

Pengembangan Program Intervensi Terintegrasi untuk Mereduksi Stres Pengasuhan Ibu Balita di Posyandu: Pendekatan *Intervention Mapping*

Anindiyati Kusumawardhani¹, Achmad Chusairi²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

E-mail: anin.kusumawardhani@gmail.com¹, achmad.chusairi@psikologi.unair.ac.id²

Article History:

Received: 18 Maret 2026

Revised: 28 Mei 2026

Accepted: 04 Juni 2026

Keywords: Ibu Balita,
Intervention Mapping,
Posyandu, Stres Pengasuhan

Abstract: Stres pengasuhan merupakan kondisi dimana orang tua mengalami perasaan tidak menyenangkan baik secara psikologis maupun fisiologis akibat tekanan pada proses pengasuhan. Budaya patriarki di Indonesia menempatkan ibu sebagai pemilik tanggung jawab terbesar dalam proses pengasuhan anak, utamanya saat mengasuh anak usia balita. Stres pengasuhan pada ibu balita merupakan masalah kesehatan mental yang sering terabaikan. Diperlukan program intervensi yang komprehensif dan terstruktur untuk mengatasi permasalahan ini. Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan program intervensi terintegrasi untuk mereduksi stres pengasuhan pada ibu balita. Pengembangan program dilakukan dengan menggunakan metode *intervention mapping*. Metode ini berdasarkan teori dan bukti empiris untuk memastikan efektivitas program. Disusunlah program “PELUK (Peduli Emosi Lewat Upaya Kolaboratif) Ibu”, yang mengintegrasikan dua intervensi yaitu pelatihan penerapan *coping strategy* yang tepat dan adaptif bagi ibu balita serta layanan deteksi dini stres pengasuhan dalam kegiatan Posyandu. Program pengembangan ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan layanan kesehatan mental di masyarakat dan diadopsi sebagai model intervensi terhadap stres pengasuhan yang terintegrasi dengan layanan kesehatan yang sudah berjalan.

PENDAHULUAN

Dalam mengasuh seorang anak seringkali orang tua dihadapkan dengan tantangan emosional yang terus berlanjut sepanjang perkembangan anak (Louie dkk., 2017). Hal ini dapat menimbulkan stres yang disebut dengan stres pengasuhan. Stres pengasuhan adalah suatu kondisi dimana orang tua mengalami perasaan tidak menyenangkan secara psikologis dan fisiologis yang diakibatkan oleh serangkaian situasi penuh tekanan pada proses pengasuhan (Deater-Deckard, 2008).

Stres pengasuhan tidak hanya berdampak pada kesehatan orang tua tetapi juga berdampak pada kesejahteraan anak-anak yaitu kesehatan psikologis maupun tumbuh kembang mereka.

Orang tua yang mengalami stres pengasuhan biasanya tidak terlibat secara aktif dalam interaksi yang menstimuli anak-anak mereka, sehingga meningkatkan resiko terjadinya perilaku yang buruk dan pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan (Okelo dkk., 2024). Sesuai dengan data Kementerian PPPA tahun 2022 dalam (Amalia dkk., 2022) menunjukkan terjadinya kenaikan tindak kekerasan anak oleh orang tua pada tahun 2021 menjadi 2.840 kasus.

Semakin tinggi stres pengasuhan yang dirasakan oleh orang tua semakin tinggi kemungkinan orang tua mengalami depresi, kecemasan dan kelelahan serta menurunkan kualitas pengasuhan (Fang dkk., 2021). Orang tua akan cenderung menunjukkan sikap kurang menyayangi, kurang memperhatikan kebutuhan anak, bersikap kasar, dan interaksi yang tidak suportif, sehingga menyebabkan anak memiliki kompetensi sosial yang buruk dan kecenderungan memiliki permasalahan perilaku baik eksternalisasi maupun internalisasi (Aprianti dkk., 2024; Mak dkk., 2020).

Budaya patriarki di Indonesia memposisikan Ibu sebagai orang yang bertanggung jawab terhadap pengasuhan anak dan juga pekerjaan rumah tangga (Rahayu dkk., 2024). Menjadi seorang ibu dimulai dengan kehamilan, dilanjutkan dengan melahirkan, dan diperpanjang hingga komitmen seumur hidup untuk membesarkan anak-anak. Ibu seringkali lebih fokus kepada kebutuhan dan kesejahteraan anak-anaknya, sehingga dalam prosesnya seringkali mengabaikan kebutuhan dirinya dan juga pasangan (Collins, 2024). Sejalan dengan tanggung jawab pengasuhan yang lebih besar, membuat Ibu lebih rentan mengalami stres pengasuhan daripada ayah (Amalia dkk., 2022). Stres pengasuhan yang dialami oleh ibu dapat disebabkan karena kerepotan mengasuh anak sehari-hari dan juga masalah perilaku anak seperti rewel atau tantrum (Larkin & Otis, 2019).

Usia 0-5 tahun atau balita merupakan periode emas (*Golden Age*) seorang anak. Pada masa ini otak dan fisik mengalami pertumbuhan yang signifikan sehingga perlu diberikan pengasuhan yang berkualitas. Ibu sebagai pendidik pertama dalam keluarga, memiliki peran untuk membentuk karakteristik anak, dengan kata lain ibu lah yang meletakkan pondasi pertama untuk masa depan seorang anak (Aziza, 2020). Tanggung jawab yang besar dalam mengasuh anak usia balita dan sering kali menemui hambatan atau tantangan dalam prosesnya dapat memicu stres pada orang tua, oleh karena itu ibu dengan anak balita rentan mengalami stres pengasuhan (Hasni dkk., 2024).

Ibu yang mengalami stres pengasuhan akan berdampak pada kualitas diri dan lingkungan sekitarnya. Stres pengasuhan menyebabkan Ibu mengalami penurunan kesehatan mental dan fisik (Cox, 2022; HealthCare, 2022; Ross dkk., 2017; Xu dkk., 2024), hubungan dengan pasangan dan anak menjadi kurang harmonis (Dong dkk., 2022; Jackson & Choi, 2018; Prendergast & MacPhee, 2020), kualitas pengasuhan rendah (Qian dkk., 2024), anak mengalami gangguan tumbuh kembang (Folayan dkk., 2023; Pan dkk., 2025), anak memiliki perilaku bermasalah (Fadzil & Maulidiyah, 2023; Mak dkk., 2020; Thériault dkk., 2025), partisipasi sosial ibu terhambat (Sandi & Haller, 2015), dan ibu menjadi kurang produktif (Peek, 2025). Melihat dampaknya yang begitu besar, maka perlu dilakukan *intervention mapping* untuk merumuskan suatu rancangan program sebagai upaya dalam mengatasi stres pengasuhan khususnya pada ibu yang memiliki anak balita. Intervensi yang direncanakan bertujuan untuk membantu ibu mereduksi tekanan dari proses pengasuhan anak sehingga ibu dapat memberikan pengasuhan secara optimal.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam merumuskan program intervensi yaitu melalui pendekatan

Intervention Mapping. *Intervention Mapping* (IM) adalah suatu kerangka kerja perencanaan yang disusun melalui proses yang sistematis serta memiliki protokol yang detil, disertai dengan tahapan langkah dalam pengambilan keputusan, pengembangan, implementasi dan evaluasi intervensi (Fernandez, dkk., 2019). *Intervention mapping* merupakan suatu pendekatan dalam perencanaan program yang didasarkan pada teori dan bukti untuk menilai dan mengintervensi masalah kesehatan di dalam masyarakat melalui pendekatan ekologi dan mampu membangkitkan partisipasi masyarakat dalam mensukseskan program tersebut (Eldredge, dkk., 2016).

Dalam prosesnya, *intervention mapping* melalui 6 tahap (Eldredge, dkk., 2016 & Fernandez, dkk., 2019) yaitu :

1. *Logic Model of Problem*

Menetapkan pemahaman yang rinci terkait masalah kesehatan dan dampaknya terhadap kualitas hidup, populasi yang beresiko, serta faktor perilaku dan lingkungan yang menjadi penyebab permasalahan

2. *Program Outcomes and Objectives – Logic Model of Change*

Menyatakan secara spesifik *outcome* yang diinginkan dan dampaknya terhadap peningkatan kualitas hidup. Merumuskan perilaku dan kondisi lingkungan yang diharapkan untuk meningkatkan kesehatan. Menentukan *performance objectives* dan determinan dari perilaku serta kondisi lingkungan yang diharapkan

3. *Program Design*

Mengembangkan tema program, cakupan dan urutan langkahnya. Mengaitkan dengan teori dan bukti empiris dalam merumuskan metode yang digunakan, serta merancang aplikasi praktis untuk melaksanakan metode tersebut.

4. *Program Production*

Menggabungkan komponen intervensi kedalam suatu program yang koheren dengan menggunakan metode penyampaian yang sesuai.

5. *Program Implementation*

Mengembangkan strategi implementasi untuk dapat memfasilitasi dalam mengadopsi suatu program, melakukan implementasi dan pemeliharaan program

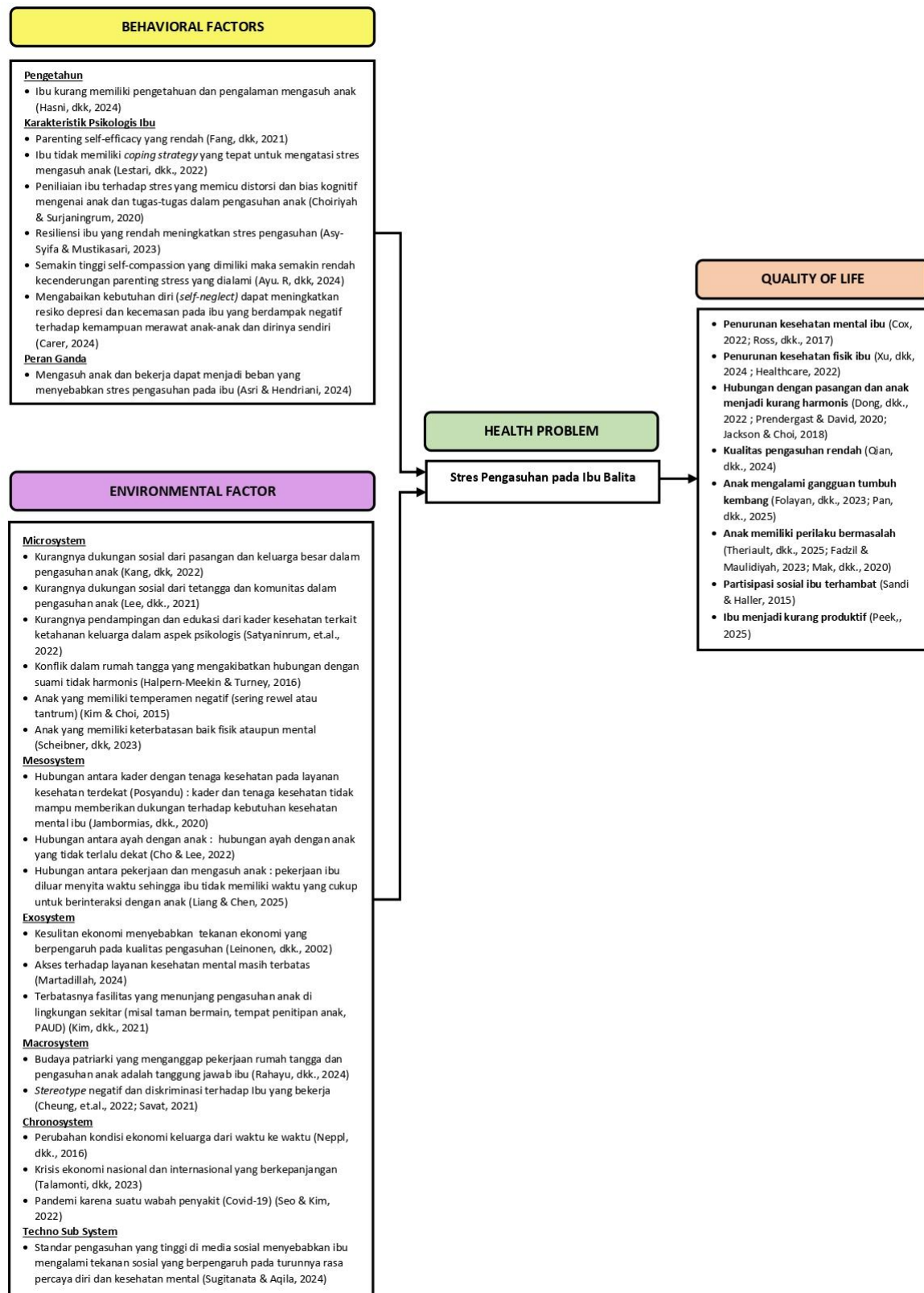
6. *Evaluation Plan*

Merencanakan suatu kegiatan evaluasi terhadap proses, hasil dan dampak untuk menilai keberhasilan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah 1. *Logic Model of the Problem*

Pada tahapan ini dilakukan asesmen dan pemetaan permasalahan dari komunitas yang akan diintervensi, kemudian digambarkan dalam *logic model of problem*. Permasalahan dan komunitas yang dipilih adalah stres pengasuhan pada ibu balita. Ibu lebih rentan mengalami stres pengasuhan daripada ayah (Amalia dkk., 2022), dan ibu balita dengan tingkat stres pengasuhan tinggi akan cenderung melakukan tindakan agresi (Prendergast & MacPhee, 2020). Stres pengasuhan yang dialami oleh ibu balita disebabkan karena faktor perilaku pada diri ibu dan faktor lingkungan sekitar. Berdasarkan studi literatur terhadap penelitian sebelumnya, faktor perilaku yang mempengaruhi terjadinya stress pengasuhan meliputi pengetahuan dan pengalaman, karakteristik psikologis, serta adanya beban peran ganda. Sedangkan dari faktor lingkungan diuraikan menurut teori ekologi Bronfenbrenner meliputi *microsystem*, *mesosystem*, *exosystem*, *macrosystem*, *chronosystem*, dan ditambah dengan *techno sub system* yang dapat mempengaruhi sistem secara keseluruhan.



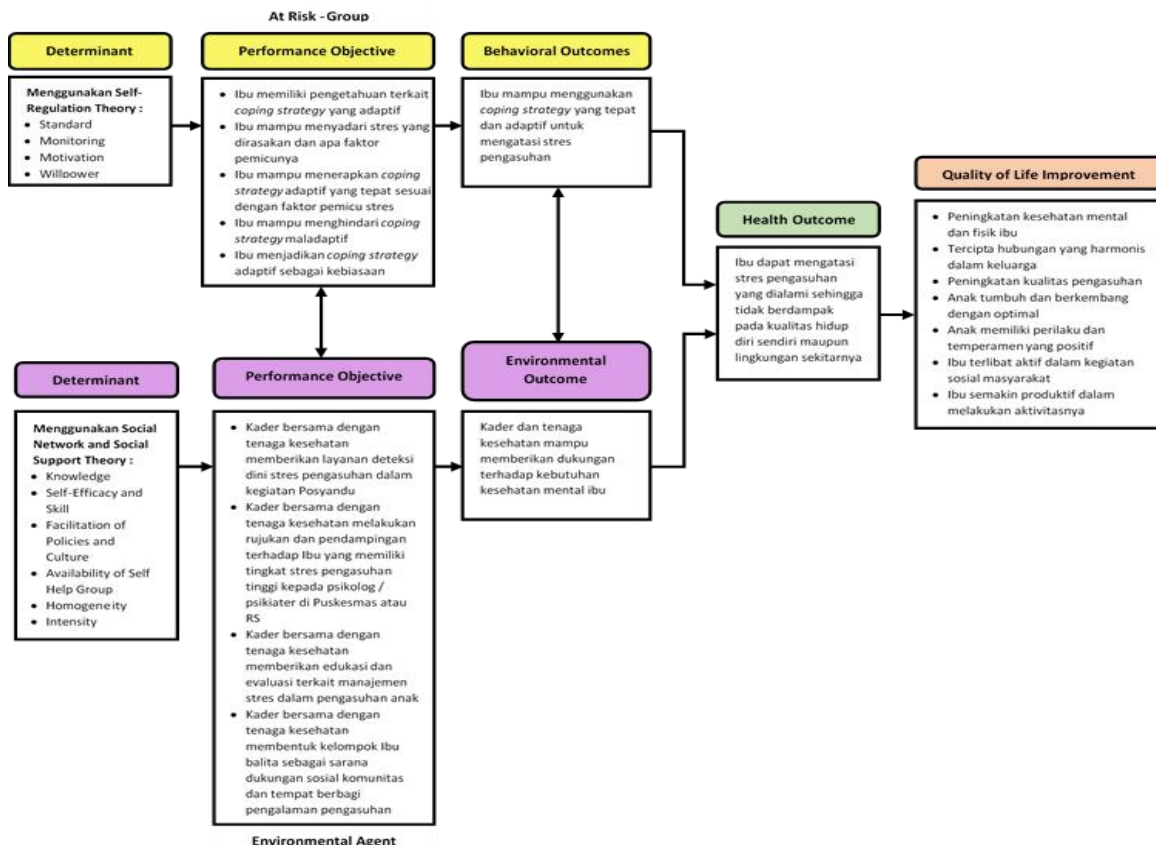
Gambar 1. Logic Model of Problem

Langkah 2. Program Outcomes and Objective – Logic Model of Change

Pada tahapan ini dilakukan sintesa terhadap *outcome* dari *behavioral* dan *environmental factor* kemudian memilih satu prioritas *outcome* dari masing-masing faktor. *Outcome* tersebut diuraikan *performance objective* nya dan ditentukan determinannya berdasar teori yang relevan. Hasilnya digambarkan dalam *logic model of change*.

Behavioral outcome yang dipilih adalah Ibu mampu menggunakan *coping strategy* yang tepat dan adaptif untuk mengatasi stres pengasuhan. Alasan pemilihan *outcome* karena merupakan suatu *skill* yang memiliki relevansi sedang untuk merubah perilaku (Eldredge, dkk., 2016) dan berpengaruh langsung terhadap cara ibu mengatasi stres. *Agent of change* pada *outcome* ini merupakan diri ibu sendiri. *Environmental outcome* yang dipilih adalah kader dan tenaga kesehatan mampu memberikan dukungan terhadap kebutuhan kesehatan mental ibu. Alasannya karena kader dan tenaga kesehatan merupakan unsur *microsystem* yang memiliki potensi aktif untuk membantu ibu menanggulangi stres pengasuhan dan menghubungkan dengan layanan kesehatan mental (*health service*). *Health service* sangat relevan dalam merubah suatu perilaku (Eldredge dkk., 2016). Stakeholder yang berperan adalah kader dan tenaga kesehatan (Bidan/Perawat Desa) yang memiliki interaksi langsung dalam kegiatan Posyandu.

Pada *behavioral outcome*, teori yang digunakan adalah *Self - Regulation Theory* (Baumeister & Vohs, 2007) dengan 4 determinan yang sesuai yaitu *standard, monitoring, motivation, dan willpower*. Pada *environmental outcome*, teori yang digunakan adalah *Social Network and Social Support Theory* (Eldredge dkk., 2016) dengan 6 determinan yang sesuai yaitu *knowledge, self - efficacy and skill, facilitation of policies and culture, availability of self - help group, homogeneity, dan intensity*.



Gambar 2. Logic Model of Change

Langkah 3. Program Design

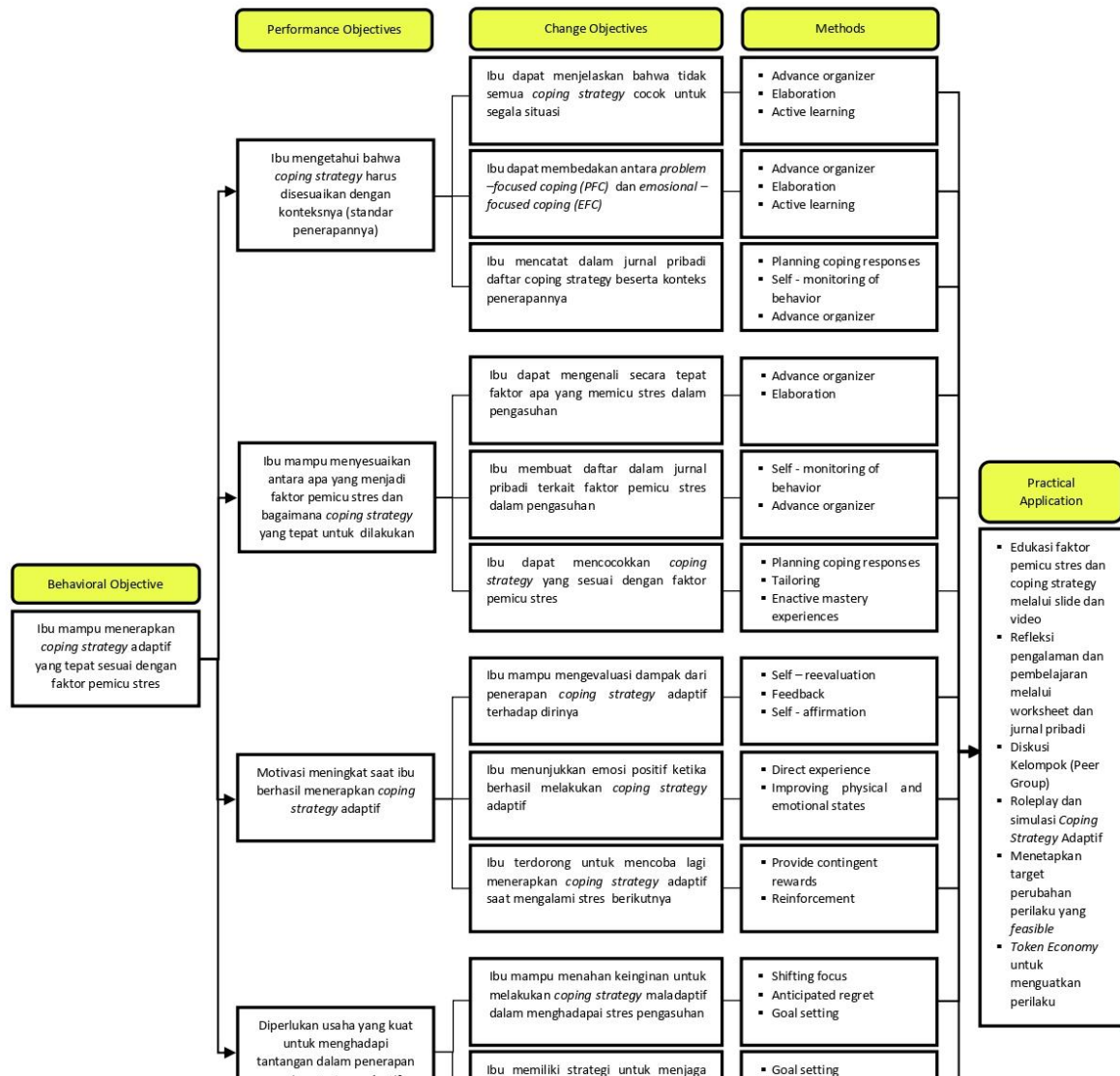
Pada tahapan ini dikembangkan suatu tema program yang merupakan suatu konstruksi atau ide pengorganisasian secara umum untuk sebuah program. Program intervensi ini kami namakan “PELUK Ibu”, yaitu suatu program intervensi yang menunjukkan adanya kepedulian dan dukungan emosional terhadap kesehatan mental seorang ibu, utamanya ibu balita. PELUK merupakan akronim dari Peduli Emosi Lewat Upaya Kolaboratif, yaitu suatu bentuk intervensi kolaboratif yang melibatkan beberapa stakeholder seperti Dinas Kesehatan, Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana, Puskesmas, PKK, Petugas Kesehatan (Perawat/Bidan Desa, Penyuluh Keluarga Berencana), serta Kader yang berasal dari masyarakat setempat. Program intervensi ini terintegrasi dalam kegiatan Posyandu, sebagai bentuk layanan primer yang diberikan kepada masyarakat.

Pada tahapan ini juga dilakukan identifikasi *performance* dan *change objective* dari masing-masing *behavioral* dan *environmental objective* yang dipilih, menentukan metode yang digunakan untuk mencapai *change objective*, dan memformulasikan aplikasi praktis dari metode tersebut. Pemilihan metode berdasarkan teori dan bukti empiris pada penelitian sebelumnya yang disesuaikan dengan kebutuhan program. Sedangkan aplikasi praktis merupakan cara dimana metode berbasis teori dan bukti tersebut dapat disampaikan dalam sebuah intervensi dengan cara yang disesuaikan dengan kearifan lokal dan mudah diterima oleh sasaran (Eldredge, dkk., 2016).

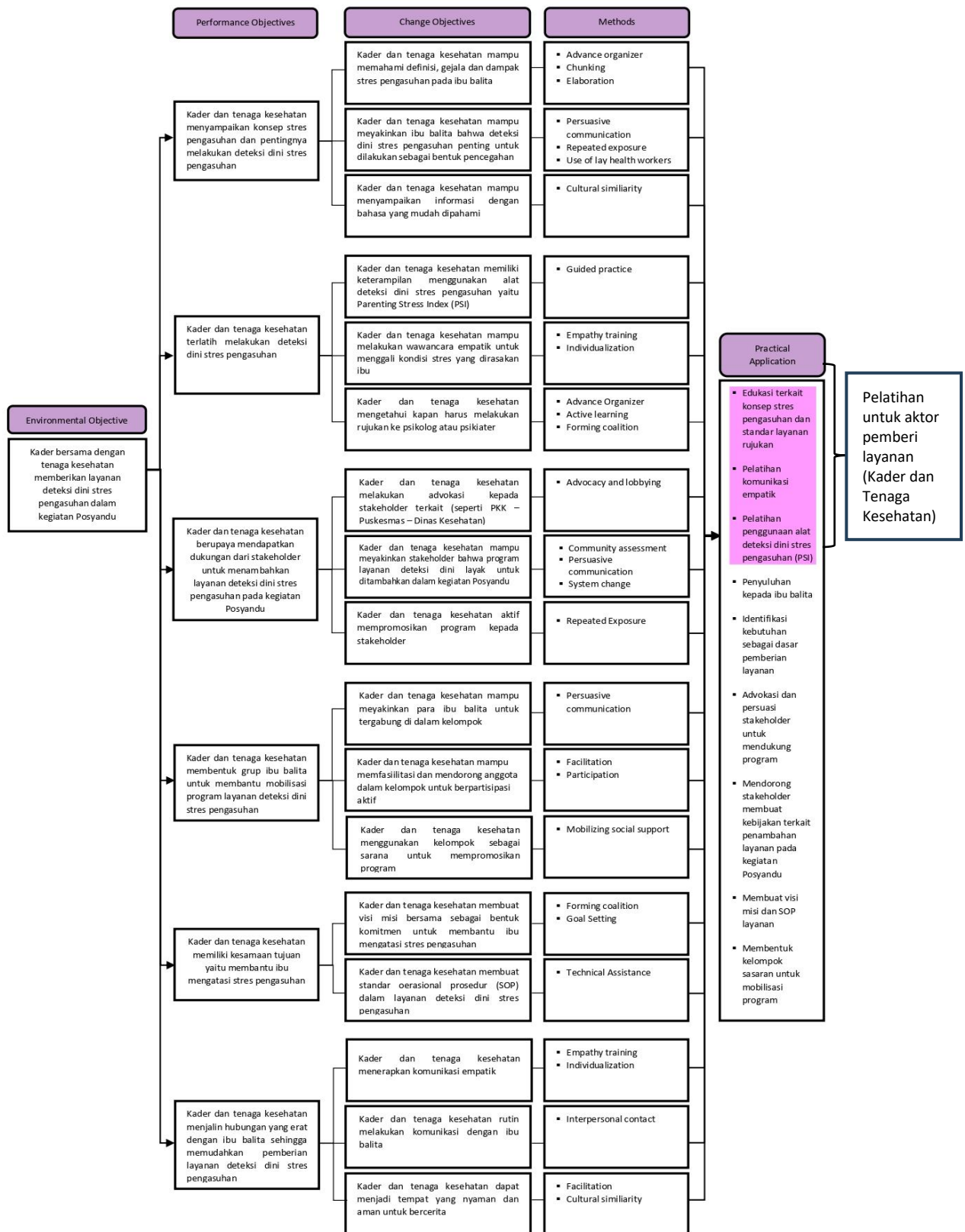
Behavioral objective yang dipilih adalah Ibu mampu menerapkan *coping strategy* adaptif yang tepat sesuai dengan faktor pemicu stres. Alasan pemilihan *objective* tersebut karena berkaitan dengan *skills* yang memiliki relevansi sedang dan *changeability* rendah dalam merubah perilaku (Eldredge dkk., 2016), dapat diupayakan melalui pelatihan yang terukur dampaknya dan merupakan bentuk transisi dari pengetahuan menjadi suatu perilaku. Pelatihan *coping strategy* merupakan salah satu cara untuk membekali ibu dengan ketrampilan menghadapi permasalahan dalam proses pengasuhan anak balita.. Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya efektivitas pelatihan *coping strategy* adaptif -*problem focused coping* maupun *emotional focused coping* dalam menurunkan tingkat stres pengasuhan pada berbagai macam konteks penelitian. (Iida dkk., 2018; Kusnadi dkk., 2023; Kusumaningrum, 2012; POURMOHAMADREZA-TAJRISHI dkk., 2015; Zahrani, 2024)

Sedangkan *environmental objective* yang dipilih adalah kader bersama dengan tenaga kesehatan memberikan layanan deteksi dini stres pengasuhan dalam kegiatan Posyandu. Alasan pemilihan *objective* ini karena *health service* memiliki relevansi tinggi dan *changeability* rendah (Eldredge dkk., 2016) dapat diintegrasikan dalam layanan Posyandu yang bersifat rutin dan mudah diakses serta melibatkan stakeholder yang mudah dijangkau. Menggunakan kader dan tenaga kesehatan sebagai aktor dalam memberikan layanan deteksi dini stres pengasuhan merupakan strategi untuk membangun kepercayaan masyarakat yakni dengan memberdayakan orang-orang yang sudah sering berinteraksi dan lebih memahami kultur budaya di masyarakat tersebut. Mengacu pada *Social Network and Social Support Theory*, menggunakan kader kesehatan adalah salah satu metode intervensi pada teori tersebut (Eldredge dkk., 2016). Kader kesehatan adalah salah satu bagian dari komunitas yang secara sukarela memberi pertolongan dan membantu menghubungkan masyarakat dengan layanan kesehatan formal. Strategi lain yaitu dengan mengintegrasikan layanan deteksi dini stres pengasuhan dalam kegiatan Posyandu sehingga memberikan kemudahan akses bagi ibu untuk mendapatkan layanan. Posyandu merupakan layanan kesehatan berbasis komunitas yang memberikan pelayanan kesehatan bagi ibu dan balita. Saat ini posyandu telah mengembangkan layanan menjadi Posyandu Keluarga yang mengintegrasikan layanan primer bagi seluruh anggota keluarga mulai anak-anak hingga lansia. Layanan kesehatan mental di Posyandu memang masih jarang kita temui, tetapi dengan

mengenalkan kesehatan mental dari layanan kesehatan yang paling dasar diharapkan dapat membantu merubah stigma masyarakat terkait kesehatan mental (Wahlbeck, 2015). Identifikasi secara rinci kami uraikan dalam gambar sebagai berikut



Gambar 3. Program Scope and Component of Behavioral Objective



Gambar 4. Program Scope and Component of Environmental Objective

Langkah 4. Program Production

Pada tahapan ini disiapkan materi, alat, dan protokol program saat dijalankan. Materi dan alat yang disiapkan sesuai dengan bentuk metode dan aplikasi praktis yang sudah diuraikan pada langkah 3. Sebelum digunakan, hendaknya perlu dilakukan validasi materi dan protokol yang telah disusun melalui *professional judgement* oleh psikolog/psikiater/ahli kesehatan masyarakat, melakukan uji coba kepada beberapa sasaran ibu balita, dan melakukan revisi berdasarkan *feedback* yang diberikan.

Tabel 1. Program Production

Komponen	Bentuk Materi	Konten Utama	Target
4.1 Pelatihan Coping Strategy yang Tepat dan Adaptif			
Materi Pelatihan	- Slide Presentasi - Handout Infografis - Flashcard	- Macam-macam bentuk <i>coping strategy</i> adaptif - <i>Problem Focused Coping</i> dan <i>Emotional Focused Coping</i> - Kesesuaian penggunaan <i>coping strategy</i> dengan faktor pemicu stres	Ibu Balita
Media audiovisual	Video durasi 5-10 menit	Dampak <i>coping strategy</i> maladaptif	Ibu balita
Trainer	Teknik Relaksasi (Yoga dan Meditasi sederhana)	Mengajarkan teknik relaksasi untuk memperbaiki kondisi fisik dan emosional sambil membangun kembali emosi positif	Ibu balita
Worksheet dan Jurnal Pribadi	Buku yang berisi lembar kerja dan personal notes	Sebagai catatan evaluasi dan refleksi hasil pelatihan serta diisi dengan beberapa <i>notes</i> yang berisikan afirmasi positif kepada ibu	Ibu balita
4.2 Layanan Deteksi Dini Stres Pengasuhan dalam Kegiatan Posyandu			
Materi Pelatihan	- Slide Presentasi - Handout Infografis - Modul Stres Pengasuhan	- Diberikan pemahaman terkait konsep stres pengasuhan - Panduan penggunaan alat skrining tes Parenting Stress Index (PSI) - Cara melakukan komunikasi empatik	- Kader - Tenaga Kesehatan
Protokol Skrining	Flowchart	Panduan pelayanan deteksi dini stress pengasuhan	- Kader - Tenaga Kesehatan
Alat Skrining	Skala Parenting Stress Index (PSI)	Skala Parenting Stress Index (PSI) yang telah diadaptasi	Kader
Sistem Rujukan	Formulir dan Kontak Layanan Rujukan	Daftar pemberi layanan Kesehatan rujukan	Tenaga Kesehatan

		(Puskesmas, RS, mitra Psikolog/Psikiater) dan alur rujukan	
4.3 Protokol Program Terintegrasi “PELUK Ibu”			
Registrasi → Skrining Parenting Stres Index (PSI) → Klasifikasi hasil skrining (Ringan, Sedang dan Berat) → Intervensi (Ringan dan Sedang mendapatkan pelatihan Coping Strategy, Berat dirujuk pada layanan kesehatan rujukan) → Follow up rutin			

Langkah 5. Program Implementation

Pada tahapan ini merupakan bentuk realisasi perencanaan yang telah dibuat mulai dari langkah 1 hingga 4. Perencanaan tersebut akan diaplikasikan ke dalam situasi nyata, sehingga perlu dipastikan bahwa perencanaan yang telah dibuat dapat diadopsi, diimplementasikan, dan berkelanjutan. Dalam proses adopsi, perlu dilakukan advokasi kepada stakeholder terkait seperti Dinas Kesehatan, Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana, dan PKK agar dapat memperoleh dukungan baik secara materi ataupun moral dalam pelaksanaan program.

Dalam proses implementasi, perlu dipikirkan bagaimana agar perencanaan yang telah dibuat mampu dilaksanakan secara konsisten oleh aktor yang terlibat didalamnya. Beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain pelatihan yang sistematis dan disesuaikan dengan kemampuan sasaran, menyusun jadwal layanan dan SOP (Standar Operasional Prosedur) layanan, melakukan mentoring dan supervisi secara rutin serta menyediakan sarana dan prasarana yang memadai.

Dalam rangka mempertahankan keberlangsungan program, perlu dipikirkan bagaimana cara agar program tersebut mudah untuk dijalankan dan dapat dimiliki oleh komunitas. Beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain memasukkan program PELUK Ibu ke dalam salah satu program prioritas di Posyandu, melibatkan kader dalam upaya penyempurnaan program, membentuk tim atau pokja “PELUK Ibu” yang disahkan melalui SK oleh Desa/Kelurahan atau Puskesmas wilayah, serta mengalokasikan anggaran kegiatan dan insentif rutin bagi kader yang terlibat dalam tim atau pokja.

Langkah 6. Evaluation Plan

Melakukan evaluasi bertujuan untuk menentukan keberhasilan dan efektivitas program sehingga dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan utamanya dalam intervensi berbasis bukti, selain itu evaluasi dapat digunakan sebagai bagian dari manajemen program untuk memperoleh *feedback* guna memperbaiki program dan memanfaatkan peluang yang ada (Eldredge, dkk., 2016).

Dalam program ini direncanakan tiga jenis evaluasi yaitu evaluasi proses, hasil, dan dampak. Tabel berikut akan menerangkan tiga jenis evaluasi secara rinci.

Tabel 2. Evaluation Plan

Jenis Evaluasi	Indikator	Alat Ukur	Waktu	Sampel
Proses	- Cakupan Ibu balita yang mengikuti program (> 80%) - Persentase kader dan tenaga kesehatan	- Laporan kehadiran - <i>Checklist</i> observasi pemberian layanan	Bulanan	Semua Ibu Balita, Kader dan Tenaga Kesehatan

	melaksanakan layanan sesuai dengan protokol (> 80%)			
Hasil	- Pengetahuan dan penerapan <i>coping strategy</i> adaptif oleh Ibu Balita - Skor Stres Pengasuhan Ibu Balita	- Pre Test-Post Test (Pengetahuan) - Lembar observasi (Penerapan) - Skala <i>Parenting Stress Index</i>	Sebelum dilaksanakan program (Kondisi awal), 3 dan 6 bulan setelah program dilaksanakan	Ibu Balita
Dampak	- Adopsi program menjadi kebijakan oleh instansi terkait (Dinas Kesehatan atau Puskesmas) - Jumlah Posyandu yang menerapkan program - Kualitas interaksi antara ibu dan anak balita	- MOU atau SK terkait implementasi program - Lembar Observasi dan wawancara kepada Ibu Balita - Laporan jumlah posyandu yang menerapkan program	12 bulan setelah program dilaksanakan	Stakeholder, Ibu Balita

KESIMPULAN

Program intervensi ini menyasar dua faktor yang cukup strategis yaitu kemampuan ibu dalam menghadapi stres pengasuhan dan juga layanan kesehatan mental yang mendukung ibu untuk mengatasi stres pengasuhan. Dilihat dari relevansinya untuk merubah perilaku, program ini menggabungkan dua faktor determinan yaitu *skill* dan *health service* yang masing-masing memiliki relevansi sedang dan tinggi dalam merubah perilaku tetapi memiliki *changeability* yang rendah (Eldredge dkk., 2016). Tidak mudahnya untuk membangun *skill* dan *health service* ini bisa dilakukan dengan cara memberikan pelatihan yang terstruktur dan menggunakan sumber daya yang terjangkau.

Keterbatasan dalam program intervensi ini adalah dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk membentuk ketrampilan *coping strategy* dan membiasakan masyarakat memanfaatkan layanan deteksi dini stres pengasuhan di Posyandu, serta dibutuhkan evaluasi jangka panjang untuk dapat mengukur dampak dari pemberian intervensi. Peran serta dan dukungan dari keluarga, komunitas masyarakat dan juga stakeholder seperti Dinas Kesehatan, PKK, tokoh agama dan tokoh masyarakat sangat dibutuhkan untuk membantu program agar dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Opsi sekunder adalah dengan menambahkan edukasi bagi ayah selaku *partner* ibu dalam memberikan pengasuhan, dimana ayah diajak untuk terlibat aktif dalam kegiatan pengasuhan. Hal ini sejalan dengan program Gerakan Ayah Teladan Indonesia (GATI) yang digagas oleh Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga / BKKBN sebagai salah satu *Quick Wins* atau program prioritas. Gerakan ini merupakan jawaban atas fenomena *fatherless* atau tidak

adanya keterlibatan ayah dalam kehidupan anak baik secara fisik ataupun psikis (Mulianingsih, 2025). Dengan ayah yang mau terlibat aktif dalam pengasuhan diharapkan mampu mengurangi beban ibu dalam proses mengasuh sehingga meminimalisir terjadinya stres pengasuhan.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, R. P., Abidin, F. A., & Lubis, F. Y. (2022). STRES PENGASUHAN, PENILAIAN IBU TERHADAP COVID-19, DAN PENGASUHAN SUPORTIF. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(1), 51–62. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.1.51>
- Aprianti, W. P., Yandri, H., & Vitaloka, W. (2024). Nurturing emotional foundations: Investigating the impact of parenting style and parenting stress on early childhood emotional well-being. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 14–30. <https://doi.org/10.24042/00202472110900>
- Asri, H. N., & Hendriani, W. (2024). Mengapa ibu bekerja mengalami stres pengasuhan? Literatur review pada ibu bekerja di Asia. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 73–87. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.10986>
- Asy-Syifa, F. D., & Mustikasari, M. (2023). HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES PENGASUHAN PADA IBU YANG BEKERJA SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(2), 84. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i2.472>
- Ayu R., D., Martanti, M., & Utami, N. I. (2024). SELF-COMPASSION DAN PARENTING STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 19(2), 192. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i2.7889>
- Aziza, N. (2020). KESIAPAN IBU DALAM PERANNYA SEBAGAI PENDIDIK ANAK UNTUK MEMPERSIAPKAN MASA DEPAN BANGSA. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 4(2), 251–266. <https://doi.org/10.21274/martabat.2020.4.2.251-266>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Carer, C. C. (2024, Oktober 9). *Neglecting self-care as a mother: Short and long-term impacts*. QueenslandCradleCare. <https://www.cradlecare.com.au/post/neglecting-self-care-as-a-mother-short-and-long-term-impacts>
- Cheung, H. K., Anderson, A. J., King, E. B., Mahabir, B., Warner, K., & Jones, K. P. (2022). Beyond the Baby Bump: Subtle Discrimination Against Working Mothers In the Hiring Process. *Journal of Business and Psychology*, 37(6), 1181–1198. <https://doi.org/10.1007/s10869-022-09790-7>
- Cho, H. Y., & Lee, J. R. (2022). The Effect of an Infant's Mother's Parenting Stress and Her Perception of Father's Parenting Participation on Parent Role Satisfaction. *Korean Journal of Child Studies*, 43(3), 187–200. <https://doi.org/10.5723/kjcs.2022.43.3.187>
- Choiriyah, D. W., & Surjaningrum, E. R. (2020). Stres Pengasuhan Ibu dan Perannya dalam Perlakuan Salah Ibu terhadap Anak. *Psisula : Prosiding Berkala Psikologi*, 2.
- Collins, LaTinna. (2024). *The Lived Experiences of Parental Burnout in Mothers* [Amridge University]. <https://www.proquest.com/openview/ae4b143975fa1cb3bdd8ce511e596a6c/1?cbl=18750&diss=y&pq-origsite=gscholar>
- Cox, J. (2022, Oktober 27). *How Does Stress Affect Mental Health?* Psych Central. <https://psychcentral.com/stress/how-stress-affects-mental-health>
- Deater-Deckard, K. (2008). *Parenting Stress*. Yale University Press.

- Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' parenting stress, depression, marital conflict, and marital satisfaction: The moderating effect of fathers' empathy tendency. *Journal of Affective Disorders*, 299, 682–690. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.079>
- Eldredge, L. K. B., Markham, C. M., Ruiter, R. A. C., Fernández, M. E., Kok, G., & Parcel, G. S. (2016). *Planning health promotion programs: An intervention mapping approach* (Fourth Edition). Jossey-Bass, a Wiley Brand.
- Fadzil, A. N., & Maulidiyah, E. C. (2023). The Effect of Mother's Parenting stress on Socio-Emotional Development in Early Childhood. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 7(1), 83–96. <https://doi.org/10.21274/martabat.2023.7.1.83-96>
- Fang, Y., Boelens, M., Windhorst, D. A., Raat, H., & van Grieken, A. (2021). Factors associated with parenting self-efficacy: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 77(6), 2641–2661. <https://doi.org/10.1111/jan.14767>
- Fernandez, M. E., Ruiter, R. A. C., Markham, C. M., & Kok, G. (2019). Intervention Mapping: Theory- and Evidence-Based Health Promotion Program Planning: Perspective and Examples. *Frontiers in Public Health*, 7, 209. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00209>
- Folayan, M. O., Oginni, A. B., El Tantawi, M., Adeniyi, A., Alade, M., & Finlayson, T. L. (2023). Association between maternal decision-making and mental health and the nutritional status of children under 6 years of age in sub-urban Nigeria. *BMC Public Health*, 23(1), 1159. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16055-2>
- Halpern-Meekin, S., & Turney, K. (2016). Relationship Churning and Parenting Stress Among Mothers and Fathers. *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 715–729. <https://doi.org/10.1111/jomf.12297>
- Hasni, N., Iswinarti, & Yuniardi, M. S. (2024). - Parenting self-efficacy sebagai moderator dalam hubungan mindful parenting dan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini: -. *Psychological Journal: Science and Practice*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v4i2.36265>
- HealthCare, M. (2022, Juni 29). How Is Stress Affecting Your Mental Health and Physical Well-Being? *Meridian HealthCare*. <https://meridianhealthcare.net/how-does-stress-affect-your-physical-and-mental-health/>
- Iida, N., Wada, Y., Yamashita, T., Aoyama, M., Hirai, K., & Narumoto, J. (2018). Effectiveness of parent training in improving stress-coping capability, anxiety, and depression in mothers raising children with autism spectrum disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14, 3355–3362. <https://doi.org/10.2147/NDT.S188387>
- Jackson, A. P., & Choi, J.-K. (2018). Parenting Stress, Harsh Parenting, and Children's Behavior. *Journal of Family Medicine & Community Health*, 5(3).
- Jambormias, R. M., Nusawakan, A. W., & Sanusi, R. R. (2020). Peran Kader Dalam Pelayanan Kesehatan Maternal Di Puskesmas Ch M Tiahahu Ambon. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5438>
- Kang, S. K., Choi, Hye Jeong, & Chung, M. R. (2022). Coparenting and parenting stress of middle-class mothers during the first year: Bidirectional and unidirectional effects. *Journal of Family Studies*, 28(2), 551–568. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1744472>
- Kim, E. J., Cho, M. J., & Kim, M. J. (2021). Mothers' Parenting Stress and Neighborhood Characteristics in Early Childhood (Ages 0–4). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), Article 5. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052648>
- Kim, K.-E., & Choi, J.-H. (2015). Sources of Parenting Stress for Mothers and Fathers of Young Children. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(35).
-

- <https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i35/85924>
- Kusnadi, S. K., Zuroida, A., Elisnawati, E., & Riza, S. A. K. N. (2023). Strategi Coping untuk Menurunkan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 5(5), 2104–2116. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i5.5582>
- Kusumaningrum, V. A. (2012). *Penerapan Coping Skill Program Untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Pada Wanita Single Parent* [Thesis]. Universitas Airlangga.
- Larkin, S. J., & Otis, M. (2019). The Relationship of Child Temperament, Maternal Parenting Stress, Maternal Child Interaction and Child Health Rating. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 36(6), 631–640. <https://doi.org/10.1007/s10560-018-0587-8>
- Lee, S., Chin, M., & Sung, M. (2021). Are Neighbors and Neighborhoods Still Important? Examining the Impact of Neighbors and Neighborhood Environments on Mothers' Parenting Stress. *Journal of Comparative Family Studies*, 52(3), 317–343.
- Leinonen, J. A., Solantaus, Tytti S., & Punamäki, R.-L. (2002). The specific mediating paths between economic hardship and the quality of parenting. *International Journal of Behavioral Development*, 26(5), 423–435. <https://doi.org/10.1080/01650250143000364>
- Lestari, G., Nasution, I. N., & Hartati, R. (2022). Coping Strategy dengan Parenting Stress pada Polwan yang Memiliki Balita. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 11–19. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2554>
- Liang, J., & Chen, Z. (2025). Parents' work–family conflict and parent–child relationship: The mediating role of parenting burnout and the moderating role of self-compassion. *PLOS One*, 20(3), e0319675. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319675>
- Louie, A. D., Cromer, L. D., & Berry, J. O. (2017). Assessing Parenting Stress: Review of the Use and Interpretation of the Parental Stress Scale. *The Family Journal*, 25(4), 359–367. <https://doi.org/10.1177/1066480717731347>
- Mak, M. C. K., Yin, L., Li, M., Cheung, R. Y., & Oon, P.-T. (2020). The Relation between Parenting Stress and Child Behavior Problems: Negative Parenting Styles as Mediator. *Journal of Child and Family Studies*, 29(11), 2993–3003. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01785-3>
- Martadillah. (2024). Akses Pelayanan Kesehatan Mental di Negara Berkembang. *DAWUH: Da'wah dan Education Journal*, 5(3), 103–108.
- Mulianingsih, M. (2025, April 21). *Kemendukbangga Luncurkan Gerakan Ayah Teladan Indonesia Atasi Fatherless*. detiknews. <https://news.detik.com/berita/d-7878636/kemendukbangga-luncurkan-gerakan-ayah-teladan-indonesia-atasi-fatherless>
- Neppl, T. K., Senia, J. M., & Donnellan, M. B. (2016). Effects of economic hardship: Testing the family stress model over time. *Journal of Family Psychology*, 30(1), 12–21. <https://doi.org/10.1037/fam0000168>
- Okelo, K. O., Kitsao-Wekulo, P., Onyango, S., Wambui, E., Hardie, I., King, J., Murray, A. L., & Auyeung, B. (2024). Sociodemographic predictors of parenting stress among mothers in socio-economically deprived settings in rural and urban Kenya and Zambia. *Scientific Reports*, 14(1), 13055. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63980-2>
- Pan, B., Gong, Y., Wang, Y., Miao, J., Zhao, C., & Li, Y. (2025). The impact of maternal parenting stress on early childhood development: The mediating role of maternal depression and the moderating effect of family resilience. *BMC Psychology*, 13(1), 277. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02575-6>
- Peek, S. (2025, Januari 17). *How Stress Impacts Productivity*. business.com. <https://www.business.com/articles/stress-and-productivity-what-the-numbers-say/>

- POURMOHAMADREZA-TAJRISHI, M., AZADFALLAH, P., HEMMATI GARAKANI, S., & BAKHSHI, E. (2015). The Effect of Problem-Focused Coping Strategy Training on Psychological Symptoms of Mothers of Children with Down Syndrome. *Iranian Journal of Public Health*, 44(2), 254–262.
- Prendergast, S., & MacPhee, D. (2020). Trajectories of maternal aggression in early childhood: Associations with parenting stress, family resources, and neighborhood cohesion. *Child Abuse & Neglect*, 99, 104315. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104315>
- Qian, G., Li, B., Xu, L., Ai, S., Li, X., Lei, X., & Dou, G. (2024). Parenting style and young children's executive function mediate the relationship between parenting stress and parenting quality in two-child families. *Scientific Reports*, 14(1), 8503. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59225-x>
- Rahayu, R. P., Putri, A. R. S., Bahriyah, F., & Arlis, I. (2024). Patriarki dan Kesehatan pada Ibu yang Memiliki Balita. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 13(2), 270–280. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v13i2.2803>
- Ross, R. A., Foster, S. L., & Ionescu, D. F. (2017). The Role of Chronic Stress in Anxious Depression. *Chronic Stress*, 1, 2470547016689472. <https://doi.org/10.1177/2470547016689472>
- Sandi, C., & Haller, J. (2015). Stress and the social brain: Behavioural effects and neurobiological mechanisms. *Nature Reviews. Neuroscience*, 16(5), 290–304. <https://doi.org/10.1038/nrn3918>
- Satyaninrum, I. R., Alfiah, N. R., Izzati, W., Kurnia, F., Mardianti, A., & Yulastuti, R. W. (2022). Pemberdayaan Kader Dalam Program Ketahanan Keluarga di Posyandu Jeruk, Kelurahan Rangkapan Jaya, Kota Depok. 3(2).
- Savat, S. (2021, Juli 20). Mothers may face increased workplace discrimination post-pandemic, research warns. *The Source*. <https://source.washu.edu/2021/07/mothers-may-face-increased-workplace-discrimination-post-pandemic-research-warns/>
- Scheibner, C., Scheibner, M., Hornemann, F., Arélin, M., Hennig, Y. D., Kiep, H., Wurst, U., Merckenschlager, A., & Gburek-Augustat, J. (2024). Parenting stress in families of children with disabilities: Impact of type of disability and assessment of attending paediatricians. *Child: Care, Health and Development*, 50(1), e13193. <https://doi.org/10.1111/cch.13193>
- Seo, J.-H., & Kim, H.-K. (2022). What Is the Burnout of Mothers with Infants and Toddlers during the COVID-19 Pandemic? In Relation to Parenting Stress, Depression, and Parenting Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4291. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074291>
- Sugitanata, A., & Aqila, S. (2024). Transformasi Pengasuhan Anak di Era Digital: Analisis Fenomena “Sosmedika Mom” dan Dampaknya terhadap Ibu-Ibu Modern. *SPECTRUM: Journal of Gender and Children Studies*, 4(1), 17–31. <https://doi.org/10.30984/spectrum.v4i1.1066>
- Talamonti, D., Schneider, J., Gibson, B., & Forshaw, M. (2024). The impact of national and international financial crises on mental health and well-being: A systematic review. *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, 33(4), 522–559. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2278104>
- Thériault, R. L., Bernier, A., & Deneault, A.-A. (2025). Maternal and paternal parenting stress: Direct and interactive associations with child externalizing and internalizing behavior problems. *Early Childhood Research Quarterly*, 71, 114–122. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2024.12.006>
-

- Wahlbeck, K. (2015). Public mental health: The time is ripe for translation of evidence into practice. *World Psychiatry*, 14(1), 36–42. <https://doi.org/10.1002/wps.20178>
- Xu, X., Hanafi, Z., & Zhang, S. (2024). How is parenting stress related to parental burnout among children's mothers in China: The mediating role of marital satisfaction and the moderating role of socioeconomic status. *Frontiers in Public Health*, 12, 1431598. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1431598>
- Zahrani. (2024). Pelatihan Strategi Emotion-Focused Coping untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Autis. *ZAHRA : Journal of Health and Medical Research*, 04(03), 274–287.
-