



## Sosialisasi Parenting dan Manajemen Stress Pada Ibu Rumah Tangga

Tia Nuraida<sup>1</sup>, Eko Salim<sup>2</sup>, Fadhila Rikasiwi<sup>3</sup>, Fresa Nanda Saputra<sup>4</sup>, Nurul Syamsiyah<sup>5</sup>, Dyah Tiarannisa<sup>6</sup>, Yudhisthi Ramadhan<sup>7</sup>, Netty Merdiaty<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

tia.nuraida@ubharajaya.ac.id

### Abstrak

Perguruan tinggi dan masyarakat bekerja sama dalam membangun pemahaman mengenai pendidikan melalui kegiatan; sosialisasi, sosialisasi ini dilakukan oleh mahasiswa untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai wujud pengabdian. Tujuan sosialisasi untuk memberikan pemahaman mengenai parenting untuk membimbing dan mendidik generasi muda yang berkualitas. Masa perkembangan pada anak berpengaruh terhadap masa depannya, peran orang tua menjadi pondasi bagi anak, sehingga kemampuan parenting dibutuhkan. Kegiatan sosialisasi dilakukan di RW 007, Kampung Teluk Buyung Kelurahan Marga Mulya Kota Bekasi yang dilaksanakan pada 11 November 2023. Sosialisasi Total 45 peserta ibu rumah tangga yang hadir pada kegiatan sosialisasi, kegiatan berjalan dengan lancar, antusias, dan menyenangkan sehingga peserta merasa bahagia dalam mengikuti sosialisasi, memberikan pengetahuan mengenai parenting yang tepat dan dapat memajemen stress dengan positif sehingga dapat diimplementasikan dalam kesehariannya.

Kata kunci: Mahasiswa, Manajemen stress, Masyarakat, Parenting, Sosialisasi, Ibu Rumah Tangga.

### Pendahuluan

Pola asuh adalah sikap orang tua dalam berinteraksi, membimbing, membina, dan mendidik anak-anaknya dalam kehidupan sehari-hari dengan harapan menjadikan anak sukses menjalani kehidupan ini (Fatmawati et al., 2021). Pola asuh adalah interaksi antara anak dan orang tua selama mengadakan kegiatan pengasuhan yang berarti orang tua mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak sehingga memungkinkan anak untuk mencapai tugas-tugas perkembangannya. Profesi ibu rumah tangga seringkali dipandang rendah, terlebih jika ibu yang memilih untuk mengabdikan dirinya di rumah untuk keluarga adalah seorang sarjana atau bahkan magister. Seorang yang berpendidikan tinggi seringkali dikaitkan dengan pekerjaan

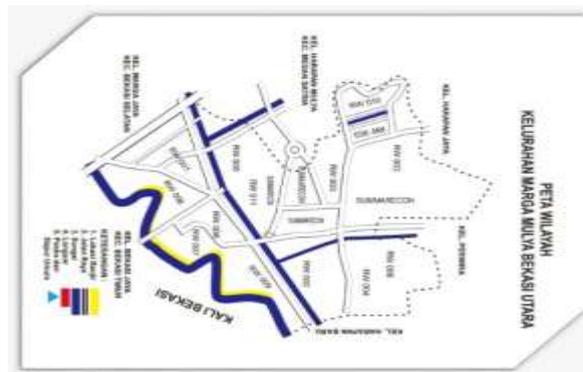
*Tia Nuraida, Eko Salim, Fadhila Rikasiwi, Fresa Nanda Saputra, Nurul Syamsiyah, Dyah Tiarannisa, Yudhisthi Ramadhan, Netty Merdiaty*  
*Sosialisasi Parenting dan Manajemen Stress Pada Ibu Rumah Tangga*  
*Jurnal Psikologi Atribusi, Vol.2 No.1 2024*

yang bagus dan mendapatkan pengakuan di lingkungannya. Adanya anggapan bahwa percuma sekolah tinggi namun ujungnya di rumah mengasuh anak dan mengurus rumah tangga. Pekerjaan rutin yang monoton, kritikan negatif dari orang sekitar serta banyaknya tuntutan dari orang sekitar adalah beberapa faktor penyebab ibu rumah tangga mengalami stres atau tekanan hidup (Badruddin et al., 2022). Manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres yang bertujuan mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres sehingga orang lebih baik dalam menguasai stres dalam kehidupannya daripada dihipnotis oleh stres itu sendiri (Siregar et al., 2019). Karena peran orangtua yang sangat vital dalam proses tumbuh kembang anak maka kegiatan sosialisasi ini berusaha untuk memberikan manfaat dan pengaruh positif yang diimplementasikan dalam bentuk edukasi perihal pola asuh dan manajemen stress pada ibu rumah tangga dilingkungan RW 007 Kelurahan Marga Mulya sehingga harapannya pada ibu rumah tangga berhasil membentuk pola asuh yang baik.

#### Gambaran Lokasi Pelaksanaan

Lokasi yang dipilih berada di Rw. 007 Kampung Teluk Buyung, Kelurahan Marga Mulya, Kota Bekasi. Lokasi berada dekat dengan Rumah duka Dharma Agung Funeral Home dan juga berdekatan dengan Vihara Dharma Sagar. Kampung ini terletak di Kota Bekasi yang wilayahnya termasuk ke dalam tingkat minim pengetahuan akan *parenting* dan juga mempunyai *issue* mengenai pola asuh pada anak. Oleh karena itu, pentingnya menambah wawasan orang tua tentang *parenting* dan manajemen stres.

Gambar.1 Peta Lokasi Pelaksanaan



Sumber peta: Dinas Pekerjaan Umum Dan Penataan Ruang

#### Metode Pelaksanaan

Tia Nuraida, Eko Salim, Fadhila Rikasiwi, Fresa Nanda Saputra, Nurul Syamsiyah, Dyah Tiarannisa, Yudhisthi Ramadhan, Netty Merdiaty  
*Sosialisasi Parenting dan Manajemen Stress Pada Ibu Rumah Tangga*  
Jurnal Psikologi Atribusi, Vol.2 No.1 2024

Kegiatan KKNT dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2023 dan resmi ditutup pada tanggal 18 November 2023. Metode yang digunakan pada pelaksanaan KKN Tematik ini ialah:

a. Observasi

Metode observasi yang diterapkan oleh kelompok adalah jenis observasi langsung dengan wawancara dengan sebagian ibu-ibu dan tidak langsung. Observasi dilakukan secara singkat untuk mengetahui aktifitas sehari-hari yang dilakukan oleh para ibu-ibu RW 007 kampung Teluk Buyung, kec. Marga Mulya, Bekasi Utara, Jawa Barat.



Gambar.2 Pemberian Pre-Test

b. Wawancara

Diawali dengan kelompok melakukan wawancara kepada Ketua RT 007, mengenai permasalahan yang terjadi di kampung tersebut, dan ketahuilah bahwa para ibu-ibu masih minim pengetahuan akan pentingnya edukasi *parenting* dan manajemen stres pada ibu-ibu rumah tangga. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan games untuk ibu-ibu dengan anaknya, *games* disini melatih anak-anak menjadi lebih aktif dan ceria.

c. Praktek

Praktek kegiatan KKN Tematik dimulai dengan pemaparan materi mengenai pentingnya *parenting*. Kegiatan dilanjutkan dengan psikoedukasi mengenai manajemen stres pada anak

Tabel. 1 Pelaksanaan Kegiatan

No	Kegiatan	Minggu Ke-			
		1	2	3	4
1.	Survey masyarakat dan Wilayah Tujuan KKNT				
2.	Penyusunan materi Psikoedukasi Parenting dan Manajemen Stress sekaligus sosialisasi mengenai Parenting dan Manajemen Stress				
3.	Persiapan kebutuhan perlengkapan dan penunjang kegiatan <i>games</i> untuk anak-anak dan ibu-ibu				
4.	Pelaksanaan kegiatan <i>games</i> untuk anak-anak dan ibu-ibu serta penutupan kegiatan KKNT				
5.	Pelaksanaan gotong royong				

Pada minggu pertama tanggal 21 Oktober 2023 melakukan diskusi dua arah dengan RW 007 lalu pada tanggal 28 Oktober 2023 melakukan wawancara serta observasi pada ibu-ibu dan juga kami menyusun materi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan materi *Parenting* dan Manajemen Stress.



Gambar.1 Penyampaian Materi Sosialisasi



Pada minggu kedua tanggal 04 November 2023 melakukan persiapan kebutuhan perlengkapan dan penunjang kegiatan games untuk anak-anak dan ibu-ibu. Di hari yang sama juga melaksanakan kegiatan penjelasan materi yang dipaparkan oleh Dosen Pembimbing Lapangan yaitu Dr. Netty Merdiaty, MM, M.Si serta *games* untuk anak-anak lalu penutupan kegiatan KKNT.

Pada minggu ketiga tanggal 18 November 2023 melakukan pelaksanaan gotong royong dengan warga RW 007 kampung Teluk Buyung. Kegiatan gotong royong ini dengan membersihkan wilayah dekat kali yang cukup banyak sampah lalu membersihkan selokan dan keliling disetiap RT untuk memastikan wilayah tersebut sudah bersih. Dilanjutkan dengan memberikan konsumsi kepada RW 007 kampung Teluk Buyung dengan diakhiri foto bersama.

### Hasil

Hasil yang digambarkan harus sejalan dengan manfaat yang dijanjikan. Misalnya manfaat kognitif, manfaat peningkatan kompetensi, pengembangan kualitas pada mitra. Hasil dapat berupa dampak jangka pendek, dampak jangka panjang, berikut adalah hasil pembahasan :

#### Manfaat kognitif

- Pemahaman Lebih Mendalam: Peserta kegiatan sosialisasi dapat memiliki pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya pola asuh dan manajemen stres dalam pengembangan anak.
- Peningkatan Kesadaran: Para ibu rumah tangga dapat meningkatkan kesadaran akan peran mereka dalam membentuk pola asuh yang baik dan mengelola stres.

#### Manfaat peningkatan kompetensi

- Keterampilan Parenting: Ibu rumah tangga dapat meningkatkan keterampilan parenting mereka, termasuk cara berinteraksi, membimbing, dan mendidik anak-anak dengan efektif.
- Manajemen Stres: Peningkatan kompetensi dalam manajemen stres, memungkinkan ibu rumah tangga untuk mengatasi tekanan hidup dengan lebih baik.

#### Dampak jangka pendek

- Peningkatan Kesejahteraan Psikologis: Ibu rumah tangga dapat mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis seiring dengan adanya perubahan pola asuh dan manajemen stres yang lebih baik.
- Perubahan Persepsi: Mungkin terjadi perubahan persepsi terhadap profesi ibu rumah tangga, di mana mereka mulai melihat nilai dan dampak positif dari peran mereka dalam mendidik dan membentuk generasi mendatang.

### Dampak jangka panjang

- Pengembangan Karakter Anak: Dengan pola asuh yang baik, diharapkan anak-anak dapat mengembangkan karakter yang positif, seperti rasa tanggung jawab, empati, dan kemandirian.
- Kontribusi pada Pembentukan Generasi Berkualitas: Kesadaran dan keterampilan yang ditingkatkan pada ibu rumah tangga dapat memberikan kontribusi pada pembentukan generasi yang berkualitas, memiliki nilai-nilai positif dan potensi untuk sukses di masa depan.

Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan dapat menciptakan dampak positif pada tingkat kognitif, peningkatan kompetensi, dan pengembangan kualitas hidup bagi ibu rumah tangga di RW 007 Kelurahan Marga Mulya. Dengan demikian, upaya ini dapat merubah persepsi masyarakat terhadap peran ibu rumah tangga dan membantu membentuk fondasi yang kuat untuk perkembangan anak-anak dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.



Gambar.3 Foto bersama

### Kesimpulan dan Saran

Kegiatan sosialisasi dengan tema parenting dan manajemen stress memberikan pengetahuan serta pemahaman terkait keterampilan dalam mendidik dan mengasuh anak serta dapat memperbaiki kualitas hidup yang lebih baik pada 45 warga RW 007 Kampung Teluk Buyung Marga Mulya Kota Bekasi, yang ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosialisasi berlangsung, sehingga dapat membangun kegiatan yang berjalan lancar di lingkungannya. Peneliti berharap edukasi yang disampaikan melalui kegiatan sosialisasi ini tidak hanya membangun tumbuh kembang anak secara optimal serta dapat menumbuhkan wawasan kepada masyarakat RW 007 Kampung Teluk Buyung, khususnya ibu-ibu rumah tangga. Dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan dampak positif terhadap lingkungan keluarga dan masyarakat, sehingga dapat membantu dalam mengatasi perilaku anak dan membimbingnya ke arah yang positif



agar menghasilkan generasi penerus bangsa yang mengelola emosinya dengan bijak dan berdampak positif terhadap lingkungan.

#### Referensi

- Badruddin, S., & -, T. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesadaran Perawatan Anak pada Remaja Putri di Kecamatan Cilandak Timur. *Jurnal Ilmiah Publika*, 10(1), 17. <https://doi.org/10.33603/publika.v10i1.7088>
- Fatmawati, E., Ismaya, E. A., & Setiawan, D. (2021). Pola Asuh Orang Tua Dalam Memotivasi Belajar Anak Pada Pembelajaran Daring. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(1), 104–110. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i1.871>
- Siregar, R. H., Sutatminingsih, R., Saragih, J. I., Lubis, A. J., & Email, S. (2019). *Stress management to reduce prisoner stress levels ( Community service training in class I Tanjung Gusta prison , Medan ) Faculty of Psychology , University of North*. 4(2), 324–328.