



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Peningkatan Pemahaman Stres Pengasuhan melalui Psikoedukasi Berbasis Keluarga pada Ibu di Komunitas

Increasing Parenting Stress Understanding through Family-Based Psychoeducation for Mothers in the Community

Cindy Claudia Aurelia Yasin¹, Suhadianto²

^{1,2} Program Studi Profesi Psikolog, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45, – Indonesia

*Corresponding Author: E-mail: suhadianto@untag-sby.ac.id

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 15 Mei, 2026

Revised: 21 June, 2026

Accepted: 07 July, 2026

Kata Kunci:

Coparenting, Psikoedukasi, Regulasi Emosi, Stres Pengasuhan

Keywords:

Co-Parenting, Psychoeducation, Emotion Regulation, Parenting Stress

DOI: [10.56338/jks.v9i7.11575](https://doi.org/10.56338/jks.v9i7.11575)

ABSTRAK

Stres pengasuhan merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami ibu, khususnya ketika tuntutan pengasuhan dipersepsikan melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki. Layanan psikologi komunitas ini bertujuan mengidentifikasi dan menurunkan stres pengasuhan pada ibu-ibu Komunitas Harapan Bangsa Kecamatan S Surabaya yang dipicu oleh perbedaan dan ketidaksinkronan pola asuh (*coparenting*) dengan pasangan serta keterbatasan dukungan keluarga. Asesmen dilakukan terhadap 15 ibu (usia 40–57 tahun) menggunakan pendekatan *mixed methods* melalui observasi, *Focus Group Discussion* (FGD), serta kuesioner *screening Parenting Stress Index–Short Form* (PSI-SF) dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS). Hasil asesmen menunjukkan stres pengasuhan tingkat sedang hingga tinggi yang menonjol pada domain *parental distress*, diikuti *parent–child dysfunctional interaction* dan *difficult child*, serta berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi. Intervensi berupa psikoedukasi berbasis keluarga dilaksanakan pada level mikro (ibu dan pasangan) dan mesosistem (keluarga besar secara *door to door*). Evaluasi segera dengan desain *pretest–posttest* yang dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* pada SPSS menunjukkan peningkatan skor pemahaman yang sangat signifikan, dari rata-rata 31,73 menjadi 47,13 ($t = -56,503$; $p < 0,001$). Evaluasi tindak lanjut mengindikasikan meningkatnya kerja sama pengasuhan, komunikasi yang lebih terbuka, dan berkurangnya konflik pola asuh. Disimpulkan bahwa psikoedukasi berbasis keluarga efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan stres pengasuhan ibu pada konteks komunitas.

ABSTRACT

Parenting stress is a common psychological problem among mothers, particularly when parenting demands are perceived as exceeding available resources. This community psychology service aimed to identify and reduce parenting stress among mothers of the Harapan Bangsa Community in S

District, Surabaya, triggered by differences and inconsistencies in co-parenting with partners and limited family support. Assessment was conducted on 15 mothers (aged 40–57 years) using a mixed methods approach through observation, Focus Group Discussion (FGD), and screening questionnaires, namely the Parenting Stress Index–Short Form (PSI-SF) and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). The results showed moderate to high parenting stress, most prominent in the parental distress domain, followed by parent–child dysfunctional interaction and difficult child, and related to emotion regulation difficulties. The intervention, family-based psychoeducation, was implemented at the micro level (mother and partner) and mesosystem level (extended family through door to door visits). Immediate evaluation using a pretest–posttest design analyzed with a paired sample *t*-test in SPSS showed a highly significant increase in understanding scores, from a mean of 31.73 to 47.13 ($t = -56.503$; $p < 0.001$). Follow-up evaluation indicated improved parenting cooperation, more open communication, and reduced parenting conflict. It is concluded that family-based psychoeducation is effective as a promotive and preventive effort to reduce maternal parenting stress in a community context.

PENDAHULUAN

Stres pengasuhan (*parenting stress*) merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh orang tua, khususnya ibu, dalam menjalankan peran pengasuhan sehari-hari. Kondisi ini muncul ketika tuntutan pengasuhan dipersepsikan melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki individu untuk menghadapinya. Pemahaman tersebut sejalan dengan model stres transaksional yang menegaskan bahwa stres lahir dari proses penilaian individu terhadap tuntutan dan kemampuan koping yang dimilikinya (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam konteks pengasuhan, stres pengasuhan dipahami sebagai hasil interaksi antara karakteristik orang tua, karakteristik anak, dan konteks pengasuhan dalam keluarga (Abidin et al., 2022). Ketika tekanan tersebut bersifat menetap, stres pengasuhan dapat menurunkan keberfungsian ibu dalam menjalankan perannya secara emosional maupun relasional.

Stres pengasuhan bersifat multidimensional dan dapat dipahami melalui tiga domain utama, yaitu *parental distress*, *parent–child dysfunctional interaction*, dan *difficult child* (Rivas et al., 2021). Domain *parental distress* menggambarkan tekanan internal ibu berupa kelelahan emosional dan perasaan kewalahan dalam menjalankan peran pengasuhan. Domain *parent–child dysfunctional interaction* merujuk pada persepsi ibu bahwa interaksi dengan anak berlangsung kurang hangat dan kurang memuaskan. Sementara itu, domain *difficult child* berkaitan dengan persepsi ibu terhadap perilaku anak yang dianggap sulit diatur atau menantang. Ketiga domain ini saling berinteraksi sehingga membentuk pola stres pengasuhan yang menetap dan memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu.

Salah satu faktor yang turut memperberat stres pengasuhan adalah perbedaan dan ketidaksinkronan pola asuh antara ibu dan pasangan. Kerja sama pengasuhan (*coparenting*) yang tidak selaras, seperti ketidaksepakatan dalam menetapkan aturan dan disiplin anak, dapat menempatkan ibu pada situasi penuh tekanan (Feinberg, 2003). Konflik dalam relasi pasangan juga berkaitan erat dengan meningkatnya tekanan psikologis dan gejala depresif pada ibu (Pan et al., 2024). Ketika dukungan pengasuhan yang konsisten tidak tersedia, ibu cenderung memegang peran pengasuhan secara dominan sehingga beban emosional yang dirasakan semakin besar. Kondisi ini menjadikan stres pengasuhan tidak hanya bersifat individual, tetapi juga berlangsung dalam dinamika relasi keluarga.

Tekanan pengasuhan yang berkepanjangan juga berkaitan dengan keterbatasan kemampuan ibu dalam meregulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menyadari, memahami, dan mengelola respons emosional secara adaptif (Gratz & Roemer, 2004). Keterbatasan regulasi emosi membuat ibu lebih mudah mengalami reaksi emosional yang intens ketika menghadapi tuntutan pengasuhan dan konflik pola asuh. Di sisi lain, dukungan sosial dari keluarga berperan sebagai

faktor protektif yang dapat mengurangi dampak stres pengasuhan (Akmalia & Febriani, 2022). Oleh karena itu, penguatan regulasi emosi dan dukungan keluarga menjadi aspek penting dalam upaya menurunkan stres pengasuhan ibu.

Stres pengasuhan tidak dapat dilepaskan dari konteks lingkungan tempat ibu menjalankan perannya. Teori ekologis memandang perilaku dan kesejahteraan individu sebagai hasil interaksi berbagai sistem lingkungan, mulai dari keluarga inti hingga keluarga besar dan komunitas (Bronfenbrenner, 1994). Pada ibu-ibu Komunitas Harapan Bangsa Kecamatan S Surabaya, asesmen awal menunjukkan adanya tanda stres pengasuhan yang menonjol dan dialami secara kolektif. Permasalahan tersebut dipicu oleh tingginya tuntutan peran, ketidaksinkronan pola asuh dengan pasangan, serta keterlibatan keluarga besar yang belum sepenuhnya mendukung konsistensi pengasuhan. Kondisi ini menempatkan stres pengasuhan sebagai permasalahan interpersonal dan intragrup yang membutuhkan penanganan berbasis komunitas.

Salah satu pendekatan yang dinilai sesuai untuk menangani permasalahan tersebut adalah psikoedukasi yang bersifat edukatif, promotif, dan preventif. Program parenting berbasis edukasi terbukti mampu menurunkan tingkat stres pengasuhan sekaligus meningkatkan rasa kompetensi orang tua (Sanders, 2008). Program psikoedukasi juga efektif menurunkan stres pengasuhan pada ibu melalui peningkatan pemahaman dan keterampilan coping emosional (Indrawati, 2020). Berdasarkan uraian tersebut, layanan psikologi komunitas ini bertujuan mengidentifikasi gambaran stres pengasuhan pada ibu-ibu Komunitas Harapan Bangsa serta menurunkannya melalui intervensi psikoedukasi berbasis keluarga yang menyasar level mikro dan mesosistem.

METODE

Layanan psikologi komunitas ini menggunakan pendekatan *mixed methods* yang mengintegrasikan data kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh gambaran stres pengasuhan secara komprehensif (Creswell & Hirose, 2019). Subjek layanan adalah 15 ibu anggota Komunitas Harapan Bangsa Kecamatan S Surabaya yang berusia 40–57 tahun, berstatus sebagai ibu rumah tangga, dan dipilih secara purposif berdasarkan indikasi stres pengasuhan serta keterlibatan aktif dalam pengasuhan anak. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi naturalistik di lingkungan keluarga yang memberikan data autentik mengenai perilaku ibu dalam konteks sehari-hari (Patton, 2002), *Focus Group Discussion* (FGD) berdurasi sekitar 90 menit yang memanfaatkan interaksi antarpeserta untuk menggali pengalaman kolektif (Kitzinger, 1995), serta dua kuesioner *screening*. Kuesioner pertama adalah *Parenting Stress Index–Short Form* (PSI-SF) yang terdiri dari 13 item dan mencakup tiga domain stres pengasuhan, mengacu pada pengembangan psikometrik dalam konteks Indonesia (Daulay et al., 2020), sedangkan kuesioner kedua adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang telah diadaptasi dan divalidasi pada populasi non-klinis Indonesia (Danasasmita et al., 2024).

Penelitian dilaksanakan secara bertahap, diawali dengan asesmen melalui observasi, FGD, dan penyebaran kuesioner *screening* secara daring melalui *Google Form* untuk memetakan kondisi stres pengasuhan ibu. Hasil asesmen kemudian menjadi dasar perancangan intervensi psikoedukasi berbasis keluarga yang dilaksanakan pada level mikro, yaitu sesi terpisah bagi ibu dan pasangan suami, serta level mesosistem melalui kunjungan *door to door* kepada anggota keluarga besar. Tahap akhir berupa evaluasi yang dilakukan segera setelah intervensi menggunakan desain *pretest–posttest* serta evaluasi tindak lanjut satu minggu setelahnya. Data kualitatif dari observasi dan FGD dianalisis secara tematik dengan mengacu pada kerangka *Parenting Stress Model*, sedangkan data kuesioner *screening* dianalisis secara deskriptif. Adapun perubahan skor *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek

Tabel 1. Karakteristik Subjek Layanan

Karakteristik	Keterangan
Jumlah subjek	15 ibu
Rentang usia	40–57 tahun
Status	Ibu rumah tangga
Pendidikan terakhir	Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Pertama (mayoritas)
Teknik pengambilan	Purposif berdasarkan indikasi stres pengasuhan
Lokasi	Balai RW 01 Kelurahan KN, Kecamatan S, Surabaya
Komunitas	Komunitas Harapan Bangsa (binaan Pemerintah Kota Surabaya)

Tabel 1 menunjukkan bahwa subjek layanan adalah 15 ibu berusia 40–57 tahun yang seluruhnya berstatus ibu rumah tangga dengan latar belakang pendidikan mayoritas Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Pertama. Subjek tinggal di lingkungan permukiman padat penduduk dengan interaksi sosial yang intens serta keterlibatan keluarga besar, khususnya mertua, dalam kehidupan rumah tangga dan pengasuhan anak. Karakteristik ini relevan dengan permasalahan stres pengasuhan yang menjadi fokus layanan, karena tuntutan peran pengasuhan berlangsung dalam konteks keterbatasan ekonomi, beban domestik yang tinggi, serta dinamika relasi keluarga besar.

Hasil Asesmen Observasi dan *Focus Group Discussion* (FGD)

Hasil observasi terbatas di lingkungan keluarga menunjukkan bahwa ibu mengalami tekanan emosional (*parental distress*) dalam menjalankan peran pengasuhan, yang tampak melalui ekspresi kelelahan, respons emosional yang meningkat seperti meninggikan suara dan menarik napas panjang, serta kesulitan mempertahankan konsistensi aturan ketika menghadapi perilaku anak yang menantang. Tekanan tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan muncul dalam konteks ketidaksinkronan pola asuh dengan pasangan, di mana suami cenderung lebih permisif atau menyerahkan pengasuhan sepenuhnya kepada ibu sehingga ibu memegang peran pengasuhan yang lebih dominan. Pada ibu dengan anak usia remaja (12–18 tahun), keterbatasan interaksi verbal dipahami sebagai karakteristik perkembangan remaja dan tidak dimaknai sebagai rendahnya keterlibatan ibu. Secara umum, observasi memperlihatkan bahwa stres pengasuhan berlangsung dalam dinamika relasi keluarga dan dialami secara relatif serupa oleh sebagian ibu dalam komunitas.

Hasil *Focus Group Discussion* (FGD) memperkuat temuan observasi dengan mengungkap pola pengalaman kolektif ibu dalam tiga domain stres pengasuhan. Pada domain *parental distress*, sebagian besar ibu mengungkapkan perasaan lelah, mudah tersulut emosi, dan kewalahan menghadapi tuntutan pengasuhan yang berlangsung terus-menerus tanpa dukungan yang konsisten dari pasangan. Pada domain *parent–child dysfunctional interaction*, ketidaksinkronan aturan antara ibu dan ayah menimbulkan perasaan frustrasi dan kehilangan otoritas sehingga interaksi ibu–anak menjadi kurang hangat dan lebih bernuansa korektif. Pada domain *difficult child*, ibu memersepsikan perilaku anak sebagai sulit diarahkan dan tidak konsisten mematuhi aturan akibat menerima pesan pengasuhan yang berbeda dari kedua orang tua. Dinamika FGD juga menunjukkan bahwa para ibu menyadari pengalaman stres tersebut dialami secara kolektif, bukan permasalahan individual semata.

Hasil Screening Stres Pengasuhan (PSI)**Tabel 2. Gambaran Domain Stres Pengasuhan Berdasarkan PSI**

Domain	Gambaran Hasil	Tingkat
Parental Distress (PD)	Tekanan emosional menonjol: kelelahan, keterbatasan waktu untuk diri sendiri, dan kurangnya dukungan pasangan dalam pengambilan keputusan pengasuhan	Tinggi (paling menonjol)
Parent–Child Dysfunctional Interaction (PCDI)	Ketidakpuasan terhadap kualitas interaksi ibu–anak yang dirasakan kurang hangat dan lebih bernuansa korektif	Sedang–tinggi
Difficult Child (DC)	Persepsi terhadap perilaku anak yang sulit diarahkan akibat aturan yang tidak konsisten antara ibu dan pasangan	Sedang–tinggi

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada pada tingkat stres pengasuhan sedang hingga tinggi, dengan skor paling menonjol pada domain *parental distress* yang mencerminkan tekanan emosional signifikan akibat kelelahan, keterbatasan waktu untuk diri sendiri, serta kurangnya dukungan pasangan dalam pengambilan keputusan pengasuhan. Domain *difficult child* menunjukkan bahwa sebagian ibu memersepsikan perilaku anak sebagai sulit diarahkan, terutama ketika anak menerima aturan yang tidak konsisten antara ibu dan pasangan, sedangkan domain *parent–child dysfunctional interaction* berada pada kategori sedang hingga tinggi yang mengindikasikan ketidakpuasan ibu terhadap kualitas interaksi dengan anak. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa stres pengasuhan ibu bersifat multidimensional dan diperberat oleh ketidaksinkronan pola asuh dengan pasangan.

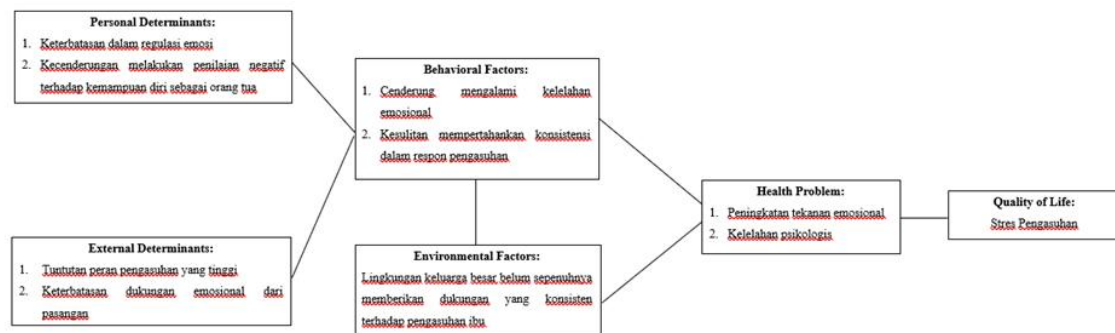
Hasil Screening Regulasi Emosi (DERS)**Tabel 3. Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Berdasarkan DERS**

Aspek	Gambaran Hasil	Tingkat
Penerimaan emosi negatif	Sulit menerima emosi negatif seperti marah, kecewa, dan frustrasi	Menonjol
Strategi regulasi adaptif	Keterbatasan strategi untuk menenangkan diri saat tertekan	Menonjol
Pengendalian perilaku	Munculnya reaksi spontan atau impulsif saat emosi meningkat	Sedang
Tingkat keseluruhan	Kesulitan regulasi emosi pada situasi tuntutan dan konflik pengasuhan	Sedang

Tabel 3 memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu berada pada kategori kesulitan regulasi emosi sedang, dengan beberapa ibu menunjukkan skor yang relatif lebih tinggi. Kesulitan paling menonjol tampak pada ketidakmampuan menerima emosi negatif seperti marah, kecewa, dan frustrasi, serta keterbatasan strategi regulasi emosi yang adaptif untuk menenangkan diri saat tertekan. Sebagian ibu juga menunjukkan kesulitan mengendalikan perilaku ketika emosi meningkat, seperti munculnya

reaksi spontan atau impulsif saat menghadapi perilaku anak yang dianggap menantang. Temuan ini memperkuat hasil PSI, observasi, dan FGD, sehingga kesulitan regulasi emosi dipahami sebagai faktor yang memperkuat pengalaman stres pengasuhan, bukan permasalahan utama yang berdiri sendiri.

Integrasi Data dan Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir Kasus Stres Pengasuhan

Integrasi data lintas metode menunjukkan bahwa stres pengasuhan pada ibu-ibu Komunitas Harapan Bangsa merupakan hasil interaksi antara tekanan emosional internal, ketidaksinkronan pola asuh dengan pasangan, kualitas interaksi ibu-anak, serta keterbatasan regulasi emosi. Ibu dengan tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi cenderung menunjukkan keterbatasan yang lebih besar dalam mengelola emosi negatif dan respons impulsif. Sebagaimana digambarkan pada kerangka berpikir (Gambar 1), permasalahan ini dipahami melalui *Parenting Stress Model* dalam kerangka teori ekologis, di mana faktor personal (regulasi emosi dan penilaian terhadap kemampuan diri) dan faktor eksternal (tuntutan peran serta keterbatasan dukungan pasangan) berinteraksi membentuk tekanan emosional dan kelelahan psikologis yang berdampak pada kualitas hidup ibu. Temuan ini menjadi dasar perumusan intervensi yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, peningkatan keselarasan pola asuh, dan pengelolaan stres pengasuhan secara adaptif.

Rancangan dan Pelaksanaan Intervensi

Tabel 4. Rangkaian Sesi Psikoedukasi Ibu (Stres Pengasuhan dan Regulasi Emosi)

Sesi (Durasi)	Kegiatan	Materi	Metode	Hasil yang Diharapkan
10 menit	Pembukaan dan pengenalan	Pre-test, tujuan kegiatan, dan gambaran umum stres pengasuhan	Penjelasan lisan	Terbangunnya rapport dan pemahaman awal ibu mengenai tujuan psikoedukasi
20 menit	Psikoedukasi stres pengasuhan	Pengertian stres pengasuhan, sumber stres, dan dampaknya terhadap kondisi psikologis ibu	Psikoedukasi	Ibu memahami stres pengasuhan sebagai pengalaman psikologis yang wajar dan dapat dikelola
20 menit	Psikoedukasi regulasi emosi dalam pengasuhan	Respons emosi dalam pengasuhan, kelelahan emosional, dan	Psikoedukasi partisipatif dan diskusi	Ibu mampu mengenali respons emosional diri dan

Sesi (Durasi)	Kegiatan	Materi	Metode	Hasil yang Diharapkan
		pengenalan strategi regulasi emosi adaptif		mengelola emosi secara lebih adaptif
10 menit	Refleksi dan penutup	Rangkuman materi dan post-test	Diskusi singkat	Ibu memiliki strategi awal untuk mengurangi stres pengasuhan

Tabel 5. Rangkaian Sesi Psikoedukasi Pasangan (Suami)

Sesi (Durasi)	Kegiatan	Materi	Metode	Hasil yang Diharapkan
10 menit	Pembukaan dan pengenalan	Tujuan kegiatan dan gambaran stres pengasuhan pada ibu	Penjelasan lisan	Terbangunnya rapport dan pemahaman awal pasangan mengenai tujuan psikoedukasi
20 menit	Psikoedukasi stres pengasuhan	Dampak stres pengasuhan terhadap ibu dan relasi keluarga	Psikoedukasi	Ayah memahami kondisi psikologis ibu
20 menit	Psikoedukasi coparenting	Peran ayah, kerja sama pengasuhan, dan komunikasi yang selaras	Psikoedukasi interaktif	Meningkatnya kesadaran peran ayah dalam coparenting
10 menit	Refleksi dan penutup	Rangkuman dan penguatan komitmen dukungan pengasuhan	Psikoedukasi interaktif	Ayah memiliki komitmen mendukung pengasuhan yang konsisten

Tabel 6. Rangkaian Psikoedukasi Keluarga Besar (Door to Door – Mesosistem)

Sesi (Durasi)	Kegiatan	Materi	Metode	Hasil yang Diharapkan
3 menit	Pembukaan dan penjelasan tujuan kunjungan	Tujuan psikoedukasi dan pentingnya dukungan keluarga	Penjelasan lisan	Sasaran memahami maksud kunjungan dan peran yang diharapkan
5 menit	Psikoedukasi singkat	Dukungan emosional dan instrumental serta konsistensi pola asuh	Psikoedukasi singkat	Sasaran memahami bentuk dukungan

Sesi (Durasi)	Kegiatan	Materi	Metode	Hasil yang Diharapkan
	dukungan pengasuhan			pengasuhan yang adaptif
3–4 menit	Diskusi singkat	Klarifikasi peran dan pengalaman pengasuhan	Diskusi singkat	Berkurangnya kesalahpahaman terkait pola asuh
2–3 menit	Pemberian leaflet dan penutup	Ringkasan materi pengasuhan suportif	Penjelasan lisan dan media cetak	Sasaran memiliki pengingat materi untuk diterapkan

Tabel 4 hingga Tabel 6 menggambarkan intervensi berupa psikoedukasi berbasis keluarga yang menasar level mikro dan mesosistem. Pada level mikro, psikoedukasi diberikan secara terpisah kepada ibu dan pasangan suami; sesi ibu difokuskan pada pemahaman stres pengasuhan, pengenalan sumber stres, serta strategi regulasi emosi yang adaptif, sedangkan sesi pasangan difokuskan pada peran ayah, pentingnya konsistensi pola asuh, dan dukungan *coparenting* terhadap ibu. Pada level mesosistem, psikoedukasi diberikan melalui pendekatan *door to door* kepada anggota keluarga besar yang terlibat dalam pengasuhan, seperti mertua, dengan penekanan pada dukungan yang adaptif dan konsistensi aturan lintas generasi. Pemilihan psikoedukasi yang menargetkan *coparenting* didukung oleh temuan bahwa intervensi semacam ini secara signifikan meningkatkan kerja sama pengasuhan dan menurunkan stres pengasuhan, khususnya pada ibu (Feinberg et al., 2009).

Intervensi level mikro dilaksanakan pada 5 Desember 2025 dalam dua sesi terpisah berdurasi masing-masing sekitar 60 menit, sedangkan intervensi level mesosistem dilaksanakan pada 9 Desember 2025 melalui kunjungan ke 15 rumah selama sekitar 3 jam. Secara umum, respons peserta menunjukkan kecenderungan positif: ibu aktif mengungkapkan pengalaman stres pengasuhan dan terbuka mendiskusikan respons emosionalnya, pasangan suami mulai menyadari pentingnya peran ayah dan pembagian peran yang lebih seimbang, serta anggota keluarga besar menerima materi dan leaflet sebagai pengingat dukungan pengasuhan yang adaptif. Pelaksanaan pada level mikro berjalan efektif karena jumlah sasaran terbatas, sementara kendala keterbatasan waktu pada kunjungan *door to door* diantisipasi melalui penyampaian materi yang ringkas dan penggunaan media leaflet.

Hasil Evaluasi Intervensi

Tabel 7. Statistik Skor Pemahaman Ibu (*Paired Samples Statistics*)

Pengukuran	Rata-rata	N	Std. Deviasi	Std. Error Mean
Pretest	31,73	15	2,344	0,605
Posttest	47,13	15	1,598	0,413

Tabel 8. Hasil Uji *Paired Sample t-test* Skor Pemahaman Ibu

Komponen (Pretest – Posttest)	Nilai
Selisih rata-rata (Mean)	-15,400
Std. Deviasi	1,056
Std. Error Mean	0,273
95% Confidence Interval	-15,985 s.d. -14,815

Komponen (Pretest – Posttest)	Nilai
t	-56,503
df	14
Sig. (2-tailed)	0,000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE	31.7333	15	2.34419	.60527
	POST	47.1333	15	1.59762	.41250

Gambar 2. Hasil Uji SPSS – Paired Samples Statistics

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1	PRE – POST	-15.40000	1.05560	.27255	-15.98457 -14.81543	-56.503	14	.000

Gambar 3. Hasil Uji SPSS – Paired Samples Test

Evaluasi segera dengan desain *pretest–posttest* pada ibu yang mengikuti psikoedukasi dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan SPSS, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 7, Tabel 8, Gambar 2, dan Gambar 3. Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata skor *pretest* sebesar 31,73 meningkat menjadi 47,13 pada *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar -15,40 dan nilai $t = -56,503$ ($df = 14$) serta signifikansi $p < 0,001$ ($p = 0,000$). Nilai tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mengindikasikan peningkatan pemahaman kognitif ibu setelah mengikuti psikoedukasi, khususnya dalam mengenali sumber stres pengasuhan, memahami respons emosional yang muncul, serta mengenal strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif dalam konteks pengasuhan.

Evaluasi tindak lanjut yang dilaksanakan satu minggu setelah intervensi menggunakan dua lembar evaluasi yang diisi oleh anggota keluarga serta oleh ibu dan pasangan. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan kerja sama pengasuhan antara suami dan istri, komunikasi pengasuhan yang lebih terbuka, serta berkurangnya kritik dan konflik terkait pola asuh. Ibu dan pasangan juga merasakan perubahan sikap anggota keluarga besar berupa meningkatnya penghargaan terhadap keputusan pengasuhan orang tua dan berkurangnya intervensi yang bersifat mengkritik. Meskipun perubahan perilaku jangka panjang belum dapat dievaluasi secara menyeluruh dalam keterbatasan waktu, intervensi ini berhasil membangun dasar pemahaman, kesadaran, dan sikap yang lebih adaptif dalam relasi pengasuhan.

Pembahasan

Temuan asesmen menegaskan bahwa stres pengasuhan pada ibu-ibu Komunitas Harapan Bangsa bersifat multidimensional dan berlangsung dalam dinamika relasi keluarga, sejalan dengan pandangan bahwa stres pengasuhan merupakan hasil interaksi antara karakteristik orang tua, anak, dan konteks pengasuhan (Abidin et al., 2022). Dominasi domain *parental distress* menunjukkan bahwa tekanan internal ibu menjadi inti permasalahan, yang diperberat oleh ketidaksinkronan pola asuh dengan pasangan. Hal ini konsisten dengan temuan bahwa kerja sama pengasuhan yang tidak selaras

menempatkan ibu pada situasi penuh tekanan (Feinberg, 2003). Konflik dalam relasi pasangan yang berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis ibu juga memperkuat pemahaman tersebut (Pan et al., 2024).

Keterkaitan antara stres pengasuhan dan kesulitan regulasi emosi yang ditemukan dalam asesmen sejalan dengan konsep regulasi emosi sebagai kemampuan mengelola respons emosional secara adaptif (Gratz & Roemer, 2004). Ibu dengan keterbatasan regulasi emosi cenderung mengalami reaksi emosional yang lebih intens dalam menghadapi konflik pengasuhan. Dalam kerangka teori ekologis, tekanan ini diperkuat oleh keterbatasan dukungan dari keluarga besar sebagai bagian dari sistem lingkungan terdekat ibu (Bronfenbrenner, 1994). Oleh karena itu, intervensi tidak hanya difokuskan pada ibu sebagai individu, tetapi juga pada sistem pengasuhan yang berada di sekitarnya.

Hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan pemahaman ibu secara signifikan mendukung efektivitas psikoedukasi sebagai pendekatan promotif dan preventif. Program parenting berbasis edukasi terbukti menurunkan stres pengasuhan sekaligus meningkatkan kompetensi orang tua (Sanders, 2008). Temuan serupa menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif menurunkan stres pengasuhan ibu melalui peningkatan pemahaman dan keterampilan koping emosional (Indrawati, 2020). Dengan demikian, intervensi psikoedukasi berbasis keluarga yang menasar level mikro dan mesosistem relevan diterapkan untuk membangun lingkungan pengasuhan yang lebih selaras dan suportif dalam konteks komunitas.

KESIMPULAN

Stres pengasuhan pada ibu-ibu Komunitas Harapan Bangsa Kecamatan S Surabaya merupakan permasalahan psikologis yang bersifat multidimensional dan kolektif, ditandai oleh tekanan emosional (*parental distress*) yang menonjol, kualitas interaksi ibu-anak yang menurun, persepsi terhadap perilaku anak yang menantang, serta kesulitan regulasi emosi, yang dipicu oleh ketidaksinkronan pola asuh (*coparenting*) dengan pasangan dan keterbatasan dukungan keluarga besar. Intervensi psikoedukasi berbasis keluarga pada level mikro dan mesosistem menunjukkan hasil positif, dengan peningkatan pemahaman ibu yang sangat signifikan berdasarkan uji *paired sample t-test* (rata-rata *pretest* 31,73 menjadi *posttest* 47,13; $p < 0,001$) serta indikasi awal meningkatnya kerja sama pengasuhan, komunikasi yang lebih terbuka, dan berkurangnya konflik pola asuh. Meskipun perubahan perilaku jangka panjang masih memerlukan penguatan dan pendampingan berkelanjutan, pendekatan psikoedukasi yang menasar sistem keluarga terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan stres pengasuhan ibu pada konteks psikologi komunitas.

DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, R. R., Smith, L. T., Kim, H., & Youngstrom, E. A. (2022). *Parenting stress*. *WikiJournal of Medicine*, 9(3), 1–4. <https://doi.org/10.15347/wjm/2022.3>
- Akmalia, N., & Febriani, A. (2022). *Parenting stress* pada ibu yang bekerja: Peran *self-compassion* dan dukungan sosial. *Jurnal Ilmu Perilaku*.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International Encyclopedia of Education*, 3, 1643–1647.
- Creswell, J. W., & Hirose, M. (2019). Mixed methods and survey research in family medicine and community health. *BMJ Family Medicine and Community Health*, 7(2), e000086. <https://doi.org/10.1136/fmch-2018-000086>
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1380354. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1380354>
- Daulay, N., Ramli, R., & Lubis, R. (2020). Stres pengasuhan pada ibu: Pengembangan alat ukur berbasis *Parenting Stress Index* (PSI). *Jurnal Psikologi*, 17(1), 1–14.

- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 95–131.
- Feinberg, M. E., Kan, M. L., & Goslin, M. C. (2009). Enhancing coparenting, parenting, and child self-regulation: Effects of *Family Foundations* 1 year after birth. *Prevention Science*, 10(3), 276–285.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Indrawati, T. (2020). Efektivitas program *positive parenting* dalam mengurangi stres pengasuhan pada ibu muda. *Al-Athfaal*.
- Kitzinger, J. (1995). Introducing focus groups. *BMJ*, 311(7000), 299–302. <https://doi.org/10.1136/bmj.311.7000.299>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Pan, B., Li, X., Li, J., Zhou, H., & Li, L. (2024). Household chaos, marital conflict, and maternal depression: Exploring the mediating pathways within the household chaos conceptual model. *Psychological Reports*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941241238413>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Rivas, G. R., Arruabarrena, I., & de Paúl, J. (2021). Parenting stress index-short form: Psychometric properties of the Spanish version in mothers of children aged 0 to 8 years. *Psychosocial Intervention*, 30(1), 27–34. <https://doi.org/10.5093/pi2020a14>
- Sanders, M. R. (2008). *Triple P–Positive Parenting Program* as a public health approach to strengthening parenting. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 506–517.