

Pelaksanaan Psikoedukasi Parenting Positif untuk Meningkatkan Pengetahuan Orang Tua dalam Mengelola Stres Pengasuhan di Kelurahan Tanjung Duren Jakarta Barat, Indonesia

Agustina*, Dastin Imanuel, Anna Maria Leony, Joseline

Universitas Tarumanagara, Indonesia

Agustina@@fpsi.untar.ac.id*

Abstrak

Stres pengasuhan merupakan salah satu tantangan yang sering dihadapi orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan, terutama di lingkungan perkotaan dengan tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Hasil penelitian yang dilakukan pada 67 orang tua di Kelurahan Tanjung Duren, Jakarta Barat, menunjukkan bahwa aspek *pleasure* dan *strain* berada pada kategori sedang sehingga diperlukan upaya promotif untuk membantu orang tua mengelola stres pengasuhan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan menyelenggarakan psikoedukasi parenting positif berdasarkan hasil analisis kebutuhan masyarakat. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan refleksi yang membahas konsep stres pengasuhan, faktor-faktor yang memengaruhi stres, strategi *coping* yang adaptif, regulasi emosi, serta penerapan *positive parenting*. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi dan refleksi serta mengidentifikasi berbagai tantangan yang dihadapi selama menjalankan peran sebagai orang tua, seperti kesulitan mengelola emosi, membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, serta menerapkan pola pengasuhan yang konsisten. Diskusi juga menjadi sarana bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman dan memperoleh alternatif strategi dalam mengelola stres pengasuhan. Kegiatan ini memberikan implikasi berupa tersedianya program edukasi yang dapat mendukung upaya promotif dalam meningkatkan kualitas pengasuhan serta menjadi dasar bagi mitra untuk mengembangkan program pendampingan keluarga secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Parenting* Positif, Psikoedukasi, Stres Pengasuhan, Orang Tua, Psikologi Perkembangan

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam membentuk perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak (Bronfenbrenner, 2005). Orang tua memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan dasar, memberikan dukungan emosional, serta membimbing perkembangan anak agar mampu tumbuh secara optimal (UNICEF, 2023). Perubahan sosial, perkembangan teknologi, serta meningkatnya tuntutan kehidupan masyarakat perkotaan menyebabkan tanggung jawab pengasuhan menjadi semakin kompleks (World Health Organization [WHO], 2024). Kondisi tersebut meningkatkan risiko munculnya stres pengasuhan (*parenting stress*) yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua, kualitas pengasuhan, serta kesehatan mental anak. Penelitian âterbar menunjukkan bahwa tingginya stres

pengasuhan berhubungan dengan menurunnya praktik pengasuhan positif dan kualitas hubungan orang tua–anak, yang selanjutnya berdampak pada kesehatan mental anak (Li et al., 2026). Berry dan Jones (1995) menjelaskan bahwa stres pengasuhan merupakan kondisi ketika tuntutan dalam menjalankan peran sebagai orang tua dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Konsep tersebut diperkuat oleh Abidin (1995) melalui *Parenting Stress Index* yang menjelaskan bahwa stres pengasuhan merupakan hasil interaksi antara karakteristik orang tua, karakteristik anak, dan faktor situasional yang memengaruhi proses pengasuhan. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa tingginya tingkat stres pengasuhan berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis, meningkatnya gejala depresi dan kecemasan, serta menurunnya kualitas hidup orang tua (Rusu et al., 2025). Selain itu, stres pengasuhan juga dapat menurunkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak serta meningkatkan risiko munculnya konflik dalam keluarga (Roskam et al., 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres pengasuhan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan pekerjaan, kondisi ekonomi keluarga, perilaku anak, kurangnya dukungan sosial, serta kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga (Ahn et al., 2022). Dukungan sosial dari pasangan, keluarga, maupun lingkungan sekitar terbukti berkontribusi terhadap rendahnya tingkat stres pengasuhan pada orang tua (Nomaguchi & Milkie, 2020). Selain itu, kemampuan regulasi emosi, efikasi diri, dan strategi *coping* yang adaptif berperan sebagai faktor protektif dalam membantu orang tua menghadapi berbagai tekanan selama menjalankan pengasuhan (Bandura, 1997). Oleh karena itu, berbagai upaya promotif dan preventif diperlukan untuk membantu orang tua mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres pengasuhan agar kualitas pengasuhan dan kesejahteraan keluarga tetap terjaga (Tehrani et al., 2023). Penelitian Deater-Deckard (2004) menunjukkan bahwa tingginya stres pengasuhan berkaitan dengan meningkatnya risiko praktik pengasuhan yang kurang responsif, menurunnya kualitas interaksi orang tua dan anak, serta munculnya berbagai permasalahan perkembangan anak apabila tidak ditangani secara tepat. Hasil meta-analisis Pinquart (2018) juga menunjukkan bahwa tingginya stres pengasuhan berhubungan dengan meningkatnya masalah psikologis pada orang tua serta menurunnya kualitas fungsi pengasuhan.

Masyarakat sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah orang tua yang berdomisili di Kelurahan Tanjung Duren, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Wilayah tersebut merupakan salah satu kawasan dengan kepadatan penduduk yang tinggi serta memiliki karakteristik masyarakat perkotaan yang heterogen (Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, 2025). Mobilitas masyarakat yang tinggi dan meningkatnya tuntutan ekonomi menyebabkan orang tua harus mampu menyeimbangkan pekerjaan, kehidupan keluarga, dan pengasuhan anak secara bersamaan (Nomaguchi & Milkie, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh tim pengabdian terhadap 67 orang tua di wilayah tersebut menunjukkan bahwa aspek *pleasure* memperoleh nilai rata-rata sebesar 14,42 dan aspek *strain* memperoleh nilai rata-rata sebesar 12,19 yang keduanya berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa orang tua masih mampu merasakan pengalaman positif dalam menjalankan pengasuhan, namun tetap menghadapi berbagai tekanan yang berkaitan dengan tanggung jawab sebagai orang tua. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masyarakat sasaran memerlukan dukungan untuk meningkatkan kemampuan mengelola stres pengasuhan sehingga kesejahteraan psikologis keluarga dapat dipertahankan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil meta-analisis yang menunjukkan bahwa penurunan stres pengasuhan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis orang tua (Rusu et al., 2025).

Berbagai kegiatan pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa psikoedukasi parenting mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan pengasuhan, serta kemampuan orang tua dalam mengelola stres pengasuhan (Tehrani et al., 2023). *Systematic review* oleh Hohlfeld et al. (2018) menunjukkan bahwa berbagai intervensi parenting mampu meningkatkan *parental self-efficacy* melalui pemberian informasi, latihan

keterampilan, diskusi, dan pendampingan kepada orang tua. Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa pelatihan parenting dapat meningkatkan pemahaman orang tua mengenai perkembangan anak sekaligus menurunkan tekanan psikologis yang muncul selama menjalankan peran pengasuhan (Fatkhuriyah et al., 2022). Namun demikian, sebagian besar kegiatan pengabdian masih berfokus pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus atau dilaksanakan pada masa pandemi COVID-19 (Alisma, 2021). Selain itu, program-program tersebut umumnya menggunakan materi parenting yang bersifat umum dan belum disusun berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan psikologis masyarakat sasaran melalui penelitian pendahuluan. Pengembangan intervensi berbasis kebutuhan (*needs assessment*) direkomendasikan karena mampu meningkatkan relevansi materi, keterlibatan peserta, serta efektivitas perubahan perilaku dibandingkan pendekatan yang menggunakan materi secara umum (Israel et al., 2017). Dengan demikian, masih terbatas kegiatan pengabdian yang mengintegrasikan hasil penelitian mengenai tingkat stres pengasuhan masyarakat sebagai dasar penyusunan materi, strategi penyampaian, dan bentuk intervensi pada populasi orang tua di kawasan perkotaan (Kumalasari et al., 2023).

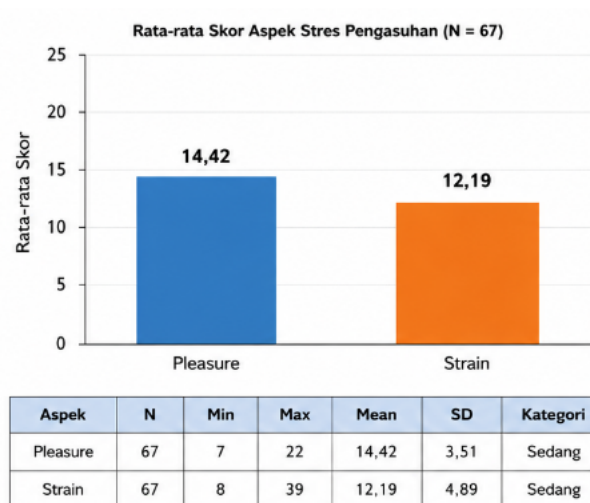
Berangkat dari kesenjangan tersebut, kegiatan pengabdian ini memiliki kebaruan dibandingkan program sebelumnya. Program tidak hanya memberikan psikoedukasi mengenai stres pengasuhan, tetapi juga dirancang berdasarkan hasil penelitian awal mengenai tingkat stres pengasuhan pada orang tua di Kelurahan Tanjung Duren. Hasil penelitian tersebut dimanfaatkan sebagai dasar penyusunan materi, metode penyampaian, serta strategi intervensi yang meliputi pengenalan konsep stres pengasuhan, strategi *coping* adaptif, regulasi emosi, penguatan efikasi diri, dan penerapan pengasuhan positif sesuai dengan kebutuhan masyarakat sasaran. Pendekatan berbasis kebutuhan (*needs-based psychoeducation*) ini diharapkan menghasilkan materi yang lebih relevan, kontekstual, dan aplikatif dibandingkan program psikoedukasi parenting yang menggunakan materi secara umum.

Berdasarkan hasil analisis situasi tersebut, tim pengabdian menyelenggarakan Program Psikoedukasi Pengelolaan Stres Pengasuhan sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada masyarakat di Kelurahan Tanjung Duren. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai konsep stres pengasuhan, sumber-sumber stres, strategi *coping* yang adaptif, regulasi emosi, dan penerapan pengasuhan positif dalam kehidupan sehari-hari (Tehrani et al., 2023). Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga diarahkan untuk memperkuat efikasi diri orang tua karena efikasi diri merupakan salah satu prediktor penting keberhasilan penerapan pengasuhan positif dalam kehidupan sehari-hari (Bandura, 1997). Kegiatan dilaksanakan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, refleksi pengalaman, dan evaluasi pembelajaran agar peserta memperoleh pemahaman yang lebih aplikatif serta mendorong terbentuknya praktik pengasuhan positif dalam keluarga (Li et al., 2026). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai pengelolaan stres pengasuhan sehingga mampu mendukung terciptanya lingkungan keluarga yang lebih sehat, harmonis, dan kondusif bagi tumbuh kembang anak (WHO, 2024).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bekerja sama dengan perangkat Kelurahan Tanjung Duren sebagai mitra kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus 2026 di Aula Kelurahan Tanjung Duren, Kecamatan Grogol Petamburan, Kota Administrasi Jakarta Barat, DKI Jakarta. Sasaran kegiatan adalah orang tua yang memiliki minimal satu orang anak dan berdomisili di wilayah Kelurahan Tanjung Duren. Peserta kegiatan berjumlah 67 orang tua yang sebelumnya telah berpartisipasi dalam penelitian mengenai stres pengasuhan. Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan kegiatan.

Sebelum pelaksanaan program, tim pengabdian melakukan analisis kebutuhan berdasarkan hasil penelitian mengenai stres pengasuhan pada orang tua di Kelurahan Tanjung Duren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *pleasure* memperoleh nilai rata-rata sebesar 14,42 dan aspek *strain* sebesar 12,19, yang keduanya berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa orang tua masih mengalami tekanan dalam menjalankan peran pengasuhan sehingga diperlukan kegiatan psikoedukasi sebagai upaya promotif untuk meningkatkan pemahaman mengenai pengelolaan stres pengasuhan. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, tim menyusun materi dan metode pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik peserta. Hasil analisis kebutuhan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Hasil Analisis Kebutuhan Berdasarkan Skala Stres Pengasuhan (SSP)

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah psikoedukasi dengan pendekatan partisipatif. Materi yang diberikan meliputi pengenalan konsep stres pengasuhan, faktor-faktor yang memengaruhi stres pengasuhan, dampak stres terhadap orang tua dan anak, strategi *coping* yang adaptif, teknik regulasi emosi, serta penerapan *positive parenting* dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, studi kasus, latihan sederhana, dan refleksi pengalaman peserta sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu mengaitkan materi dengan pengalaman pengasuhan yang dialami sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan mitra, identifikasi kebutuhan masyarakat berdasarkan hasil penelitian, penyusunan materi psikoedukasi, serta penentuan jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan. Tahap kedua adalah pelaksanaan psikoedukasi, yaitu penyampaian materi mengenai stres pengasuhan, strategi *coping*, regulasi emosi, dan *positive parenting* melalui ceramah interaktif dan diskusi kelompok. Tahap ketiga adalah diskusi dan refleksi, yaitu peserta berbagi pengalaman mengenai tantangan pengasuhan, mengidentifikasi sumber stres yang dihadapi, serta mendiskusikan strategi pengelolaan stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tahap keempat adalah penyampaian rekomendasi kepada mitra, yaitu penyusunan laporan pelaksanaan kegiatan beserta rekomendasi sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program pendampingan orang tua di Kelurahan Tanjung Duren. Alur pelaksanaan kegiatan disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Alur Pelaksanaan Program Psikoedukasi Pengelolaan Stres Pengasuhan

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, keterlibatan peserta dalam diskusi, serta sesi refleksi pada akhir kegiatan. Umpan balik dari peserta dan mitra digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap pelaksanaan program sekaligus sebagai dasar penyusunan rekomendasi untuk kegiatan pengabdian selanjutnya.

Data yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini berasal dari hasil penelitian sebelumnya mengenai stres pengasuhan pada orang tua di Kelurahan Tanjung Duren. Data penelitian dianalisis secara deskriptif menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) dengan menghitung nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), frekuensi, dan persentase untuk menggambarkan tingkat stres pengasuhan peserta. Hasil analisis tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi dan pelaksanaan program psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Kebutuhan Masyarakat

Sebelum pelaksanaan program, tim pengabdian melakukan analisis kebutuhan berdasarkan hasil penelitian mengenai stres pengasuhan pada orang tua di Kelurahan Tanjung Duren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *pleasure* dan *strain* berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun orang tua masih merasakan pengalaman positif dalam menjalankan pengasuhan, mereka tetap menghadapi berbagai tekanan yang memerlukan perhatian. Oleh karena itu, hasil penelitian dijadikan dasar dalam penyusunan materi psikoedukasi mengenai pengelolaan stres pengasuhan.

Tabel 1. Hasil Analisis Skala Stres Pengasuhan (SSP)

Aspek	N	Min	Max	Mean	SD	Kategori
Pleasure	67	7	22	14,42	3,51	Sedang
Strain	67	8	39	12,19	4,89	Sedang

Berdasarkan Tabel 1, aspek *pleasure* memiliki nilai rata-rata sebesar 14,42, sedangkan aspek *strain* memiliki nilai rata-rata sebesar 12,19. Kedua aspek tersebut termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa orang tua masih mampu merasakan pengalaman positif selama menjalankan pengasuhan, namun tetap menghadapi berbagai tekanan yang perlu dikelola secara adaptif. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian menyusun materi psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan pemahaman mengenai stres pengasuhan, strategi *coping*, regulasi emosi, dan penerapan *positive parenting*.

Pelaksanaan Program Psikoedukasi

Program psikoedukasi dilaksanakan di Aula Kelurahan Tanjung Duren dengan melibatkan 67 orang tua sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan proses registrasi peserta, dilanjutkan dengan pembukaan oleh tim pengabdian dan mitra. Selanjutnya, fasilitator menyampaikan materi mengenai konsep stres pengasuhan, faktor-faktor yang memengaruhi stres pengasuhan, dampak stres terhadap orang tua dan anak, strategi *coping* yang adaptif, teknik regulasi emosi, serta penerapan *positive parenting* dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan refleksi yang bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi selama menjalankan peran sebagai orang tua serta mendiskusikan strategi penyelesaiannya. Peserta secara aktif berbagi pengalaman mengenai kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, menghadapi perilaku anak, serta mengelola emosi ketika menghadapi konflik dalam pengasuhan. Fasilitator kemudian mengaitkan pengalaman tersebut dengan materi yang telah disampaikan sehingga peserta memperoleh alternatif strategi *coping* yang dapat diterapkan sesuai dengan kondisi masing-masing keluarga. Ringkasan hasil refleksi peserta selama sesi diskusi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Refleksi Peserta Selama Sesi Diskusi

Tema Diskusi	Ringkasan Hasil Diskusi	Contoh Pernyataan Peserta*
Pengelolaan emosi	Sebagian besar peserta mengungkapkan bahwa mereka sering merasa lelah, kesal, dan sulit mengendalikan emosi ketika menghadapi perilaku anak yang tidak sesuai harapan.	"Saya sering terpancing emosi ketika anak tidak mau mendengarkan, apalagi kalau pulang kerja sudah capek."
Pembagian waktu	Peserta menyampaikan kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan, pekerjaan rumah tangga, dan mendampingi anak sehingga sering merasa kewalahan.	"Kadang saya merasa waktu untuk anak sangat sedikit karena harus bekerja dan mengurus rumah."
Pola pengasuhan	Sebagian peserta menyadari bahwa mereka masih menggunakan nada tinggi atau memarahi anak ketika menghadapi perilaku yang tidak diharapkan.	"Saya baru sadar kalau selama ini lebih sering memarahi anak daripada mengajak berbicara dengan baik."
Dukungan keluarga	Peserta menyampaikan bahwa dukungan pasangan maupun anggota keluarga lain sangat membantu dalam mengurangi beban pengasuhan.	"Kalau pasangan ikut membantu mengurus anak, saya merasa lebih tenang dan tidak terlalu stres."
Manfaat kegiatan	Peserta memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya mengelola emosi sebelum merespons perilaku anak dan menerapkan komunikasi yang lebih positif.	"Saya jadi tahu kalau sebelum menegur anak, saya harus menenangkan diri dulu supaya tidak terbawa emosi."

Secara umum, peserta menunjukkan antusiasme selama kegiatan yang ditandai dengan keterlibatan aktif dalam sesi tanya jawab, diskusi, dan refleksi pengalaman. Pihak Kelurahan Tanjung Duren juga

memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan melalui penyediaan tempat dan koordinasi peserta sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan disajikan pada Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan pada Gambar 1.



Gambar 3. Dokumentasi Pelaksanaan Program Psikoedukasi Pengelolaan Stres Pengasuhan.

(a) Registrasi peserta sebelum kegiatan dimulai. (b) Foto bersama tim pengabdian, mitra, dan peserta setelah pelaksanaan kegiatan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi pengelolaan stres pengasuhan telah dilaksanakan sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian mengenai stres pengasuhan pada orang tua di Kelurahan Tanjung Duren, Jakarta Barat. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, materi psikoedukasi disusun sesuai dengan kondisi masyarakat dengan memuat pembahasan mengenai konsep stres pengasuhan, faktor-faktor yang memengaruhi stres, strategi *coping* yang adaptif, regulasi emosi, serta penerapan *positive parenting* dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan refleksi sehingga memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman pengasuhan serta mendiskusikan berbagai strategi dalam mengelola stres pengasuhan.

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa peserta berpartisipasi secara aktif dalam sesi diskusi dan refleksi, serta mengidentifikasi berbagai tantangan yang dihadapi selama menjalankan peran sebagai orang tua. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dapat menjadi sarana untuk memfasilitasi pertukaran pengalaman dan penyampaian informasi mengenai pengelolaan stres pengasuhan.

Kegiatan ini memberikan implikasi bagi masyarakat sasaran melalui tersedianya program edukasi mengenai pengelolaan stres pengasuhan sebagai upaya promotif dalam mendukung kesejahteraan psikologis orang tua dan menciptakan lingkungan pengasuhan yang lebih positif. Bagi mitra, hasil kegiatan dapat menjadi dasar dalam merancang program pendampingan keluarga atau kegiatan edukasi serupa secara berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan masyarakat di wilayah Kelurahan Tanjung Duren. Ke depan, kegiatan serupa disarankan dilaksanakan secara berkelanjutan dan dilengkapi dengan evaluasi untuk menilai perubahan pengetahuan maupun keterampilan peserta dalam menerapkan strategi pengelolaan stres pengasuhan.

Kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena dilaksanakan dalam satu kali pertemuan sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku maupun kemampuan peserta dalam menerapkan strategi pengelolaan stres pada kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui beberapa sesi pendampingan serta dilengkapi dengan evaluasi terhadap perubahan pengetahuan maupun keterampilan peserta agar manfaat program dapat diketahui secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kelurahan Tanjung Duren, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat, sebagai mitra pengabdian yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh orang tua yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan psikoedukasi sehingga program ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Ahn, S., Chin, M., & Lee, J. (2022). Factors associated with parenting stress among working parents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5512. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095512>
- Alisma, Y. (2021). Psikoedukasi parenting bagi orang tua selama pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), 167–174.
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2025). *Provinsi DKI Jakarta dalam angka 2025*. Badan Pusat Statistik.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- 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>
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage Publications.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Fatkhuriyah, F., Prasetyo, A., & Nurhidayah, N. (2022). Pelatihan parenting sebagai upaya meningkatkan pemahaman orang tua dalam pengasuhan anak. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 28(2), 115–122.
- Hohlfeld, A. S. J., Harty, M., & Engel, M. E. (2018). Parents of children with disabilities: A systematic review of parenting interventions and self-efficacy. *African Journal of Disability*, 7, Article 437. <https://doi.org/10.4102/ajod.v7i0.437>
- Israel, B. A., Eng, E., Schulz, A. J., & Parker, E. A. (2017). *Methods for community-based participatory research for health* (3rd ed.). Jossey-Bass.
- Kumalasari, D., Suryani, E., & Rahmawati, N. (2023). Adaptasi dan validasi Skala Stres Pengasuhan (SSP) pada orang tua di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 50(2), 101–114.
- Li, Y., Li, J., & Chen, L. (2026). Parenting stress and children's mental health: The roles of positive parenting and parent–child relationships. *Child & Family Social Work*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/cfs.70177>
- Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
- Pinquart, M. (2018). Parenting stress in caregivers of children with chronic physical condition—A meta-analysis. *Stress and Health*, 34(2), 197–207. <https://doi.org/10.1002/smi.2780>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2021). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 12, 622400. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622400>

- Rusu, P. P., Candel, O. S., Bogdan, I., Ilciuc, C., Ursu, A., & Podina, I. R. (2025). Parental stress and well-being: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 28(2), 255–274. <https://doi.org/10.1007/s10567-025-00515-9>
- Tehrani, H., Hosseini, Z., & Aghamolaei, T. (2023). Effectiveness of parenting psychoeducation interventions on parenting stress and parenting skills: A systematic review. *BMC Public Health*, 23, 1689. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16663-0>
- UNICEF. (2023). *The State of the World's Children 2023: For every child, vaccination*. UNICEF.
- World Health Organization. (2024). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>