



Psychoeducation on Managing Parenting Stress to Foster Family Resilience

Psikoedukasi Mengelola *Stress Parenting* Untuk Menciptakan Ketahanan Keluarga

Rully Afrita Harlianty^{1*)}, Amalia Adhandayani²

Published online: 08 November 2025

ABSTRACT

Parenting stress among parents with dual family career is a psychological condition that arises due to an imbalance between parenting demands and the available resources. If not properly managed, this condition may interfere with family adaptation and decrease family resilience. This community service activity aimed to provide understanding regarding the causes, impacts, and strategies for managing parenting stress. Through a seminar held at SDIT Usamah Tegal, parents were provided with information and training on adaptive strategies to cope with parenting stress. The results of the activity indicated an increase in parents' understanding of parenting stress, which contributed to a reduction in stress levels in carrying out their parenting roles. Therefore, continuous support, provision of information, and more comprehensive stress management strategies are needed to strengthen family resilience.

Keywords: Parenting Stress, Dual Career Family, Parenting, Family Resilience

Abstrak. Stress parenting pada orang tua dengan peran ganda merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan dan sumber daya yang dimiliki. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat mengganggu proses adaptasi keluarga dan menurunkan tingkat ketahanan keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai faktor penyebab, dampak, serta strategi pengelolaan stress parenting. Melalui seminar yang diselenggarakan di SDIT Usamah Tegal, para orang tua memperoleh informasi dan pelatihan terkait cara mengelola stres dalam pengasuhan dengan strategi yang adaptif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua mengenai stress parenting, yang berdampak pada penurunan tingkat stres dalam menjalankan peran pengasuhan. Dengan demikian, diperlukan dukungan berkelanjutan, penyediaan informasi, serta strategi pengelolaan stres yang lebih komprehensif agar ketahanan keluarga dapat terus ditingkatkan.

Kata kunci: Stress parenting; Orang tua; Peran Ganda; Ketahanan Keluarga

PENDAHULUAN

Situasi perekonomian Indonesia maupun dunia kian hari menunjukkan ketidakstabilan yang berdampak pada meningkatnya tekanan ekonomi keluarga dalam memenuhi kebutuhan hidup. Kondisi krisis tersebut menuntut banyak pasangan suami istri untuk sama-sama bekerja demi menopang perekonomian keluarga (Revo, 2024). Fenomena ini dikenal sebagai *dual career family*, yaitu kondisi ketika suami dan istri sama-sama bekerja dalam lingkungan profesional, memiliki

¹⁻³ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul

*) *corresponding author*

Rully Afrita Harlianty
Email: rully.afrita@esaunggul.ac.id

kariier, serta tetap memegang tanggung jawab dalam pengasuhan keluarga. Keputusan menjadi *dual career family* bukanlah tanpa konsekuensi. Menyeimbangkan jam kerja dengan jadwal sekolah maupun kebutuhan anak memerlukan

perencanaan yang rumit. Salah satu alternatif yang sering dipilih adalah menitipkan anak di daycare. Namun, menemukan daycare yang andal sekaligus terjangkau bukanlah perkara mudah, terlebih dengan maraknya kasus kekerasan pada anak di tempat penitipan (Zaki, 2024).

Dilema utama *dual career family* terletak pada dua sisi: di satu pihak ayah dan ibu dapat memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga serta menghidupi anak secara layak—implikasi positif dari model ini. Namun, di sisi lain orang tua dituntut hadir dalam tumbuh kembang anak sesuai tahapan *milestone* kehidupannya. Hal ini mengharuskan ayah dan ibu membagi waktu antara pekerjaan dan urusan domestik. Jika tidak dikelola dengan baik, situasi ini berisiko menimbulkan konflik psikologis dalam keluarga serta berdampak pada kesejahteraan psikologis anak (Rustham, 2019).

Dalam konteks ini, tantangan yang dihadapi *dual career family* erat kaitannya dengan *stress parenting*. *Stress parenting* muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan dengan sumber daya yang tersedia, yang dirasakan oleh orang tua (Raphael et al., 2010). Pada keluarga dengan kondisi *dual career*, orang tua dituntut tidak hanya menjalankan peran sebagai pekerja profesional, tetapi juga tetap memiliki kewajiban dalam pengasuhan anak. Kondisi ini meningkatkan risiko munculnya tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan keluarga dengan satu pencari nafkah utama. Bagi orang tua yang bekerja, tanggung jawab mengasuh anak kerap dirasakan sangat melelahkan (Sicca, 2020). Rutinitas harian menuntut mereka untuk mampu melakukan banyak peran sekaligus, seperti mengurus rumah tangga, menyelesaikan pekerjaan, hingga mendampingi anak dalam proses belajar dan perkembangan. Apabila orang tua tidak mampu beradaptasi dengan situasi tersebut, maka *stress parenting* dapat menimbulkan dampak negatif, baik pada kesehatan fisik maupun psikologis. Dampak tersebut antara lain berupa gangguan kesehatan, terganggunya aktivitas sehari-hari, serta penurunan kualitas hubungan sosial dalam keluarga (Kanner et al., 1981).

Dengan demikian, dalam upaya mengurangi *stress parenting* diperlukan intervensi, salah satunya melalui pemberian psikoedukasi kepada masyarakat, khususnya kepada para orang tua. Adapun intervensi yang dilakukan dalam bentuk psikoedukasi yang berperan penting dalam membantu orang tua memahami tuntutan peran ganda, mengelola stres, serta mengembangkan strategi pengasuhan yang adaptif. Melalui psikoedukasi, diharapkan orang tua mampu meningkatkan keterampilan regulasi emosi, memperkuat komunikasi dalam keluarga, serta menemukan dukungan sosial yang relevan. Pada akhirnya, hal ini akan berdampak pada meningkatnya ketahanan keluarga dalam menghadapi tekanan ekonomi maupun tantangan pengasuhan di era *dual career family*.

BAHAN DAN METODE

Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah para orang tua siswa-siswi di SDIT Usamah Tegal. Berdasarkan temuan awal, sebagian orang tua mengalami *stress parenting* karena harus membagi peran ganda, yakni sebagai ayah atau ibu sekaligus pencari nafkah. Kondisi tersebut menimbulkan tantangan dalam menjalankan fungsi pengasuhan secara optimal. Oleh karena itu, melalui kegiatan seminar tentang pengelolaan *stress parenting* diharapkan para orang tua memperoleh wawasan dan keterampilan yang dapat membantu mereka menciptakan ketahanan keluarga dalam menghadapi berbagai tekanan.

Metode Kegiatan

Tahap awal, pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat melakukan identifikasi masalah dan kebutuhan melalui proses penggalan informasi dari beberapa orang tua yang aktif bekerja terkait dengan pengalaman mereka dalam memberikan pengasuhan kepada anak-anak. Identifikasi masalah ini bertujuan untuk mengetahui tantangan utama yang dihadapi orang tua dalam membagi peran

antara pekerjaan dan pengasuhan, sehingga dapat dirumuskan langkah-langkah yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, disusunlah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk seminar dengan tema “*Mengelola Stress Parenting untuk Menciptakan Ketahanan Keluarga*”. Seminar ini dilaksanakan dengan menggunakan beberapa metode, yaitu ceramah, asesmen, dan diskusi, sehingga orang tua tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga kesempatan untuk berbagi pengalaman dan menemukan strategi praktis dalam mengelola *stress parenting*.

Ceramah

Setelah peserta mengisi skala, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi. Narasumber pertama, Amalia Adhandayani, S.Psi.,M.Si menyampaikan materi berjudul “*Mengenalinya Penyebab dan Gejala Stress Parenting*” yang berfokus pada pemahaman mengenai gejala, faktor penyebab, serta dampak yang ditimbulkan oleh *stress parenting*. Selanjutnya, narasumber kedua, Rully Afrita Harlianty, S.Psi.,M.A membawakan materi “*Mengatasi Stress Parenting untuk Orang Tua*” yang membahas berbagai upaya dan strategi dalam mengelola *stress parenting* dengan menggunakan pendekatan psikospiritual. Masing-masing narasumber diberikan waktu selama 30 menit untuk mempresentasikan materi mereka. Metode ceramah ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai *stress parenting*, sehingga mereka dapat lebih memahami kondisi yang dihadapi sekaligus memiliki keterampilan awal dalam mengatasinya.

Asesmen

Setelah kegiatan ceramah dilaksanakan, dilakukan asesmen terhadap orang tua yang memiliki anak berusia di bawah 12 tahun dan aktif bekerja. Instrumen yang digunakan adalah adaptasi Parental Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh Berry & Jones (1995), terdiri dari 17 item dengan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju sampai 5 = sangat setuju), yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Muningsgar (2008). Skala ini mengukur sejauh mana orang tua mengalami stres dalam pengasuhan, baik dari aspek positif (kepuasan sebagai orang tua) maupun aspek negatif (beban dan stres yang dirasakan). Peserta diminta menilai tingkat persetujuan mereka terhadap setiap pernyataan, misalnya “*Saya bahagia dengan peran saya sebagai orang tua*” dan “*Sumber utama stres dalam hidup saya adalah anak saya*”. Asesmen ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat *stress parenting* yang dialami orang tua peserta seminar setelah kegiatan dilaksanakan. Waktu yang diberikan untuk mengisi kuesioner adalah sekitar 5–10 menit sebelum kegiatan dimulai.

Diskusi

Setelah metode ceramah dilaksanakan, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan kepada narasumber terkait materi yang telah disampaikan, serta berbagi perasaan dan pengalaman mereka sebagai orang tua yang menjalani peran ganda. Metode diskusi ini melibatkan interaksi dua arah antara narasumber dan peserta untuk saling bertukar pandangan, pengalaman, maupun strategi dalam menghadapi *stress parenting*. Interaksi tersebut bertujuan untuk membantu memecahkan permasalahan yang dialami orang tua dalam pengasuhan, sekaligus memperkaya wawasan melalui perspektif yang berbeda. Selain itu, metode diskusi juga mendukung terciptanya kolaborasi yang efektif antara narasumber dan peserta



Gambar 1. Pelaksanaan Seminar Materi I oleh Narasumber Amalia Adhandayani



Gambar 2. Pelaksanaan Seminar Materi II oleh Narasumber Rully Afrita Harlianty



Gambar 3. Peserta Seminar “Mengelola Stress Parenting untuk Menciptakan Ketahanan Keluarga”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menggunakan mean empirik, diperoleh skor rata-rata *stress parenting* pada peserta seminar sebesar $M = 24,59$ dengan standar deviasi $SD = 6,894$. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas orang tua berada pada kategori *stress parenting* rendah, yaitu sebesar 56,3%, sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi, yaitu 43,7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar orang tua yang mengikuti seminar memiliki tingkat *stress parenting* pada kategori rendah.

Stress parenting muncul ketika terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan dengan sumber daya yang dimiliki oleh orang tua terutama pada orangtua yang memiliki peran ganda. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan keluarga dalam melakukan adaptasi terhadap berbagai tekanan. Apabila orang tua tidak mampu beradaptasi dengan situasi yang penuh tuntutan dan stres, maka hal tersebut berisiko menurunkan ketahanan keluarga, baik dalam aspek emosional, sosial, maupun fungsional. *Stress parenting* dapat memberikan dampak negatif bagi orang tua, antara lain berupa kecemasan, depresi, kelelahan secara fisik, serta munculnya ketidakpuasan dalam menjalankan peran dan tugas sebagai orang tua (*parenting dissatisfaction*) (Oyarzún-Farías et.al., 2021; Hosokawa & Katura, 2025). Apabila kondisi tersebut berlangsung terus-menerus dapat berpotensi menurunkan kualitas pengasuhan serta mengganggu kesejahteraan psikologis keluarga secara keseluruhan.

Oleh karena itu diperlukan upaya untuk melakukan intervensi dalam bentuk psikoedukasi melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk seminar “*Mengelola Stress Parenting untuk Menciptakan Ketahanan Keluarga*” yang berhasil memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai penyebab, gejala, serta strategi dalam menghadapi *stress parenting*. Seminar tersebut dapat menjadi langkah awal yang penting dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan orang tua dalam mengelola stres pengasuhan.

Meskipun kegiatan pengabdian masyarakat ini dinilai berhasil dalam menurunkan tingkat *stress parenting*, masih terdapat persentase orang tua dengan tingkat stres yang cukup tinggi. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan berupa dukungan, penyediaan informasi, serta strategi pengelolaan stres yang lebih komprehensif dengan melibatkan berbagai pihak baik keluarga, sekolah, maupun tenaga profesional. Kolaborasi yang sinergi diantara berbagai pihak diharapkan mampu memperkuat ketahanan keluarga sehingga orang tua dapat menjalankan peran ganda secara lebih adaptif dan seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Seminar “*Mengelola Stress Parenting untuk Menciptakan Ketahanan Keluarga*” terbukti efektif dalam memberikan pemahaman dan meningkatkan kesadaran orang tua terkait *stress parenting* serta strategi yang dapat digunakan untuk mengelolanya. Melalui kegiatan ini, orang tua siswa-siswi SDIT Usamah Tegal memperoleh pengetahuan praktis yang dapat membantu mereka mengurangi tingkat stres dalam pengasuhan, sehingga diharapkan mampu memperkuat ketahanan keluarga.

Saran

1. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat menerapkan strategi yang telah diperoleh dalam seminar untuk mengelola *stress parenting* secara konsisten, seperti manajemen waktu, regulasi emosi, serta penguatan komunikasi dalam keluarga.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat terus menjalin kerja sama dengan tenaga ahli atau narasumber profesional dalam menyediakan program psikoedukasi secara berkala bagi orang tua, sehingga tercipta dukungan berkelanjutan dalam pengasuhan siswa.

3. Bagi Peneliti/Pelaksana PKM Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan kegiatan lanjutan berupa workshop praktik, pendampingan kelompok, atau layanan konseling yang lebih intensif agar dampak program dapat lebih mendalam dan terukur.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472.
- Hosokawa, R., & Katura, T. (2025). Association among parents' stress recovery experiences, parenting practices, and children's behavioral problems: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 13(1), 1-11.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1–39.
- Muninggar, K. D. (2008). Hubungan Parenting Stress dengan Persepsi terhadap Pelayanan Family-Centered Care pada Orang Tua anak Tunaganda-Netra. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- Oyarzún-Farías, M. D. L. A., Cova, F., & Bustos Navarrete, C. (2021). Parental stress and satisfaction in parents with pre-school and school age children. *Frontiers in psychology*, 12, 683117.