

Layanan Informasi: Pengelolaan Strees dalam Keterampilan Parenting

Anisa Melamita¹⁾, Ainul Husna²⁾, Susiati³⁾

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, FIPPS, Universitas Indrapasta PGRI

ABSTRACT

Being a parent to a child is not an easy thing, but it is filled with challenges in educating children, no doubt the task that is carried out can sometimes make parents experience stress so that it can have an impact on household life that worsens if not managed properly and positively. Through this community service program (PKM), it is hoped that it can help parents in the Nanggerang Indah Residence Housing Complex Jl. Raya Nanggerang, Tajurhalang District, Bogor Regency obtain new information related to how to manage stress properly so that mothers have good parenting skills later. The method of implementing this activity is divided into three parts, namely: 1) initial activities, such as direct observation, interviews, literature studies, socialization. 2) activity implementation, such as delivering material offline with supporting equipment, group discussions and case studies. 3). Post-implementation, such as assessment and evaluation of activities. As a result, based on the evaluation, it was found that through this community service program (PKM), it ran smoothly and could be said to be successful. This can be seen from the increased understanding and insight and knowledge of the parents. They were very enthusiastic and interested in listening to the material presented. Parents became aware of the definition of stress, various kinds of stress, how to prevent stress and how to manage stress properly.

Keywords: Parenting, Skills, Stress, Sosialisasi,

ABSTRAK

Menjadi orangtua untuk anak bukanlah hal yang mudah, melainkan dipenuhi dengan tantangan dalam mendidik anak, tak hayal tugas yang diemban tersebut terkadang dapat membuat orang tua mengalami stress sehingga dapat berdampak pada kehidupan rumah tangga yang memburuk bila tidak dikelola dengan baik dan positif. Melalui program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini diharapkan dapat membantu para orang tua di Komplek Perumahan Nanggerang Indah Residence Jl. Raya Nanggerang, Kec Tajurhalang, Kab. Bogor memperoleh informasi baru terkait cara mengelola stress dengan baik sehingga para ibu memiliki ketrampilan parenting yang baik pula nantinya. Metode pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi tiga bagian kegiatan, yaitu: 1) awal kegiatan, seperti observasi langsung, wawancara, studi literatur, sosialisasi. 2) pelaksanaan kegiatan, seperti menyampaikan materi secara luring dengan peralatan yang mendukung, diskusi kelompok dan studi kasus. 3). Pasca pelaksanaan, seperti penilaian dan evaluasi kegiatan. Hasilnya, berdasarkan evaluasi ditemukan bahwa melalui program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini lakukan berjalan lancar dan bisa dikatakan berhasil. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan pemahaman dan wawasan serta pengetahuan para orangtua. Mereka sangat antusias dan tertarik menyimak materi yang di sampaikan. Para orangtua menjadi tahu tentang definisi stres, macam-macam stres, cara mencegah stress dan cara mengelola stress dengan baik.

Kata Kunci: Keterampilan, Parenting, Stress, Sosialisasi

PENDAHULUAN

Orang tua memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan masa depan anak. Kualitas pengasuhan yang baik dari orang tua menjadi fondasi bagi tumbuh kembang anak yang sehat dan bahagia. Namun, menjadi orang tua di era modern ini bukanlah tugas yang mudah. Seiring dengan perubahan zaman, tuntutan dan tantangan yang dihadapi orang tua semakin kompleks. Mulai dari tuntutan pekerjaan yang tinggi, perubahan gaya hidup yang cepat, hingga perkembangan teknologi yang pesat, semua ini dapat memicu munculnya stres pada orang tua.

Anak yang memiliki perkembangan emosi dan perilaku yang negatif disebabkan oleh orang tua yang memiliki stress (Waluyo. M. H. C. et al 2023). Stress yang dimiliki orang tua dapat mengganggu ketrampilan sosial anak, anak mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain (Lanjekar. P. L. et al 2022). Selain itu stress pada orang tua juga dapat membuat anak menjadi depresi, karena anak cenderung meniru atau merespons stress yang dialami orang tua mereka (BKKBN 2024). Permasalahan yang dialami oleh anak-anak yang memiliki orang tua yang mengalami stress dapat berlanjut sampai anak-anak tersebut beranjak dewasa (Ribas. L. H., et al 2024).

Stres yang dialami orang tua tidak hanya berdampak pada kesejahteraan pribadi mereka sendiri, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas interaksi dengan anak. orang tua yang mengalami stres cenderung lebih mudah marah, kurang sabar, dan kesulitan dalam memberikan perhatian yang cukup kepada anak. Kondisi ini dapat mengganggu ikatan emosional antara orang tua dan anak, serta menghambat perkembangan sosial dan emosional anak.

American Psychological Association (APA) (2020) mendefinisikan stress sebagai respons tubuh terhadap tantangan atau ancaman, baik yang nyata maupun yang dirasakan, ini mencakup berbagai reaksi emosional dan fisik. Stress dapat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan, tetapi dalam jangka waktu yang panjang juga dapat berbahaya bagi kesehatan Sapolsky (2024). Tidak hanya dapat berbahaya bagi kesehatan mental, stress juga dapat berbahaya bagi kesehatan fisik (Cahyono. et al 2023).

Faktor penyebab orangtua mengalami stress di antaranya mulai dari pekerjaan, keuangan, dukungan sosial, sampai perilaku anak yang tidak patuh dan masalah perilaku lainnya yang ditunjukkan anak kepada orangtuanya dapat membuat orangtua merasa kewalahan dan stress (Neece, C. L, et al 2012) (Indrawati, T. 2020). Sehingga perlunya ketrampilan parenting dalam mengelola stress yang dialami oleh orangtua, karena bila orangtua tidak dapat mengelola stress yang sedang dialaminya, hal ini pada akhirnya berdampak buruk pada pengasuhan anak.

Ketika orang tua mampu mengelola stres dengan baik, mereka akan lebih mampu memberikan perhatian, kasih sayang dan dukungan yang dibutuhkan anak-anak mereka (Yorike, V, et al. 2023). Berbagai strategi pengelolaan stres, seperti teknik relaksasi, dukungan sosial, dan pengembangan keterampilan komunikasi, dapat membantu orang tua menciptakan lingkungan yang positif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Kemampuan mengelola stress bisa didapatkan dari ketrampilan parenting yang baik. Ketrampilan parenting sangat penting untuk membantu orang tua dalam membesarkan, mengasuh, dan mendidik anak, adapun beberapa ketrampilan parenting yang semestinya dimiliki oleh orang tua yaitu: menunjukkan kasih sayang kepada anak, komunikasi efektif, konsisten dan disiplin, memberi contoh yang baik, mendukung perkembangan anak, mengelola stress dan menjadi orang tua yang fleksibel.

Berdasarkan latar belakang dan penjelasan diatas, masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana cara orangtua dalam mengelola stress secara positif dan juga apakah orangtua sudah mengetahui dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari terkait ketrampilan parenting. Dalam konteks ini, penting untuk menyadari bahwa pengelolaan stres bukanlah hanya tentang mengurangi tekanan, tetapi juga tentang membangun keterampilan yang memungkinkan orang tua untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan.

Nanggeran Indah Residence Bogor merupakan kompleks pemukiman yang memiliki anak-anak, serta orangtua yang bekerja, sehingga tidak bisa dipungkiri bahwa orangtua pada kompleks pemukiman tersebut memiliki stress yang dialaminya. Sehingga kiranya perlu diadakan program pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang bertujuan membantu para orangtua untuk memberikan pemahaman mendetail terkait mengelola stress dalam ketrampilan parenting guna menghadirkan rumah yang positif dan mampu memberikan rasa aman dan nyaman pada anak-anak.

METODE

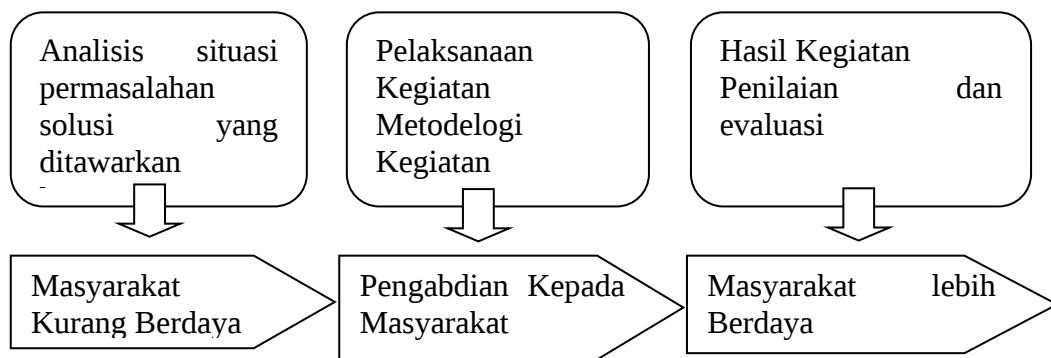
Metode pelaksanaan dalam kegiatan PKM ini dilakukan dengan mengumpulkan data/fakta di lapangan yang nantinya akan ditemukan permasalahan-permasalahan yang akan dibuatkan konsep penyelesaiannya. Tahapan metode pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 3 bagian kegiatan, yakni :

1. Awal Pelaksanaan Pada tahap ini dilakukan beberapa aktivitas antara lain;
 - a. Observasi langsung, yaitu pengabdian langsung datang kelokasi pengabdian untuk memperoleh data. Hal ini kami lakukan pada saat menjelang maupun saat kegiatan berlangsung. Observasi berguna untuk mengetahui kondisi di lapangan secara nyata. Observasi sangat penting untuk mewujudkan kesuksesan kegiatan pengabdian masyarakat itu sendiri.
 - b. Wawancara, yaitu tim pengabdian mewawancarai masyarakat Nanggerang Indah Residence untuk mengetahui masalah atau kendala yang terjadi selama ini.
 - c. Analisis Kebutuhan, Pada tahap ini melakukan analisis terhadap kebutuhan-kebutuhan yang dapat menunjang penerapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Beberapa aspek analisis kebutuhan diantaranya perlengkapan, bahan bacaan, peralatan penunjang, teknologi informasi, keterampilan dan.
 - d. Studi Literatur, yaitu studi tentang materi yang dibutuhkan untuk materi abdimas. Studi kepustakaan dilakukan dengan mencari referensi untuk kebutuhan teoritis tentang kegiatan ini. Studi kepustakaan dilakukan dengan mencari buku-buku yang sesuai kebutuhan untuk kegiatan, penelusuran informasi melalui search engine sesuai dengan kebutuhan, penggunaan aplikasi Website Google Scholar untuk mencari artikel hasil penelitian dan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang relevan, dan memanfaatkan perpustakaan Universitas Indraprasta PGRI untuk referensi teoritis.
2. Pelaksanaan kegiatan, pada pelaksanaan kegiatan, metode penyampaian materi secara luring dengan peralatan pendukung seperti infokus, laptop, diskusi, kelompok, dan studi kasus, dapat membantu peserta lebih memahami materi pelatihan yang disampaikan. Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Komplek Perumahan Nanggerang Indah Residence Jl. Raya Nanggerang, Kec Tajurhalang, Kab. Bogor pada hari minggu tepatnya 10 november 2024, adapun rundown kegiatan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1.1 Rundown Kegiatan

NO	JAM	KEGIATAN	PJ
1.	08.00-09.00	Registrasi Peserta	a. Penerima Tamu (Panitia) b. Saksi Konsumsi (Panitia)
2.	09.00-09.30	Pembukaan	MC
3.	09.30-10.00	Perkenalan tim PKM	(Tim PKM)
4.	10.00-11.00	Penyampaian Materi dari tim PKM	(Tim PKM)
5.	11.00-11.40	Doorprice pertama	MC
6.	11.40-13.00	ISOMA	-
5.	13.00-15.00	Tanya jawab dari peserta, game dan diskusi bersama	(Tim PKM)
6.	15.00-15.30	Tanya jawab dari Tim kepada peserta dan Doorprice kedua	MC
7.	15.30-16.00	Penutupan dan foto bersama	MC

3. Pasca Pelaksanaan Kegiatan pada tahap ini antara lain adalah penilaian dan evaluasi kegiatan



Gambar 1.1 Gambaran Iptek pada kegiatan pengabdian masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan abdimas yang tim abdimas lakukan berjalan lancar dan bisa dikatakan berhasil. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan pemahaman dan wawasan serta pengetahuan para mitra. Mereka sangat antusias dan tertarik menyimak materi yang di sampaikan oleh tim abdimas. Mereka jadi tahu tentang definisi stres, macam-macam stres dan juga bagaimana cara pencegahannya.



Gambar 2.1 Pemateri sedang memaparkan Materi Mengelola Stres

Pada foto diatas terlihat salah satu pemateri tim abdimas sedang menjelaskan hakikat stres kepada para peserta mitra abdimas. dalam penyampaian nya pemateri memberikan contoh contoh yang termasuk kondisi stres dalam parenting apa saja dan juga menjelaskan hal-hal apa saja yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres dalam parenting. Sehingga para peserta dapat mengaplikasikan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3.1 Suasana saat pemaparan materi

Gambar kedua menunjukkan suasana para peserta seminar yang sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Para peserta sangat antusias mendengarkan pemaparan materi dari pemateri tim abdimas. Beberapa peserta menggunakan hp untuk mendokumentasikan materi. Hal itu menandakan kepedulian mereka tentang pentingnya memahami cara menghindari stres dalam parenting.

Dari kegiatan abdimas ini para peserta menyadari bahwa pemahaman stres dalam parenting sangat penting bagi para orang tua karena mereka setiap harinya harus berhadapan dengan anak-anak mereka, berhadapan dengan pola asuh yang tidak mudah sehingga terkadang saat menjalankan perannya sebagai orang tua dapat menyebabkan stres, nah jika tidak dikelola dengan baik maka akan berakibat buruk bagi kesehatan mereka dan juga dapat menyebabkan kehidupan tidak efektif dan efisien alias kehidupan sehari-hari terganggu.

Kegiatan diakhiri dengan sesi tanya jawab yang dilakukan oleh peserta kepada pemateri. Pada sesi ini memberikan kesempatan bagi para peserta untuk bertanya dan juga berbagi pengalaman tentang kondisi keadaan mereka saat menjalani perannya sebagai orang tua dalam mendidik dan mengasuh anak.

Dampak Layanan Informasi Pengelolaan Stres Dalam Keterampilan Parenting Setelah pelaksanaan abdimas tentang pengelolaan stres dalam keterampilan parenting bagi para orang tua yaitu mereka menjadi paham dan tahu tentang pengelolaan stres dalam keterampilan parenting. Mereka semakin percaya diri dan optimis dengan sikap yang akan diambil dalam kegiatan mengelola stres dengan cara melakukan hal-hal yang dapat menghindari stres dan menerapkannya kedalam diri.

Melalui layanan ini juga para peserta yang kebanyakan adalah orang tua khususnya ibu-ibu muda dapat mengambil pelajaran dari pengalaman dan sharing dalam pola pengasuhan yang dilakukan oleh para peserta lainnya. Pengalaman tersebut dapat diambil hikmah dan pelajarannya agar dapat diterapkan dalam pola pengasuhannya kepada anak di rumah. Sehingga orang tua dapat menghindari suatu hal yang tidak diinginkan dan dapat mengatasi stres dalam keterampilan parenting.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema Layanan Informasi mengelola stres dalam keterampilan parenting, telah berhasil dalam meningkatkan wawasan para mitra hal tersebut terlihat dari hasil evaluasi mereka menjadi banyak tahu tentang hal-hal yang berkaitan dengan stres. Mereka bertambah pengetahuan terlihat dari semakin banyaknya ilmu baru yang didapat sehingga dapat menambah khasanah pengetahuan mereka. Kemudian nilai-nilai mereka bertambah khususnya

yang berkaitan dengan nilai yang di anut dalam menjalankan pola asuh terhadap anak. Serta adanya perubahan sikap yang lebih baik berkaitan bagaimana mereka dapat menentukan sikap terhadap pengelolaan stres.

SARAN

Untuk memastikan keberlanjutan dari dampak positif kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, disarankan agar dilakukan tindak lanjut berupa monitoring dan evaluasi pasca kegiatan dalam jangka waktu tertentu, misalnya tiga hingga enam bulan ke depan. Hal ini penting untuk mengetahui sejauh mana para orang tua benar-benar menerapkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan stres yang telah mereka peroleh selama kegiatan berlangsung. Evaluasi lanjutan juga dapat menjadi dasar dalam merancang kegiatan lanjutan yang lebih relevan dan mendalam.

Selain itu, kegiatan serupa sebaiknya melibatkan peran ayah secara lebih aktif. Selama ini, pembahasan mengenai parenting cenderung berfokus pada ibu, padahal peran ayah juga sangat krusial dalam menciptakan lingkungan pengasuhan yang sehat. Oleh karena itu, perlu dirancang program-program edukatif yang menyasar pasangan orang tua, agar tercipta sinergi dan pembagian peran yang seimbang dalam mengelola stres dan menjalankan fungsi pengasuhan.

Pemanfaatan teknologi juga perlu ditingkatkan untuk memperluas jangkauan dan dampak dari kegiatan ini. Tim pelaksana dapat mengembangkan materi dalam bentuk konten digital seperti video pendek, infografik, atau podcast yang disebarluaskan melalui media sosial. Hal ini dapat membantu peserta mengakses ulang informasi penting secara fleksibel dan berkelanjutan, sekaligus menjangkau orang tua lain yang belum sempat mengikuti kegiatan secara langsung.

Disarankan pula agar tim pengabdian menyusun modul pelatihan parenting adaptif berbasis kebutuhan lokal. Modul ini dapat menjadi panduan praktis bagi para orang tua dalam mengatasi stres dan mengasuh anak secara positif di tengah dinamika kehidupan modern. Modul ini bisa digunakan tidak hanya dalam kegiatan PKM lanjutan, tetapi juga oleh lembaga pendidikan atau komunitas masyarakat.

Akhirnya, kolaborasi dengan lembaga pendidikan seperti PAUD, TK, atau SD di sekitar wilayah kegiatan sangat penting untuk menjangkau lebih banyak orang tua. Dengan menggandeng sekolah, kegiatan layanan informasi ini dapat menjadi bagian dari program rutin pendidikan keluarga yang berdampak lebih luas dan berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). "Stress: The Different Kinds of Stress." *American Psychologist*
- BKKBN (2024). Regulasi Emosi dan Mindful Parenting, Meminimalisir Stress pada Ibu Bekerja. Orang Tua Hebat
- Cahyono, Septiana N. A., & Fathan. M. N. (2023). "Pengaruh puasa terhadap kesehatan tubuh, kesehatan mental, dan prestasi belajar." *Islamic Education* 1.4.: 71-84.
- Indrawati, T. (2020). Efektivitas Program Positif Parenting Dalam Mengurangi Stress Pengasuhan Pada Ibu Muda. *Al Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol.3 No.2. 201-215 p-ISSN : 2622-5484
- Lanjekar. P. D., Joshi. S. H., Lanjekar. P. D., & Wagh. V. (2022). The Effect of Parenting and the Parent-Child Relationship on a Child's Cognitive Development: A Literature Review. *DMIHER School of Epidemiology and Public Health*. DOI 10.7759/cureus.30574
- Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting Stress and Child Behavior Problems: A Transactional Relationship Across Time. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 117(1), 48–66. doi:10.1352/1944-7558-117.1.48
- Ribas. L. H., Montezano. B. B., Nieves. M., Kampmann. L. B., & Jansen. K. (2024) The role of parental stress on emotional and behavioral problems in offspring: a systematic review with meta-analysis. *Journal De Pediatria*. 100(6): 565585. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2024.02.003>



- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. New York: Holt Paperbacks.
- Waluyo. M. H. C., Fithriyah. I., Utoma. B., & Setiawati Y. (2023). The Correlation between Mother's Psychological Stress and Emotional and Behavioral Problems of Elementary School Age Children. *Journal of Medical and Health Studies*. ISSN: 2710-1452. DOI: 10.32996/jmhs
- Yorike, V., Yulistini., Afriyeni, N., Purnama, R. S., & Pratama, W. (2023). Pengaruh Mindfulness Parenting Terhadap Stress Pengasuhan Orang Tua Pada Persatuan Orang Tua Anak Dengan Down Syndrom di Kota Padang. *Jurnal Psibernetika*. Vol.16 (No.2) : 80 – 90.