

**PROGRAM PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN KESIAPAN MENJADI IBU
DI DESA PASIR TANJUNG, JAWA BARAT****Ernawati^{1*}, Mira Ariyani², Lussy Dwiutami Wahyuni³, Fildzah Rudyah Putri⁴**¹⁻⁴Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

Email Korespondensi: ernawati.psi@unj.ac.ic

Disubmit: 03 Desember 2024

Diterima: 27 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i4.18627>**ABSTRAK**

Kesiapan menjadi ibu merupakan hal penting bagi setiap wanita karena berdampak signifikan pada perkembangan anak. Pengasuhan yang baik dari ibu, terutama dalam aspek psikososial, dapat memengaruhi perkembangan motorik, kognitif, sosial-emosional, serta moral dan karakter anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas program psikoedukasi terhadap kesiapan menjadi ibu di desa pasir tanjung, kecamatan tanjung sari, jawa barat. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen. Instrumen yang digunakan adalah alat ukur kesiapan menjadi orang tua yang dikembangkan oleh Putri Wulan Sari, 2020). Instrumen ini mencakup empat dimensi kesiapan, yaitu emosi, finansial, fisik, dan dukungan dari suami. Penelitian melibatkan 16 orang ibu sebagai responden. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Responden mengikuti *pre-test* sebelum program diberikan dan *post-test* setelah program selesai. Penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesiapan menjadi ibu setelah pelaksanaan program psikoedukasi. Program psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan menjadi ibu di Desa Pasir Tanjung, Kecamatan Tanjung Sari, Jawa Barat. kegiatan psikoedukasi untuk meningkatkan kesiapan menjadi ibu sangat direkomendasikan karena dapat meningkatkan kualitas pengasuhan ibu kepada anaknya. Hal ini juga akan meningkatkan kesehatan mental ibu dan juga menambah kesiapan ibu dalam menghadapi berbagai tantangan ketika mengasuh anak.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Kesiapan Menjadi Ibu, Parenting**ABSTRACT**

Readiness to become a mother is essential for every woman, as it significantly impacts a child's development. Mothers who provide good care, especially in the psychosocial aspect, influence their child's motor, cognitive, socio-emotional, and moral/character development. This study aims to determine the effectiveness of a psychoeducation program in improving maternal readiness in Pasir Tanjung Village, Tanjung Sari Sub-district, West Java. The study employs a quasi-experimental design. The instrument used is a parental readiness scale developed by Putri Wulan Sari (2020). This scale measures parental readiness across four dimensions: emotional, financial, physical, and husband support. Sixteen mothers participated as respondents in the study. Data were analyzed using the Wilcoxon test. Respondents underwent a pre-test before the program and a post-test after its completion. The findings revealed an increase in

maternal readiness following the implementation of the psychoeducation program. The psychoeducation program was proven effective in enhancing maternal readiness in Pasir Tanjung Village, Tanjung Sari Sub-district, West Java. Psychoeducation activities to enhance readiness for motherhood are highly recommended, as they can improve the quality of maternal parenting. This will also enhance the mother's mental health and increase her preparedness to face various challenges when raising children.

Keywords: *Psychoeducation, Motherhood Readiness, Parenting.*

1. PENDAHULUAN

Ibu memiliki berbagai peran yang meliputi peran sebagai istri, pengurus rumah tangga, ibu bagi anak-anaknya, pendidik, pelindung pencari nafkah tambahan dan V juga anggota masyarakat di lingkungan sekitarnya (Dewi, 2020). Dengan kata lain, peran ibu melibatkan lebih dari sekedar kegiatan rumah tangga, tapi menjadi ibu juga berperan dalam lingkup kesehatan, kebersihan, gizi, keuangan, manajemen waktu, pendidikan, dan juga kondisi psikologis (Mulyanti, Chundrayetti & Masrul dalam Mahmudah, 2021). Bukan hanya itu, menurut Hastuti dkk. (Lubis & Nurwati, 2020), kualitas pengasuhan yang diberikan oleh ibu sebagai pengasuh utama memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak. Pola pengasuhan ibu yang memberikan stimulus pada anak akan memengaruhi aspek sosial emosi, kognitif, motorik, serta moral atau karakter anak (Hastuti dalam Setyowati dkk., 2017).

Untuk menjalankan suatu peran, diperlukan persiapan yang matang. Kesiapan peran mengacu pada kondisi menyeluruh individu yang memungkinkan seseorang memberikan respons atau tindakan yang tepat dalam situasi tertentu, sesuai dengan hak dan kewajibannya berdasarkan status atau posisinya (Dewi, 2020). Kesiapan ini mencakup berbagai aspek, termasuk fisik, mental, emosional, kebutuhan, motif, tujuan, keterampilan, pengetahuan, serta pemahaman yang diperoleh melalui pembelajaran (Slameto dalam Mahmudah, 2021). Dalam konteks pengasuhan, ketidaksiapan calon ayah dan ibu untuk menjadi orang tua dapat menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan anak, seperti terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak (Hastuti dan Latifah dalam Mahmudah, 2021).

Penelitian yang dilakukan di Jawa Barat oleh Tsania menunjukkan hasil bahwa kesiapan seorang perempuan untuk menerima peran barunya sebagai ibu istri dan ibu berpengaruh secara signifikan pada pertumbuhan anak balita (Pratiwi & Rahmi, 2022). Seorang ibu yang mempersiapkan diri untuk membesarkan anak mereka akan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengasuh (Firda dkk., 2021). Ibu yang secara kognitif lebih siap untuk mengasuh anak akan cenderung memiliki anak yang kondisi intelektualnya lebih baik dan lebih memiliki masalah perilaku yang sedikit. Sedangkan ibu yang secara kognitif kurang siap menjadi orang tua akan merasa lebih stres dan anak-anak mereka akan memiliki perilaku yang lebih sulit ditangani (American Psychological Association dalam Mahmudah, 2021).

Namun, masa transisi menjadi ibu sering dianggap sebagai periode penuh tantangan. Banyak perempuan menghadapi kesulitan akibat berbagai peran baru yang memerlukan penyesuaian. Tidak jarang, konflik muncul saat perempuan menjalankan perannya sebagai ibu, terutama karena mereka

merasa belum mampu memenuhi ekspektasi sebagai "ibu yang baik" (Suprastowo dalam Dewi, 2020). Menurut Keren & Tyano, (2015), pengasuhan anak melibatkan interaksi yang kompleks dan dinamis antara kesehatan mental orang dewasa dan kesehatan mental serta fisik bayi, sehingga diperlukan reorganisasi internal untuk mendukung proses ini.

Ada beberapa faktor yang memengaruhi kesiapan seorang perempuan menjadi ibu. Penelitian oleh Setyowati dkk. (2017) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ayah dan ibu berpengaruh positif terhadap kesiapan mereka dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Hasil ini sejalan dengan studi Mulyanti, Chundrayetti, dan Masrul, yang menemukan bahwa orang tua yang menikah pada usia matang, memiliki pendidikan tinggi, siap menjalankan peran sebagai orang tua, dan memberikan pola asuh psikososial yang baik, cenderung memiliki anak yang lebih mandiri. Sebaliknya, orang tua yang menikah di usia muda, berpendidikan rendah, kurang siap menjadi orang tua, dan memberikan pola asuh psikososial yang rendah, lebih sering memiliki anak yang kurang mandiri (Mahmudah, 2021).

Selain itu, sebagian besar ibu juga menginginkan adanya informasi terkini, akurat, dapat diandalkan dan disampaikan oleh orang yang bisa dipercaya dan selalu tersedia terkait dengan pengetahuan terkait menjadi orang tua (Nurdiyana dkk., 2019). Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Bodin dkk., (Ernawati dkk., 2023) menyatakan bahwa masyarakat ingin merasa siap dan dipersiapkan menjadi orangtuanya. Dengan kata lain, ada kebutuhan dari masyarakat itu sendiri tentang bagaimana meningkatkan kesiapan mereka sebelum mereka menjadi orang tua.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesiapan menjadi orang tua adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan/atau keterampilan guna mencegah atau mengurangi risiko gangguan psikologis dalam kelompok, komunitas, atau masyarakat (Himpisi dalam Ernawati dkk., 2023). Bhattacharjee, Rai, Singh, Kumar, Munda, dan Das menjelaskan bahwa psikoedukasi bermanfaat dalam memberikan pengetahuan, pemahaman, serta strategi terapeutik yang membantu meningkatkan kualitas hidup individu. Pelatihan psikoedukasi dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti eksplorasi, penilaian, diskusi, bermain peran, dan demonstrasi, sebagaimana dijelaskan oleh Sop (Muna dkk., 2022).

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas program psikoedukasi. Studi oleh Christy Ruth Titiari Nainggolan dan Hamidah (Nainggolan & Hamidah, 2019) menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu dalam mengoptimalkan periode 1000 Hari Pertama Kehidupan melalui program psikoedukasi. Penelitian (Yolanda Candra Arintina, 2020) menemukan bahwa psikoedukasi meningkatkan pemahaman tentang pola asuh orang tua dan dampaknya terhadap perkembangan anak. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tamamia (2018), yang menemukan pengaruh signifikan psikoedukasi terhadap kesiapan menjadi orang tua pada 30 ibu nifas yang menjadi responden dalam penelitian tersebut.

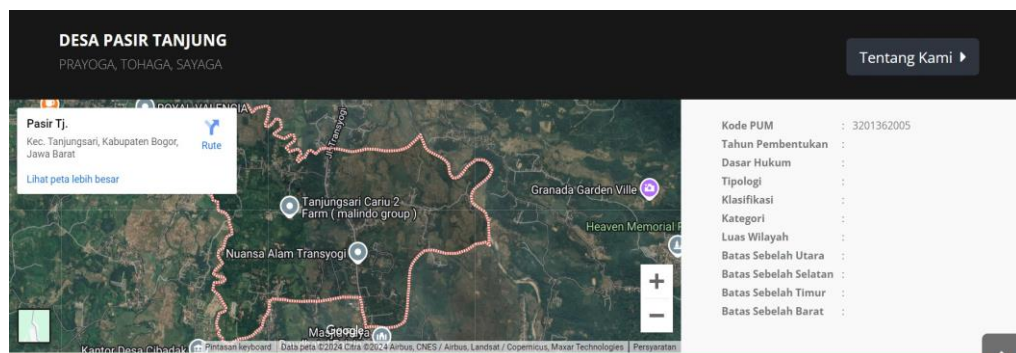
Berdasarkan uraian di atas, maka kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian psikoedukasi tentang kesiapan menjadi ibu terhadap kesiapan menjadi ibu pada warga di Desa Pasir Tanjung, Kecamatan Tanjung Sari, Jawa Barat.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Beberapa masalah yang ditemukan di desa Pasir Tanjung melalui metode wawancara antara tim pengabdian masyarakat dengan warga desa Pasir Tanjung yaitu para ibu di sana belum tahu bagaimana cara mengatasi anak ketika mereka tantrum. Mereka juga tidak tahu bagaimana menghabiskan waktu mereka sebagai keluarga. Hal ini dikarenakan setiap hari, ayah, ibu dan para anak masing-masing menghabiskan waktunya dengan memegang *handphone* sehingga minim interaksi.

Hal ini sejalan dengan hasil observasi peneliti yang melihat bahwa beberapa ibu akan langsung memberikan anak balitanya *handphone* ketika mereka menangis. Selain itu, ditemukan juga beberapa warga yang menikah di bawah usia dan memiliki pengetahuan yang minim tentang kesiapan menjadi orang tua. Data-data tersebut memperlihatkan bahwa kesiapan untuk menjadi ibu pada warga di desa pasir tanjung masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan pencarian data lapangan dan juga kajian teori yang sudah dilakukan, rumusan permasalahan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk mengetahui apakah program psikoedukasi dapat meningkatkan kesiapan menjadi ibu di desa pasir tanjung, kecamatan tanjung sari, Jawa barat.



Gambar 1. Peta Desa Pasir Tanjung

3. KAJIAN PUSTAKA

Menjadi orang tua adalah fase transisi yang membawa berbagai pengalaman emosional. Bagi banyak orang dewasa, keinginan untuk memiliki anak sering kali sangat besar. Namun, perjalanan menuju peran sebagai orang tua juga disertai dengan berbagai perubahan yang berpotensi memicu stres (Boyd & Bee, 2015). Orang tua baru mungkin akan bertengkar tentang filosofi pengasuhan anak, serta bagaimana, kapan, di mana, dan oleh siapa tugas merawat anak harus dilakukan (Widyawati dkk., 2022). Orang tua juga biasanya juga merasa sangat lelah secara fisik, bahkan mungkin mengalami kekurangan tidur yang serius, karena bayi baru mereka membangunkan mereka hampir sepanjang malam (Mihelic dkk., 2018).

Hubungan pasangan selama masa transisi ini menjadi orang tua berada pada kondisi yang paling rentan. Hal ini dikarenakan karena mereka harus belajar beradaptasi dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan relasional yang terjadi. Perubahan ini bisa memperkuat hubungan atau justru malah menyebabkan perceraian. Meleis dkk (Entsieh & Hallström, 2016) menunjukkan bahwa terdapat sejumlah faktor yang dapat

memperkuat atau menghambat setiap jenis transisi. Salah satu faktor tersebut adalah persiapan dan pengetahuan; di mana waktu yang cukup untuk persiapan secara positif meningkatkan pengalaman transisi. Demikian pula, memperoleh pengetahuan tentang apa yang akan dihadapi dan dilengkapi dengan strategi mengatasi tantangan menjadi penguat positif dalam transisi ini (Meleis et al., dalam Entsieh & Hallström, 2016). Hal ini terjadi karena proses pengasuhan anak mencakup interaksi yang kompleks dan dinamis antara kondisi mental orang dewasa dengan kesehatan mental dan fisik bayi. Oleh sebab itu, diperlukan penyesuaian internal untuk mendukung kelancaran proses ini (Keren & Tyano, 2015).

Biktagivora & Valeeva mengartikan kesiapan menjadi orang tua merupakan fenomena sosio-psikologis yang mencakup pengetahuan, respons emosional, persepsi, serta keyakinan individu dalam menjalankan peran sebagai orang tua, yang kemudian diwujudkan melalui berbagai aspek dalam pola pengasuhan (Widyawati dkk., 2022). Menurut Indasyari, A. P. (2023), kesiapan menjadi orang tua adalah kondisi dimana individu melakukan berbagai hal kesiapsiagaan supaya dapat bertindak, memberikan tanggapan dan menerima berbagai situasi ketika menjadi orang tua. Sejalan dengan hal tersebut, Widyawati dkk., (2022) mengemukakan bahwa Kesiapan menjadi orang tua adalah keadaan di mana seseorang telah mengembangkan pengetahuan, mengevaluasi emosi, persepsi, dan keyakinan yang memungkinkan mereka merespons kebutuhan anak secara positif.

Beberapa faktor dapat memengaruhi kesiapan wanita untuk menjadi orang tua, salah satunya adalah usia. Permatasari (2022) menyatakan bahwa banyak wanita yang menikah dan melahirkan sebelum usia 19 tahun cenderung merasa belum siap secara mental untuk menghadapi kehamilan, proses persalinan, serta merawat anak. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan orang tua, baik ayah maupun ibu, memiliki dampak positif terhadap kesiapan mereka dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Setyowati dkk., 2017). Temuan ini sejalan dengan studi Ghalili et al., yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi usia dan tingkat pendidikan seseorang, semakin baik kesiapan mereka dalam menikah dan menjalankan peran sebagai orang tua.

Selain itu, Boivin dkk membahas kesiapan untuk hamil tergantung pada beberapa kondisi (misalnya stabilitas ekonomi, kesiapan pribadi dan relasional) dan kekuatan motivasi (misalnya status sosial orang tua, pemenuhan pribadi). Stabilitas ekonomi dianggap sebagai prasyarat yang penting secara universal untuk menjadi orang tua, terutama bagi kaum muda yang tinggal di Eropa utara (Boivin dkk dalam Bodin dkk., 2021). Faktor lain yang turut memengaruhi kesiapan menjadi orang tua adalah kemampuan individu dalam memahami tindakan dan keinginannya sendiri, serta kemampuan untuk menentukan tujuan yang selaras dengan nilai-nilai masyarakat dan keluarga. Hal ini mendorong munculnya komitmen untuk menjalankan tanggung jawab dalam pengasuhan anak (Biktagirvoa & Valeeva, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Kit, A., Moroishi, Y., Yano, S., Oyama, Y., & Honda, S. (2020) juga menemukan beberapa hal yang memengaruhi kesiapan menjadi orang tua pada mahasiswa keperawatan di Jepang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengalaman positif berinteraksi dengan anak-anak memiliki kesiapan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang hanya memiliki sedikit pengalaman atau tidak sama sekali. Selain itu, penelitian ini juga mengaitkan antara kesiapan

menjadi orang tua dengan kemandirian hidup. Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang hidup mandiri atau terpisah dengan orang tua ditemukan memiliki kesiapan yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak.

Kajian mengenai kesiapan seorang wanita untuk menjadi ibu merupakan topik yang menarik untuk diteliti. Hastuti et al. (Lubis & Nurwati, 2020) mengungkapkan bahwa peran ibu sebagai pengasuh utama sangatlah penting dalam mendukung tumbuh kembang anak. Pengasuhan yang berkualitas, terutama dalam aspek psikososial, dapat berdampak positif pada perkembangan motorik, kognitif, sosial-emosi, serta moral dan karakter anak (Hastuti dalam Setyowati dkk., 2017).

Namun, menurut hasil penelitian Afiyanti, Y., & Solberg, S. M. (2015), menjadi ibu merupakan sebuah tantangan sekaligus sumber kebahagiaan untuk para perempuan di Indonesia saat mereka menyesuaikan diri dengan peran baru mereka sebagai ibu. Banyak para perempuan yang mengatakan bahwa mereka ingin menjadi ibu yang baik dan hal ini merupakan sesuatu yang penting bagi mereka sehingga mereka memperjuangkannya dengan sangat keras. Usaha mereka untuk menjadi ibu yang baik meliputi tentang bagaimana cara mereka merespon kebutuhan bayi dan bagaimana mereka membesarkan bayi mereka. Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa para responden merasa bahwa menjadi ibu tidaklah mudah. Banyak perempuan mengatakan bahwa mereka tidak sepenuhnya siap menjadi ibu dan tidak tahu bagaimana menjadi ibu yang baik. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan suatu program psikoedukasi yang dapat meningkatkan kesiapan seorang wanita untuk menjadi ibu.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesiapan menjadi ibu adalah melalui metode psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan proses pemberian pemahaman atau pendidikan psikologis kepada individu maupun kelompok (Agustin dkk., 2021). Metode ini juga dapat didefinisikan sebagai pendekatan psikologi yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, informasi, dan keterampilan guna meningkatkan pemahaman individu atau kelompok tentang masalah psikologis, pengembangan diri, serta kesehatan mental (Hagglund & Clay dalam Jalal dkk., 2024). Bhattacharjee, Rai, Singh, Kumar, Munda, dan Das (Muna dkk., 2022) menyatakan bahwa psikoedukasi memberikan manfaat berupa pengetahuan, pemahaman, dan strategi terapeutik yang dapat meningkatkan kualitas hidup. Pelatihan psikoedukasi dapat dilaksanakan melalui berbagai metode, seperti eksplorasi, penilaian, diskusi, bermain peran, dan demonstrasi (Sop dalam Muna dkk., 2022)

Selain itu, psikoedukasi mempunyai beberapa manfaat jika dilaksanakan pada partisipan dewasa dibandingkan anak dan remaja (Ernawati, 2013). Beberapa manfaatnya yaitu usaha yang dibutuhkan untuk mengajak orang dewasa sebagai partisipan lebih sedikit dibandingkan ketika mengajak anak atau remaja, orang dewasa biasanya sudah punya harapan tertentu terhadap proses pembelajaran sehingga mereka akan lebih memperhatikan materi, orang dewasa perilakunya lebih bisa diarahkan dibandingkan anak atau remaja (anak-anak mungkin saja memunculkan perilaku agresif atau perilaku mengganggu lainnya), orang dewasa sudah punya banyak pengalaman sehingga memperkaya dinamika kelompok, dan orang dewasa cenderung lebih mudah fokus dibandingkan anak-anak dan remaja.

Menurut Bodin dkk., (Ernawati dkk., 2023), semua orang butuh merasa siap sebelum menjadi orang tua. Selain itu, menurut Sanders, Matthew R. and Turner, Karen M. T., (Sanders & Morawska, 2018) lingkungan dimana

orang-orang menganggap bahwa persiapan menjadi orang tua sebagai hal yang normatif, wajar, tanpa stigma, mudah diakses dan didukung oleh berbagai tingkatan ekosistem merupakan lingkungan yang mendukung terciptanya pengasuhan yang baik. Jika pengasuhan berjalan dengan baik, maka anakpun akan mengalami perkembangan yang baik. Pengasuhan yang optimal akan menimbulkan orang tua yang sehat mental dan juga anak yang sehat mental. Berdasarkan kajian teori tersebut, maka program psikoedukasi tentang peningkatan kesiapan menjadi ibu sangat dibutuhkan oleh masyarakat. Tujuan dari program psikoedukasi pada kegiatan ini adalah meningkatkan kesiapan para wanita untuk menjadi ibu sehingga bisa meningkatkan kualitas pengasuhan dan juga kesehatan mental ibu dan anak.

4. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu metode psikoedukasi. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 16 orang. Peserta merupakan warga desa Pasir Tanjung yang belum memiliki anak, sedang hamil, atau sudah memiliki anak. Adapun langkah-langkah yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

a. Persiapan

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan kegiatan supaya memenuhi karakter dasar dari psikoedukasi, yaitu:

1) Ukuran Kelompok

Jumlah partisipan yang ideal untuk kelompok psikoedukasi adalah lima (5) hingga lima puluh (50) partisipan. Jumlah minimal 5 partisipan disarankan supaya tercipta rasa harmonisasi antar partisipan yang ada di kelompok. Oleh karena itu, sebelum psikoedukasi dilaksanakan, kami meminta kepada petugas di daerah tempat tersebut untuk menjangkau partisipan sebanyak 20 orang.

2) Pengaturan Konten Materi

Pengaturan konten materi merupakan cara bagaimana materi disampaikan pada partisipan, siapa yang akan menyampaikan dan juga bagaimana prosesnya. Pada program psikoedukasi ini, materi disampaikan melalui ceramah dan juga permainan. Pemateri dalam kegiatan psikoedukasi ini yaitu seorang psikolog yang juga pegiat *parenting*.

3) Durasi Pelaksanaan Psikoedukasi

Secara teori, pelaksanaan program psikoedukasi memiliki variasi yang cukup beragam. Program ini dapat berlangsung dalam satu sesi singkat dengan durasi 1 hingga 2 jam, atau terdiri dari beberapa pertemuan yang dilaksanakan dalam jangka waktu yang lebih panjang. Namun, ciri utama program psikoedukasi adalah penyelenggaraan sesi-sesi singkat, yang sering disebut sebagai *brief time period*.

4) Topik Permasalahan

Dalam program psikoedukasi, tidak semua masalah atau topik yang ada di masyarakat dapat dibahas. Biasanya, program ini berfokus pada isu-isu yang bersifat preventif atau terkait dengan hubungan interpersonal dan kemampuan individu dalam berfungsi secara optimal. Contohnya, topik seperti komunikasi, pengelolaan emosi seperti marah, serta pengembangan keterampilan sosial. Selain itu, tema mengenai kesiapan menjadi orang tua juga sesuai dengan tujuan program

psikoedukasi karena bertujuan sebagai langkah pencegahan, membantu peserta mempersiapkan diri lebih baik saat mereka menghadapi peran sebagai orang tua.

5) Kualifikasi Pemateri

Dalam program psikoedukasi, terdapat sejumlah kualifikasi yang diperlukan bagi seseorang untuk menjadi pemateri. Kualifikasi tersebut meliputi pemahaman tentang dinamika kelompok, kemampuan dalam konseling, komunikasi, serta kepemimpinan dalam kelompok. Selain itu, pemateri juga perlu memahami isu-isu terkait perkembangan dan pertumbuhan manusia, memiliki pengetahuan serta keahlian khusus mengenai topik yang akan dibahas dalam program, memahami metode pelatihan, dan memiliki pengalaman praktis dalam melaksanakan program psikoedukasi yang direncanakan.

6) Tanggung Jawab Pemateri

Pemateri pada program psikoedukasi bertanggung jawab untuk menentukan tujuan, membentuk kelompok, memilih aktivitas yang akan dilakukan, dan mengawasi keberjalanan kelompok. Hal ini disampaikan ke pemateri selama masa persiapan sehingga pemateri bisa mempersiapkan diri saat dalam pelaksanaan.

b. Pelaksanaan

Program psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2024. Kegiatan ini berdurasi 60 Menit. Adapun rincian pelaksanaan kegiatan ini yaitu sebagai berikut:

1) Pembukaan dan *pre-test*

Penyelenggara psikoedukasi memperkenalkan diri ke peserta dan memberikan gambaran umum dari kegiatan yang dilaksanakan. Setelah itu, peserta mengisi lembaran *pre-test*, yaitu kuisisioner tentang kesiapan menjadi orang tua yang disusun oleh Putri Wulan Sari, 2020). Alat ukur ini mengukur kesiapan menjadi orang tua yang terdiri dari empat dimensi, yaitu dimensi emosi, finansial, fisik, dan dukungan suami.

2) Pemaparan materi

Pemaparan materi adalah hal yang penting dalam kegiatan ini. Setiap partisipan diberikan lembaran yang berisi materi kesiapan menjadi orang tua yang meliputi dimensi emosi, finansial, fisik, dan dukungan suami. Setelah itu, dilakukan sesi tanya jawab.

3) *Games*

Pada sesi ini, peserta diminta untuk bermain sesuai dengan ketentuan yang sudah ditetapkan penyelenggara. Melalui sesi permainan ini, harmonisasi dan dinamika antar kelompok terbentuk.

4) Penutupan

Di tahapan ini, penyelenggara menutup kegiatan dengan melakukan *post test* dan juga foto bersama.

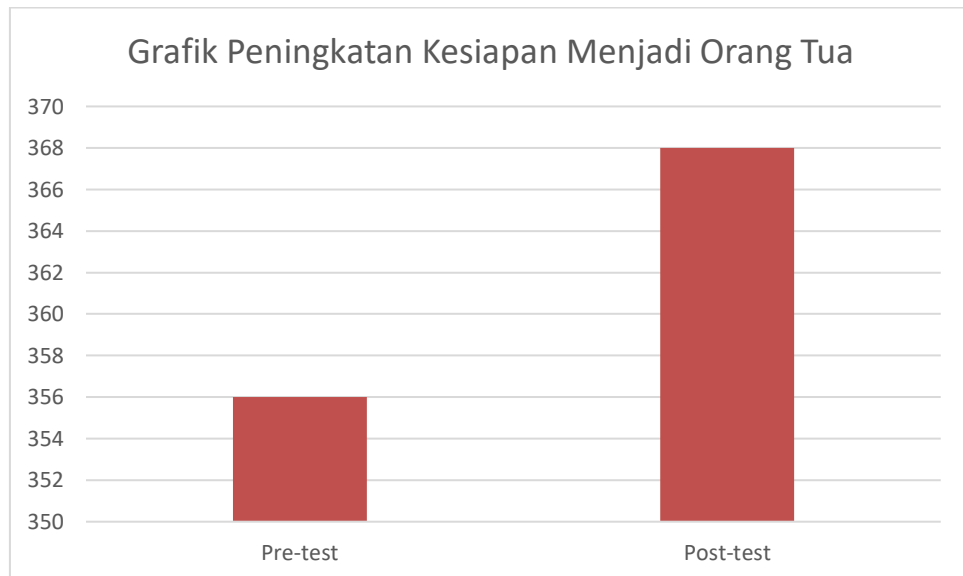
5) Evaluasi

Setelah program psikoedukasi dilaksanakan, peserta mengisi lembar *post-test*. Kuisisioner yang digunakan untuk *post-test* sama dengan kuisisioner yang di gunakan saat *pre-test*.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan program psikoedukasi untuk meningkatkan kesiapan menjadi ibu telah dilaksanakan dengan mitra dan mendapat respon positif dari mitra. Hasil pelaksanaan program psikoedukasi ini dapat dikategorikan berhasil dan bermanfaat. Hal ini disimpulkan berdasarkan data peningkatan kesiapan menjadi ibu pada responden saat pre test dan post test. Pada pre test, nilai total seluruh responden yaitu 356. Pada saat post test, nilai total responden yaitu 368. Hal ini dapat terlihat pada grafik berikut ini:



Gambar 2. Grafik Peningkatan Kesiapan menjadi Orang Tua Responden

Selain itu, penyelenggara juga melakukan uji wilcoxon untuk melihat efektifitas program psikoedukasi dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Kesiapan Menjadi Ibu - Pre Test	Negative Ranks	1 ^a	3.50	3.50
	Positive Ranks	8 ^b	5.19	41.50
Ties		7 ^c		
Total		16		

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* yang dilakukan, terdapat hasil positive ranksnya bernilai 8 yang dapat diartikan bahwa terdapat 8 orang yang skornya naik dari pre test ke post test. Dengan kata lain, setengah dari total partisipan mengalami kenaikan nilai antara sebelum dan sesudah program psikoedukasi diberikan. Selain itu, nilai Asymp. Sig (2 tailed) memiliki nilai sebesar 0.20. Nilai ini < 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kesiapan menjadi ibu setelah program psikoedukasi dilakukan seperti yang terlihat di tabel bawah ini:

Tabel 2

Test Statistics ^a	
	Post Test Kesiapan Menjadi Ibu - Pre Test Kesiapan Menjadi Ibu
Z	-2.326 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.020
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	



Gambar 3. Peserta Psikoedukasi saat Pemberian Materi



Gambar 4. Peserta Psikoedukasi saat Sesi Permainan

b. Pembahasan

Kesiapan menjadi ibu sangat penting bagi setiap wanita karena memiliki pengaruh besar terhadap tumbuh kembang anak balita (Pratiwi & Rahmi, 2022). Ibu yang memberikan pengasuhan berkualitas, terutama dalam aspek psikososial, dapat mendukung perkembangan motorik, kognitif, sosial-emosional, serta moral atau karakter anak (Hastuti dalam Setyowati dkk., 2017). Persiapan ibu dalam membesarkan anak akan membantu meningkatkan kemampuan pengasuhan mereka (Firda dkk., 2021). Secara kognitif, ibu yang lebih siap dalam mengasuh cenderung memiliki anak dengan kemampuan intelektual yang lebih baik dan lebih sedikit menghadapi masalah perilaku, sementara sebaliknya juga berlaku (American Psychological Association dalam Mahmudah, 2021).

Secara teori, ibu memiliki banyak peran, salah satunya yaitu dalam pengasuhan. Menurut Hastuti dkk. (Lubis & Nurwati, 2020), kualitas pengasuhan ibu sangat penting dalam tumbuh kembang anak. Pola pengasuhan ibu yang memberikan stimulus pada anak akan memengaruhi aspek sosial emosi, kognitif, motorik, serta moral atau karakter anak (Hastuti dalam Setyowati dkk., 2017). Namun, menurut Afiyanti & Solberg (2015), banyak para perempuan merasa bahwa menjadi ibu tidaklah mudah. Mereka merasa tidak sepenuhnya siap menjadi ibu dan tidak tahu bagaimana menjadi ibu yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kebutuhan program yang bisa meningkatkan kesiapan menjadi ibu.

Kebutuhan yang sama juga terlihat pada ibu di tempat dimana program ini dilaksanakan. Pada awalnya, para ibu tidak tahu bagaimana seharusnya sikap ibu saat anaknya tantrum dan juga bagaimana seharusnya sebuah keluarga menghabiskan waktu bersamanya. Selain itu, ditemukan juga beberapa warga yang menikah di bawah usia dan memiliki pengetahuan yang minim tentang kesiapan menjadi orang tua. Data-data tersebut memperlihatkan bahwa kesiapan untuk menjadi ibu pada warga di desa pasir tanjung masih perlu ditingkatkan.

Program psikoedukasi dianggap tepat untuk digunakan karena sesuai dengan karakteristik dari partisipan. Psikoedukasi cocok dilaksanakan oleh orang dewasa, dalam hal ini calon ibu dan ibu, karena tingkat partisipasi orang dewasa lebih besar dibandingkan anak-anak. Orang dewasa juga dianggap lebih mudah memperhatikan materi karena memiliki harapan tertentu saat mengikuti kegiatan. Selain itu, orang dewasa juga cenderung lebih mudah fokus dibandingkan anak-anak.

Kesesuaian antara metode yang digunakan dengan karakteristik dari partisipan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi meningkatnya tingkat kesiapan menjadi ibu setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi ini. Saat fase awal pelaksanaan, para ibu sudah siap berpartisipasi yang ditunjukkan dengan datang tepat waktu dan tertib. Saat materi diberikan, para partisipan fokus memperhatikan materi dan tidak memperlihatkan adanya perilaku-perilaku yang mengganggu proses pembelajaran. Hal ini disebabkan karena mereka sudah punya harapan ketika mengikuti kegiatan ini, yaitu menjadi lebih siap menjalankan perannya sebagai ibu. Hal ini membuat mereka bisa lebih fokus memperhatikan materi dan lebih bisa diarahkan perilakunya.

Selain itu, disampaikan juga bahwa orang dewasa biasanya sudah memiliki pengetahuan sebelumnya sehingga lebih aktif ketika proses pembelajaran. Dinamika yang terjadi di kelompok juga jadi lebih dinamis dan aktif. Hal ini juga terjadi di kelompok partisipan. Mereka aktif menceritakan pengalamannya dan juga pengetahuan yang mereka punya sebelumnya sehingga kelompok partisipan aktif dan dinamis. Jumlah partisipan sebanyak 16 orang sesuai dengan karakteristik dari program psikoedukasi, yaitu 5 hingga 50 orang. Hal ini juga bisa jadi salah satu faktor yang bisa meningkatkan tingkat kesiapan orang tua setelah pelaksanaan proses edukasi. Durasi waktu selama 1 jam juga selaras dengan karakteristik psikoedukasi yang terdiri dari sesi-sesi singkat atau yang biasa disebut *brief time period*. Hal ini juga mendukung efektifnya pelaksanaan psikoedukasi sehingga bisa meningkatkan kesiapan menjadi ibu pada peserta.

Hasil dari pelaksanaan program ini ini juga menemukan bahwa terdapat peningkatan kesiapan menjadi ibu setelah kegiatan psikoedukasi

dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif sebagai metode untuk meningkatkan kesiapan menjadi ibu. Penelitian oleh Christy Ruth Titiari Nainggolan dan Hamidah (2019) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa program psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam mengoptimalkan periode 1000 hari pertama kehidupan anak. Selain itu, penelitian Yolanda Candra Arintina (2020) juga menemukan bahwa program psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman orang tua tentang pola asuh serta pengaruhnya terhadap perkembangan anak.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sesuai dengan asumsi peneliti di awal bahwa program psikoedukasi bisa meningkatkan kesiapan warga untuk menjadi ibu. Oleh karena itu, program psikoedukasi yang sistematis dan bertepatan tentang kesiapan menjadi orang tua perlu menjadi prioritas untuk dilaksanakan di warga desa Pasir Tanjung, Kecamatan Tanjung Sari, Jawa Barat. Melalui pelaksanaan program psikoedukasi ini, diharapkan akan meningkatkan tingkat kesiapan warga untuk menjadi orang tua sehingga mereka menjadi orang tua yang sehat mental dan juga dapat menumbuhkan anak yang sehat mental juga.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan program yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan hasil bahwa program psikoedukasi dapat meningkatkan kesiapan menjadi ibu di desa Pasir Tanjung, Kecamatan Tanjung Sari, Jawa barat. Hal ini juga menunjukkan bahwa program psikoedukasi efektif untuk partisipan orang dewasa dan juga untuk topik-topik materi yang bersifat preventif seperti kesiapan menjadi orang tua. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan, kegiatan psikoedukasi untuk meningkatkan kesiapan menjadi ibu sangat direkomendasikan karena dapat meningkatkan kualitas pengasuhan ibu kepada anaknya. Hal ini juga akan meningkatkan kesehatan mental ibu dan juga menambah kesiapan ibu dalam menghadapi berbagai tantangan ketika mengasuh anak.

7. DAFTAR PUSTAKA

- afiyanti, Y., & Solberg, S. M. (2015). "It Is My Destiny As A Woman": On Becoming A New Mother In Indonesia. *Journal Of Transcultural Nursing*, 26(5), 491-498. <https://doi.org/10.1177/1043659614526243>
- Agustin, A., Mardiyanti, R., Safitri, R. A., & Faizin, M. N. (2021). Psikoedukasi Mindful Parenting Dalam Meningkatkan Parenting Skill Ibu Balita Di Era Digital. *Prosiding Seminar Abdimas Indonesia (Sai)*, 1(1), Article 1.
- Biktagirvoa, G. F., & Valeeva, R. A. (2015). Formation Of University Students' Readiness For Parenthood. *Review Of European Studies*, 7, 93.
- Bodin, M., Holmström, C., Plantin, L., Schmidt, L., Ziebe, S., & Elmerstig, E. (2021). Preconditions To Parenthood: Changes Over Time And Generations. *Reproductive Biomedicine & Society Online*, 13, 14-23. <https://doi.org/10.1016/j.rbms.2021.03.003>
- Boyd, D. R., & Bee, H. L. (2015). *Lifespan Development* (Seventh Edition). Pearson.

- Dewi, P. Y. (T.T.). *Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2020*.
- Firda, F., H Ramlan, & Ayu Dwi Putri Rusman. (2021). Analisis Karakteristik Calon Pengantin Terhadap Kesiapan Menjadi Ibu Di Kua Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(2), 287-298. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i2.616>
- Jalal, N. M., Gaffar, S. B., & Ansar, W. (T.T.). *Psikoedukasi Tumbuh Kembang Anak Sebagai Peningkatan Pemahaman Orang Tua Yang Memiliki Anak Usia Dini*.
- Keren, M., & Tyano, S. (T.T.). *Psychopathology And Its Early Impact On Parenting Behaviors In Mothers: The Interface Between Adult And Infant Psychiatry*.
- Lubis, Z. H., & Nurwati, R. N. (2020). *Pengaruh Pernikahan Usia Dini Terhadap Pola Asuh Orang Tua*. 1(1).
- Mahmudah, R. (2021). *Hubungan Kesiapan Menjadi Ibu Dengan Perkembangan Sosial Anak Prasekolah Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang*. Skripsi Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang.
- Megawati, H., Muthmainnah, A. T., Humaira, N. A., & Salsabila, F. (2023). *Program Psikoedukasi Tentang Kesiapan Menjadi Orang Tua Di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjung Sari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat*.
- Mihelic, M., Morawska, A., & Filus, A. (2018). Preparing Parents For Parenthood: Protocol For A Randomized Controlled Trial Of A Preventative Parenting Intervention For Expectant Parents. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 18(1), 311. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-1939-2>
- Muna, Z., Julistia, R., Iramadhani, D., Arhami, Z., & Farrah, C. M. (2022). Psikoedukasi Untuk Menumbuhkan Pengetahuan Pada Orangtua Terkait Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(1), 16-21. <https://doi.org/10.51849/jp3km.v2i1.20>
- Nainggolan, C. R. T., & Hamidah, H. (2019). Psikoedukasi Parenting Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Dalam Mengoptimalkan 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Analitika*, 11(2), 88. <https://doi.org/10.31289/Analitika.v11i2.2799>
- Nurdiyan, A., Maria, R. D., & Wizia, Lady. (2019). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kesiapan Menjadi Orang Tua Melalui Pendidikan Antenatal Dengan Menggunakan Media Flashcard*. 10.
- Permatasari, C. (2022). *Pernikahan Usia Dini Dan Risiko Terhadap Kejadian Stunting Pada Baduta Di Puskesmas Kertek 2, Kabupaten Wonosobo*.
- Pratiwi, R. D., & Rahmi, J. (2022). *Correlation Between Parental Readiness And Family Social Support With Parenting Self-Efficacy (Pse) In Early Marriage Mother At The Village Of Warung Menteng Bogor, West Java: 1st International Conference On Health Sciences And Biotechnology (Icchb 2021)*, Padang, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220303.043>
- Sanders, M. R., & Morawska, A. (Ed.). (2018). *Handbook Of Parenting And Child Development Across The Lifespan*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-94598-9>
- Sari, P. W. (T.T.). *Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang 2020*.

- Setyowati, Y. D., Krisnatuti, D., & Hastuti, D. (2017). Pengaruh Kesiapan Menjadi Orang Tua Dan Pola Asuh Psikososial Terhadap Perkembangan Sosial Anak. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.24156/Jikk.2017.10.2.95>
- Widyawati, S., Asih, M. K., & Utami, R. R. (2022). Kesiapan Menikah Dan Kesiapan Menjadi Orangtua Pada Individu Awal Dewasa. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 377-386. <https://doi.org/10.35760/Psi.2022.V15i2.6057>
- Yolanda Candra Arintina. (2020). Psikoedukasi Pola Asuh Pada Ibu-Ibu Di Wilayah Puskesmas Keputih, Surabaya. *Jppp - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 63-67. <https://doi.org/10.21009/Jppp.092.03>