

Optimalisasi Pengasuhan melalui Psikoedukasi Manajemen Stres untuk Mencegah Stunting Anak Usia Dini di Kantor Kecamatan Tambaksari

Optimising Parenting through Stress Management Psychoeducation to Prevent Early Childhood Stunting in Tambaksari District Office

Elza Kusumawati *

Fitriani Rahma Ramadhani

Aris Maulana Vicky Apriawan

Muchammad Fitroh Alfari

R. Bintang Samudra

Lutfiana Nabilah Hartanti

Stefanus Putra Pratama

Anissa Nur Rachmawati

Department of Psychology,
University of 17 August 1945
Surabaya, Surabaya, East Java,
Indonesia

email: elzakusumawati@untag-sby.ac.id

Kata Kunci

Manajemen Stres
Psikoedukasi
Stunting

Keywords:

Stress Management
Psychoeducation
Stunting

Received: May 2024

Accepted: July 2024

Published: February 2025

Abstrak

Stunting pada anak usia dini di Kota Surabaya terutama di Kecamatan Tambaksari masih menjadi perhatian khusus meski telah mengalami penurunan tiap tahunnya. Kegiatan Psikoedukasi Manajemen Stres pada Orang tua dan Pengasuh anak ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua serta pengasuh dalam mengelola stres yang diharapkan dapat mengoptimalkan pola asuh untuk mencegah *Stunting*. Psikoedukasi dilakukan melalui seminar interaktif dengan metode AAABC (*Accept, Alter, Avoid, Building, and Change*) dengan menyampaikan materi tentang pengenalan stres, faktor penyebab, dan teknik manajemen stres, seperti relaksasi pernapasan dan meditasi. Kegiatan ini melibatkan 42 peserta yang sebelumnya tergabung dalam program Sekolah Orang Tua Hebat. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan berdasarkan hasil uji *t* paired sample *t* test dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($<0,05$) yang membuktikan bahwa psikoedukasi manajemen stress ini efektif dan berkontribusi penting dalam upaya menciptakan pola asuh yang lebih baik dan mendukung visi Surabaya menjadi kota zero *Stunting*.

Abstract

Stunting in early childhood in Surabaya City, especially in Tambaksari District, is still a special concern even though it has decreased yearly. The Stress Management Psychoeducation Activity for Parents and Caregivers aims to increase the understanding and skills of parents and caregivers in managing stress which is expected to optimize parenting to prevent stunting. Psychoeducation is conducted through interactive seminars with the AAABC (*Accept, Alter, Avoid, Building, and Change*) method by delivering material on stress recognition, causative factors, and stress management techniques, such as breathing relaxation and meditation. This activity involved 42 participants previously members of the Sekolah Orang Tua Hebat program. The *pre-test* and *post-test* results showed a significant improvement based on the paired sample *t*-test results with a significant value of 0.000 (<0.05) which proves that this stress management psychoeducation is effective and contributes importantly to efforts to create better parenting and support Surabaya's vision of becoming a zero stunting city.



© 2025 Elza Kusumawati, Fitriani Rahma Ramadhani, Aris Maulana Vicky Apriawan, Muchammad Fitroh Alfari, R. Bintang Samudra, Lutfiana Nabilah Hartanti, Stefanus Putra Pratama, Anissa Nur Rachmawati. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i2.8802>

PENDAHULUAN

Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menunjukkan hasil bahwa populasi terjadinya *Stunting* di Kota Surabaya masih sebesar 28,9%. Hal ini masih jauh dari harapan bersama Pemerintah Kota Surabaya untuk mewujudkan zero *Stunting* di Kota Surabaya. Berbagai upaya dilakukan sehingga pada survei berikutnya disampaikan oleh Munira (2022) pada Sosialisasi Kebijakan Intervensi *Stunting* menunjukkan penurunan

How to cite: Kusumawati, E., Ramadhani, F. R., Vicky, A. M., Alfari, M. F., Samudra, R. B., Hartanti, L. N., Pratama, S. P., Rachmawati, A.N. (2025). Optimalisasi Pengasuhan melalui Psikoedukasi Manajemen Stres untuk Mencegah Stunting Anak Usia Dini di Kantor Kecamatan Tambaksari. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(2), 582-589. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i2.8802>

populasi *Stunting* yang terjadi di Surabaya menjadi 4,8%, dan hasil survei di akhir tahun 2023 menunjukkan bahwa populasi *Stunting* di Surabaya terus mengalami penurunan hingga mencapai angka 1,6%. Hal ini menjadi sebuah harapan baru bagi Pemerintah Kota Surabaya untuk dapat mewujudkan zero *Stunting* di Kota Surabaya. Hasil liputan (Salman *et al.*, 2024) pada saat pertemuan Rembug *Stunting* pada Tahun 2024 yang diselenggarakan tanggal 6 Maret 2024 berlokasi di Graha Sawunggaling Kota Surabaya, Wali Kota Surabaya Bapak Eri Cahyadi menyampaikan bahwa telah terdapat 5 Puskesmas dengan total 47 Kelurahan yang telah berhasil mencapai zero *Stunting*. Meski di sisi lain, masih terdapat sekitar 255 kasus *Stunting* di Surabaya yang masih perlu ditangani di puskesmas dan kelurahan lainnya. Pemerintah Kota Surabaya bersama Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Wilayah Jawa Timur mencanangkan sebuah program Sekolah Orang Tua Hebat sebagai salah satu bentuk upaya terus menurunkan angka *Stunting*. Program ini merupakan sebuah sarana pendidikan informal yang diikuti oleh Orang Tua Balita di setiap Rukun Warga (RW), program ini dikelola oleh Pengurus KB, Ketua PKK, Lurah, RW dan Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kota Surabaya, yang kegiatannya berupa edukasi berbagai macam pembelajaran terkait pola asuh orang tua kepada anak Balita-nya dan strategi mencegah atau menanggulangi terjadinya *Stunting* (Santoso, 2024). Pada pertemuan Sekolah Orang Tua Hebat akan ada 13 pertemuan dengan berbagai macam materi terkait pemahaman gizi, kesehatan, konsep dan model pengasuhan yang tepat pada anak, melindungi anak dan memahami konsep diri anak yang positif. Dilansir dari laman Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Jawa Timur bahwa pada Bulan September 2024 telah dilakukan wisuda pada 12.440 peserta Sekolah Orang Tua Hebat Surabaya dari 1.400 Rukun Warga (RW) se Surabaya angkatan 2024 (Kominfo Jatim, 2024). Orang tua maupun pengasuh menjadi orang yang paling sering berinteraksi dengan anak maupun balita. Sebagaimana pendapat (Kinanti *et al.*, 2022) bahwa orang tua bertanggung jawab penuh dalam tumbuh kembang anak. Kondisi orang tua baik secara fisik maupun mental juga akan berdampak pada pola asuh yang diterapkan pada anak. Menurut (Wida *et al.*, 2022) Pola asuh yang dilakukan oleh orang tua harapannya dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi anak sehingga proses perkembangan fisik dan mental anak juga sesuai dengan tahap perkembangannya, tentu dengan tetap memperhatikan norma dan aturan yang berlaku di masyarakat sehingga perilaku anak menjadi tidak menyimpang. Mengasuh anak menjadi tugas bagi orang tua atau pengasuh dengan penuh keuletan, energi dan perhatian yang tcurahkan bagi anak. Menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua saat harus mengasuh anak usia dini. Menurut (Fatwakiningsih *et al.*, 2021) banyak orang tua menganggap bahwa usia ini merupakan masa yang sulit bagi orang tua dalam mengasuh anak, mengingat di usia dini anak mengalami banyak pertumbuhan dan perkembangan baik dari segi fisik, kognitif, perilaku maupun perkembangan sosialnya. Hal ini menjadi tantangan bagi orang tua atau pengasuh yang kemungkinan dapat menimbulkan stres saat pengasuhan. Terlebih menurut (Gani *et al.*, 2019) jika orang tua kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengasuh anak lebih rentan memicu adanya tekanan yang lebih kompleks selama proses pengasuhan. Stres dalam pengasuhan menurut (Berry *et al.*, 1995) dapat berupa kekhawatiran dan kecemasan yang dihadapi oleh orang tua secara berlebihan ketika merasa kesulitan dalam mengasuh anaknya di kehidupan sehari-hari. Beban pengasuhan yang dialami orang tua dalam mendampingi proses tumbuh kembang anak diberbagai kondisi juga berpotensi meningkatkan resiko stres pengasuh jika tidak mampu mengelola dengan baik sehingga dapat berdampak pada hubungan antara anak dengan orang tua. Munculnya stres pengasuhan yang dialami orang tua terus muncul seiring dengan banyaknya tuntutan perkembangan pada tiap tahapan usia anak. Upaya mengelola stres yang dialami orang tua dalam pengasuhan berdasarkan hasil penelitian sebelumnya oleh (Putri *et al.*, 2022) meunjukkan bahwa pelatihan dalam upaya meningkatkan keterlibatan orang tua pada pengasuhan anak dapat mengoptimalkan pola asuh sebesar 79%. Ketika orang tua mampu mengelola stres yang dialami selama proses pengasuhan, dapat mengoptimalkan pola pengasuhan yang diterapkan pada anak, sebagaimana yang disampaikan oleh (Harianto *et al.*, 2022) bahwa orang tua membutuhkan kondisi yang stabil dan mampu mengontrol emosinya dengan baik sehingga dalam berinteraksi dengan anak dapat lebih kondusif. Saat kondisi orang tua stabil, mereka menjadi lebih mudah meningkatkan perhatiannya kepada anak dan memaksimalkan interaksi bersama anak dan mampu merespon baik perilaku yang ditunjukkan oleh anak (Saraswati *et al.*, 2018). Berdasarkan beberapa penjelasan di atas menunjukkan bahwa kemungkinan terjadinya *Stunting* pada anak usia dini bisa terjadi karena kurangnya gizi yang diberikan oleh orang tua atau

pengasuh kepada anaknya, juga orang tua perlu kiranya merefleksikan diri dalam pengasuhan yang dilakukan terutama pada konteks kondisi ekonomi sosial, tekanan hidup dan lingkungan hidup di wilayah perkotaan dan padat penduduk salah satunya seperti di wilayah Tambaksari yang memiliki total sekitar 226.995 jiwa per tahun 2023 sebagaimana hasil yang tertulis dalam Badan Pusat Statistik Kota Surabaya (2024). Hal ini tentu menjadi tantangan lebih besar dalam mewujudkan zero *Stunting* di Kota Surabaya. Kecamatan Tambaksari memiliki 8 kelurahan antara lain kelurahan dukuh setro, kapasmadya baru, gading, rangkah, plosa, tambaksari, pacar keling dan pacar kembang. Populasi penduduk di Wilayah Tambaksari didominasi oleh kelompok usia 40-44 tahun berjumlah sekitar 18.714 jiwa yang mayoritas adalah orang tua anak usia dini. Kondisi psikologis orang tua terutama beban dan stres yang dialami oleh orang tua serta tingkat pemahaman dan kemampuan yang dimiliki orang tua dalam memahami kebutuhan anak dapat berdampak secara langsung pada pola pengasuhan yang diterapkan. Berfokus pada stres yang dialami orang tua dalam pengasuhan menjadi salah satu faktor penting yang menurut beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan hasil bahwa kondisi stres orang tua dapat berpengaruh terhadap pola pengasuhan yang dilakukan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan solusi yang dapat memenuhi kebutuhan masyarakat dengan memberikan edukasi yang praktis dan aplikatif kepada orang tua dalam mengelola stres yang dialami selama proses pengasuhan sehingga harapannya dapat menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak menjadi lebih optimal sebagai upaya mewujudkan Surabaya zero *Stunting* dalam waktu yang cepat.

METODE

Kegiatan pengabdian berupa Psikoedukasi dengan metode non-training yang bertujuan memberi informasi kepada Masyarakat melalui kegiatan seminar edukasi. Adanya kegiatan psikoedukasi harapannya dapat memperkaya pengetahuan dan pemahaman bagi masyarakat untuk lebih terampil dalam mengimplementasikan ilmu yang disajikan dalam kehidupan sehari-hari. Penentuan tema Psikoedukasi diawali dengan proses analisis kebutuhan, observasi dan wawancara kepada para orang tua dan pengasuh anak usia dini yang terlibat dalam kegiatan Sekolah Orang Tua Hebat di Wilayah Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2024. Seluruh jumlah populasi orang tua yang tergabung dalam SOTH Tahun 2024 di wilayah tambaksari Batch 1 terdiri dari 31 titik lokasi dan dengan bantuan tabel Isaac *et al.*, diperoleh data 28 titik yang dapat mewakili titik-titik tersebut. Menggunakan teknik random sampling ditentukan peserta yang dapat mengikuti kegiatan psikoedukasi sebanyak 56 peserta yang mewakili berbagai titik SOTH di Kecamatan Tambaksari. Mayoritas orang tua dan pengasuh merasa kurang mampu mengelola stres yang dialami saat sedang mengasuh anak-anak sehingga berdampak pada kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadi salah satu dasar penentuan tema Psikoedukasi yaitu Manajemen Stres bagi Orang Tua dan Pengasuh Anak Usia Dini di Wilayah Kecamatan Tambaksari Surabaya. Pada kegiatan psikoedukasi ini akan disajikan berbagai macam informasi terkait cara mengenali diri, memahami definisi stres terutama dalam pengasuhan, mengenali tanda-tanda orang tua saat mengalami stress pengasuhan, faktor-faktor yang memunculkan stres selama pengasuhan dan metode atau cara mengelola dan manajemen stres yang dialami orang tua dan pengasuh anak usia dini. Kegiatan Psikoedukasi ini memiliki 3 tahapan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan, perizinan kerjasama dari Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kota Surabaya, identifikasi permasalahan dengan metode observasi dan wawancara serta penyebaran kuisioner analisis kebutuhan pelatihan. Selanjutnya penentuan tema edukasi dan perancangan kegiatan psikoedukasi, mempersiapkan materi dan alat permainan edukatif (APE) yang dapat dimanfaatkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari, menyusun buku saku dan poster edukasi serta membuat rundown acara. Selanjutnya mempersiapkan alat bantu lain yang akan digunakan selama proses kegiatan seperti *laptop*, *banner*, *flyer*, *poster*, *LCD*, modul pelatihan dan buku saku yang telah dicetak.
2. Tahap Pelaksanaan, diawali dengan pengisian kuisioner *pre test* untuk mengukur pemahaman dan keterampilan awal yang dimiliki orang tua dan pengasuh terkait manajemen stress, dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi dalam mengelola dan manajemen stress bagi orang tua dan pengasuh anak usia dini dengan metode AAABC (*Accept, Alter,*

Avoid, Building, Change) kepada 42 peserta terpilih yang telah tergabung dalam program Sekolah Orang Tua Hebat sebelumnya. Peserta juga diajarkan cara melakukan relaksasi ketika sedang dalam kondisi emosi dan stress yang tidak stabil dengan Latihan pernafasan, meditasi dan relaksasi otot progresif.

3. Tahap Evaluasi, tahap ini dilakukan setelah rangkaian psikoedukasi telah selesai dengan pemberian kuisioner *post test* yang bertujuan mengukur keberhasilan kegiatan Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua serta pengasuh dalam mengelola stress dalam pengasuhan anak usia dini. Perwakilan dari peserta juga diminta memberi saran, masukan dan testimoni hasil dari keikutsertaannya selama kegiatan Psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 28 Juni 2024 berlokasi di Kantor Kecamatan Tambaksari Jl. Mendut No 7, Surabaya dan dihadiri 42 peserta yang bersedia dan secara sukarela menyetujui ikut serta dalam kegiatan secara penuh tanpa ada paksaan. Peserta ini merupakan orang tua atau pengasuh anak usia dini di wilayah Kecamatan Tambaksari. Peserta psikoedukasi juga sebelumnya telah tergabung dalam program Sekolah Orang Tua Hebat Tahun 2024. Sebelum kegiatan psikoedukasi berlangsung, diberikan instrumen alat ukur yang bertujuan mengukur pemahaman dan pengetahuan orang tua atau pengasuh anak usia dini dalam manajemen stres selama proses pengasuhan. Instrumen ini diberikan bertepatan pada pelaksanaan kegiatan Sekolah Orang Tua Hebat 2024 sebelumnya yang disebut sebagai *pre-test*. Setelah kegiatan psikoedukasi selesai, peserta kembali diberi instrumen alat ukur untuk mengukur perubahan skor atau melihat keberhasilan proses psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman orang tua atau pengasuh anak usia dini dalam manajemen stresnya selama proses pengasuhan yang juga disebut sebagai *post-test*. Pemberian *pre-test* dan *post-test* ini merupakan sebuah model *desain one group pre-test and post-test design*. Kegiatan Psikoedukasi berlangsung dalam beberapa sesi kegiatan antara lain :

1. Penyampaian Materi terkait Manajemen Stres dalam Pengasuhan

Sesi awal kegiatan psikoedukasi, tim kelompok Sekolah Orang Tua Hebat di Wilayah Kecamatan Tambaksari yang juga merupakan tim PkM menyampaikan materi tentang gambaran stress, kondisi yang rentan dialami oleh orang tua atau pengasuh saat mengasuh anak, faktor-faktor yang memungkinkan timbulnya stress pada orang tua pengasuh, bentuk-bentuk atau macam-macam stress yang mungkin bisa terjadi pada orang tua pengasuh, tanda-tanda saat seseorang sudah mengalami stress apalagi ketika sedang dalam kegiatan pengasuhan anak usia dini, serta cara-cara yang dapat digunakan oleh para orang tua atau pengasuh anak usia dini dalam manajemen stres yang dialami selama proses pengasuhan dengan menggunakan metode AAABC (*A-Accept*: Menerima hal-hal yang tidak dapat diubah, *A-Alter*: Ubah situasi yang masih bisa diubah dan dikendalikan, *A-Avoid*: Hindari Stres yang tidak perlu, *B-Building Resistance*: membangun ketahanan, *C-Change*: ubah pola pikir atau reaksi terhadap stres). Proses pemaparan materi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyampaian Materi Manajemen Stres dalam Pengasuhan.

2. Sesi Relaksasi

Pada kegiatan psikoedukasi juga dilengkapi dengan praktik relaksasi yang dipandu oleh salah satu tim PkM dan peserta mempraktikkan kegiatan relaksasi yang bertujuan untuk bisa membantu orang tua atau pengasuh anak usia dini saat harus mengontrol emosi dan stress yang dialami dengan teknik relaksasi pernafasan, meditasi dan relaksasi otot profresif. Tim PkM mensimulasikan relaksasi dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Simulasi Teknik Relaksasi dalam Menangani Stres selama Pengasuhan.

3. Umpan Balik dan Evaluasi

Tahap terakhir yaitu penyampaian evaluasi yang disampaikan oleh peserta kepada tim PkM, penyampaian evaluasi ini berisi penyampaian gagasan dan pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan proses psikoedukasi. Peserta memberikan masukan jika kegiatan yang dilakukan menarik, menjadi pengalaman baru yang bermanfaat bagi para orang tua dan pengasuh anak usia dini dalam memanajemen stress yang dialaminya saat mengasuh anak-anaknya. Kegiatan penyampaian umpan balik oleh peserta dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pemberian Umpan Balik.

Setelah pelaksanaan kegiatan Psikoedukasi berlangsung, tim PkM melakukan penyekoran hasil dari pengisian instrumen alat ukur dalam bentuk pre-test dan post-test yang didapatkan dari 42 peserta psikoedukasi dengan memperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel I. Data Statistik Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Manajemen Stres.

Variabel	Rata-rata	SD
<i>Pre Test</i>	73,81	11,884
<i>Post Test</i>	87,38	12,309

Berdasarkan Tabel I menunjukkan bahwa rata-rata skor manajemen stres dalam pengasuhan yang dimiliki orang tua atau pengasuh sebelum mendapatkan psikoedukasi sebesar 73,81 dengan standar deviasi sebesar 11,884. Sedangkan setelah memperoleh psikoedukasi manajemen stres dalam pengasuhan mengalami kenaikan pemahaman dan keterampilan orang tua atau pengasuh anak usia dini menjadi 87,38 dengan standar deviasi sebesar 12,309. Upaya melihat keberhasilan perubahan dari pemahaman dan keterampilan orang tua atau pengasuh dalam manajemen stres selama proses pengasuhan dapat dilakukan dengan menganalisa skor menggunakan teknik Uji *T paired sample t test*. Sebelum melakukan uji t, sebagai persyaratan dilakukan analisis parametrik, maka dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji normalitas dan uji homogenitas sebagai berikut :

Tabel II. Hasil Uji Normalitas.

Variabel	Sig.
Pre Test	0,117
Post Test	0,060

Tabel III. Hasil Uji Homogenitas.

Variabel	Levene Statistic	Sig.
Pre Test - Post Test	0,436	0,511

Hasil uji normalitas berdasarkan tabel II menunjukkan bahwa sebaran untuk kemampuan manajemen stres orang tua atau pengasuh anak usia dini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, pada hasil *pre-test* diperoleh signifikansi $p = 0,117 > 0,05$ artinya sebaran data berdistribusi normal dan pada hasil *post-test* diperoleh signifikansi sebesar $0,060 > 0,05$ artinya sebaran data juga berdistribusi normal. Begitupun juga dengan hasil uji homogenitas yang telah disajikan pada tabel III menggunakan Anova diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,511 > 0,05$ yang artinya sebaran data pada hasil *pre-test* dan *post-test* yang akan dibandingkan bersifat Homogen. Berdasarkan hasil uji prasyarat, menunjukkan bahwa hasil kegiatan pra-eksperimen atau psikoedukasi ini dapat dilakukan uji parametrik dengan menggunakan teknik uji *t paired sample t test* dan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel IV. Hasil Uji T - Paired Sample T Test

Variabel	t	Sig.
Manajemen Stres (Pre Test - Post Test)	- 8,159	0,000

Hasil uji beda menggunakan *Paired Sample T Test* diperoleh skor t sebesar -8,159 dengan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan manajemen stres orang tua atau pengasuh anak usia dini sebelum dan sesudah mendapatkan psikoedukasi manajemen stres dalam pengasuhan sebagaimana yang tercantum pada tabel IV sehingga dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi manajemen stres efektif dalam mengoptimalkan pengasuhan orang tua dan pengasuh anak usia dini di wilayah Kecamatan Tambaksari. Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa psikoedukasi manajemen stres yang diberikan kepada orang tua atau pengasuh anak usia dini yang beresiko *Stunting* dapat meningkatkan pemahaman, persepsi dan pola pikir mereka terhadap cara mengelola stres, para peserta juga memiliki keterampilan dalam mengelola stres yang dialami sehingga dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari orang tua khususnya pada saat mengasuh anak. Psikoedukasi manajemen stres ini telah terbukti efektif sebagai sebuah pendekatan yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan para orang tua dalam melakukan pengasuhan anak usia dini. Keberhasilan peningkatan pemahaman dan keterampilan orang tua selama proses pengasuhan tentu akan meningkatkan kualitas hubungan dan pengasuhan dengan anak, hal ini dapat berkontribusi dalam mencegah terjadinya *stunting* pada anak usia dini di Kota Surabaya. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eravianti (2020) menunjukkan jika dengan dilakukannya kegiatan pelatihan pengelolaan stress dalam pengasuhan anak dan mengoptimalkan gaya atau pola asuhnya dapat meningkatkan pengetahuan para orang tua dan menurunkan tingkat stress yang dialami. Psikoedukasi sebelumnya juga dilakukan pada para ibu di Desa Pasirtanjung yang dilakukan oleh Hapsari et al., (2023) berhasil menunjukkan bahwa program psikoedukasi manajemen stress pengasuhan pada sebagian peserta terbukti dapat

penurunan stress. Di sisi lain, sebagai langkah lanjutan upaya mencegah terjadinya stunting setelah dilakukan psikoedukasi manajemen stress perlu kiranya para orang tua memperhatikan pola pengasuhan yang dilakukannya kepada anak. Sebagaimana hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Rachmah *et al.*, 2022) bahwa psikoedukasi dan peran pengasuhan yang diimplementasikan oleh orang tua dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kondisi stunting pada anak sehingga dapat berimplikasi kepada perubahan dan perbaikan praktik pengasuhan di kemudian hari untuk mencegah terjadinya stunting. Penelitian terbaru juga dilakukan oleh (Lestari *et al.*, 2024) tentang terlaksananya kegiatan psikoedukasi dengan mengajarkan pola asuh bagi keluarga dinilai efektif meningkatkan pemahaman orang tua dan keluarga yang berdampak positif dalam mencegah terjadinya stunting pada anak. Berdasarkan hasil kegiatan dan hasil pendukung menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi yang berfokus pada manajemen stress dan pengasuhan dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal sehingga angka stunting pada anak usia dini dapat terus menurun.

KESIMPULAN

Kegiatan ini berhasil diikuti oleh 42 peserta yang merupakan Masyarakat di Kecamatan Tambaksari, mulai dari kelurahan dukuh setro, kelurahan gading, kelurahan kapasmadya baru, kelurahan pacar keeling, kelurahan pacar kembang, kelurahan plosi, kelurahan rangkah dan kelurahan Tambaksari. Kegiatan Psikoedukasi Manajemen Stres pada orang tua dan pengasuh anak usia dini dengan model *one group pre-test and post-test design* terbukti dapat meningkatkan pemahaman, pola pikir serta keterampilan orang tua dalam memaksimalkan pengasuhan anak berisiko *stunting*. Tingginya kebutuhan akan pengembangan diri dan kemampuan orang tua dalam mendampingi tumbuh kembang anak usia dini yang berisiko *stunting* dibutuhkan untuk membantu mengurangi terjadinya stunting pada anak di Kota Surabaya. Pemberian materi terkait konsep dasar stress dan cara mengelola atau manajemen stress dilengkapi dengan praktik relaksasi diri mampu memberikan keterampilan dan pengalaman baru bagi para orang tua dan pengasuh. Kegiatan PKM selanjutnya disarankan untuk dapat merangkai kegiatan pelatihan dengan model eksperimen murni sehingga kegiatan edukasi tidak hanya dilakukan dengan satu kali pertemuan saja, namun juga disusun beberapa sesi sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Pelatihan dapat dirancang lebih kompleks dan mendetail dengan diberikan sesi khusus untuk mengimplementasikan ilmu yang diberikan, sehingga peserta dapat lebih kompeten dalam mengaplikasikan ilmu di kehidupan sehari-harinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kota Surabaya, Pelayanan Kesehatan Bergerak (PKB) Kecamatan Tambaksari yang telah mengizinkan dan mendukung penuh terlaksananya kegiatan psikoedukasi sebagai kegiatan tindak lanjut dari Sekolah Orang Tua Hebat Tahun 2024 serta telah memfasilitasi Kantor Kecamatan Tambaksari sebagai Lokasi kegiatan psikoedukasi yang dilakukan oleh Tim PKM.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik Kota Surabaya. (2024). Kecamatan Tambaksari dalam Angka 2024. Bps.Go.Id.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Eravianti. (2020). Model Edukasi Ringankan Stres Akibat Stunting melalui Pendekatan Luhur Bundo Kandung di Kota Padang [Universitas Andalas]. In Universitas Andalas. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002%0Ahttp://www.nc>

[bi.nlm.nih.gov/pubmed/810049%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391%0Ahttp://www.science-direct.com/science/article/pii/B9780857090409500205%0Ahttp://](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391%0Ahttp://www.science-direct.com/science/article/pii/B9780857090409500205%0Ahttp://)

- Fatwikiningsih, N., & Fajriyah, L. (2021). Perbedaan Pola Hubungan antara Orang Tua dan Anak Usia Dini Ditinjau dari Tingkat Stres Pengasuhan pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Ashil: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *1*(1), 20–36. <https://doi.org/10.33367/piaud.v1i1.1518>
- Gani, I. A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, *15*(2), 98–107. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>
- Hapsari, I. I., Issom, F. L., Ramadhany, V., & Qonita, A. (2023). Psikoedukasi Manajemen Stres Pengasuhan Pada Ibu Di Masa Pandemi Di Desa Pasirtanjung. *Jendela Akademika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 1–6. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jendela/article/32202/14932/>
- Harianto, L. F., & Theresia, E. (2022). Pengasuhan Penuh Perhatian Dan Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Dengan Anak Usia 2-6 Tahun. *Jurnal Psikologi*, *15*(2), 229–241. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.5382>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi dan Kabupaten/Kota Tahun 2011. In Kemenkes. <https://doi.org/10.36805/bi.v2i1.301>
- Kinanti, A. P., & Khasanah, A. N. (2022). Pengaruh Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan Orang Tua yang Memiliki Anak Usia Dini. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *2*(3), 666–673. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i3.2859>
- Kominfo Jatim. (2024). Pemkot Surabaya Gelar Wisuda Untuk 12.440 Peserta SOTH Lulusan 2024. Dinas Komunikasi Dan Informatika Provinsi Jawa Timur. <https://kominfo.jatimprov.go.id/berita/pemkot-surabaya-gelar-wisuda-untuk-12-440-peserta-soth-lulusan-2024>
- Lestari, D. R., Herawati, Rahmah, M., Alkautsar, L. I. E., & Rachmawati, K. (2024). Implementasi Psikoedukasi Pola Asuh Keluarga Untuk Mencegah Stunting Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, *6*(1), 1824–1828. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/4766>
- Munira, S. L. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. In Kemenkes. https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files46531_MATERI_KABKPK_SOS_SSGI.pdf
- Putri, D. R. E., & Utami, M. S. (2022). Pelatihan Pengasuhan Orang Tua ADA Asah Diri, Asuh Anak untuk Meningkatkan Keterlibatan Ibu dalam Pengasuhan Anak Prasekolah. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *8*(1), 66–85. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.68881>
- Rachmah, D. N., Zwagery, R. F., Azharah, B., & Azzahra, F. (2022). Psikoedukasi mengenai stunting pada anak dan peran pengasuhan orangtua untuk meningkatkan pengetahuan mengenai stunting. *Altruis: Journal of Community Services*, *3*(1), 8–13. <https://doi.org/10.22219/altruis.v3i1.18390>
- Salman, G., & Kurniati, P. (2024). 47 Kelurahan dan 5 Puskesmas di Surabaya Diklaim Zero Stunting, Tersisa 255 Kasus. *Kompas.Com*. https://surabaya.kompas.com/read/2024/03/06/152549678/47-kelurahan-dan-5-puskesmas-di-surabaya-diklaim-zero-stunting-tersisa-255?lgn_method=google&google_btn=onetap
- Santoso, G. A. (2024). Sekolah Orang Tua Hebat (SOTH). Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/47667/intervensi/811887/sekolah-orang-tua-hebat-soth>
- Saraswati, W., & Febriani, Z. (2018). Hubungan antara Mindful Parenting dengan Gaya Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia 3-6 Tahun. *Journal Psikogenesis*, *6*(2), 214–222. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.704>
- Wida, E. K., Istiningsih, S., & Nurwahidah. (2022). Pengaruh Pola Asuh Orangtua Terhadap Kondisi Mental Anak. *Renjana Pendidikan Islam*, *2*(1), 72–77. <https://prospek.unram.ac.id/index.php/renjana/article/view/215>