

PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Atina Okta Fadillah^{1*}, Dessy Pranungsari²
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

Abstrak

Stres pengasuhan adalah perasaan negatif dalam diri orang tua akibat hilangnya kontrol dalam melaksanakan tanggung jawab sebagai orang tua, baik secara finansial, energi dan juga waktu dalam proses pengasuhan anak. Orang tua dengan anak usia sekolah lebih banyak merasakan emosi negatif dalam proses pengasuhan dikarenakan anak usia sekolah cenderung rentan mengalami kesulitan baik secara emosional maupun perilaku. Adanya budaya yang tercipta di Indonesia terkait pengasuhan menunjukkan bahwa ibu cenderung lebih aktif dan lebih banyak mencurahkan waktu dalam peran mengasuh dibandingkan Ayah sehingga membuat Ibu lebih cenderung mengalami stres pengasuhan daripada Ayah. Apabila stres pengasuhan dibiarkan maka akan memunculkan dampak negatif terutama pada anak, antara lain timbulnya kekerasan pada anak, kurangnya penerimaan pada anak, serta kurangnya pemberian perhatian dan kasih sayang pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat penurunan stres pengasuhan setelah dilakukan *parent stress management training* pada kelompok Ibu yang mengalami stres pengasuhan. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah *quasi-experiment* dengan *single group pretest-posttest*. Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 6 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *parental stress scale* untuk mengukur stres pengasuhan yang dialami partisipan. Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini berupa *parent stress management training*. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon signed test. Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya penurunan skor stres pengasuhan secara signifikan setelah mengikuti *parent stress management training*. *Parent stress management training* dapat menjadi alternatif untuk menurunkan stres pengasuhan yang dialami.

Kata kunci: Stres Pengasuhan, *Parent Stress Management Training*

Abstract

Parental stress is a negative feeling in parents due to loss of control in carrying out parental responsibilities, both financially, energy and also time in the process of parenting. Parents with school-age children experience more negative emotions in the parenting process because school-age children tend to be prone to experiencing difficulties both emotionally and behaviorally. The existence of a culture created in Indonesia related to parenting shows that mothers tend to be more active and devote more time in a caring role than fathers, so that mothers are more likely to experience parental stress than fathers. If parental stress is left unchecked, it will have negative impacts, especially on children, including the emergence of violence against children, lack of acceptance of children, and lack of attention and affection for children. This study aims to see a decrease in parenting stress after parent stress management training is carried out in a group of mothers who experience parental stress. The research method in this study was a quasi-experiment with a single group pretest-posttest. Participants in this study were 6 people. The instrument in this study used a parental stress scale to measure parenting stress experienced by participants. The intervention provided in this study was in the form of parent stress management training. Statistical analysis using SPSS with the Wilcoxon signed test. The results of data analysis showed that there was a significant decrease in parental stress scores after participating in parent stress management training. Parent stress management training can be an alternative to reduce parenting stress.

Keywords: Parent Stress, Parent Stress Management Training

***Corresponding Author:**
Atina Okta Fadillah
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
Email: oktaatina@gmail.com

Article History
Submitted: 9 Januari 2023
Accepted: 15 Agustus 2023
Available online: 15 September 2023

PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Atina Okta Fadillah, Dessy Pranungsari

PENDAHULUAN

Stres pengasuhan adalah perasaan negatif dalam diri orang tua akibat hilangnya kontrol dalam melaksanakan tanggung jawab sebagai orang tua, baik secara finansial, tenaga serta waktu dalam proses mengasuh dan mendidik anak (Berry & Jones, 1995). Stres pengasuhan merupakan kondisi yang cemas dan tegang yang berlebihan yang dirasakan orang tua selama menjalankan peran mererka sebagai orang tua, yang muncul karena terdapat hambatan ataupun kekurangan yang terjadi antara interaksi orang tua dan anak (Abidin, & Brunner, 1995). Stres pengasuhan adalah kondisi ketika orang tua merasa tidak mampu dalam menyediakan sumber daya bagi sang anak, secara pribadi dan sosial dalam rangka memenuhi tuntutan kebutuhan dasar dari peran pengasuhan (Cooper, McLanahan, Meadows, & Brooks-Gunn, 2009).

Adapun beberapa faktor yang menyebabkan munculnya stres pengasuhan antara lain faktor individu, yakni faktor yang bersumber dari diri sendiri, lalu faktor keluarga yakni adanya permasalahan dalam keluarga dapat menyebabkan munculnya stres pengasuhan, serta faktor terakhir adalah faktor lingkungan (P. D. A. Lestari & Edianti, 2021). Selain itu, faktor perilaku anak juga dapat menjadi penyebab munculnya stres pengasuhan pada orang tua (Williford, Calkins, & Keane, 2007). Begitu pula dengan perilaku-perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan orang tuadapat memicu meningkatnya

stres pengasuhan pada orang tua (Williford, Calkins, & Keane, 2007).

Orang tua yang memiliki anak pada usia sekolah cenderung merasakan emosi negatif lebih besar selama proses pengasuhan (Lestari & Edianti, 2021). Hal tersebut dikarenakan anak usia sekolah cenderung rentan mengalami permasalahan dan kesulitan secara emosional dan perilaku (Chazan, Laing, & Davies, 2014). Tuntutan pengasuhan pada anak di usia sekolah muncul dari tuntutan akademik serta sosial (Collins, Madsen, & Susman-Stillman, 2002). Hal tersebut menyebabkan tuntutan peran orang tua dalam memfasilitasi kegiatan belajar anak menjadi fokus utama bagi para orang tua dalam rangka memastikan anak berhasil untuk menguasai keterampilan yang diharapkan sesuai dengan tugas perkembangan anak (Sotardi, 2017).

Pada dasarnya, pengasuhan anak merupakan tanggung jawab kedua orang tua baik Ayah maupun Ibu, namun budaya yang tercipta di Indonesia terkait pengasuhan memperlihatkan bahwa ibu yang cenderung lebih aktif dan lebih banyak menghabiskan waktu dalam peran mengasuh tersebut (Siswati, & Puspitawati, 2017). Hal tersebut tentunya membuat Ibu lebih cenderung mengalami stres pengasuhan dari pada Ayah. Penelitian yang dilakukan oleh Widarsson et al (2013) menyatakan bahwa ibu mengalami stres pengasuhan lebih banyak daripada Ayah. Hasil penelitian Skreden et al (2012) menunjukkan bahwa Ibu memiliki skor pengasuhan yang lebih

PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Atina Okta Fadillah, Dessy Pranungsari

tinggi, lebih mudah stres, dan memiliki kesejahteraan yang rendah daripada Ayah.

Apabila stres pengasuhan khususnya pada ibu dibiarkan maka akan memunculkan dampak negatif terutama pada anak, salah satunya yaitu kekerasan pada anak (Amalia et al., 2022). Selain itu, orang tua yang memiliki stres pengasuhan tinggi juga cenderung kurang memberi perhatian pada anak, kurang dapat menerima anak seutuhnya, serta tidak memberikan kasih sayang secara penuh (Putnick et al., 2008). Penelitian yang dilakukan Frontini, Moreira, & Canavarro (2016) menjelaskan bahwa stres pengasuhan yang dialami ibu dapat berpengaruh pada kesehatan baik fisik dan mental anak. Dengan demikian perlu diberikan suatu intervensi kepada kelompok Ibu yang mengalami stres pengasuhan.

Menurut Srifianti et al., (2022) agar dapat menurunkan kondisi stres yang dialami orang tua dalam mengasuh anak perlu diberikan pelatihan untuk memunculkan kesadaran dari dalam diri orang tua. Terdapat beberapa intervensi yang bisa digunakan untuk menurunkan stres pengasuhan, antara lain *family-centered play therapy*, *mindfulness-based cognitive therapy*, *stress management training*, dan *parent stress management training*, serta beberapa intervensi lainnya. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *family-centered play therapy* dapat menurunkan stres pengasuhan serta dapat meningkatkan hubungan yang baik antara orang tua dan anak (Kim & Welfare, 2021; Kiyani et al., 2020).

Selanjutnya, intervensi *mindfulness-based cognitive therapy* juga merupakan intervensi yang bisa dilakukan untuk menurunkan stres pengasuhan terbukti efektif (Burgdorf et al., 2019; Shokri, 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Andromeda (2018) menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres pengasuhan pada orang tua yang memiliki anak difabel pasca diberikan *stress management training*. Selain itu, *parent stress management training* juga menjadi salah satu intervensi yang bisa diberikan untuk mengurangi stres pengasuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Treacy et al. (2005) menunjukkan bahwa *parent stress management training* berhasil menurunkan stres pengasuhan yang dialami oleh ibu-ibu yang memiliki anak ADHD. Selain itu, Prithivirajh dan Edwards (2011) juga turut melakukan penelitian yang serupa dan menunjukkan bahwa *parent stress management training* mampu menurunkan stres pengasuhan yang dialami.

Adapun intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *parent stress management training*. Penggunaan intervensi ini didasarkan pada tujuan utama dari penelitian ini yakni untuk menurunkan stres pengasuhan yang dialami, berdasarkan faktor penyebab munculnya stres pengasuhan salah satunya berkaitan dengan faktor individu (Lestari, 2012). Dengan demikian perlu diberikan program intervensi yang juga mengarah pada peningkatan pemahaman mengenai *parenting* yang tepat, sehingga dengan *parent stress management training*

PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Atina Okta Fadillah, Dessy Pranungsari

diharapkan mampu menurunkan stres pengasuhan yang dialami dengan meningkatkan kemampuan *parenting* yang dimiliki orang tua. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan *parenting* dapat meningkatkan pula rasa percaya diri dalam mengasuh dan membesarkan anak sehingga mengurangi stres pengasuhan (Prithivirajh & Edwards, 2011).

Berdasarkan hal tersebut, maka intervensi yang akan diberikan adalah *parent stress management training* untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak pada usia sekolah dasar.

METODE

Partisipan Penelitian

Jumlah partisipan pada penelitian ini sebanyak 6 orang, Karakteristik partisipan yang ditentukan dalam penelitian ini adalah a) Wanita yang sudah menikah; b) Memiliki anak pada usia sekolah dasar; c) Mengalami stres pengasuhan; d) Memiliki hambatan dalam beraktivitas sehari-hari karena stres dalam mengasuh anak. Keenam partisipan dipilih karena sesuai dengan kriteria-kriteria tersebut.

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*. Adapun jenis yang pemilihan partisipan dengan menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2018) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel yang berdasarkan kriteria khusus yang ditentukan oleh peneliti. Jumlah subjek penelitian melalui teknik *purposive sampling* biasanya tidak banyak

karena untuk mencari subjek yang memiliki kriteria yang sesuai cukup sulit (Soesilo, 2019).

Etika Penelitian

Etika penelitian bertujuan untuk menghindari adanya tindakan yang tidak etis dalam pelaksanaan penelitian (Hidayat, 2011). Adapun prinsip-prinsip yang digunakan dalam penelitian ini adalah (Hidayat, 2011):

1) Lembar persetujuan

Sebelum memulai pelaksanaan penelitian, peneliti memberikan lembar persetujuan yang berisi penjelasan terkait rancangan penelitian yang akan dilakukan, tujuan penelitian, prosedur penelitian, manfaat penelitian dan kemungkinan resiko yang terjadi.

2) Anonimitas

Peneliti turut menjelaskan bahwa peneliti tidak akan mencantumkan nama partisipan, namun hanya berupa inisial kode saja.

3) Confidentiality (kerahasiaan)

Peneliti menjamin kerahasiaan data selama proses pelaksanaan penelitian. Peneliti tidak akan mempublikasikan data maupun hasil penelitian tersebut secara individu melainkan hanya dilaporkan berdasarkan kelompok saja.

4) Sukarela

Penelitian dilakukan tanpa adanya paksaan atau tekanan. Partisipan yang bersedia mengikuti penelitian terlebih dahulu ditanyakan kesediaannya dan bersifat sukarela.

Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian dengan metode eksperimen merupakan penelitian yang

PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Atina Okta Fadillah, Dessy Pranungsari

dilakukan dengan memberi tindakan pada individu atau kelompok yang bertujuan untuk melihat akibat dari tindakan yang telah diberikan terhadap perilaku individu (Latipun, 2015). Adapun jenis penelitian eksperimen yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Penelitian eksperimen semu berarti penelitian hanya diberikan pada satu kelompok saja yakni kelompok eksperimen, tanpa ada kelompok pembanding ataupun kelompok kontrol (Arikunto, 2010). Desain eksperimen yang dilakukan adalah *single group pretest-posttest design*. *Single group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes saat sebelum diberikan intervensi atau perlakuan, lalu diberikan kembali tes akhir setelah diberi perlakuan (Arikunto, 2010).

Dalam penelitian ini *pretest* yang dilakukan yaitu dengan melakukan pengukuran stres pengasuhan pada kelompok eksperimen. Kemudian kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa *parent stress management training*, lalu setelah intervensi dilakukan tahap selanjutnya adalah pelaksanaan *post-test* yang berupa pengukuran stres pengasuhan pada kelompok eksperimen yang telah diberikan intervensi, hal ini dilakukan untuk mengetahui keadaan kelompok setelah diberikan intervensi.

Secara skematis desain *single group pretest-posttest design* dapat digambarkan sebagai berikut :

O₁ X O₂

Keterangan :

O₁ = *Pre-test* kelompok eksperimen

O₂ = *Post-test* kelompok eksperimen

X = Intervensi

Pengaruh perlakuan pada desain ini adalah (O₂-O₁) yang dilihat dari perbedaan O₂ dan O₁. Jika O₂ menunjukkan hasil skor yang lebih rendah daripada O₁ maka intervensi *parent stress management training* dapat dikatakan memiliki pengaruh dalam menurunkan stres pengasuhan yang dialami.

Metode Pengumpulan Data

Asesmen pada subjek dilakukan dengan metode wawancara, observasi, dan pengukuran psikologis menggunakan *parental stress scale*.

Wawancara dilakukan untuk menggali lebih dalam mengenai keadaan subjek yang berguna sebagai data pendukung dalam penelitian (Rahmat, 2009). Metode wawancara yang digunakan yakni *in-depth interview* yakni proses mendapatkan informasi terkait penelitian yang diteliti dan dilakukan secara langsung antara peneliti dan subjek. Wawancara bertujuan untuk mengetahui riwayat kehidupan dan permasalahan yang subjek alami secara mendetail.

Selanjutnya dilakukan pula metode observasi. Metode observasi dilakukan untuk melihat perilaku subjek serta untuk mengetahui gejala-gejala kecemasan yang subjek alami. Pencatatan observasi menggunakan teknik *anecdotal record*.

PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Atina Okta Fadillah, Dessy Pranungsari

Instrumen Penelitian

Pengukuran stres pengasuhan pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *parental stress scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Berry dan Jones (1995) dengan tujuan untuk mengukur tingkat stres pengasuhan yang dialami orang tua.

Pengukuran validitas dan reliabilitas dari PSS dilakukan oleh Kumalasari et al (2022) dalam penelitiannya mengenai "Adaptasi dan Properti Psikometri Parental Stress Scale Versi Bahasa Indonesia". Penelitian ini melibatkan 449 Ibu di Indonesia. Hasil pengujian reliabilitas secara keseluruhan menunjukkan bahwa PSS memiliki reliabilitas yang memuaskan ($\alpha = .828$) serta memenuhi validitas konvergen, namun dalam penelitian tersebut terdapat 3 aitem yang dihapuskan karena kurang mengindikasikan stres pengasuhan, sehingga kesimpulan dari hasil analisis statistik penelitian tersebut adalah 15 aitem dari PSS memiliki properti psikometri yang memuaskan. Meski demikian secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa skala ini terbukti valid dan reliabel dalam mengukur stres pengasuhan yang dialami Ibu di Indonesia, adanya daya beda rendah di beberapa aitem dalam pengukuran validitas diduga karena rumusan aitem tersebut memiliki social desirability yang tinggi. Respon social desirability adalah respon seseorang terhadap pernyataan yang mana orang tersebut berusaha menyamakan dirinya dengan karakteristik masyarakat pada umumnya dan menurunkan apa yang tidak diharapkan masyarakat

(Sjostrom & Holst, dalam Oktapialdi, Tarigan, & Musthofa, 2018). Maka dari itu dalam penelitian ini tetap menggunakan PSS dengan 18 aitem dikarenakan skala yang digunakan merupakan skala adaptasi.

Parental stress scale berisikan sejumlah pertanyaan yang terdiri dari 18 pernyataan yang berisi aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* terdiri dari aitem 3, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, dan 16, sedangkan aitem *unfavorable* terdiri dari aitem 1, 2, 5, 6, 7, 8, 17, dan 18. Terdapat 5 pilihan jawaban tersebut yakni, sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, dan sangat setuju.

Semakin tinggi skor yang didapatkan menunjukkan tingginya stres pengasuhan yang dialami. Pengisian skala pengukuran dilakukan oleh masing-masing peserta secara langsung. Adapun contoh aitem *favorable* dari *parental stress scale* antara lain "Menurut saya, merawat anak saya terkadang membutuhkan waktu dan energi yang lebih banyak dari yang bisa saya berikan?", "Sumber utama tekanan dalam hidup saya adalah anak saya?", dan seterusnya. Adapun contoh aitem *unfavorable* dari *parental stress scale* antara lain "Saya bahagia atas peran saya sebagai orang tua", "Saya akan melakukan apapun untuk anak saya, jika memang perlu", dan seterusnya.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan lima kali pertemuan, yaitu satu kali wawancara individu untuk mengetahui permasalahan dan keluhan yang dialami, satu kali *focused group discussion*

PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Atina Okta Fadillah, Dessy Pranungsari

untuk mengetahui permasalahan yang sedang dialami masing-masing anggota kelompok dan membagikannya dengan peserta lainnya, kemudian dua kali intervensi serta evaluasi. Waktu pelaksanaan dari tiap pertemuan, kurang lebih membutuhkan waktu selama 2 jam. Pelaksanaan *parent stress management training*

dilakukan secara langsung dengan 12 rangkaian sesi selama kurang lebih 3 minggu.

Observasi dan wawancara individu dilakukan secara langsung dengan menemui masing-masing partisipan. Setelah itu, diberikan *parental stress scale* kepada seluruh partisipan untuk mengetahui tingkat stres pengasuhan yang dialami.

Tabel 1

Rancangan Parent Stress Management Training

		Pertemuan I
Sesi	Bentuk Kegiatan	Tujuan
I	Pendahuluan a. Pembukaan b. Penjelasan intervensi dan tujuan intervensi c. <i>Ice breaking</i>	a. Membuka kegiatan b. Memberikan penjelasan mengenai intervensi yang akan diberikan dan tujuan dari intervensi c. Membangun keakraban antar peserta dan fasilitator
II	Psikoedukasi a. Psikoedukasi stres pengasuhan b. Tanya jawab	Peserta memahami definisi stres pengasuhan, faktor penyebab serta dampak yang terjadi akibat stres pengasuhan
III	Penutup a. Kesimpulan b. Memberikan tugas rumah	Memberikan tugas rumah pada peserta agar peserta mampu mengidentifikasi pengasuhan yang selama ini diterapkan
		Pertemuan II
Sesi	Bentuk Kegiatan	Tujuan
IV	Refleksi Melakukan refleksi dan diskusi terkait tugas di rumah yang sudah dilakukan	Mengetahui hasil dari tugas rumah yang telah diberikan
V	Parenting Skill Memberi edukasi terkait keterampilan pengasuhan yang bisa diterapkan	Para partisipan memahami pengasuhan yang tepat dan juga pengaruhnya terhadap anak
VI	Focused Coping dalam manajemen stres Mempelajari coping dalam melakukan manajemen stres	Para partisipan mengetahui bagaimana upaya yang bisa dilakukan dalam mengelola stres yang dialami
VII	Problem solving & Cognitive restructuring Mempelajari strategi pemecahan masalah yang menjadi stressor peserta	Para partisipan mampu mengidentifikasi masalah yang dialami serta menciptakan strategi yang harus dilakukan dalam menyelesaikan masalah tersebut
VIII	Self care skill a. Relaksasi b. <i>Self talk</i>	a. Para partisipan mampu melakukan relaksasi ketika sedang berada di situasi penuh stressor b. Para partisipan mampu berdialog dengan diri sendiri untuk memotivasi diri
IX	Penutup a. Memberikan kesimpulan b. Memberikan tugas rumah	Memberikan tugas rumah untuk menerapkan keterampilan yang telah diajarkan
		Pertemuan III
Sesi	Bentuk Kegiatan	Tujuan
X	Refleksi Berbagi pengalaman terkait hambatan dan keberhasilan dalam penerapan <i>parent stress management</i>	Mengetahui sejauhmana penerapan <i>parent stress management</i> sudah dilakukan di rumah dan apa saja hambatan yang terjadi
XI	Post – test Membagikan lembar skala <i>parental stress</i>	Mengetahui perubahan – perubahan yang dialami peserta pasca mengikuti terapi kelompok melalui skala <i>parental stress</i>
XII	Penutup a. Evaluasi b. Kesimpulan c. Terminasi	a. Mengetahui apa yang dirasakan subjek selama mengikuti sesi intervensi b. Menyampaikan kesimpulan dari seluruh rangkaian proses intervensi c. Memberi apresiasi dan mengakhiri pertemuan dengan partisipan kelompok dalam sesi intervensi

PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Atina Okta Fadillah, Dessy Pranungsari

HASIL

Parent stress management training yang telah dilakukan menunjukkan adanya perubahan yang dialami oleh peserta antara sebelum dan sesudah mengikuti keseluruhan proses intervensi.

Hal tersebut ditunjukkan dengan data kuantitatif yang ditunjukkan pada hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* skor stres pengasuhan yang dialami para partisipan.

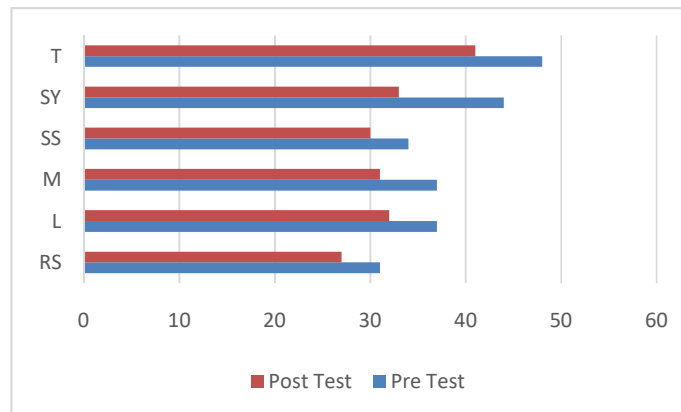
Tabel 2.

Skor Perbandingan Pre-test dan Post-test

Subjek	Parent Stress Scale			
	Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori
RS	31	Ringan	27	Ringan
L	37	Ringan	32	Ringan
M	37	Ringan	31	Ringan
SS	34	Ringan	30	Ringan
SY	44	Sedang	33	Ringan
T	48	Sedang	41	Ringan

Grafik 1.

Skor Pre Test dan Post Test Partisipan Penelitian



Hasil analisa skor pada grafik menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor

stres pengasuhan pada partisipan dari sebelum diberi intervensi dan setelah diberi intervensi.

Tabel 3

Data Kategorisasi Pre Test dan Post Test Skor Stres Pengasuhan

Interval	Kategori	Pre Test		Post Test	
		F	%	F	%
$X = 18$	Normal	0	0	0	0
$X < 42$	Ringan	4	66	6	100
$42 \leq X \leq 66$	Sedang	2	33	0	0
$X \geq 66$	Berat	0	0	0	0

PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Atina Okta Fadillah, Dessy Pranungsari

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa dari total 6 partisipan yang mengalami stres pengasuhan terdapat dua peserta yang memiliki skor stres pengasuhan yang berada pada kategori sedang, dan empat partisipan lainnya berada di kategori ringan sebelum dilakukan intervensi. Lalu, setelah diberikan intervensi terdapat dua peserta yang awalnya memiliki stres pengasuhan kategori sedang menjadi turun ke kategori stres pengasuhan ringan, serta empat partisipan

lainnya mengalami penurunan skor dan tetap berada di kategori stres pengasuhan ringan.

Dikarenakan jumlah subjek hanya sebanyak 6 partisipan, maka digunakan analisis non parametrik yaitu dengan *uji wilcoxon test* untuk mengetahui signifikansi dari perubahan skor *pre test* dan *post test*. *Wilcoxon test* adalah uji non parametrik yang digunakan untuk melihat signifikansi perbedaan antara dua data berpasangan berskala ordinal namun tidak berdistribusi secara normal (Sugiyono, 2018).

Tabel 4. :

Hasil Uji Signifikansi Wilcoxon

	Posttest – Pretest
Z	-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

Selanjutnya dari hasil uji signifikansi, diperoleh hasil $\alpha = 0,027 < 0,050$. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan tingkat stres pengasuhan pada seluruh partisipan penelitian dan perubahan tersebut signifikan.

Hasil tersebut juga didukung oleh pernyataan para partisipan penelitian. Secara umum keseluruhan partisipan menyatakan bahwa terdapat perbedaan dan perubahan positif yang dirasakan antara sebelum dan sesudah mengikuti intervensi. Sebelum dilakukan intervensi keenam partisipan menyatakan bahwa mereka mengalami stres dan tekanan berkaitan dengan pengasuhan anak yang disebabkan oleh beberapa faktor.

Subjek T mengalami stres pengasuhan yang disebabkan oleh beberapa hal yaitu seringnya kedua anak T bertengkar, anak-anak T yang terlalu sering bermain HP, dan adanya harapan-harapan

yang dimiliki T terkait anaknya. Setelah mengikuti intervensi, T menyatakan bahwa pengetahuan dirinya terkait pengasuhan bertambah dan menjadi lebih tahu pengasuhan yang tepat seperti apa. Selain itu, intensitas kedua anak T bertengkar cukup berkurang yang membuat stres yang T alami juga berkurang. Subjek T juga berhasil menerapkan jadwal bermain *gadget* pada anak.

Pada subjek SS, sebelum diberi intervensi SS mengalami stres pengasuhan yang diakibatkan beberapa hal yaitu anak SS yang sulit diatur, anak SS juga terlalu sering bermain HP dan menonton TV, selain itu anak SS juga cenderung malas belajar. Setelah intervensi SS mengaku stres yang ia alami sudah berkurang karena anak SS sudah mulai patuh dengan SS. Anak SS juga menjadi lebih rajin dalam mengerjakan tugas di bimbil dan sekolah.

**PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU
YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR**
Atina Okta Fadillah, Dessy Pranungsari

Selanjutnya pada subjek L, sebelum diberikan intervensi L mengalami stres pengasuhan antara lain, karena anak L yang susah disuruh belajar, selain itu anak L juga belum lancar dalam membaca dan menulis, anak L lebih suka bermain daripada belajar. L juga terkadang tidak sengaja memarahi anak L. Setelah mengikuti intervensi anak L sudah mau diajak untuk belajar dan sekarang anak L juga lebih bersemangat sekolah daripada sebelumnya yang sering malas-malasan. Selain itu, L berhasil berkomunikasi dengan anak L secara halus dan pelan-pelan tidak lagi dengan emosi.

Berikutnya pada subjek RS, terdapat beberapa hal yang membuat RS mengalami stres pengasuhan yaitu, anak RS yang masih belum hapal abjad sehingga belum lancar membaca dan menulis padahal sudah kelas 4 SD, selain itu jika disuruh belajar anak RS cenderung malas. Anak RS juga terlalu sering menonton TV, dan sulit untuk diberi tahu. Adapun setelah mengikuti intervensi terdapat perubahan yang dialami yakni anak RS sudah mau diajak belajar, dan sudah hapal huruf dan angka hanya saja memang masih belum lancar. Anak RS juga menjadi lebih nurut dengan RS, terutama ketika RS menyampaikan sesuatu dengan pelan dan sabar. Anak RS juga sudah bisa bangun sendiri untuk ke sekolah. Selain itu, RS sudah berhasil membuat jadwal menonton TV sehingga dapat mengurangi intensitas sang anak menonton TV.

Pada subjek M, M mengalami stres pengasuhan yang diakibatkan oleh beberapa hal yaitu, anak M yang tidak mau diam, anak M hanya

ingin bermain terus-terusan, selain itu anak M terlalu sering bermain HP. Anak M juga sulit jika disuruh untuk belajar. Setelah mengikuti intervensi, intensitas anak M dalam bermain HP sudah berkurang sejak M dan sang anak membuat jadwal bermain HP bersama. Anak M juga sudah mau jika diajak untuk belajar bersama.

Subjek terakhir yaitu SY turut mengalami perubahan positif. Sebelum dilakukannya intervensi subjek SY mengalami stres pengasuhan yang diakibatkan beberapa hal yaitu, sulitnya berkomunikasi dengan baik antara SY dan anak-anaknya, terutama jika SY menasehati atau memberi tahu maka anak SY akan mudah menangis. Anak SY juga terlalu sering bermain HP. Setelah dilakukan intervensi, SY mampu menerapkan komunikasi yang positif dengan anak, dan berusaha mengajak anak-anaknya tanpa berbicara dengan nada tinggi tetapi dengan nada halus dan pelan. Anak SY juga sudah mampu mengatur waktunya sendiri dan secara sukarela mengembalikan HP SY ketika waktu bermain sudah habis.

Berdasarkan pernyataan keseluruhan partisipan menunjukkan bahwa *parent stress management training* yang dilakukan terbukti mampu menurunkan stres pengasuhan yang dialami.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa penurunan skor stres pengasuhan yang dialami para partisipan terjadi secara signifikan. Hasil penelitian menunjukkan

**PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU
YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR**
Atina Okta Fadillah, Dessy Pranungsari

bahwa hipotesis awal diterima. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa *parent stress management training* terbukti mampu menurunkan stres pengasuhan (Prithivirajh & Edwards, 2011; Treacy et al., 2005).

Parent stress management training yang telah dilakukan menunjukkan adanya perubahan positif yang dialami oleh para partisipan antara sebelum dan sesudah mengikuti keseluruhan proses intervensi. Hal tersebut sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh peserta. Secara umum, para peserta menyampaikan bahwa pasca mengikuti *parent stress management training* terdapat perubahan yang terjadi baik kepada diri mereka sendiri sebagai orang tua maupun perubahan yang terjadi pada anak-anak mereka setelah mereka menerapkan keterampilan yang sudah diajarkan.

Parent stress management training dilakukan dengan menggabungkan manajemen stres menggunakan teknik CBT (*cognitive behavioral therapy*) dan keterampilan pengasuhan (*parenting skill*). Orang tua diajarkan untuk mengetahui hubungan antara pikiran, perilaku, dan perasaan. Selain itu, diajak pula untuk mengidentifikasi kesalahan berpikir dan bagaimana efeknya pada emosi dan perilaku yang terjadi, sehingga dapat menantang pemikiran mereka sendiri yang salah dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih adaptif. Hal ini bertujuan untuk membantu orang tua dalam mengembangkan harapan yang lebih realistis terhadap anak-anak mereka dan diri

mereka sendiri agar dapat menurunkan emosi dan stress yang dialami (Treacy et al., 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Anclair dan Hiltunen (2014) menunjukkan hasil bahwa CBT efektif untuk menurunkan stres pengasuhan yang dialami oleh ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Penelitian lain yang dilakukan oleh Izadi-Mazidi, Riahi, dan Khajeddin (2015) pada ibu dengan anak autisme menunjukkan adanya penurunan stres pengasuhan yang dialami pasca diberikan *cognitive behavior therapy group*.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *parent stress management training* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi dalam menurunkan stres pengasuhan yang dialami. Hal ini dibuktikan dengan data kuantitatif yang menunjukkan terdapat penurunan skor stres pengasuhan pasca diberikan intervensi, serta data kualitatif berupa pernyataan para partisipan yang juga menunjukkan bukti bahwa *parent stress management training* yang sudah diterapkan memberikan perubahan-perubahan yang positif baik dalam mengasuh anak dan mengelola stres sebagai orang tua.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor stres pengasuhan pasca dilakukannya *parent stress management training* dan penurunan skor tersebut terjadi secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa *parent stress management training* dapat menjadi alternatif solusi bagi orang tua yang mengalami stres pengasuhan

PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Atina Okta Fadillah, Dessy Pranungsari

untuk membantu menurunkan dan mengelola stres tersebut.

Adapun keterbatasan dari penelitian ini adalah desain eksperimen yang digunakan hanya 1 kelompok eksperimen saja sehingga hasil penelitian ini kurang mampu untuk digeneralisasikan kepada populasi. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat merancang penelitian dengan desain yang berbeda serta dengan sampel populasi yang lebih banyak untuk mendapat hasil yang lebih general.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R., & Brunner, J. F. (1995). Development of a parenting alliance inventory. *Journal of Clinical Child Psychology, 24*(1), 31–40.
- Amalia, R. P., Abidin, F. A., & Lubis, F. Y. (2022). Stres Pengasuhan, Penilaian Ibu Terhadap Covid-19, Dan Pengasuhan Suportif. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen, 15*(1), 51–62. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.1.51>
- Anclair, M., & Hiltunen, A. J. (2014). Cognitive behavioral therapy for stress-related problems: Two single-case studies of parents of children with disabilities. *Clinical Case Studies, 13*(6), 472–486. <https://doi.org/10.1177/1534650114522090>
- Andromeda, A. (2018). Stress Management Trainin untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Difabel. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 10*(3), 277–283.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- 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>
- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 10*(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Chazan, M., Laing, A. F., & Davies, D. (2014). *Emotional and Behavioural Difficulties in Middle Childhood: Identification, Assessment and Intervention in School*. Routledge.
- Collins, W. A., Madsen, S. D., & Susman-Stillman, A. (2002). *Parenting during middle childhood*. In M. H. Bornstein (Ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Publisher.
- Cooper, C. E., McLanahan, S. S., Meadows, S. O., & Brooks-Gunn, J. (2009). Family structure transitions and maternal parenting stress. *Journal of Marriage and Family, 71*(3), 558–574.
- Frontini, R., Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2016). Parenting stress and quality of life in pediatric obesity: The mediating role of parenting styles. *Journal of Child and Family Studies, 25*(3), 1011–1023.
- Hidayat, A. A. A. (2011). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Salemba Medika.
- Izadi-Mazidi, M., Riahi, F., & Khajeddin, N. (2015). Effect of cognitive behavior group therapy on parenting stress in mothers of children with autism. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 9*(3).
- Kim, M., & Welfare, C. (2021). The Effect of the Child-Parent Relation Therapy Program on the Parenting Stress and Parenting Efficacy of Mothers of the Multi-Cultural Families. *İlköğretim Online, 20*(3), 741–745. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.03.79>
- Kiyani, Z., Mirzai, H., Hosseini, S. A., Sourtiji, H., Hosseinzadeh, S., & Ebrahimi, E. (2020). The Effect of Filial Therapy on the Parenting Stress of Mothers of Children With Autism Spectrum Disorder. *Journal of Rehabilitation, 21*(2), 206–219. <https://doi.org/10.32598/rj.21.2.2726.1>

PARENT STRESS MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Atina Okta Fadillah, Dessy Pranungsari

- Kumalasari, D., Gani, I. A. A., & Fourianalistyawati, E. (2022). Adaptasi dan properti psikometri Parental Stress Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu527>
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. UMM Press.
- Lestari, P. D. A., & Ediati, A. (2021). Self Compassion Dan Stres Pengasuhan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 270–276. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32603>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Kencana Prenada Media Group.
- Oktapialdi, R., Tarigan, M., & Musthofa, M. A. (2018). Pengembangan skala social desirability. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 2(1).
- Prithvirajh, Y., & Edwards, S. (2011). An evaluation of a stress management intervention for parents of children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Inkanyiso: Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(1). <https://doi.org/10.4314/ijhss.v3i1.69504>
- Putnick, D. L., Bornstein, M. H., Hendricks, C., Painter, K. M., Suwalsky, J. T. D., & Collins, W. A. (2008). Parenting stress, perceived parenting behaviors, and adolescent self-concept in European American families. *Journal of Family Psychology*, 22(5), 752–762. <https://doi.org/doi:10.1037/a0013177>
- Rahmat, P. (2009). Penelitian kualitatif. *Equilibrium*, 5(9), 1–8.
- Shokri, A. (2021). *The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on parental stress of mothers with aggressive children*. 1(3), 24–31.
- Siswati, M. K., & Puspitawati, H. (2017). Peran gender, pengambilan keputusan, dan kesejahteraan keluarga dual earner. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 10(3), 169–180. <https://doi.org/doi:10.24156/jikk.2017.10.3.169>
- Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., Pripp, A. H., Björk, M. D., Faugli, A., & Emblem, R. (2012). Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(7), 596–604.
- Soesilo, T. D. (2019). *Ragam dan Prosedur Penelitian Tindakan*. Satya Wacana University Press.
- Sotardi, V. A. (2017). Exploring school stress in middle childhood: interpretations, experiences, and coping. *Pastoral Care in Education*, 31(1), 13–27. <https://doi.org/10.1080/02643944.2016.1269360>
- Srifianti., Kristiyani, V., Lunanta, L. P., & Hatta, A. R. (2022). Peran mindful parenting terhadap parenting stress pada ibu yang bekerja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(1), 11–16.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. CV Alfabeta.
- Treacy, L., Tripp, G., & Baird, A. (2005). Parent stress management training for attention-deficit/hyperactivity disorder. *Behavior Therapy*, 36(3), 223–233. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80071-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80071-1)
- Widarsson, M. Engstorm, G., Rosenblad, A. Kerstis, B., Edlund, B., & Lundberg, P. (2013). Parental stress in early parenthood among mothers and fathers in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27, 839–847.
- Williford, A. P., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2007). Predicting change in parenting stress across early childhood: child and maternal factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(2), 251–263.