

**EFEKTIVITAS PROGRAM PENGASUHAN POSITIF UNTUK MENURUNKAN
STRES PENGASUHAN PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI
ANAK USIA PRA SEKOLAH**

Meinita Fitriana Sari

ABSTRAK

Peran perempuan di dalam rumah tangga saat ini sudah mengalami perkembangan tidak hanya sebagai ibu rumah tangga namun juga memiliki peluang bekerja di luar peran rumah tangga. Permasalahan yang dihadapi oleh ibu bekerja dengan anak usia pra sekolah antara lain kurangnya waktu interaksi dengan anak, kelekatan yang kurang hangat dengan anak serta anak cenderung meniru tindakan atau kata-kata yang tidak sesuai dengan harapan orang tua. Interaksi antara lingkungan orang tua dan anak yang kurang baik dapat menyebabkan orang tua mengalami masa stres pada saat pelaksanaan pengasuhan atau biasa disebut stres pengasuhan. Stres pengasuhan memiliki kaitan erat dengan efikasi pengasuhan. Tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengukur efektivitas program pengasuhan positif untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan dengan meningkatkan efikasi pengasuhan pada ibu bekerja dengan anak usia pra sekolah. Hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan pengasuhan positif dapat mempengaruhi efikasi pengasuhan sehingga dapat menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia pra sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan rancangan *untreated control group pretest posttest design* dengan analisis data menggunakan analisis statistik *non parametric* uji *Mann Whitney U Test* untuk mengukur perbedaan skor stres pengasuhan dan efikasi pengasuhan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Partisipan penelitian yang dilibatkan sejumlah 10 orang. Hasil penelitian membuktikan bahwa program pelatihan pengasuhan positif efektif dalam menurunkan stres pengasuhan pada ibu bekerja (*posttest-pretest* $Z = -2.803$ dan $p = 0,005$ ($p < 0,05$)). Hasil kualitatif menunjukkan adanya perubahan dalam praktik pengasuhan pada ibu bekerja meliputi keterlibatan, pemantauan serta pembiasaan perilaku positif.

Kata kunci: *stres pengasuhan, ibu bekerja, pelatihan pengasuhan positif.*

***Positive Parenting Program Effectivity to Reduce Parenting Stress
for Working Mother with Preschool Children***

Meinita Fitriana Sari

Abstract

The role of women in the household now has experienced development not only as a housewife but also has the opportunity to work outside the household role. Problems faced by working mothers with pre-school-aged children include lack of interaction time with children, lack of warm attachment to children and children tend to imitate actions or words that are not in line with parents expectations. Interaction between parents and children who are less good can cause parents to experience a period of stress during the implementation of parenting or called parenting stress. Parenting stress is closely related to the parenting efficacy. The purpose of the research is to measure the effectiveness of positive parenting programs to reduce stress levels of parenting by increasing the efficacy of parenting in working mothers with pre-school age children. The hypothesis in this study is positive parenting training can affect the efficacy of parenting so that it can reduce the level of parental stress in working mothers who have pre-school age children. The method used in this study is a quasi-experimental design with untreated control group pretest posttest design and data analysis using non-parametric statistical analysis Mann Whitney U Test to measure differences in parental stress scores and parenting efficacy before and after the intervention. Research participants involved 10 people. The results prove that positive parenting training programs are effective in reducing parenting stress in working mothers (posttest-pretest $posttest-pretest Z = -2.803$ dan $p = 0,005$ ($p < 0,05$)). Qualitative analysis results indicate a change in parenting practices for working mothers including involvement, monitoring and habituation of positive behavior.

Keyword : *parenting stress, working mother, positive parenting program*