Penguatan *Parental Well-Being* dalam Meningkatkan Kualitas Relasi Orang Tua-Anak Di Kelurahan Cawang

Anna Mariani Kartasasmita*[1], Amanda Putri Fera[1], Mawaddah Hasibuan[1], Poppy Herawati[1], Zakiah Azzahra[1]
Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial,
Universitas Binawan
*e-mail: annakartas@binawan.ac.id

Article Info: Received: 15 October 2022, Accepted: 29 November 2022, Published: 13 December 2022

Abstract

This community service program aimed to strengthen parental well-being to improve the quality of parent–child relationships in Kelurahan Cawang. The topic was selected due to increasing parental stress in urban families and its impact on family interaction quality. A quasi-experimental quantitative approach with a one-group pretest–posttest design was applied to 25 parents. Instruments used were the Parental Well-Being Scale (McConkey, 2020) and the Child–Parent Relationship Scale (Pianta, 1992). Results showed a 72.07% increase in parental well-being and an 87.62% increase in parent–child relationship quality, with Wilcoxon tests indicating significant differences ($p < 0.05$). The findings demonstrate that promotive psychoeducation focusing on psychological well-being effectively enhances family interaction quality. This program contributes to strengthening family resilience and offers a replicable community-based intervention model.

Keywords*: parental well-being, parent–child relationship, psychoeducation, family resilience, community intervention*

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan memperkuat parental well-being untuk meningkatkan kualitas relasi orang tua–anak di Kelurahan Cawang. Topik ini dipilih karena meningkatnya stres pengasuhan pada keluarga urban yang berdampak pada kualitas interaksi keluarga. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain one group pretest–posttest pada 25 orang tua. Instrumen yang digunakan adalah Skala Parental Well-Being (McConkey, 2020) dan Child–Parent Relationship Scale (Pianta, 1992). Hasil menunjukkan peningkatan parental well-being sebesar 72,07% dan kualitas relasi orang tua–anak sebesar 87,62%, dengan uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0,05$). Program psikoedukasi berbasis penguatan kesejahteraan psikologis terbukti efektif meningkatkan kualitas interaksi keluarga. Kegiatan ini berkontribusi pada penguatan ketahanan keluarga serta berpotensi direplikasi di komunitas lain.

Kata kunci*: parental well-being,* relasi orang tua–anak, psikoedukasi, ketahanan keluarga, intervensi komunitas

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan sistem sosial primer yang memiliki peran fundamental dalam membentuk perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak. Relasi orang tua–anak yang hangat, responsif, dan penuh dukungan menjadi faktor protektif yang kuat terhadap berbagai risiko psikologis pada anak. Laporan *World Mental Health* tahun 2022 dari WHO menyebutkan bahwa sekitar 14% anak dan remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan lingkungan keluarga sebagai salah satu determinan utama faktor protektif maupun faktor risiko. Hubungan keluarga yang suportif terbukti meningkatkan regulasi emosi dan resiliensi anak. Selain itu, laporan *State of the World's Children* 2021 dari UNICEF menunjukkan bahwa tekanan ekonomi dan sosial pascapandemi meningkatkan stres pengasuhan secara global, yang berdampak pada meningkatnya konflik keluarga dan menurunnya kualitas interaksi orang tua–anak.

Di Indonesia, situasi kesehatan mental juga menunjukkan tren yang perlu diperhatikan. Berdasarkan Riskesdas 2018 dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥15 tahun mencapai 9,8%, meningkat dibandingkan 6% pada tahun 2013. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian populasi dewasa, termasuk orang tua menghadapi tekanan psikologis yang berpotensi memengaruhi kualitas pengasuhan. Sementara itu, data

Sakernas 2022 dari BPS menunjukkan bahwa tingkat partisipasi angkatan kerja nasional berada pada kisaran 68%, dengan peningkatan partisipasi perempuan dalam beberapa tahun terakhir. Kondisi ini memperbesar potensi terjadinya *work–family conflict* pada keluarga urban, khususnya keluarga dengan peran ganda orang tua.

Kelurahan Cawang sebagai bagian dari wilayah Jakarta Timur memiliki karakteristik sosial-ekonomi masyarakat urban, dengan mobilitas tinggi, kepadatan penduduk, serta mayoritas keluarga berada pada kategori keluarga pekerja. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis orang tua dan kualitas relasi dalam keluarga. Berdasarkan observasi awal dan komunikasi dengan perangkat wilayah, ditemukan adanya kebutuhan peningkatan edukasi dan penguatan kapasitas orang tua dalam menjaga kesejahteraan psikologis serta membangun relasi yang lebih hangat dengan anak. Potensi wilayah yang dapat mendukung kegiatan pengabdian antara lain keberadaan kader PKK, kelompok orang tua, serta fasilitas balai warga yang dapat dimanfaatkan sebagai ruang edukasi dan intervensi berbasis komunitas.

Secara teoretis, konsep kesejahteraan psikologis merujuk pada teori *Psychological Well-Being* dari Ryff (1989), yang menekankan enam dimensi utama fungsi psikologis optimal. Dalam konteks pengasuhan, kesejahteraan psikologis orang tua berpengaruh pada kemampuan regulasi emosi, empati, dan sensitivitas terhadap kebutuhan anak. Keterkaitan tersebut diperkuat oleh *Process Model of Parentin*g dari Belsky (1984), yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis orang tua merupakan determinan sentral kualitas pengasuhan.

Berbagai penelitian terakhir menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis orang tua berperan penting dalam membentuk kualitas relasi orang tua–anak. Menurut Hidayah (2021) orang tua dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi cenderung menunjukkan pola pengasuhan yang lebih responsif, hangat, dan konsisten. Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya rasa aman emosional dan kemampuan regulasi emosi anak.

Studi berbasis keluarga dan intervensi keluarga-sentris menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan orang tua berdampak positif terhadap kualitas relasi orang tua–anak. Ketika kesejahteraan orang tua meningkat, orang tua lebih mampu menunjukkan kehangatan, responsivitas, dan komunikasi yang mendukung kebutuhan emosional anak. Pola interaksi yang positif ini berkontribusi pada penurunan konflik serta peningkatan rasa aman emosional anak. Penelitian menegaskan bahwa kesejahteraan orang tua menjadi jalur penting yang menghubungkan kondisi keluarga dengan perkembangan emosional dan penyesuaian anak. (McConkey, 2020)

Namun demikian, berbagai temuan juga menunjukkan bahwa kesejahteraan orang tua sangat rentan terhadap tekanan struktural dan situasional, seperti keterbatasan dukungan pengasuhan. Kondisi krisis keluarga dan meningkatnya tuntutan pengasuhan terbukti menurunkan kesejahteraan orang tua, terutama pada orang tua dengan anak usia dini. Penurunan kesejahteraan ini berdampak langsung pada kualitas relasi keluarga dan fungsi emosional orang tua. Hal ini menegaskan pentingnya dukungan sistemik dan komunitas dalam menjaga kesejahteraan orang tua. (Huebener dkk, 2021)

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan yang dirumuskan dalam kegiatan pengabdian ini adalah: (1) bagaimana profil kesejahteraan psikologis orang tua di Kelurahan Cawang; (2) bagaimana kualitas relasi orang tua–anak dalam konteks keluarga urban; dan (3) bagaimana model penguatan parental well-being dapat diterapkan sebagai upaya meningkatkan kualitas relasi orang tua–anak di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk: (1) memberikan edukasi dan penguatan kapasitas orang tua terkait kesejahteraan psikologis; (2) meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya regulasi emosi dan komunikasi positif dalam relasi keluarga. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berlandaskan teori dan bukti empiris mutakhir, tetapi juga merupakan implementasi praktis hasil penelitian dalam konteks nyata masyarakat urban. Pengabdian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam penguatan ketahanan keluarga serta menjadi model intervensi berbasis kesejahteraan psikologis yang dapat direplikasi di wilayah lain.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dan desain pretest–posttest one group design. Intervensi yang diberikan berupa psikoedukasi mengenai parental well-being dan penguatan relasi orang tua–anak. Sasaran kegiatan adalah Ibu dan Bapak yang

memiliki anak di Kelurahan Cawang dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Child–Parent Relationship Scale* yang dikembangkan oleh Pianta (1992) untuk mengukur kualitas relasi orang tua–anak, serta skala *Parental Well-Being* yang dikembangkan oleh McConkey (2020) untuk mengukur kesejahteraan psikologis orang tua.

Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan diukur melalui peningkatan skor *parental well-being* dan kualitas relasi orang tua–anak minimal 10% setelah intervensi. Dari sisi perubahan sikap, keberhasilan ditunjukkan oleh meningkatnya kesadaran dan kemampuan regulasi emosi orang tua; dari sisi sosial budaya, terlihat pada peningkatan komunikasi positif dan berkurangnya konflik dalam keluarga; sedangkan dari sisi ekonomi, keberhasilan tercermin pada meningkatnya kemampuan orang tua dalam mengelola stres kerja dan peran ganda sehingga tidak berdampak negatif pada interaksi keluarga. Kegiatan dinyatakan berhasil apabila ≥70% peserta menunjukkan peningkatan skor pada hasil posttest.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi mengenai penguatan *parental well-being* sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas relasi orang tua–anak di Kelurahan Cawang. Kegiatan diikuti oleh 25 orang tua yang memiliki anak dan dilakukan dengan desain kuasi-eksperimen *pre-test–post-test*. Evaluasi keberhasilan program dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu skala *Parental Well-Being* dan *Child–Parent Relationship Scale* (CPRS).

3.1 Hasil Analisis *Parental Well-Being*

3.1.2 Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh:

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Parental Well-Being*

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pre-Test	25	33,80	4,761	27	39
Post-Test	25	58,16	3,520	53	62

Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 24,36 poin setelah intervensi. Persentase kenaikan dihitung sebagai berikut:

$$\frac{58{,}16 - 33{,}80}{33{,}80} \times 100\% = 72{,}07$$

Dengan demikian, terjadi peningkatan *parental well-being* sebesar 72,07% setelah psikoedukasi diberikan.

Uji Normalitas dan *Wilcoxon Signed Rank Test*

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi < 0,05, sehingga data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,05), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test parental well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa program penguatan *parental well-being* efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua.

3.2 Hasil Analisis Kualitas Relasi Orang Tua–Anak

3.2.1 Analisis Deskriptif

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kualitas Relasi Orang Tua-Anak

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pre-Test	25	50,40	4,899	48	60

Post-Test	25	94,56	10,943	74	102

Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 44,16 poin setelah intervensi. Persentase kenaikan:

$$\frac{94{,}56 - 50{,}40}{50{,}40} \times 100\% = 87{,}62$$

Dengan demikian, kualitas relasi orang tua–anak meningkat sebesar 87,62% setelah program dilaksanakan.

3.2.2 Uji Normalitas dan *Wilcoxon Signed Rank Test*

Uji normalitas terhadap variabel kualitas relasi orang tua–anak dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada skor *pre-test* dan *post-test* masing-masing sebesar 0,000 ($p < 0{,}05$). Hal ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0{,}05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program penguatan *parental well-being* secara signifikan meningkatkan kualitas relasi orang tua–anak di Kelurahan Cawang.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa psikoedukasi yang berfokus pada penguatan *parental well-being* memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis orang tua maupun kualitas relasi orang tua–anak. Secara jangka pendek, peningkatan terlihat dari meningkatnya skor kesejahteraan orang tua sebesar 72,07%. Orang tua menunjukkan perasaan yang lebih positif terhadap kesehatan, kemampuan mengelola stres, dukungan sosial, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Peningkatan ini selaras dengan kenaikan kualitas relasi orang tua–anak sebesar 87,62%, yang mencerminkan peningkatan kedekatan emosional, komunikasi yang lebih efektif, serta penurunan konflik dalam interaksi sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa *parental well-being* berfungsi sebagai fondasi psikologis dalam membentuk relasi keluarga yang sehat. Ketika orang tua memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, mereka lebih mampu menunjukkan sensitivitas, empati, dan regulasi emosi dalam pengasuhan.

Gambar 1. Pelaksanaan Program Penguatan *Parental Well-Being* dalam Meningkatkan Kualitas Relasi Orang Tua-Anak

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penguatan *parental well-being* dalam meningkatkan kualitas relasi orang tua–anak di Kelurahan Cawang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Program psikoedukasi terbukti efektif meningkatkan *parental well-being*, ditunjukkan oleh kenaikan skor sebesar 72,07% serta hasil uji Wilcoxon yang signifikan ($p < 0{,}05$). Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif pada kesejahteraan psikologis orang tua setelah intervensi.
2. Kualitas relasi orang tua–anak juga mengalami peningkatan signifikan, dengan kenaikan sebesar 87,62% dan hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan bermakna antara *pre-test* dan *post-test*

($p < 0,05$). Peningkatan ini mencerminkan adanya perbaikan dalam komunikasi, kedekatan emosional, serta penurunan potensi konflik dalam keluarga.

3. Kegiatan pengabdian memberikan nilai tambah bagi masyarakat, khususnya dalam aspek perubahan perilaku sosial keluarga. Orang tua menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya regulasi emosi, komunikasi positif, dan kesejahteraan psikologis dalam pengasuhan.
4. Keunggulan program terletak pada pendekatan promotif yang berfokus pada penguatan kesejahteraan psikologis, penggunaan instrumen terstandar, serta implementasi berbasis komunitas yang sesuai dengan karakteristik masyarakat urban Kelurahan Cawang.
5. Keterbatasan kegiatan meliputi jumlah peserta yang relatif terbatas (N=25), tidak adanya kelompok kontrol, serta evaluasi yang masih bersifat jangka pendek sehingga belum dapat melihat dampak longitudinal.
6. Pengembangan ke depan dapat dilakukan melalui perluasan jumlah peserta, penambahan kelompok kontrol, pelaksanaan *follow-up* jangka panjang, serta pengembangan modul *parenting* berbasis *parental well-being* yang dapat direplikasi di wilayah lain.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa penguatan *parental well-being* merupakan strategi yang efektif dan potensial untuk meningkatkan kualitas relasi orang tua–anak serta memperkuat ketahanan keluarga di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang tulus kepada pihak Kelurahan Cawang beserta seluruh jajaran perangkat kelurahan atas kesediaan, dukungan, dan kerja sama yang sangat baik dalam memberikan izin serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian di lingkungan masyarakat. Apresiasi yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada seluruh warga Kelurahan Cawang yang telah berpartisipasi secara aktif dan terbuka selama proses kegiatan berlangsung, sehingga seluruh rangkaian program dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada civitas akademika Universitas Binawan, khususnya Program Studi Psikologi, atas dukungan akademik, sarana, dan prasarana yang telah diberikan. Kontribusi dan sinergi dari pihak kelurahan, masyarakat, serta Universitas Binawan menjadi faktor penting dalam terselenggaranya dan terselesaikannya kegiatan pengabdian ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83–96. https://doi.org/10.2307/1129836

Hidayah, R. (2021). Meningkatkan pola pengasuhan otoritatif melalui program excellent parenting. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), 204–216. https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p204-216

Huebener, M., Waights, S., Spiess, C. K., Siegel, N. A., & Wagner, G. G. (2021). Parental well-being in times of COVID-19 in Germany. *Review of Economics of the Household*, 19(1), 91–122. https://doi.org/10.1007/s11150-020-09529-4

McConkey, R. (2020). A brief measure of parental wellbeing for use in evaluations of family-centred interventions for children with developmental disabilities. *Children*, 7(9), Article 120. https://doi.org/10.3390/children7090120

Pianta, R. C. (1992). Child–parent relationship scale. University of Virginia.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069