

[ISSN 2597- 6052](#)

# MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia  
The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

## Intervensi Peningkatan *Parenting Self-Efficacy* Ibu Hamil : *Literature Review*

### *Intervention to Increase Parenting Self-Efficacy for Pregnant Women : Literature Review*

Rosalinda<sup>1\*</sup>, Arum Meiranny<sup>2</sup>, Hanifaturo Rosyidah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

\*Korespondensi Penulis : [lindaro0729@std.unissula.ac.id](mailto:lindaro0729@std.unissula.ac.id)

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Pengetahuan pada masa kehamilan sangat penting dalam mempersiapkan pasangan untuk menjadi orang tua. Transisi menjadi orang tua dapat membuat stres bagi orang tua baru, terutama dengan kurangnya atau tanpa didampingi tenaga kesehatan profesional selama masa kehamilan. *Parenting self-efficacy* adalah suatu keyakinan orang tua terhadap kemampuannya dalam mengelola dan melakukan tugas yang berkaitan dengan mengasuh anak. *Parenting self-efficacy* penting dilakukan pada masa kehamilan karena merupakan modal dasar untuk memulai menjadi orang tua dalam mengasuh anak.

**Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran penelitian yang ada di beberapa negara tentang peningkatan *parenting self-efficacy* pada ibu hamil.

**Metode:** Penelitian ini adalah studi literatur yang ditelusuri melalui Pubmed dan *Google Scholar* yang terbit dari tahun 2012 sampai tahun 2021. Dari 38 judul artikel dan yang sesuai kriteria inklusi dan dilakukan telaah ada 7 artikel.

**Hasil:** Intervensi peningkatan *parenting self-efficacy* berdasarkan studi literatur meliputi Program edukasi Paket Cerdas Ibu Menyusui (PCIM), Penggunaan buku Kesehatan Ibu dan Anak, Efek dari program pendidikan melahirkan yang berorientasi pada psikoterapi interpersonal, Pengaruh program pelatihan singkat, Intervensi psiko-edukasi, Program berbasis kesadaran, Pendidikan *parenting* Berbasis Teknologi.

**Kesimpulan:** Peningkatan *parenting self-efficacy* pada masa kehamilan sangat penting bagi calon orang tua untuk mengasuh anak.

**Kata Kunci:** *Parenting Self-Efficacy*; Ibu Hamil

#### Abstract

**Introduction:** Knowledge during pregnancy is very important in preparing couples to become parents. The transition to parenthood can be stressful for new parents, especially with little or no health professional present during pregnancy. *Parenting self-efficacy* is a parent's belief in their ability to manage and perform tasks related to parenting. *Parenting self-efficacy* is important during pregnancy because it is the basic capital to start being a parent in raising children.

**Purpose:** This study was conducted to provide an overview of existing research in several countries on increasing *parenting self-efficacy* in pregnant women.

**Methods:** This research is a literature study that was searched through Pubmed and *Google Scholar* which were published from 2012 to 2021. Of the 38 article titles and which met the inclusion criteria and were reviewed there were 7 articles.

**Results:** Interventions to increase *parenting self-efficacy* based on literature studies include the Smart Breastfeeding Mother Education Program (PCIM), Use of Maternal and Child Health books, Effects of birth education programs oriented towards interpersonal psychotherapy, Effects of short training programs, Psycho-educational interventions, Awareness-based program, Technology-Based Parenting Education.

**Conclusion:** Increasing *parenting self-efficacy* during pregnancy is very important for prospective parents to raise children.

**Keywords:** *Parenting Self-Efficacy*; Pregnant Women

## PENDAHULUAN

Menjadi seorang ibu sering kali merupakan transisi yang penuh tekanan, yang melibatkan proses jangka panjang yang secara kualitatif mengatur ulang pikiran dan perilaku eksternal (1). Transisi menjadi orang tua dapat membuat stres bagi orang tua baru, terutama dengan kurangnya perawatan dari tenaga kesehatan profesional selama masa kehamilan. *Parenting Self Efficacy* (PSE) adalah suatu keyakinan orang tua terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melakukan tugas yang berkaitan dengan mengasuh anak. Bandura mengemukakan bahwa *parenting self-efficacy* merupakan keyakinan orang tua terhadap kemampuan peran sebagai orang tua dalam mempengaruhi perilaku positif dalam perkembangan anak (2). Sebuah studi tahun 2003 oleh Potter dan Hui Chin menunjukkan bahwa ibu dengan PSE tinggi memiliki kontrol orang tua yang lebih baik, lebih responsif terhadap semua isyarat dan kebutuhan bayi, dan memiliki interaksi yang lebih baik dengan anak-anak mereka (3).

Pengetahuan selama kehamilan sangat penting dalam mempersiapkan pasangan untuk menjadi orang tua. Secara turun-temurun, perempuan telah belajar dari orang tua dan saudara kandungnya tentang perawatan kehamilan, persalinan, pascalin, dan perawatan bayi. Tentu saja, pengetahuan yang diperoleh melalui keluarga ini hanyalah pengalaman pribadi yang tidak dapat dibuktikan secara ilmiah (4). Pengetahuan, sikap dan keterampilan yang baik tidak terjadi pada seluruh keluarga. Masih terdapat keluarga yang memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan yang kurang, hal ini dapat disebabkan oleh faktor karakteristik keluarga yaitu pendidikan dan ekonomi yang berbeda di setiap keluarga (5).

Survei oleh Potter dan Hui Chin dari Purwanta dkk. Pada tahun 2016, ibu dengan *parenting self-efficacy* yang tinggi menunjukkan bahwa mereka dapat lebih memenuhi peran orang tua mereka, lebih baik menanggapi semua isyarat dan kebutuhan bayi, dan lebih baik berinteraksi dengan anak-anak mereka. Efikasi diri pengasuhan yang buruk dapat menyebabkan kurangnya kepercayaan pada keterampilan mengasuh anak, harga diri rendah, dan kesulitan berinteraksi untuk membuat keputusan yang lebih rendah tentang keberhasilan pengasuhan (6).

Intervensi-intervensi dalam upaya meningkatkan *self-efficacy parenting* terbukti efektif dalam peningkatan pengasuhan (7). Berdasarkan pendahuluan yang telah dipaparkan, maka tujuan studi literatur ini adalah untuk mengkaji tentang "Intervensi peningkatan *parenting self-efficacy* pada ibu hamil".

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur dengan menggunakan dua database dalam mencari sumber literatur yaitu PubMed dan Google Scholar. Tujuan artikel ini adalah untuk memberikan gambaran intervensi peningkatan *parenting self-efficacy* pada ibu hamil. Pencarian literatur menggunakan kata kunci "Peningkatan", "*Self-Efficacy*", dan "Ibu hamil (*Pregnancy*)", Pencarian artikel berdasarkan tahun terbit yaitu tahun 2012-2021 dengan berdasarkan kata kunci, didapatkan 38 artikel. Setelah dilakukan penyaringan yang mendekati kriteria didapatkan 20 artikel literatur yang terdiri dari 13 artikel internasional dan 7 artikel nasional, dan selanjutnya 7 artikel akan direview.

**Tabel 1.** Hasil Penelusuran Literatur Intervensi yang dapat Meningkatkan *Parenting Self-Efficacy* pada Ibu Hamil

NO	JUDUL	NEGARA	METODE	SAMPEL	ANALISIS DATA	HASIL
1	Pengaruh Edukasi kesehatan Paket Cerdas Ibu Menyusui (PCIM) TERHADAP Efikasi Diri Ibu Primipara dalam Merawat Bayi Baru Lahir di Haharu, Sumba Timur	Indonesia	kuasi eksperimen <i>pre-test and post-test design with control group</i>	60 ibu hamil	Data dianalisis menggunakan uji paired t-test, independent t-test dan Spearman.	Pendidikan kesehatan PCIM berpengaruh terhadap peningkatan efikasi diri ibu dalam perawatan neonatus dengan skor pasca intervensi ( $p = 0,001$ ). Berdasarkan hasil uji pada skala efikasi diri sebelum dan sesudah intervensi, didapatkan nilai rata-rata sebelum intervensi 3,51 pada kelompok intervensi. Sementara kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata 3,45. Setelah dilakukan post-test, intervensi pada kedua kelompok responden terdapat peningkatan skala efikasi diri kelompok kontrol menjadi 4,62 sedangkan pada

						kelompok intervensi juga meningkat menjadi 5,49. Secara statistik terdapat perbedaan rerata efikasi diri antara kedua kelompok responden sebelum dan sesudah intervensi, dengan skor $p = 0,001$ ( $p < 0,05$ ).
2	Media Buku Kesehatan Ibu dan Anak Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> Ibu Hamil dalam Pemanfaatan <i>Antenatal Care</i>	Indonesia	Kuasi-experimental research design dengan rancangan <i>Pre Test and Post T One Group desi</i>	35 ibu hamil	Analisis data menggunakan uji paired t-test	Hasil penelitian menunjukkan bahwa media buku KIA dengan p-value kurang dari 0,005 mempengaruhi efikasi diri ibu hamil saat menggunakan pelayanan antenatal care
3	<i>Effects of an interpersonal-psychotherapy-oriented childbirth education programme for Chinese first-time childbearing women at 3-month follow up: Randomised controlled trial</i>	China	Kuasi eksperim	194 ibu ham	Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics Versi Windows, 16.0.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki peningkatan yang lebih baik secara signifikan pada dukungan sosial yang dirasakan adalah ( $p < 0,01$ ) untuk kompetensi peran ibu, gejala depresi postpartum dan kesejahteraan psikologis untuk semua skor bila dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok studi juga memiliki tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi secara signifikan ( $t = 2.33, p = 0,021$ ), kompetensi peran ibu ( $t = 2.43, p = 0,016$ ) dan gejala kurang depresi ( $t = -2.39, p = 0,018$ )
4	<i>Effect of a brief training program for primigravid adolescents on parenting self-efficacy and mother-infant bonding in the southeast of Iran</i>	Iran	Kuasi eksperim	116 ibu ham	Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics Versi Windows, 21.0.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program pelatihan pengasuhan anak yang singkat dapat meningkatkan <i>parenting self-efficacy</i> , meningkatkan ikatan ibu dan bayi serta membantu mereka dalam menghadapi tantangan menjadi orang tua baru. Skor rata-rata intervensi dan kelompok kontrol adalah $16,37 \pm 0,97$ dan $16,27 \pm 1,12$ . Kelompok intervensi memperoleh skor efikasi diri dan ikatan yang lebih tinggi dibanding kelompok kontrol.
5	<i>Effectiveness of a psycho-educational intervention for expecting parents to prevent postpartum parenting stress, depression and anxiety: a randomize controlled trial</i>	Belanda	Kuasi eksperim	138 ibu ham	Data dianalisis dengan menggunakan SPSS 25.0.0.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psiko-edukasi meningkatkan kualitas pengasuhan orang tua. Pada kelompok kontrol terdapat skor awal 3,3% dan kelompok intervensi 12,1%. Setelah diberikan perlakuan, terdapat skor kelompok kontrol 16, 4% dan pada kelompok intervensi 20,6%.

6	<i>Assessing the effectiveness of mindfulness-based programs on mental health during pregnancy and early motherhood - a randomized control trial</i>	Taiwan	Kuasi eksperim	74 ibu hamil	Data dianalisis menggunakan SPSS test	<p>Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program berbasis kesadaran pada kesehatan mental selama masa kehamilan memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi stres dan depresi. Skor yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol (<math>p = 0,009</math> dan <math>p = 0,008</math>).</p> <p>Dari skor awal kelompok intervensi 130.38 menjadi 139,67, sedangkan kelompok kontrol 136.06 menjadi 137,66.</p> <p>Rata-rata skor untuk kelompok intervensi meningkat 9,29 sedangkan untuk kelompok kontrol hanya meningkat 1,60. Dari data tersebut menunjukkan bahwa pengajaran dan praktik meditasi kesadaran dan pendidikan <i>parenting self-efficacy</i> selama kehamilan dapat membantu wanita hamil saat beralih menjadi orang tua.</p>
7	<i>Effectiveness of a Technology-Based Supportive Educational Parenting Program on Parental Outcomes (Part 1): Randomized Controlled Trial</i>	Singapura	Kuasi eksperim	236 partisip	Data dianalisis menggunakan IBM SPSS 24.0.	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SEPP berbasis teknologi memiliki efektivitas dan meningkatkan <i>parenting self efficacy</i> Program pendidikan seperti itu sangat penting untuk membekali orang tua dengan pengasuhan yang diperlukan Untuk menjadi orang tua</p> <p>Penelitian menemukan bahwa skor pada kelompok intervensi memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dengan skor rata-rata = 6,626, <math>P = 0,007</math>, dan beda rata-rata = 5,746, <math>P = 0,020</math></p>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Self-efficacy* merupakan keyakinan yang berasal dari diri seseorang akan kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu. Sedangkan *parenting self-efficacy* merupakan penilaian diri orangtua terhadap kompetensi yang dimiliki untuk melakukan peran sebagai orangtua secara positif sehingga dapat mempengaruhi perilaku dan perkembangan anak (8). Bandura 1977 dalam Sims & Skarbek 2019, mendefinisikan *self-efficacy* sebagai kepercayaan pada kemampuan seseorang untuk memutuskan dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan hasil yang diberikan (8). Hal ini sesuai dengan pernyataan Alwisol bahwa efikasi diri sebagai penilaian diri sendiri mengenai seberapa bagus dalam menghadapi berbagai situasi dan keyakinan itu yang akhirnya akan menjadikan ibu lebih siap dan mampu menjalankan harapan di masa depan. Kemampuan efikasi diri perlu dimiliki oleh seorang ibu karena sangat berhubungan dengan keyakinan diri dalam melakukan pengasuhan yang akan berhubungan dengan masa depan anak (9).

Dalam beberapa penelitian yang dilakukan, seperti penelitian yang dilakukan oleh intervensi-intervensi dengan upaya untuk meningkatkan *parenting self-efficacy* terbukti dapat meningkatkan kesadaran mengasuh anak untuk ibu hamil. Beberapa intervensi tersebut antara lain:

#### Program edukasi Paket Cerdas Ibu Menyusui (PCIM)

Paket Cerdas Ibu Menyusui (PCIM) merupakan inovasi baru sebagai bentuk intervensi untuk meningkatkan efikasi diri pasca melahirkan. Berdasarkan temuan Njakatara 2021, terbukti efikasi diri ibu pertama kali berubah setelah menerima paket pintar untuk ibu menyusui. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan PCIM direkomendasikan untuk digunakan dalam pelayanan kesehatan masyarakat khususnya pelayanan kesehatan ibu dan anak. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan nilai efikasi diri ibu. Aspek kognitif merupakan aspek *self-efficacy* ibu yang meningkat setelah intervensi dilakukan. Aspek ini memiliki skor pra-intervensi terendah pada kedua kelompok (10). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Lingying dkk. 2016, yang menunjukkan bahwa intervensi *self-efficacy* pada perilaku menyusui ibu primipara efektif dan dapat membantu ibu (11). Menurut Astutiningrum, ada empat faktor utama yang mempengaruhi efikasi diri individu. Yaitu, pengalaman pribadi, pengalaman orang lain, kepercayaan pada perkataan, keadaan psikologis atau emosional (12). Sedangkannya menurut WHO, menyatakan bahwa pengetahuan merupakan Faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* ibu setelah melahirkan. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu mempengaruhi perawatan bayi (13).

Dalam mengukur skor *parenting self-efficacy*, Penelitian ini menggunakan *parental self-efficacy scale* (PSES) dan kuesioner persepsi dukungan sosial (PSSP) untuk parenting. Ada 27 pernyataan yang mengungkapkan kepercayaan ibu dalam merawat bayinya. Survei ini menggunakan skala Likert dari 1 sampai 6 dengan menggunakan skor total dibagi jumlah pertanyaan pada setiap aspek efikasi diri (10).

#### Buku Kesehatan Ibu dan Anak

Efikasi diri pada ibu hamil terkait dengan keyakinannya terhadap kemampuannya untuk menerima perawatan kehamilan (ANC) dan memprediksi apakah dan bagaimana ibu akan memilih pemeriksaan antenatal. Ini bereaksi secara emosional terhadap kesulitan menggunakan perawatan antenatal. Efikasi diri mempengaruhi reaksi individu berupa pola pikir, reaksi emosional, usaha, dan keputusan. Tingginya efikasi diri ibu hamil menunjukkan tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap ibunya. Studi penelitian yang dilakukan Mandasari, 2021 menemukan bahwa Buku KIA Ibu Hamil dapat mempengaruhi Peningkatan Pemeriksaan Prenatal. Penggunaan buku KIA sebagai sarana promosi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam perawatan kehamilan khususnya dalam pemeriksaan kesehatan preventif. Buku KIA sangat membantu dalam memperluas pengetahuan Anda tentang kesehatan pribadi ibu dan kesehatan anak dan peningkatan pemanfaatan *antenatal care* dalam melakukan pemeriksaan kehamilannya untuk mengetahui sedini mungkin adanya kelainan pada janin (12). Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan dalam penelitian yang dilakukan Lulianthy *et al.*, 2020 bahwa Buku KIA sangat membantu dalam menyampaikan informasi tentang pengasuhan anak di rumah. Penggunaan buku KIA dapat memberikan kontribusi yang besar bagi perluasan pengetahuan dan praktik orang tua dalam mengasuh anak (13).

Pada penelitian Lulianthy 2020, indeks skor efikasi diri ibu hamil kategori baik menggunakan skala Likert 20 soal. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner tes terstruktur sebelum dan sesudah tes dan dianalisis menggunakan uji paired test.

#### *Effects of an interpersonal-psychotherapy-oriented childbirth education programme*

Mengembangkan rasa sejahtera dan mencapai kompetensi peran ibu dianggap sebagai komponen penting dari adaptasi ibu. Namun, wanita sering ditemukan untuk mengungkapkan perasaan tidak mampu dalam peran ibu yang baru (14). Transisi menjadi ibu adalah proses penting dalam kehidupan wanita. Seorang wanita mengalami peningkatan kerentanan dan menghadapi tantangan luar biasa saat dia melakukan transisi ini. Program pendidikan berorientasi IPT (*interpersonal-psychotherapy-oriented*) dalam penelitian ini mungkin telah membantu perempuan untuk mengantisipasi kesulitan yang terkait dengan transisi peran dan hubungan interpersonal selama periode postpartum. Mungkin juga membekali mereka dengan keterampilan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program pendidikan persalinan berorientasi IPT efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penurunan gejala depresi. Tingkat dukungan sosial dan kompetensi peran ibu yang lebih tinggi dapat membantu meningkatkan kesehatan mental wanita (14). Dalam penelitian ini hasil skor diukur menggunakan *Parenting Sense of Competence Scale* (PSOC). *Parenting Sense of Competence Scale* adalah instrumen 17 item yang terdiri dari dua subskala: subskala efikasi (PSOC-E) dan subskala kepuasan (PSOC-S) (15). 8 item PSOC-E digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kompetensi peran ibu. Setiap item dievaluasi pada skala 6 poin, dengan 1 poin sangat tidak setuju dan 6 poin sangat setuju. Semakin tinggi nilainya, semakin tinggi pula kemampuan peran ibu.

Secara signifikan peningkatan *self-efficacy* dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial yang dirasakan. Wanita lebih mungkin merasa lebih percaya diri dalam peran ibu mereka jika mereka mendapatkan dukungan dari orang-orang di lingkungan terdekat mereka. Hasilnya konsisten dengan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1989), bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kompetensi peran ibu. Pengaruh tersebut pada kompetensi peran ibu dapat dipengaruhi oleh persuasi sosial dan pengamatan perilaku pengasuhan figur pendukung yang signifikan (16). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Haslam bahwa wanita yang memiliki tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi lebih mungkin untuk memiliki tingkat kompetensi peran ibu yang lebih tinggi (17).

### **Effect of a brief training program**

Indikator utama ikatan ibu-bayi didefinisikan sebagai “keadaan afektif ibu; perasaan dan emosi ibu terhadap bayi”. Studi mengungkapkan bahwa ikatan ibu-bayi membuat ibu peka terhadap kebutuhan dan memastikan perawatan fisik dan emosional serta perlindungan bayi. Studi juga menunjukkan bahwa ikatan yang kuat antara ibu dan anak dapat meningkatkan perkembangan kognitif, sosio-emosional dan perilaku anak (18). *Parental self-efficacy* adalah sejauh mana orang tua memandang diri mereka sebagai sadar akan kebutuhan bayi dan mampu melakukan berbagai tugas yang terkait dengan pengasuhan yang mengarah pada kesejahteraan psikologis ibu dan kepuasan pengasuhan (19). Penelitian ini mengungkapkan bahwa program pelatihan pengasuhan anak yang singkat dapat meningkatkan *parenting self-efficacy*, meningkatkan ikatan ibu-bayi serta mendukung untuk membantu mereka yang menghadapi tantangan menjadi orang tua baru (15). Penelitian saat ini mengkonfirmasi penelitian sebelumnya bahwa ibu (dalam kelompok intervensi) dengan *parenting self-efficacy* yang tinggi lebih berhasil dalam mengembangkan interaksi yang efektif dengan bayinya karena mereka mampu menafsirkan dan merespon sinyal bayi dengan benar. Cooper dkk. memaparkan bahwa kondisi buruk, seperti kemiskinan dan depresi menjadi masalah pengasuhan terkait dengan hubungan ibu-bayi (20).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan dukungan sosial dan bahwa ibu harus dididik untuk mempertahankan interaksi yang efektif dengan bayinya. Studi menunjukkan bahwa seseorang dapat memperoleh *self-efficacy* diperoleh melalui informasi dari orang lain, pengalaman perwakilan, tindakan aktual dan (verbal) ataupun umpan balik positif (15). Hal ini sesuai dengan pernyataan Farisni dan Fera, 2019 bahwa seorang perempuan belajar efikasi diri dari orang tua dan saudara mereka dalam hal perawatan kehamilan, persalinan, nifas, dan perawatan bayi. Namun, pengetahuan yang diperoleh melalui keluarga ini hanya tersedia dalam bentuk pengalaman individu yang tidak dapat dibuktikan secara ilmiah (3).

Penelitian yang dilakukan Moudi, 2019, dalam pengukuran *Parenting Self-Efficacy* menggunakan *Perceived Maternal Parenting Self-Efficacy* (PMP SE). MSPSS terdiri dari 12 item dan dievaluasi menggunakan skala Likert 7 item. 1 berarti saya sangat tidak setuju dan 7 berarti saya sangat setuju. Setiap subskala terdiri dari empat item (11). Konsistensi internal subkala yang signifikan dengan koefisien Cronbach.

### **Intervensi psycho-educational**

Transisi menjadi orang tua adalah peristiwa hidup yang penting dan menantang yang dapat disertai dengan penderitaan yang signifikan. Orang tua dari bayi baru lahir memiliki keraguan tentang kemampuan mengasuh anak mereka sendiri dan merasa kewalahan oleh tuntutan yang tampaknya tidak terbatas yang datang dengan peran mengasuh anak. Hal ini mengakibatkan penurunan efikasi diri dan penurunan harga diri. Selain itu, gangguan pengasuhan ini terkait dengan gejala depresi, kecemasan, dan stres yang lebih umum pada bulan-bulan pertama setelah kelahiran (8). Menurut Donker T dalam Missler 2020 bahwa bukti meta-analitik menunjukkan intervensi psikoedukasi yang ditujukan untuk memberikan informasi dapat efektif dalam mengurangi gejala tekanan psikologis seperti depresi postpartum yang akan menyebabkan ibu memiliki keraguan dalam mengasuh anak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Missler, 2020 menunjukkan bahwa psiko-edukasi mempengaruhi orang tua dalam meningkatkan pengasuhan terhadap anak dan dapat mengurangi gejala depresi postpartum.

Dalam penelitian ini, kepuasan dengan peran orang tua diukur dengan *Parenting Stress Index* (PSI) (14). *Self-efficacy* dinilai dengan 1 item, di mana orang tua dapat menunjukkan kemampuan yang diharapkan sebagai orang tua pada skala 5 poin, mulai dari 1 yang artinya tidak terlalu baik hingga 5 yang artinya orang tua sangat baik (8).

### **Mindfulness-based program**

Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa stres dan depresi perinatal adalah simbolis ketidakberdayaan yang berdampak negatif pada kehidupan intim dan sosial ibu baru (misalnya, keterikatan yang buruk dengan bayi mereka dan berkurangnya interaksi interpersonal) dan memiliki efek negatif jangka pendek dan jangka panjang pada ibu. Dua faktor yang mendasari efek peningkatan kesadaran pada faktor-faktor yang berhubungan dengan

stres. Pertama, penelitian terbaru menemukan bahwa berlatih *mindfulness* mengurangi depresi dan meningkatkan kebahagiaan pada praktisi (1). Program *mindfulness* merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental wanita selama kehamilan dan periode postpartum. Karena perhatian harus dipraktikkan sebelum melahirkan, termasuk perhatian dan latihan praktis terkait dalam pendidikan pralahir direkomendasikan untuk meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi stres dan depresi (1). Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan Sacristan-Martin bahwa *mindfulness and compassion-based program* efektif untuk meningkatkan ketersediaan perhatian orang tua untuk kesehatan bayi. Selain itu program ini juga efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental dan fisik dan untuk mengurangi gejala depresi (17).

Dalam penelitian ini, hasil skor PSE diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10), 10 item, skala Likert 5 poin. Nilai 0 yang artinya tidak pernah dan 4 yang berarti sangat sering. Nilai skor yang tinggi sesuai dengan stres yang dirasakan lebih tinggi (1).

### **Technology-Based Supportive Educational Parenting**

Dalam tinjauan baru-baru ini, intervensi pendidikan untuk orang tua terbukti efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan PSE jangka panjang. Ini sesuai dengan studi intervensi berbasis teknologi sebelumnya, yang terbukti tidak hanya meningkatkan PSE. Tetapi juga meningkatkan kepuasan orang tua, ikatan orang tua, dukungan sosial yang dirasakan dan mengurangi gangguan psikologis pascapersalinan (10). Sesuai teori *self-efficacy* Bandura komponen SEPP berbasis teknologi ini memungkinkan orang tua untuk mendapatkan *self-efficacy* melalui pengalaman penguasaan (melalui sesi pendidikan berbasis telepon dan informasi konten aplikasi ponsel), pengalaman perwakilan (melalui pembelajaran dari orang tua lain di forum), dan persuasi verbal (2). Di tahun 2019, 61% penduduk China menggunakan internet melalui perangkat seluler atau komputer (15). Karena kemudahan dan aksesibilitasnya yang meningkat, internet berpotensi menyediakan platform yang menjanjikan untuk intervensi medis (6). *Internet-based Support Program* bertujuan untuk meningkatkan UMK dan dukungan sosial untuk meningkatkan kemampuan ibu menyelesaikan berbagai tugas pengasuhan, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu. Intervensi multikomponen program ISP meliputi forum pembelajaran, forum komunikasi, forum tanya jawab, *baby home forum*, dan forum *reminder* yang bersumber dari empat faktor teori efikasi diri dan faktor sosial fungsional dan struktural. Program dukungan berbasis internet ini dapat memberikan pendekatan intervensi yang inovatif dan mudah diakses yang dapat menjangkau kelompok perempuan yang lebih besar (6). Hal ini sesuai dengan pernyataan Guerra-Reyes L *et al.*, bahwa wanita hamil dan ibu baru sering mencari informasi dari internet menggunakan aplikasi untuk mengetahui topik seperti menyelesaikan masalah menyusui, masalah kesehatan bayi.

Secara keseluruhan, wanita memiliki pengalaman positif dengan penggunaan internet dan aplikasi kehamilan (18). Hal yang sama, penelitian yang dilakukan oleh Huang *et al.*, 2021 bahwa studi percontohan menunjukkan bahwa *Internet-based support* program memiliki potensi untuk meningkatkan *self-efficacy* untuk wanita primipara, sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya Huang *et al.*, 2021. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Shorey *et al.*, 2019 bahwa efektivitas SEPP berbasis teknologi dalam meningkatkan PSE, ikatan orang tua, dukungan sosial yang dirasakan, dan kepuasan orang tua. Program pendidikan seperti ini sangat penting untuk membekali orang tua dengan keterampilan mengasuh anak yang diperlukan untuk memfasilitasi transisi yang lebih mulus menjadi orang tua dengan meningkatkan kemampuan diri mereka dan meningkatkan ikatan orang tua. Dalam penelitian evaluasi yang dilakukan Shorey 2019 bahwa kelompok ibu yang menerima intervensi secara keseluruhan puas dengan dukungan yang diberikan oleh program pengasuhan pendidikan yang mendukung berbasis teknologi dan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional serta meningkatkan keterlibatan orangtua (20).

Dalam penelitian ini, hasil dari PSE diukur menggunakan kuesioner laporan diri yang divalidasi dan dapat diandalkan. PSE diukur menggunakan 10 item *Parenting Efficacy Scale* (PES), dengan rentang skor 10 hingga 40 (2). Hasil skor PSE yang tinggi menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi (2). Konsistensi internal PES tinggi di semua titik waktu (segera setelah melahirkan, 1 bulan setelah melahirkan, dan 3 bulan setelah melahirkan) dengan alpha Cronbach standar masing-masing.

### **KESIMPULAN**

Studi ini menyimpulkan bahwa *parenting self-efficacy* ibu hamil dapat ditingkatkan dengan intervensi-intervensi seperti Program edukasi Paket Cerdas Ibu Menyusui (PCIM), Penggunaan buku Kesehatan Ibu dan Anak, *Effects of an interpersonal-psychotherapy-oriented childbirth education programme*, *Effect of a brief training program*, *Intervensi psycho-educational*, *Mindfulness-based program*, *Technology-Based Supportive Educational Parenting*.

## SARAN

Dari penelitian ini, diharapkan dapat digunakan pada penelitian selanjutnya, dan merekomendasikan penggunaan lebih banyak database dan artikel dengan batasan selama 10 tahun terakhir agar literatur yang diperoleh lebih *up-to-date*.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Pan WL, Chang CW, Chen SM, Gau ML. Assessing tPan, W. L., Chang, C. W., Chen, S. M., & Gau, M. L. (2019). Assessing the effectiveness of mindfulness-based programs on mental health during pregnancy and early motherhood - A randomized control trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–8. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2019;19(1):1–8.
2. Shorey S, Ng YPM, Ng ED, Siew AL, Mörelius E, Yoong J, et al. Effectiveness of a technology-based supportive educational parenting program on parental outcomes (Part 1): Randomized controlled trial. *J Med Internet Res*. 2019;21(2).
3. Farisni TN, Fera D. Antenatal care. *Cambridge Handb Psychol Heal Med Third Ed*. 2019;3(1):622–3.
4. Ulfah M. Efektifitas Asuhan Keperawatan Keluarga Terhadap Peningkatan Self Efficacy Ibu Hamil Dan Menyusui Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *J Kesehat Mercusuar*. 2021;4(1):8–16.
5. Kunseler FC, Oosterman M, De Moor MHM, Verhage ML, Schuengel C. Weakened resilience in parenting self-efficacy in pregnant women who were abused in childhood: An experimental test. *PLoS One*. 2016;11(2):1–14.
6. Zheng X, Huang L, Fang Q, Zhang Y, Zhang Y, Li X, et al. Internet-based support program on parenting outcomes for Chinese primiparous women: Study protocol for a randomized controlled trial. *J Adv Nurs*. 2020;76(11):3155–63.
7. Hasanah N, Mulyati, Tarma. Hubungan Parenting Self-Efficacy Dengan Subjective Well-Being Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *JKKP (Jurnal Kesejaht Kel dan Pendidikan)*. 2019;6(02):103–8.
8. Sims DC, Skarbek AJ. Parental Self-Efficacy: A Concept Analysis Related to Teen Parenting and Implications for School Nurses. *J Sch Nurs*. 2019;35(1):8–14.
9. Fitriyah RA, Rachmahana RS. The Relationship Between Parenting Self – Efficacy and Future Time Perspective Among Mother With a Special Needs Children. *J Talent*. 2020;6(1):58–64.
10. Njakatara UN, Lusmilasari L, Rustiyaningsih A. Pengaruh Edukasi Kesehatan Paket Cerdas Ibu Menyusui ( PCIM ) terhadap Efikasi Diri Ibu Primipara dalam Merawat Bayi Baru Lahir di Haharu , Sumba Timur The Influence of PCIM Health Education Module on The Self-Efficacy of Primiparous in Taking Care of New. 2021;5(2):61–72.
11. Shafaei FS, Mirghafourvand M, Havizari S. The effect of prenatal counseling on breastfeeding self-efficacy and frequency of breastfeeding problems in mothers with previous unsuccessful breastfeeding: A randomized controlled clinical trial. *BMC Womens Health*. 2020;20(1):1–10.
12. Mandasari M, Yusriani Y, ... Media Buku Kesehatan Ibu dan Anak Mempengaruhi Self Efficacy Ibu Hamil dalam Pemanfaatan Antenatal Care. ... *SUARA FORIKES (Journal .... 2021;12(April):83–8*.
13. Lulianthy E, Setyonugroho W, Mawarti R, Permana I. Pemanfaatan Buku KIA untuk Pemantauan. *Proceeding B Heal Natl Conf*. 2020;6–11.
14. Gao L ling, Chan SW chi, Sun K. Effects of an interpersonal-psychotherapy-oriented childbirth education programme for Chinese first-time childbearing women at 3-month follow up: Randomised controlled trial. *Int J Nurs Stud*. 2012;49(3):274–81.
15. Moudi Z, Talebi B, Pour MS. Effect of a brief training program for primigravid adolescents on parenting self-efficacy and mother-infant bonding in the southeast of Iran. *Int J Adolesc Med Health*. 2020;32(1):1–8.
16. Missler M, van Straten A, Denissen J, Donker T, Beijers R. Effectiveness of a psycho-educational intervention for expecting parents to prevent postpartum parenting stress, depression and anxiety: a randomized controlled trial. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2020;20(1):1–18.
17. Sacristan-Martin O, Santed MA, Garcia-Campayo J, Duncan LG, Bardacke N, Fernandez-Alonso C, et al. A mindfulness and compassion-based program applied to pregnant women and their partners to decrease depression symptoms during pregnancy and postpartum: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2019;20(1):1–15.
18. Biviji R, Williams KS, Vest JR, Dixon BE, Cullen T, Harle CA. Consumer perspectives on maternal and infant health apps: Qualitative content analysis. *J Med Internet Res*. 2021;23(9).



19. Huang L, Shen Q, Fang Q, Zheng X. Effects of internet-based support program on parenting outcomes for primiparous women: A pilot study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(9).
20. Shorey S, Ng ED. Evaluation of mothers' perceptions of a technology-based supportive educational parenting program (Part 2): Qualitative study. *J Med Internet Res*. 2019;21(2).