

## PELATIHAN KETERAMPILAN PENGASUHAN UNTUK MENURUNKAN STRES PENGASUHAN PADA IBU-IBU PENGUNGGSI ERUPSI GUNUNG MERAPI

Ajeng Safitri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Studi Islam, Prodi Psikologi Islam, Universitas Muhammadiyah Riau,  
Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 88, Sukajadi, Pekanbaru, Riau

ajengsafitri@umri.ac.id

### Abstrak

Perubahan lingkungan tempat tinggal di *Shelter* Pengungsian Erupsi Gunung Merapi menimbulkan dampak perubahan perilaku anak menjadi lebih agresif dan sulit diatur. Perubahan perilaku anak yang signifikan tersebut sering dikeluhkan ibu yang sebagian besar waktunya bersama anak. Ketidakmampuan ibu menghadapi perubahan perilaku anak dapat memicu stres pengasuhan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan keterampilan pengasuhan dalam menurunkan stres pengasuhan pada ibu-ibu pengungsi erupsi gunung Merapi. Subjek penelitian ini berjumlah tujuh orang ibu-ibu pengungsi yang memiliki anak usia 3-12 tahun dan mengalami stres pengasuhan kategori sedang hingga tinggi. Alat ukur menggunakan *Parenting Stress Index* (PSI) yang telah dimodifikasi. Rancangan penelitian ini adalah kuasi-eksperimen dengan desain *pre-post control group design*. Analisis data menggunakan teknik uji beda *Nonparametik Mann-Whitney* dengan melihat *gained score* pada *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stres pengasuhan pada subjek penelitian, dengan nilai  $Z = -1.409$   $p = 0,159$  ( $p > 0,05$ ). Pada *post-test* dan *follow-up* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stres pengasuhan pada subjek penelitian, dengan nilai  $Z = -0,450$   $p = 0,710$  ( $p > 0,05$ ). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan pengasuhan tidak mempengaruhi stres pengasuhan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

**Kata Kunci:** Ibu; Pengungsi; Erupsi Gunung Merapi; Pelatihan Keterampilan Pengasuhan; Stres Pengasuhan

### Abstract

This research aims at observing the influence of the parenting skill influence to reduce stress on parenting for relocated mother survivors of Merapi eruption. The subject of this research was seven people who were the mother survivors of the Merapi eruption who had children aged 3-12 years old and suffered from parenting stress with category middle to high. The measurement unit used modified Parenting Stress Index (PSI). The research design is quasi-experimental using pre-post control group design. The data analysis used the difference test technique of Nonparametik Mann-Whitney by observing the gained score between pre-test and post-test, which shows that there is no difference in parenting stress on the research subject, with Z value = -1409  $p = 0.159$  ( $p > 0.05$ ). The post-test and follow-up also show that there is no difference in parenting stress on the research subject, with Z value = -0450  $p = 0.710$  ( $p > 0,05$ ). From the results, it can be concluded that parenting skills training does not affect the parenting stress of the experiment group with treatment and controlled group without treatment..

**Keywords:** Mothers, Parenting Stress, Parenting Skill Training, Survivors, Merapi Eruption

## PENDAHULUAN

Peristiwa erupsi gunung Merapi merupakan peristiwa yang sangat berat dirasakan oleh penduduk lereng gunung Merapi. Peristiwa alam ini menyebabkan terjadinya perubahan hidup yang sangat signifikan seperti kehilangan orang terkasih, tempat tinggal, harta benda, dan mata pencaharian keluarga sehari-hari. Perubahan lingkungan yang disebabkan bencana alam ini membawa dampak permasalahan psikologis, tidak hanya pada orang dewasa saja tetapi juga pada anak-anak.

Banyak orangtua yang mengeluhkan perubahan perilaku anaknya yang menjadi kasar, agresif, dan sulit diatur. Ibu juga mengeluhkan perubahan sikap anaknya yang kini menjadi bandel, padahal sebelum peristiwa erupsi anaknya merupakan anak penurut dan mudah diatur (Sulistiyawati, 2010). Perubahan perilaku anak-anak pengungsi ini semakin terlihat semenjak menempati hunian sementara di Shelter pengungsian yang sudah disediakan oleh Pemerintah. Lingkungan Shelter yang dirancang seperti lingkungan perumahan dan sangat berbeda dibandingkan tempat tinggal mereka terdahulu, diakui oleh orangtua membawa dampak yang sangat signifikan bagi kondisi psikologis anak. Perubahan perilaku pada anak-anak ini banyak dikeluhkan orangtua yang mengalami kesulitan dalam mengasuh anak-anaknya.

Kehidupan para ibu yang memiliki banyak waktu dalam berinteraksi dengan anak di rumah diketahui dapat menyebabkan ibu lebih rentan mengalami stres ketika mengasuh dan merawat anak-anaknya (dalam Bell et al, 2001). Menurut Abidin (Ahern, 2004) dan Taylor (2003), permasalahan sehari-hari yang bertumpuk, karakteristik dari hubungan perkawinan, dukungan suami dalam mengasuh anak, dan terjadinya peristiwa besar dalam hidup, seperti pindah ke tempat baru, pindah pekerjaan, kehilangan seseorang, masalah keuangan, dan bencana alam dapat menyebabkan munculnya stres pengasuhan pada orangtua.

Mash dan Johnson (McBride, et al, 2002) menemukan fakta-fakta bahwa anak-anak yang memiliki aktivitas yang berlebihan pada lingkungan sosialnya mampu meningkatkan stres pengasuhan bagi para ibu. Stres pengasuhan ini mengacu pada kondisi atau perasaan yang dialami orangtua ketika merasakan adanya tuntutan pengasuhan yang melebihi kemampuan yang ada di dalam dan di luar dirinya (Deater-Deckard & Scarr dalam Harmon & Perry, 2011). Perilaku anak yang bermasalah dan bertemperamen tinggi dilaporkan bisa menjadi penyebab tingginya tingkat stres pada orangtua, frustrasi, dan merasa tidak kompeten dalam pengasuhan anak (Levac et al, 2008; dalam McBride et al, 2002).

Stres pengasuhan yang dialami orangtua diketahui memiliki dampak negatif terhadap kualitas pengasuhan (McPherson et al, 2008). Oleh karena itu perilaku positif dalam proses pengasuhan yang berkaitan dengan hubungan orangtua dan anak sangat perlu ditingkatkan untuk meminimalkan tingkat stres pengasuhan pada orangtua (Bhavnagri dalam Ahern, 2004). Salah satu cara untuk menurunkan stress pengasuhan adalah dengan memberikan pelatihan keterampilan pengasuhan. Rosenberg dan Reppucci (Kissman, 1992) membuktikan bahwa dengan keterampilan pengasuhan dan strategi penyelesaian konflik untuk ibu-ibu dapat mengurangi stres yang terjadi dalam pengasuhan. Pelatihan ini juga mampu menurunkan stres pengasuhan orangtua yang disebabkan masalah finansial dan permasalahan dalam perkawinan, serta terbukti efektif meningkatkan interaksi ibu dan anak dalam berkomunikasi.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa keterampilan pengasuhan yang diberikan kepada orangtua dinilai efektif untuk menurunkan stres pengasuhan. Oleh karena itu penulis

tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian keterampilan pengasuhan untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu-ibu pengungsi Merapi.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi-eksperimen dengan model rancangan *Pre-test Post-test Control Group Design* yaitu desain eksperimen yang dilakukan dengan prates sebelum perlakuan diberikan dan pascates sesudahnya, sekaligus ada kelompok perlakuan dan kontrol. Subjek penelitian ini berjumlah tujuh orang ibu-ibu pengungsi Merapi yang berusia di atas 18 tahun dengan latar belakang pendidikan minimal SMP, memiliki anak berusia 3-12 tahun dan memiliki skor stress pengasuhan dengan kategori tinggi atau sedang. Skala yang digunakan adalah skala *Parenting Stres Index* (PSI) dari Richard R. Abidin (Ahern, 2004) yang telah dimodifikasi, sehingga skala ini menjadi 39 aitem dengan aitem *favourable* (F). Skala stres pengasuhan yang sudah dimodifikasi dan diujicobakan ke 30 orang yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian, diperoleh hasil 32 aitem valid dengan koefisien reliabilitas  $\alpha$  sebesar 0,904. Hal ini berarti skala stres pengasuhan memiliki tingkat kepercayaan sebesar 90,4 %, atau dengan kata lain jika dikenakan pada subjek yang sama dalam waktu yang berbeda 90,4 % akan memiliki hasil yang sama. Analisis data penelitian menggunakan teknik uji beda Non-Parametrik Mann-Whitney

## HASIL PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan pengasuhan tidak berpengaruh terhadap penurunan stres pengasuhan pada ibu-ibu pengungsi erupsi Merapi. Hal ini berdasarkan analisis uji mann-whitney gained score yang menunjukkan tidak adanya perbedaan stres pengasuhan antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan pelatihan keterampilan pengasuhan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan pelatihan keterampilan pengasuhan. Uji mann-whitney gained score pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan stres pengasuhan yang signifikan dengan  $Z = -1.409$   $p = 0,159$  ( $p > 0,05$ ). Uji mann-whitney gained score post-test dan follow-up stres pengasuhan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol juga menunjukkan tidak ada perbedaan stres pengasuhan dengan  $Z = -0.450$   $p = 0,710$  ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 1**

Rangkuman Uji *Mann-Whitney Gained Score* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Pengukuran	Z	p	Keterangan
<i>Pretest – Posttest</i>	-1.409	0.159	Tidak Terbukti
<i>Posttest – Follow up</i>	-0.450	0.710	Tidak Terbukti

Penyusunan modul pelatihan yang kurang sempurna dengan materi yang terlalu banyak teori dan jumlah pertemuan yang terlalu singkat dimungkinkan menjadi penyebab tidak adanya pengaruh pelatihan pengasuhan dalam menurunkan stres pengasuhan pada ibu-ibu pengungsi erupsi Merapi. Namun, terlepas dari kelemahan-kelemahan yang terdapat dalam

penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Rueter dkk (1999) menunjukkan bahwa permasalahan finansial dan kemampuan berkomunikasi dengan anak mempengaruhi efektivitas pelatihan keterampilan pengasuhan pada orangtua. Orangtua yang memiliki kekhawatiran keuangan keluarga dan rendahnya kemampuan komunikasi diketahui tidak berpengaruh terhadap keefektifan pelatihan keterampilan pengasuhan. Penelitian Lavee dkk (Walker, 2000) menunjukkan bahwa orangtua dengan status ekonomi lebih rendah melaporkan tingkat stres pengasuhan yang lebih tinggi. Kesulitan ekonomi akan membawa ketegangan psikologis, yang kemudian akan berpengaruh pada interaksi pasangan suami-isteri, dan selanjutnya berdampak pada cara pengasuhan anak (McLoyd dalam Andayani & Koentjoro, 2004). Sebagian subjek pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan skor stres pengasuhan mengeluhkan ketidakcukupan penghasilan suami yang diterima oleh subjek.

Kondisi setiap subjek yang berbeda dalam menyerap materi-materi pelatihan, proses belajar yang berbeda pada setiap peserta, dan keseriusan serta keterlibatan masing-masing subjek dalam setiap proses pelatihan mampu mempengaruhi hasil penelitian yang tidak sesuai dengan hipotesis. Rueter (1999) berspekulasi bahwa ibu yang memiliki tekanan hidup yang besar memanfaatkan pelatihan keterampilan pengasuhan sebagai kesempatan untuk mencegah atau mengatasi permasalahan keluarganya sesegera mungkin.

Penelitian ini memiliki banyak keterbatasan yang perlu dicatat, diantaranya adalah pemilihan subjek yang tidak dilakukan secara random sehingga menyebabkan adanya perbedaan kondisi di kedua kelompok subjek. Kondisi subjek yang tidak sama pada awal pengambilan data diketahui mempengaruhi hasil penelitian yang tidak sesuai dengan hipotesis penelitian ini. Selain itu perlu diperhatikan adalah materi keterampilan pengasuhan yang kurang diberikan secara mendalam dengan sesi pertemuan yang kurang banyak menyebabkan subjek kurang menguasai keterampilan pengasuhan yang diberikan. Apabila sesi pertemuan lebih banyak, materi keterampilan yang diberikan akan lebih banyak dan mendalam. Namun alangkah baiknya bila keterampilan pengasuhan yang diberikan kepada subjek lebih terfokus pada satu hal saja, sehingga subjek benar-benar mampu menguasai keterampilan pengasuhan yang mungkin berguna untuk menurunkan stres pengasuhan orangtua.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan pengasuhan tidak mempengaruhi stres pengasuhan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Selain itu, diketahui pula bahwa pelatihan keterampilan pengasuhan membawa manfaat dan menambah pengetahuan dalam hal mendidik dan mengasuh anak, walaupun pada kenyataannya subjek belum secara maksimal dalam mempraktekkan keterampilan pengasuhan yang telah diberikan sehingga kemungkinan hal inilah yang menyebabkan stres pengasuhan subjek tidak mengalami perubahan yang berarti. Oleh karenanya untuk penelitian selanjutnya yang tertarik meneliti dengan tema yang sama ada baiknya pula keterampilan pengasuhan yang diberikan pada pelatihan lebih terfokus pada salah satu keterampilan saja, agar subjek benar-benar memahami dan menguasai keterampilan tersebut. Misalnya hanya memberikan keterampilan pengolahan emosi saja, atau keterampilan komunikasi dengan anak saja.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index – Professional Manual, 3rd Edition*. Odessa FL: Psychological Assessment Resources.
- Ahern, L. S. (2004). Psychometric Properties Of The Parenting Stress Index – Short Form. *Thesis*. Amerika Serikat: North Carolina State University.
- Andayani, B. & Koentjoro. (2004). *Peran Ayah Menuju Coparenting*. Surabaya: CV Citramedia.
- Bell, P. A., Greene, T. C., Fisher, J. D., & Baum, A. (2001). *Environmental Psychology, fifth edition*. Orlando: Harcourt College Publishers.
- Harmon, D.K., dan Perry, A.R. (2011). Fathers' Unaccounted Contributions: Paternal Involvement and Maternal Stress. *The Journal of Contemporary Social Services*. Vol. 92, Issue 2. 176-182. <http://www.familiesinsociety.org/ShowAbstract.asp?docid=4101>
- Kissman, K. (1992). Parent Skills Training: Expanding School-Based Service for Adolescent Mothers. *Research on Social Work Practice*. Vol. 2, No. 2, April 1992. 161-171. Amerika: Sage Publication, Inc.
- Levac, A.M., McCay, E., Merka, P., dan D'Arcy-Reddon, M.L. (2008). Exploring Parent Participation in a Parent Training Program for Children's Aggression: Understanding and Illuminating Mechanisms of Change. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. Vol. 21, No. 2. 78-88. ProQuest Research Library.
- McBride, B. A., Schoppe, S. J., Rane, T. R. (2002). Child Characteristics, Parenting Stress, and Parental Involvement: Fathers Versus Mothers. *Journal of Marriage and Family*. Nov, 64: 4, 998-1011. ProQuest Sociology.
- McPherson, A.V., Lewis, K.M., Lynn, A.E., Haskett, M.E., dan Behrend, T.S. (2008). Predictors of Parenting Stress for Abusive and Nonabusive Mothers. *Journal of Child and Family Study*. USA: North Carolina State University.
- Rueter, M.A., Conger, R.D., Mikler-Ramisetty, S. (1999). Assessing the Benefits of a Parenting Skills Training Program: A Theoretical Approach to Predicting Direct and Moderating Effects. *Family Relations*. 48: 1, 67-78. Januari 1999. ProQuest Sociology.
- Sulistiyawati, N.V.M. (2010). Terkatung-Katungnya Nasib Pengungsi Di Pemukiman Warga. 12 November 2010. Magelang: <http://merapi.combine.or.id/baca/9366/terkatung-katungnya-nasib-pengungsi-di-pemukiman-warga.html>
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology, Fifth Edition, International edition*. New York: McGraw-Hill.
- Walker, A.P. (2000). Parenting Stress: A Comparison Of Mothers And Fathers Of Disabled And Non-Disabled Children. *Dissertation*. Texas: University Of North Texas.