaan Strees dalam Keterampilan Parenting. *Jurnal Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 14-20.
- Nuraida, T., Salim, E., Saputra, F. N., Syamsiyah, N., Tiarannisa, D., Ramadhan, Y., & Merdiaty, N. (2024). Sosialisasi Parenting dan Manajemen Stress Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Atribusi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1-7.
- Endriko, V. F., & Nancy, M. N. (2025). PELATIHAN MINDFULL PARENTING SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS PENGASUHAN PADA ORANG TUA DI DESA KOPONG. *Media Bina Ilmiah*, 19(8), 5273-5284.
- Hasiana, I., & Aisyah, A. (2025). Edukasi Pengasuhan tanpa Stres: Menciptakan Lingkungan Positif untuk Anak dan Orang Tua. *NuCSJo: Nusantara Community Service Journal*, 1(3), 235-242.
- Bangun, M. F. A., Mangundjaya, W. L., & Muzzamil, F. (2024). Pendampingan Pola Asuh Positif Dalam Usaha Mengembangkan Potensi Anak Secara Optimal. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(9), 1275-1281.
- Ward, K. P., & Lee, S. J. (2020). Mothers’ and Fathers’ Parenting Stress, Responsiveness, and Child Wellbeing Among Low-Income Families. *Child & Youth Services Review*.
- Agustin, A., Mardiyanti, R., Anggraeni, A. D. E., & Thalita, A. A. (2023). STUDI LITERATUR: PERANAN MINDFUL PARENTING BAGI IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK BALITA DALAM MENGATASI STRES PENGASUHAN. In *Seminar Nasional dan Call For Paper 2023 dengan tema" Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2045" PSGESI LPPM UWP* (Vol. 10, No. 1, pp. 395-401).
- Uddin, J. et al. (2023). Parenting stress and family resilience affect association of ACE with children’s mental health and ADHD. *Jornal of Child Psychology*. 272, 104-109.
- Senn, M. et al. (2023). Parental stress mediates dysfunctional parenting in first-time parents. *Journal of Family Psychology*, 40(12), 4335-4358.

Melamita, A., Husna, A., & Susiati, S. (2025). Layanan Informasi: Pengelolaan Strees dalam Keterampilan Parenting. Jurnal Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat, 4(2), 14-20.