



Pelatihan Sehat dan Bahagia Menjalankan Peran Sebagai Orang Tua

Sutrianingrum Sutrianingrum¹, Masriani Masriani², Mardiah Mardiah³, Hasnawati Hasnawati⁴, *Dina Liana⁵, Rita Kencana⁶, Ferdinan Ferdinan⁷, Sahrudin Sahrudin⁸

^{1,6} Program Studi PIAUD, STAI Auliaurasyidin Tembilahan, Riau, Indonesia

^{2,3,5} Program Studi PGMI, STAI Auliaurasyidin Tembilahan, Riau, Indonesia

⁴ Program Studi PAI, STAI Auliaurasyidin Tembilahan, Riau, Indonesia

^{7,8} Program Studi Ekonomi Syariah, STAI Auliaurasyidin Tembilahan, Riau, Indonesia

¹sutrianingrum@stai-tbh.ac.id; ²masriani@stai-tbh.ac.id; ³mardiah@stai-tbh.ac.id; ⁴hasnawati@stai-tbh.ac.id;

⁵dina.liana@stai-tbh.ac.id; ⁶rita.kencana@stai-tbh.ac.id; ⁷ferdinan@stai-tbh.ac.id

DOI: https://doi.org/10.46963/dedikasi.v1i1.xxx	Cara sitasi Artikel ini: Sutrianingrum, S., & Masriani, M., Mardiah, M., Hasnawati, H., Liana, D., Kencana, R., Ferdinan, F., & Sahrudin, S. (2024). Pelatihan sehat dan bahagia menjalankan peran sebagai orang tua. <i>Dedikasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat</i> , 1(1), 36-44. https://doi.org/10.46963/dedikasi.v1i1.xxx
--	---

Keywords:

Healthy; Happy; Parents, Training

Kata Kunci:

Sehat; Bahagia; Orang tua; Pelatihan

Informasi Artikel:

Diterima:

15/06/2024

Direvisi:

20/07/2024

Diterbitkan

30/07/2024

*Corresponding

Author

dina.liana@stai-tbh.ac.id,

©Authors (2024)

under license [CC BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

ABSTRACT

Various challenges, such as a lack of parenting knowledge, stress, the influence of technology, and communication gaps with children, are issues that modern parents must face. To address these challenges, efforts are made to enhance parents' knowledge and skills through educational programs and training activities. The approach used is an educational approach with a community engagement program design, which includes problem identification, goal formulation, implementation methods, material development, program execution, monitoring and evaluation, and the preparation of a final report. This initiative can have a significant positive impact on parents' ability to fulfill their roles, enhance self-efficacy, and improve parent-child interactions. Additionally, the training can help reduce stress and enhance parents' emotional well-being, which in turn supports the healthy and happy development of children.

ABSTRAK

Berbagai permasalahan, seperti kurangnya pengetahuan pengasuhan, stres, pengaruh teknologi, serta kesenjangan komunikasi dengan anak, menjadi isu yang harus dihadapi oleh orang tua di era modern. Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua melalui kegiatan pembelajaran dan pelatihan. Adapun pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan edukatif dengan desain kegiatan pengabdian kepada masyarakat mencakup identifikasi masalah, perumusan tujuan, metode pelaksanaan, pengembangan materi, pelaksanaan program, monitoring dan evaluasi, serta penyusunan laporan akhir. dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam menjalankan peran sebagai orang tua, meningkatkan efikasi diri, dan memperbaiki interaksi orang tua-anak. Pelatihan ini juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional orang tua, yang pada gilirannya dapat mendukung perkembangan anak yang lebih sehat dan bahagia.



PENDAHULUAN

Menjalankan peran sebagai orang tua adalah tanggung jawab yang penuh tantangan sekaligus anugerah. Orang tua memiliki peran sentral dalam membentuk kepribadian, nilai, dan masa depan anak-anak mereka. Peran ini tidak hanya terbatas pada memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga mencakup aspek emosional, sosial, dan spiritual. Dalam menjalankan peran tersebut, orang tua dituntut untuk senantiasa menjaga keseimbangan antara kebutuhan keluarga, pekerjaan, dan pengembangan diri.

Seiring dengan perubahan zaman, tantangan yang dihadapi orang tua pun semakin kompleks. Gempuran teknologi, tuntutan ekonomi, serta tekanan sosial membuat banyak orang tua merasa kewalahan. Kondisi ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental orang tua. Padahal, kebahagiaan dan kesejahteraan orang tua sangat berpengaruh terhadap suasana rumah serta tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menjaga kesehatan dan kebahagiaan diri mereka sendiri agar dapat menjalankan perannya secara optimal.

Sehat dan bahagia bukan sekadar tujuan, tetapi juga menjadi syarat utama bagi orang tua dalam mendidik anak-anak mereka. Kesehatan fisik memungkinkan orang tua untuk menjalankan rutinitas sehari-hari tanpa hambatan, sementara kesehatan mental memberikan kekuatan emosional untuk menghadapi tantangan pengasuhan. Ketika orang tua mampu mengelola stres, mengasah kecerdasan emosional, dan membangun pola hidup sehat, maka mereka akan menjadi teladan yang baik bagi anak-anak mereka.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa orang tua yang bahagia dan sehat cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis dengan anak-anak mereka. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang positif akan lebih mudah mengembangkan kepercayaan diri, kemampuan sosial, dan kecerdasan emosional. Sebaliknya, orang tua yang mengalami stres berkepanjangan atau gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi suasana rumah yang berdampak negatif pada perkembangan anak.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan dan kebahagiaan sebagai orang tua bukanlah hal yang dapat diabaikan. Orang tua perlu mengadopsi gaya hidup sehat, mengatur waktu istirahat, meluangkan waktu untuk *me-time*, serta menjalin komunikasi yang baik dengan pasangan dan anak-anak. Peran orang tua yang sehat dan bahagia bukan hanya bermanfaat

bagi diri mereka sendiri, tetapi juga membentuk generasi yang lebih tangguh, cerdas, dan berbudi pekerti.

Menjadi orang tua bukanlah tugas yang mudah. Di tengah tuntutan zaman yang semakin kompleks, orang tua menghadapi berbagai permasalahan yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam mendidik dan membimbing anak-anak. Permasalahan ini tidak hanya bersumber dari faktor internal, tetapi juga dari lingkungan sosial, ekonomi, dan teknologi. Menjadi orang tua adalah peran yang penuh dengan tantangan, tetapi juga penuh makna. Berbagai permasalahan, seperti kurangnya pengetahuan pengasuhan, stres, pengaruh teknologi, serta kesenjangan komunikasi dengan anak, menjadi isu yang harus dihadapi oleh orang tua di era modern. Namun, dengan meningkatkan keterampilan pengasuhan, mengelola stres, dan membangun komunikasi yang baik dengan anak, permasalahan tersebut dapat diatasi. Orang tua yang mampu menghadapi tantangan ini dengan bijaksana akan lebih siap membentuk anak-anak yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

Melalui pelatihan ini, masyarakat akan diajak untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan dan kebahagiaan sebagai orang tua, strategi dalam mengelola peran tersebut, serta langkah-langkah praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu, orang tua dapat menjalankan peran mereka dengan penuh cinta, kebahagiaan, dan ketenangan, yang pada akhirnya akan menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Berdasarkan uraian diatas pelatihan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat dalam melaksanakan perannya sebagai orang tua. Adanya pengabdian kepada masyarakat dapat memberikan manfaat yang luas bagi Dosen dan institusi, mulai dari peningkatan kompetensi hingga penguatan soft skills dan pengembangan relevansi penelitian. Selain itu, pengabdian kepada masyarakat dapat meningkatkan reputasi perguruan tinggi, menciptakan hubungan sinergis dengan pemangku kepentingan, serta membantu masyarakat memecahkan permasalahan sosial. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat bukan hanya kewajiban, tetapi juga peluang untuk menciptakan dampak positif yang berkelanjutan bagi Dosen, Institusi dan masyarakat luas.

METODE

Desain kegiatan pengabdian kepada masyarakat mencakup identifikasi masalah, perumusan tujuan, metode pelaksanaan, pengembangan materi, pelaksanaan program, monitoring dan evaluasi, serta penyusunan laporan akhir. Adapun pendekatan yang

digunakan yaitu pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua melalui kegiatan pembelajaran dan pelatihan. Materi yang disampaikan mencakup pola asuh, komunikasi efektif dengan anak, dan pengelolaan emosi orang tua. Manfaat pendekatan edukatif adalah dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengasuhan orang tua dan membantu orang tua menerapkan metode pengasuhan berbasis ilmu pengetahuan terkini.

Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut

1. Identifikasi Permasalahan Masyarakat

Langkah awal yang dilaksanakan adalah mengidentifikasi kebutuhan atau masalah utama yang dihadapi masyarakat. Identifikasi permasalahan ini dapat dilakukan melalui observasi lapangan dan wawancara yang melibatkan tokoh masyarakat.

2. Perumusan Tujuan

Setelah permasalahan teridentifikasi, langkah berikutnya adalah menetapkan tujuan yang ingin dicapai. Tujuan yang ingin dicapai secara keseluruhan dari program pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat dalam melaksanakan perannya sebagai orang tua.

3. Pengembangan Materi

Materi disusun sesuai dengan kebutuhan masyarakat mengenai parenting :peran orang tua dalam keluarga,

4. Penentuan Metode

Metode pengabdian masyarakat menggunakan metode edukatif dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya parenting.

5. Pelaksanaan

Tahap Persiapan: Identifikasi permasalahan, diskusi dengan mitra masyarakat, dan perumusan tujuan, Tahap Pelaksanaan: Pelaksanaan kegiatan pengabdian sesuai metode yang telah ditentukan. Tahap Monitoring dan Evaluasi: Memantau pelaksanaan kegiatan dan mengevaluasi hasil yang telah dicapai. Tahap Pelaporan dan Publikasi: Membuat laporan kegiatan dan mempublikasikan hasilnya

6. Evaluasi

Tahap ini bertujuan untuk menilai efektivitas kegiatan dan memastikan tujuan tercapai. Evaluasi yang dilakukan adalah evaluasi formatif yang dilakukan selama pelaksanaan pelatihan berlangsung. Menurut (Mayadiana & Jenuri, 2024) Dengan adanya pengabdian

masyarakat yang dilakukan oleh sekelompok dosen diharapkan pelatihan dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai parenting dan dapat memberikan keterampilan mengenai cara dan strategi orang tua dalam mendidik anak-anaknya mereka.

Pengabdian dilaksanakan di Kabupaten Indragiri Hilir, Kecamatan Kempas, Desa Mumpa, partisipannya adalah masyarakat desa Mumpa sebanyak 40 orang yang terdiri dari 24 perempuan dan 16 laki-laki.

Instrumen yang digunakan pada saat pelatihan adalah instrumen observasi yang digunakan untuk mengamati pemahaman para orang tua terhadap parenting. Lembar observasi yang dirancang menggunakan skala guttman. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis statistik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan yang ditujukan untuk orang tua, dengan penekanan pada kebahagiaan dan mindfulness, telah terbukti memberikan dampak positif yang signifikan dalam kehidupan orang tua dan anak. Seiring dengan meningkatnya tantangan dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang tua yang merasakan tekanan untuk memenuhi harapan baik dalam peran mereka sebagai pengasuh maupun dalam menjaga kesejahteraan emosional anak-anak mereka. Dalam konteks ini, pelatihan yang berfokus pada pengembangan kebahagiaan dan mindfulness dapat memberikan pendekatan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti dalam mendukung orang tua untuk mengatasi tantangan tersebut dengan cara yang lebih sehat dan positif.

Penelitian yang dilakukan dalam bidang ini menunjukkan bahwa pelatihan yang berfokus pada kebahagiaan dan mindfulness dapat meningkatkan efikasi diri orang tua (Fereydooni, Heidari, Saadi, Ehteshamzadeh, & Pasha, 2020). Efikasi diri, dalam konteks ini, merujuk pada keyakinan orang tua terhadap kemampuan mereka untuk mempengaruhi perkembangan anak mereka secara positif, baik dalam aspek emosional, sosial, maupun akademik (Albanese, Russo, & Geller, 2019). Orang tua yang merasa yakin dengan kemampuan mereka untuk mendukung anak-anak mereka akan lebih cenderung untuk menerapkan pendekatan pengasuhan yang lebih efektif dan penuh perhatian. Hal ini dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat baik bagi orang tua maupun anak.

Selain meningkatkan efikasi diri, pelatihan kebahagiaan dan mindfulness juga berperan penting dalam memperbaiki kualitas interaksi antara orang tua dan anak (Fereydooni, Heidari, Saadi, Ehteshamzadeh, & Pasha, 2020). Efikasi diri orang tua yang

lebih tinggi terkait erat dengan kemampuan mereka untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan pengasuhan dengan lebih tenang dan sabar. Ketika orang tua lebih mampu mengelola emosi mereka, mereka dapat berinteraksi dengan anak-anak mereka dengan cara yang lebih positif dan penuh perhatian, yang pada gilirannya meningkatkan hubungan mereka. Hal ini penting karena hubungan yang sehat dan penuh dukungan antara orang tua dan anak memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan sosial dan emosional anak.

Dalam perspektif yang lebih luas, orang tua dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik. Efikasi diri yang positif tidak hanya berdampak pada kualitas interaksi mereka dengan anak-anak, tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan psikologis orang tua itu sendiri. Mereka yang merasa lebih mampu dalam mengatasi tantangan pengasuhan cenderung merasa lebih puas dengan peran mereka sebagai orang tua, yang berujung pada pengurangan stres dan kecemasan. Kesejahteraan orang tua yang lebih baik ini tentu saja berpengaruh positif pada perkembangan anak, karena orang tua yang bahagia dan stabil secara emosional lebih mampu memberikan dukungan yang diperlukan untuk perkembangan anak mereka (Fereydooni A. , Heidari, Saadi, Ehteshamzadeh, & Pasha, 2020).

Akhirnya, dampak jangka panjang dari pelatihan kebahagiaan dan mindfulness tidak hanya terbatas pada perubahan individu orang tua, tetapi juga pada perubahan dinamika keluarga secara keseluruhan. Dengan meningkatnya efikasi diri orang tua dan perbaikan kualitas interaksi antara orang tua dan anak, hubungan yang cemas dan penuh ketegangan dapat berubah menjadi hubungan yang lebih harmonis dan penuh kasih sayang. Keluarga yang sehat secara emosional menciptakan lingkungan yang kondusif untuk tumbuh kembang anak, yang pada gilirannya berkontribusi pada masyarakat yang lebih sejahtera dan penuh empati. Pelatihan ini, oleh karena itu, tidak hanya memberi manfaat langsung bagi individu yang terlibat, tetapi juga untuk komunitas yang lebih luas.

Pelatihan yang dilakukan, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan pada orang tua dan pendidik anak-anak dengan kebutuhan khusus, serta meningkatkan kompetensi pengasuhan (Benn, Akiva, Arel, & Roeser, 2012). Ini menunjukkan bahwa pelatihan semacam ini tidak hanya bermanfaat bagi orang tua dari anak-anak dengan gangguan kecemasan, tetapi juga bagi mereka yang menghadapi tantangan pengasuhan lainnya.

Pelatihan yang berfokus pada responsivitas dan motivasi, seperti paradigma pelatihan Sehat dan Bahagia Menjalankan Peran Sebagai Orang Tua, memberikan dampak signifikan terhadap dinamika keluarga. Dengan mengajarkan orang tua untuk lebih responsif terhadap kebutuhan emosional anak-anak mereka, serta memberikan dorongan untuk lebih termotivasi dalam menjalankan peran sebagai orang tua, pelatihan ini mampu memperkuat hubungan dalam keluarga. Orang tua yang lebih peka dan terbuka terhadap perasaan anak cenderung menciptakan lingkungan yang lebih mendukung, yang pada gilirannya membentuk interaksi yang lebih hangat dan positif di rumah.

Pendekatan pelatihan ini juga berkontribusi pada pengurangan tingkat stres dalam keluarga. Dengan menerapkan prinsip-prinsip responsivitas dan motivasi, orang tua dapat lebih memahami cara mengelola tantangan sehari-hari dengan cara yang lebih tenang dan penuh kasih sayang. Hal ini membantu menciptakan suasana rumah yang lebih bahagia dan harmonis, serta memfasilitasi interaksi yang lebih menarik antara orang tua dan anak. Secara keseluruhan, pelatihan yang mengutamakan pendekatan alami dan responsif ini tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan keluarga, tetapi juga membawa manfaat psikologis yang lebih luas, memperkuat ikatan emosional antar anggota keluarga.

Penelitian juga menunjukkan bahwa pelatihan yang melibatkan kedua orang tua, termasuk ayah, dapat meningkatkan hasil yang lebih positif dalam perilaku anak dan praktik pengasuhan yang diinginkan (Lundahl, Tollefson, Risser, & M, 2007). Namun, ayah cenderung melaporkan lebih sedikit keuntungan dari pelatihan orang tua dibandingkan ibu, menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan ayah dalam program pelatihan orang tua. Berikut bentuk kegiatan yang dilakukan pada saat pengabdian

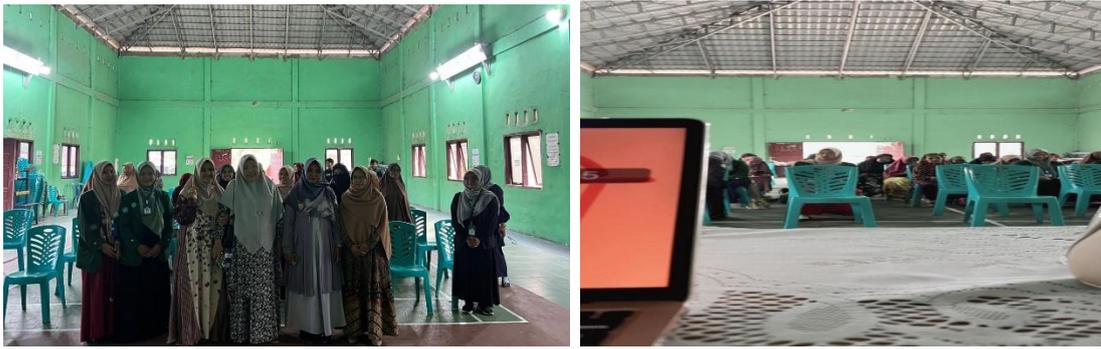
UNTUKMU

Selayaknya saat ini kita sebagai ibu, bahwa sebenarnya kita tetap adalah seorang anak, seorang manusia yang tak luput dari khilaf dan salah. Maka, jangan lupa berterimakasih pada diri sendiri.

Bingung? Perhatikan contoh di bawah untuk membantumu mengenali emosi.

TERCANGGU	MENCINTAI	ENERGIK	BERGAIRAH
✓ GELISAH	RAMAH	✗ SENDIRIAN	JENKEL
CERIA	SENANG	TERANIAVA	MERENUNGI DIRI
MENYAYANGI	TAK BERDAYA	MALU	SENANG
KALAH	✗ BERHARAP	TERASING	TIDAK NYAMAN
DEFENSIF	✗ PINCANG	MURKA	✗ RAGU
BINCUNG	RENDAH DIRI	SEDIH	RISAU
RIANG	TERANCAM	DITOLAK	MENYENDIRI

Gambar 1. Materi yang disampaikan pada Pelatihan Sehat dan Bahagia Menjalankan Peran Sebagai Orang Tua



Gambar 2. Responden yang hadir pada pelatihan

Secara keseluruhan, pelatihan yang berfokus pada kebahagiaan yang dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam menjalankan peran sebagai orang tua, meningkatkan efikasi diri, dan memperbaiki interaksi orang tua-anak. Pelatihan ini juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional orang tua, yang pada gilirannya dapat mendukung perkembangan anak yang lebih sehat dan bahagia.

KESIMPULAN

Pelatihan yang berfokus pada sehat dan bahagia menjalankan peran sebagai orang tua anak. Program ini meningkatkan efikasi diri orang tua, yang berperan penting dalam membentuk pola asuh yang lebih responsif, sabar, dan penuh perhatian. Dengan meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan mereka dalam mendukung perkembangan anak, orang tua dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan harmonis dalam keluarga. Selain itu, pelatihan ini membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas interaksi antara orang tua dan anak, serta mendorong kesejahteraan emosional orang tua. Hasilnya, hubungan dalam keluarga menjadi lebih hangat dan positif, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap perkembangan sosial dan emosional anak secara optimal. Pendekatan berbasis responsivitas dan motivasi dalam pelatihan ini juga memperkuat ikatan emosional dalam keluarga, menciptakan suasana yang lebih harmonis, dan membantu orang tua mengelola tantangan pengasuhan dengan cara yang lebih tenang serta penuh kasih sayang. Selain itu, pelibatan kedua orang tua, termasuk ayah, dalam pelatihan terbukti meningkatkan efektivitas pengasuhan, meskipun diperlukan pendekatan yang lebih disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan ayah secara optimal. Secara keseluruhan, pelatihan ini memberikan manfaat luas tidak hanya bagi individu yang terlibat, tetapi juga bagi dinamika keluarga dan masyarakat. Dengan meningkatkan kesejahteraan orang tua, pelatihan ini berkontribusi pada

Sutrianingrum Sutrianingrum, Masriani Masriani, Mardiah Mardiah, Hasnawati Hasnawati,
Dina Liana, Rita Kencana, Ferdinan Ferdinan, Sahrudin Sahrudin

perkembangan anak yang lebih sehat dan bahagia, serta membangun komunitas yang lebih peduli dan sejahtera.

REFERENSI

- Albanese, A. M., Russo, G. R., & Geller, P. A. (2019). The Role Of Parental Self-Efficacy In Parent And Child Well-Being: A Systematic Review Of Associated Outcomes. *Child : Care, Health And Development*, 333-363.
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, W. R. (2012). Mindfulness Training Effects For Parents And Educators Of Children With Special Needs. *Apa Psycarticles*, 1476-1487.
- Fereydooni, A., Heidari, A., Saadi, Z. E., Ehteshamzadeh, P., & Pasha, R. (2020). A Comparison Of The Effects Of Happiness And Mindfulness Training On Parenting Self-Efficacy In Mothers Of Anxious Preschool Children. *Journal Of Pediatric Perspectives*, 12327-12337.
- Fereydooni, A., Heidari, A., Saadi, Z., Ehteshamzadeh, P., & Pasha, R. (2020). Comparison Of Effectiveness Of Mindfulness And Happiness Training In Promoting Parent-Child Interaction Case Study: Mothers Of Anxious Preschool Children In Shahrekord City, Southwest Of Iran, 2018. *Jchr*, 37-45.
- Lundahl, B. W., Tollefson, D., Risser, H., & M, C. (2007). Analysis Of Father Involvement In Parent Training. *Sage Journal*.
- Mayadiana, D., & Jenuri. (2024). Pelatihan Parenting: Memahami Dan Mengelola Perilaku Anak-Anak Di Era Digital. *Communnity Development Journal*, 4063-4067.