Program Pelatihan *Positive Parenting* Berbasis Psikoedukasi di Desa Cijeruk Kabupaten Bogor

Ratnasartika Aprilyani*[1], Alfiyyah Sarah Farida[1], Keysha Alea Maharani[1]

[1]Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial, Universitas Binawan
* e-mail Correspondence: ratna@binawan.ac.id

Article Info: Received: 10 March 2023, Accepted: 20 June 2023, Published: 30 June 2023

Abstract

Parents play a vital role in shaping children's developmental outcomes through the parenting practices they apply. One approach that has consistently demonstrated positive effects is positive parenting. By delivering psychoeducational training to mothers who are members of Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), this program aims to strengthen effective parenting competencies while empowering them to actively educate the surrounding community. Such efforts contribute to fostering a generation that develops in a physically, emotionally, and socially healthy manner, and represent a tangible step toward achieving sustainable child and family well-being. This community engagement initiative implemented a psychoeducation-based training method involving 30 PKK members from Cijeruk village. Program effectiveness was evaluated using pre-test and post-test assessments, an activity evaluation survey, and direct observation. The pre-test and post-test results were statistically analyzed using a paired-sample t-test. The findings indicate that the psychoeducational intervention was effective, as evidenced by a statistically significant improvement in participants' knowledge.

Keywords*: Positive Parenting; Child; Family; Psychoeducation; PKK Members*

Abstrak

Peran orang tua dalam pola asuh sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak. Salah satu pola asuh yang terbukti berdampak positif yaitu dengan pendekatan pola asuh positif. Melalui pemberian pelatihan berbasis psikoedukasi kepada para ibu anggota Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pengasuhan yang lebih efektif, sekaligus berperan aktif untuk mengedukasi masyarakat setempat dalam membentuk generasi yang tumbuh sehat secara fisik, emosional, dan sosial, serta menjadi langkah konkret dalam mendukung terwujudnya kesejahteraan anak dan keluarga secara berkelanjutan. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pelatihan berbasis psikoedukasi yang diikuti sebanyak 30 anggota PKK desa Cijeruk. Data yang digunakan dalam mengukur keberhasilan pengabdian yaitu menggunakan pre-test, post-test, survei evaluasi kegiatan, dan observasi selama kegiatan berlangsung. Data pre-test dan post-test dianalisis secara statistik dengan uji paired-sample t-test. Kegiatan psikoedukasi ini terbukti efektif, karena terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada uji statistik.

Kata kunci*: Pola Asuh Positif; Anak; Keluarga; Psikoedukasi; Anggota PKK*

1. PENDAHULUAN

Keluarga menjadi lingkungan utama yang membentuk pengalaman awal pada proses tumbuh kembang anak. Orang tua berperan sebagai sumber kasih sayang pertama yang dirasakan anak dalam kehidupan sehari-hari. Mereka memiliki tanggung jawab penuh untuk mendidik dan melindungi anak melalui berbagai bentuk pengasuhan dan pendidikan. Seiring dengan perkembangan zaman, pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua perlu mendapat perhatian khusus. Hal ini karena orang tua memainkan peran sentral dalam pembentukan karakter anak di lingkungan keluarga.

Tidak jarang ditemukan orang tua yang menerapkan pola pengasuhan yang kurang tepat terhadap anak-anak mereka. Pola asuh semacam ini dapat membawa dampak negatif bagi tumbuh kembang anak. Contohnya, terdapat orang tua yang merasa ragu untuk menunjukkan penghargaan, memberikan ruang kebebasan, bahkan enggan memenuhi kebutuhan dasar anak. Tak jarang, mereka meyakini bahwa semua perintah dan keputusan yang mereka buat adalah yang paling benar, tanpa mempertimbangkan keinginan atau kebutuhan anak. Sikap ini menunjukkan kecenderungan untuk mengutamakan kepentingan pribadi daripada kepentingan anak. Ketika anak tidak mematuhi perintah, orang tua seperti ini kerap memberikan hukuman sebagai respons (Kurniati dkk., 2023). Sayangnya, kebanyakan dari

mereka menganggap apa yang mereka lakukan adalah hal yang wajar, padahal cara pengasuhan seperti ini dapat meninggalkan dampak psikologis yang serius pada anak.

Peran kualitas pengasuhan orang tua sangat krusial dalam membentuk karakter, perilaku anak, serta memengaruhi dinamika yang terjadi dalam keluarga. Salah satu pendekatan yang terbukti memberikan dampak positif bagi perkembangan anak adalah *positive parenting* atau pola asuh positif. *Positive Parenting* secara umum merujuk pada pendekatan pengasuhan yang menekankan kasih sayang, keterlibatan positif, konsistensi, dan disiplin non-hukuman (Kyriazos & Stalikas, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Monalisa dkk. (2023) menunjukkan bahwa penerapan program *positive parenting* pada orang tua dengan anak usia 2–6 tahun mampu membantu mengembangkan keterampilan *mindful* pada diri orang tua. Bahkan, peningkatan intensitas kegiatan ini dinilai dapat lebih mengoptimalkan perkembangan keterampilan tersebut. Sementara itu, studi dari Nurlaela dkk. (2024) membahas pengaruh *positive parenting* terhadap kepercayaan diri remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kualitas pengasuhan positif yang diberikan oleh orang tua, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh anak ketika memasuki usia remaja. Berdasarkan kedua temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *positive parenting* tidak hanya berdampak pada penguatan kapasitas pengasuhan orang tua, khususnya dalam aspek mindfulness, tetapi juga memiliki pengaruh positif jangka panjang terhadap perkembangan psikologis anak, terutama dalam hal kepercayaan diri saat mereka tumbuh dewasa.

Positive parenting pada dasarnya bertujuan untuk mencegah perilaku bermasalah, meningkatkan kesejahteraan emosional anak, dan mendorong perkembangan hubungan yang sehat antara orang tua dan anak (Kyriazos & Stalikas, 2018). Handman (2020) menjelaskan 5 cara yang dapat dilakukan untuk menciptakan positive parenting yaitu metode PRIDE (*Praise, Reflection, Imitation, Description,* dan *Enjoyment*). *Praise* dilakukan dengan memberi pujian terhadap anak ketika mereka melakukan tindakan atau sikap positif. Pujian tidak hanya diberikan untuk hal – hal besar, tetapi juga dapat dilakukan dengan mengapresiasi hal – hal positif kecil yang telah dilakukan oleh anak. *Reflection* atau refleksi dilakukan dengan mengulangi perkataan anak dan mengelaborasikannya untuk meningkatkan kualitas dan kemampuan komunikasi anak, hingga dapat mendorong kemauan anak untuk berkomunikasi. *Imitation* dilakukan melalui penggunaan gestur yang sama dengan apa yang anak lakukan terutama ketika sedang bermain bersama. Hal tersebut dapat membantu memahami anak, membuka percakapan, meningkatkan kemampuan bersosialisasi anak, meningkatkan kedekatan dengan anak. *Description* dilakukan dengan menjelaskan sesuatu yang sedang dilakukan oleh anak atau memberikan fokus mendalam melalui pertanyaan tertentu pada anak yang dapat menunjukkan bahwa orang tua memperhatikan anak sekaligus mengajarkan anak mengenai informasi baru. *Enjoyment* dilakukan dengan mengekspresikan kehangatan dan kata - kata yang positif saat sedang bermain dengan anak. Dengan begitu, anak akan merasa dipedulikan ketika sedang menikmati waktu bersama.

Sebagai salah satu wadah pemberdayaan masyarakat khususnya kaum ibu, Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) memiliki peran penting dalam menyebarluaskan pengetahuan dan keterampilan terutama mengenai pengasuhan anak. Peran ini menjadi semakin strategis mengingat ibu merupakan salah satu figur penting dalam pengasuhan anak serta menjalankan peran dalam kehidupan keluarga. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu PKK tentang konsep positive parenting sebagai pendekatan pengasuhan yang efektif, hangat, dan mendukung perkembangan optimal anak. Melalui kegiatan pengabdian berupa pelatihan metode *positive parenting* berbasis psikoedukasi, diharapkan para ibu PKK dapat meningkatkan kemampuan pengasuhan yang lebih efektif, sekaligus berperan aktif untuk mengedukasi masyarakat setempat dalam membentuk generasi yang tumbuh sehat secara fisik, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, upaya pengenalan metode *positive parenting* kepada para ibu PKK menjadi langkah konkret dalam mendukung terwujudnya kesejahteraan anak dan keluarga secara berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian menggunakan metode pelatihan berbasis psikoedukasi. Dimana, sebanyak 30 anggota PKK Desa Cijeruk diikursertakan sebagai peserta kegiatan psikoedukasi. Data yang digunakan dalam mengukur keberhasilan yaitu dengan data *pre-test, post-test,* survei evaluasi kegiatan,

dan observasi selama kegiatan. Sebelum edukasi diberikan, peserta mengikuti *pre-test* berupa kuesioner berisi soal-soal seputar materi *positive parenting* untuk mengukur pengetahuan awal mereka dengan pilihan benar dan salah. Materi *positive parenting* disajikan melalui presentasi singkat dan diskusi interaktif. Kemudian, *post-test* diberikan setelah penyuluhan dengan soal yang sama untuk mengukur peningkatan pemahaman. Selain *post*-test, survei evaluasi kegiatan juga diberikan setelah kegiatan. Data kuantitatif dievaluasi secara statistik dan diuji perbedaannya menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil kuantitatif ini dipadukan dengan data kualitatif berupa survei evaluasi kegiatan dan observasi perubahan sikap peserta selama kegiatan. Keberhasilan kegiatan diukur dari adanya peningkatan skor pemahaman, kepuasan peserta terhadap kegiatan, dan adanya antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Alat ukur kombinasi kuantitatif dan kualitatif digunakan untuk mendapatkan gambaran komprehensif tingkat ketercapaian tujuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi melibatkan pengisian *pretest* yang diambil sebelum psikoedukasi berlangsung, dan pengisian *posttest* setelah psikoedukasi dilakukan. Data *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk menilai apakah kegiatan telah mencapai tujuan dari pelaksanaan kegiatan. Data hasil pengisian *pre-test* dan *post-test* kemudian diidentifikasi melalui uji *paired sample t test* yang dilakukan dengan bantuan *software* SPSS untuk melihat efektivitas dari pelaksanaan psikoedukasi. Menurut Arikunto (2010), uji t berpasangan (*paired-sample t-test*) dipakai untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang bermakna antara dua skor yang diambil dari subjek yang sama pada dua kondisi berbeda, misalnya sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan. Adanya peningkatan pemahaman dalam pelatihan secara signifikan dilakukan jika $p < \alpha$ (umumnya 0,05) atau hasil signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan rata-rata pretest dan posttest yang signifikan (Arikunto, 2010).

Berdasarkan hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* peserta pada kegiatan pelatihan *positive parenting* berbasis psikoedukasi, menunjukan bahwa nilai Sig. (2-tailed) dengan nilai 0,000 yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji *Paired Samples T-Test*

Data	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	f	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest	-4.200	1.031	0.188	-22.322	9	0.000

Hasil dari Sig. (2-tailed) pada tabel diatas, menunjukkan hasil yang lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan.

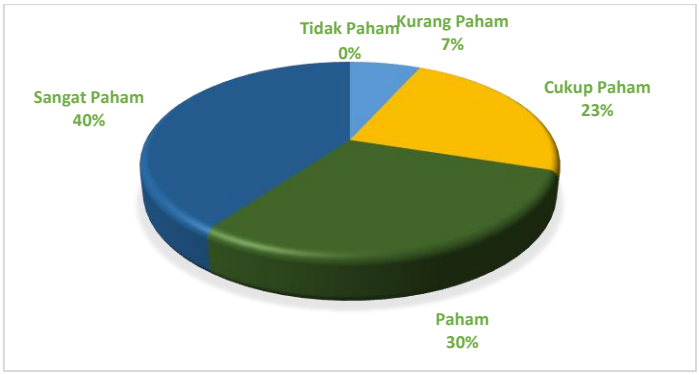
Hasil survei evaluasi pasca kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 40% peserta sangat paham mengenai materi *positive parenting,* 30% paham, 23% cukup paham, 7% kurang paham, dan tidak ada yang tidak memahami materi dari *positive parenting*. Peserta juga menuliskan bahwa mereka merasa mendapatkan ilmu baru yang dapat langsung diterapkan di rumah, dan menyarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin. Hasil ini juga menunjukkan bahwa materi yang dibawakan tersampaikan dan cukup memuaskan.

Hasil observasi yang dilakukan menunjukkan ibu - ibu anggota PKK tampak memiliki antusiasme yang sangat tinggi, dibuktikan dengan kehadiran tepat waktu, partisipasi aktif dalam diskusi, serta keterlibatan dalam sesi berbagi pengalaman serta menunjukkan kesiapan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Partisipasi aktif peserta tampak menonjol, terutama pada sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta tidak hanya mendengarkan dengan seksama, tetapi juga terlibat aktif dengan mengajukan pertanyaan serta berbagi pengalaman pribadi terkait pola pengasuhan yang selama ini diterapkan. Banyak peserta menyampaikan tantangan nyata yang mereka hadapi dalam pengasuhan anak, seperti kesulitan mengendalikan emosi, ketidaktahuan dalam memberi konsekuensi yang tepat, hingga rasa bingung saat menghadapi perilaku anak yang tidak sesuai harapan. Interaksi yang terjalin mencerminkan adanya komunikasi dua arah yang efektif antara narasumber dan peserta. Tanggapan yang diberikan narasumber bersifat aplikatif, mudah dipahami, serta relevan dengan kehidupan

keseharian peserta. Respons positif peserta mencerminkan bahwa topik pelatihan sangat relevan dengan kebutuhan mereka sebagai orang tua.

Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi berjalan dengan lancar, efektif, dan mampu mencapai tujuan yang telah dirancang. Selain memberikan pemahaman baru bagi peserta, kegiatan ini berpotensi memberikan dampak positif terhadap pola pengasuhan serta keharmonisan dalam keluarga. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya pemberdayaan masyarakat, khususnya dalam aspek pengasuhan anak dan peningkatan kesejahteraan keluarga.

Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian



Gambar 2. Persentase Pemahaman Ibu – Ibu PKK Mengenai *Positive Parenting*

4. KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi yang mengangkat tema "Pengenalan Metode Positive Parenting untuk Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dalam Mewujudkan Kesejahteraan Anak dan Keluarga" telah berhasil dilaksanakan dengan baik di Balai Desa Cijeruk, Jawa Barat. Pelatihan ini diikuti oleh 30 peserta yang merupakan ibu-ibu anggota PKK setempat. Materi dibagi menjadi dua sesi. Materi pertama berfokus pada pengenalan konsep dasar *positive parenting*, jenis-jenis pola asuh, serta pentingnya komunikasi dalam pengasuhan. Materi kedua melanjutkan dengan penjelasan mengenai metode penerapan yang praktis, terutama melalui teknik PRIDE (*Praise, Reflection, Imitation, Description, Enjoyment*) yang mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Antusiasme peserta tampak sangat tinggi, terlihat dari diskusi yang sangat interaktif. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dibagikan, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep *positive parenting*. Hal ini diperkuat dengan hasil survei evaluasi kegiatan, di mana mayoritas peserta memberikan skor tinggi untuk semua aspek, mulai dari kejelasan materi, kepuasan terhadap penyampaian, hingga kesiapan menerapkan pola asuh positif.

Meskipun terdapat beberapa kendala teknis selama kegiatan berlangsung, seperti gangguan pada proyektor dan suara kendaraan di sekitar lokasi, hal tersebut tidak mengurangi efektivitas penyampaian materi secara keseluruhan. Pemateri mampu menyesuaikan dengan kondisi lapangan dan tetap menjaga

interaksi yang baik dengan peserta. Secara umum, kegiatan ini dapat disimpulkan sebagai bentuk pengabdian yang berhasil dan memberikan dampak positif. Kegiatan ini bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan ruang refleksi bagi para ibu untuk mengevaluasi pola asuh yang selama ini mereka terapkan. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini sangat penting untuk dilanjutkan dan diperluas cakupannya sebagai bagian dari upaya pemberdayaan masyarakat yang berkelanjutan.

Pada pelaksanaan teknis, terdapat beberapa kendala teknis yang mencakup kesiapan fasilitas yang mendukung kelancaran kegiatan. Oleh karena itu, disarankan agar penyelenggara memastikan kesiapan teknis seperti proyektor, sistem suara, dan tempat yang kondusif. Sementara itu, pelaksanaan psikoedukasi terkait *positive parenting* kepada peserta yaitu ibu – ibu kader anggota Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dirasa cukup tepat sasaran. Namun, pembelajaran mengenai pola asuh positif tidak hanya perlu dipahami wanita saja, tetapi juga pria sebagai orang tua atau calon orang tua, perlu memahami pentingnya menerapkan pola asuh positif dalam keluarga. Sehingga, pelaksanaan psikoedukasi mengenai metode *positive parenting* di masa yang akan datang perlu diberikan kepada kedua pihak orang tua baik kepada ibu-ibu maupun bapak-bapak selaku orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Revisi). Rineka Cipta.

Handman, R. (2020). *The Power of Positive Parenting: Five Positive Parenting Techniques to Help your Child Thrive*.

Kurniati, N., Rejeki, S., Nizar, M., Purwanti, O. S., & Fitria, C. N. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua "Toxic Parents" bagi Kesehatan Mental Anak Sanggar Bimbingan Kepong Kuala Lumpur Malaysia. *Buletin KKN Pendidikan*, 5(2), 157–166. https://doi.org/10.23917/bkkndik.v5i2.23174

Kyriazos, T. A., & Stalikas, A. (2018). Positive Parenting or Positive Psychology Parenting? Towards a Conceptual Framework of Positive Psychology Parenting. Psychology, 09(07), 1761–1788. https://doi.org/10.4236/psych.2018.97104

Monalisa, Nomiko, D., & Ekawati, F. (2023). Pengaruh Modifikasi Positive Parenting Program terhadap Keterampilan Mindful Orang Tua dalam Pengasuhan Anak Usia Dini. Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 4(2), 285–296. https://doi.org/10.37985/murhum.v4i2.316

Nurlaela, S., Hoerniasih, N., & Suminar, U. (2024). Pengaruh Positive Parenting Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Rw 05 Kelurahan Sumber Kabupaten Cirebon. *Journal Of Lifelong Learning*, 7(1), 27–34.