

Submitted 20th Januari 2022

Accepted 10th Maret 2022

OPTIMALISASI PENGASUHAN ANAK MELALUI STRESS MANAGEMENT SKILL DI DESA PEGUYANGAN KANGIN

OPTIMIZATION OF CHILDREN CARE THROUGH STRESS MANAGEMENT SKILL IN PEGUYANGAN KANGIN VILLAGE

¹ Anak Agung Sri Sanjiwani, ² Silvia Ni Nyoman Sintari, ³ Hendro Wahyudi,

⁴ Anak Agung Ayu Eka Cahyani

STIKes Wira Medika Bali, Indonesia

asaanjiwani@stikeswiramedika.ac.id

ABSTRAK

Menjadi orangtua menggambarkan suatu proses perkembangan peran yang dapat berubah dari waktu ke waktu sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak yang terus berubah. Mengasuh anak menjadi suatu tugas yang menantang bagi orangtua dan dapat juga menjadi stresor. Stres secara umum menggambarkan suatu reaksi individu terhadap setiap perubahan yang membutuhkan penyesuaian secara fisik, mental ataupun emosi. Stres pada orangtua dalam proses pengasuhan dapat berdampak pada risiko tindakan kekerasan pada anak. Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah yang berfokus untuk memberikan edukasi kepada orangtua mengenai pentingnya kemampuan dalam manajemen stres. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan terkait manajemen stres terjadi peningkatan pengetahuan orangtua terkait manajemen stres dan stres pengasuhan menjadi 88%. Luaran kegiatan ini adalah pembagian leaflet manajemen stres serta pembagian masker dan handsanitizer.

Keywords: *Manajemen stres, Peran Orangtua, Pengasuhan Anak*

ABSTRACT

Parenting describes a process of role development that can change from time to time according to the changing developmental needs of children. Parenting is a challenging task for parents and can also be a stressor. Stress generally describes an individual's reaction to any changes that require adjustment physically, mentally or emotionally. Stress on parents

in the parenting process can have an impact on the risk of violence against children. The implementation method in this community service is the lecture method which focuses on educating parents about the importance of ability in stress management. The results of this service activity showed that after being given counseling related to stress management, there was an increase in parental knowledge regarding stress management and parenting stress to 88%. The output of this activity is the distribution of stress management leaflets as well as the distribution of masks and hand sanitizer.

Keywords: Stress Management, Parental Role, Parenting

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan masa terpenting dalam pembentukan kepribadian pada anak. Peran orangtua menjadi sangat penting sebagai lingkungan pertama bagi anak untuk bertumbuh dan berkembang.

Menjadi orangtua menggambarkan suatu proses perkembangan peran yang dapat berubah dari waktu ke waktu sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak yang terus berubah (Bigner and Gerhardt, 2014). Lebih lanjut dijelaskan terdapat 4 karakteristik dari peran menjadi orangtua dalam suatu proses pengasuhan anak yaitu 1) Menjadi orang tua merupakan konstruksi sosial, peran orangtua adalah pranata sosial yang didasarkan pada nilai-nilai yang kompleks, kepercayaan, norma dan perilaku. 2) Teori sistem keluarga menggambarkan peran orangtua sebagai sebuah subsistem dari system sosial yang lebih besar dari keluarga. 3) Menjalani peran dalam mengasuh anak melibatkan partisipasi aktif dari anak dan orangtua dalam dua arah. 4) Pengasuhan merupakan suatu peran perkembangan dan proses berkepanjangan

Mengasuh anak menjadi suatu tugas yang menantang bagi orangtua. Deater-Deckard & Panneton (2017) menyebutkan bahwa bertanggung jawab dalam merawat dan menjaga kesejahteraan secara fisik dan psikologis baik pada balita, anak-anak, remaja maupun dewasa awal merupakan suatu tantangan dan dapat menjadi stresor bagi orangtua

Stres secara umum menggambarkan suatu reaksi individu terhadap setiap perubahan yang membutuhkan penyesuaian secara fisik, mental ataupun emosi (Townsend and Morgan, 2018). Stres muncul sebagai bentuk respon individu dalam menghadapi tuntutan internal dan eksternal (Halter, 2018). Deater-Deckard & Panneton (2017) menyebutkan stres yang muncul dari peran dalam pengasuhan merefleksikan suatu rangkaian proses yang mengarah pada reaksi psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orangtua.

Sebuah studi menunjukkan bahwa stres pengasuhan dan penyesuaian orangtua dengan keluarga mempengaruhi kecenderungan adanya

tindakan kekerasan terhadap anak (Ratnasari, 2017). Studi lain mengenai kekerasan verbal terhadap anak di masa pandemi menunjukkan bahwa stres pengasuhan berdampak pada tindakan kekerasan verbal terhadap anak yang diperkuat dengan situasi pandemi (Maghfiroh and Wijayanti, 2021).

Studi tersebut juga didukung dari adanya data peningkatan kasus kekerasan terhadap anak yang terjadi selama tahun 2020. Berdasarkan Data SIMFONI PPA (2020), pada 1 Januari – 19 Juni 2020 telah terjadi 3.087 kasus kekerasan terhadap anak, diantaranya 852 kekerasan fisik, 768 psikis, dan 1.848 kasus kekerasan seksual.

Semakin banyaknya terjadi kasus kekerasan pada anak maka semakin banyak anak yang menjadi korban dari kekerasan. Hasil penelitian Anggraeni (2013) menunjukkan bahwa kekerasan yang dialami anak dalam rumah tangga baik secara fisik maupun psikologis, selain menyebabkan cedera fisik pada anak juga menyebabkan adanya perasaan tidak berharga, perasaan malu untuk bertemu dengan orang lain, pengasingan diri serta kerenggangan hubungan keluarga.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya orangtua dalam mengelola stres untuk mengoptimalkan pengasuhan anak

Masalah, Target Dan Luaran

Kondisi stres yang dialami orangtua dan dampak yang dapat ditimbulkan kepada anak menggambarkan bahwa pentingnya bagi orangtua untuk dapat memiliki keterampilan dalam mengelola emosi dan stres yang dialami sehingga tidak berdampak pada pengasuhan anak.

Kesulitan-kesulitan yang dialami orangtua yang kemudian menyebabkan adanya permasalahan kesehatan mental, permasalahan hubungan, keuangan ataupun masalah pekerjaan hal ini juga berdampak pada masalah dalam mengelola emosi, kesulitan untuk dapat menanggapi anak dengan tenang dan dengan cara yang mendukung secara emosional.

Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah orangtua yang telah memiliki anak dan menjalani peran utama dalam mengasuh anak.

Kegiatan ini dilakukan di Banjar Pengukuh, Desa Peguyangan Kangin

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah atau penyuluhan disertai dengan pemberian kuisisioner pengetahuan.

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 20 Desember 2021, dimulai pukul 10.30 WITA. Lokasi penyuluhan bertempat di Banjar

Pengukuh, Desa Peguyangan Kangin, Denpasar Utara. Materi yang diberikan meliputi 1)konsep dasar stres, 2)stres pengasuhan 3)strategi dalam mengelola stres

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan meliputi:

1. Pengumpulan data awal sekaligus berkoordinasi dengan Kepala Desa dan Kepala Dusun terkait untuk mendapatkan rekomendasi sasaran masyarakat yang sesuai.
2. Pembagian kuisisioner sebelum penyuluhan guna mengetahui pengetahuan orangtua terkait stres dan strategi manajemen stres
3. Kegiatan penyuluhan “Strategi Manajemen Stres dan Stres Parenting”
4. Pengisian kuisisioner setelah penyuluhan
5. Pembagian masker, *hand sanitizer* dan *leaflet* strategi manajemen stres, sebagai bentuk dukungan untuk terus menerapkan proses dalam berbagai aktivitas di banjar serta pemberian leaflet untuk memudahkan peserta dalam melihat kembali teknik-teknik sederhana dalam manajemen stres di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan memfokuskan pada edukasi para orangtua baik ayah maupun ibu pentingnya dalam keterampilan pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 3 hari yang meliputi pengkajian dan pengambilan data, kegiatan penyuluhan, serta pembagian masker, *handsanitizer* dan leaflet.

Peran sebagai orangtua melibatkan berbagai dinamika yang harus diadaptasi oleh orangtua mencakup peran masing-masing, tugas diluar pengasuhan anak, komunikasi antar pasangan serta faktor lingkungan. Proses ini dapat menyebabkan stres ketika orangtua merasa tidak mampu untuk menghadapi situasinya dan merasakan berbagai tekanan dalam melakukan peran.

Perilaku kasar dan tindakan kekerasan verbal maupun fisik salah satunya disebabkan dari stres yang dialami oleh orangtua dalam mengasuh anak (Jackson and Choi, 2018). Tindakan kekerasan yang dilakukan orangtua selama mengasuh anak dapat muncul tanpa disadari terutama dalam bentuk kekerasan verbal seperti membentak, meremehkan, mengeluarkan kata kasar, mempermalukan anak di depan umum. Tindakan kekerasan tersebut dapat berdampak pada kondisi psikologis anak. Pengetahuan tentang strategi dalam mengelola stres penting untuk

diberikan agar orangtua dapat mendeteksi tanda-tanda stres yang dialami guna mencegah stres pengasuhan yang berdampak pada cara mengasuh anak.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan persiapan dengan melakukan analisa terkait dinamika orangtua dalam mengasuh anak. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi internal antara tim pengabdian masyarakat untuk mempersiapkan sarana dan prasarana, konsep penyuluhan, dan koordinasi dengan pihak Desa dan Banjar. Selain itu dilakukan juga pembagian kuisioner pengetahuan mengenai konsep stres, stres pengasuhan dan strategi mengelola stres.

Pemberian materi dilakukan secara luring di Banjar Pengukuh Desa Penguyangan Kangin yang dihadiri oleh Kepala Dusun. Secara keseluruhan peserta dapat mengikuti kegiatan hingga berakhir dan cukup antusias selama mendengarkan materi. Secara spesifik materi yang diberikan meliputi.

Tabel 1. Rincian Materi Penyuluhan

No	Materi
1.	Definisi Stres
2.	Stres Positif dan Stres Negatif
3.	Kaitan Stres dengan Pengasuhan
4.	Definisi Stres Pengasuhan
5.	Strategi manajemen stres
6.	Langkah-langkah relaksasi sederhana

Evaluasi dilakukan melalui hasil kuisioner pengetahuan yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan.

Tabel 2. Evaluasi Pengetahuan Mengenai Manajemen Stres Sebelum dan Setelah Kegiatan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan Manajemen Stres	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Baik	2	11,7 %	15	88 %

Cukup	6	35,3%	2	12%
Kurang	9	53 %	0	0
Total	17	100 %	17	100%

Pemberian informasi dalam bentuk edukasi akan dengan mudah diterima pendengar apabila informasi yang diberikan secara pribadi berkaitan langsung dengan kondisi yang dialami oleh seseorang. Pentingnya suatu informasi yang dirasakan seseorang akan mendorong munculkan keinginan untuk melakukan ataupun menerapkan informasi yang diperoleh. Berdasarkan teori belajar sosial, terdapat faktor efikasi diri yang mempengaruhi seseorang untuk menampilkan perilaku baru. Proses edukasi melibatkan dua hal yang dapat mendorong perilaku baru yaitu 1) Melalui edukasi, seseorang memperoleh pengetahuan dan kesadaran pentingnya perilaku tersebut ditampilkan 2) Melalui edukasi yang diberikan, seseorang memunculkan keyakinan bahwa dirinya mampu untuk memunculkan perilaku baru. (Arlinghaus and Johnston, 2017)

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berupaya agar peserta mengetahui dan memahami pentingnya manajemen stres karena keterampilan ini tidak hanya akan mempengaruhi kesejahteraan diri namun akan berdampak pada keoptimalan pengasuhan.

Pemaparan mengenai strategi manajemen stres dirancang sangat sederhana dan terlihat mudah agar peserta memiliki keyakinan bahwa keterampilan manajemen stres ini sebagai sesuatu yang dapat dilakukan secara mandiri dan tidak membutuhkan waktu yang lama sehingga dapat dilakukan di sela waktu mengasuh anak dan bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R. D. (2013) 'Dampak kekerasan anak dalam rumah tangga', *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*, 1(1), pp. 1-4.
- Arlinghaus, K. R. and Johnston, C. A. (2017) 'Advocating for behavior change with education', *Behavioral Medicine Review*.
- Bigner, J. J. and Gerhardt, C. (2014) *Parent-child relations: An introduction to parenting*. 9th Ed. USA: Peason.
- Deater-Deckard, K. and Panneton, R. (2017) *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes*. Switzerland:

Springer.

- Halter, M. J. (2018) *Varcarolis's foundations of psychiatric mental health nursing: A clinical approach*. 8th Ed. St. Louis: Elsevier.
- Jackson, A. P. and Choi, J. (2018) 'Parenting stress, harsh parenting, and children's behavior', *Journal of Family Medicine & Community Health*, 5(3).
- Maghfiroh, L. and Wijayanti, F. (2021) 'Parenting stress dengan kekerasan verbal pada anak usia sekolah di masa pandemi covid-19', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), pp. 187-193.
- Ratnasari, K. A. (2017) 'Hubungan parenting stress, pengasuhan dan penyesuaian dalam keluarga terhadap perilaku kekerasan anak dalam rumah tangga', *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 3(1), pp. 86-98.
- Townsend, M. . and Morgan, K. I. (2018) *Psychiatric mental health nursing: concept of care in evidence-based practice*. 9th Ed. Philadelphia: F.A. Davis Company.