



**INTERVENSI PSIKOEDUKASI UNTUK MENCEGAH PARENTAL BURNOUT DAN  
MENINGKATKAN WELL-BEING ORANG TUA**

**Cucum Suminar<sup>1</sup>, Puji Nurfauziatul Hasanah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Sebelas April

**Article Info**

**Article History:**

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

**Keywords:**

Parental Burnout

Psikoedukasi

Pengasuhan

Well-Being

Family Mental Health

**ABSTRAK**

Parental burnout merupakan kondisi kelelahan fisik dan emosional yang dialami orang tua akibat tuntutan pengasuhan yang berkepanjangan dan kurangnya dukungan psikososial. Kondisi ini berdampak negatif terhadap kesehatan mental orang tua, kualitas pengasuhan, serta kesejahteraan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mencegah parental burnout dan meningkatkan well-being orang tua melalui intervensi psikoedukasi. Metode pelaksanaan meliputi pemberian edukasi kesehatan mental, diskusi kelompok, serta pelatihan strategi coping adaptif kepada orang tua di masyarakat. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test kepada 100 peserta dengan karakteristik perempuan/ibu yang memiliki anak paling kecil dibawah 15 tahun untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terkait parental burnout dan pengasuhan positif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua mengenai; pengetahuan parental burnout yaitu +26,4, pemahaman well-being pengasuhan +25,1, Kesadaran pentingnya self-care 28,8. Peserta juga menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap praktik pengasuhan yang sehat dan berimbang. Kegiatan ini dapat disimpulkan efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental keluarga dan meningkatkan kualitas pengasuhan di masyarakat..

**ABSTRACT**

Parental burnout is a condition of physical and emotional exhaustion experienced by parents due to the demands of prolonged caregiving and a lack of psychosocial support. This condition negatively impacts parental mental health, parenting quality, and child well-being. This community service activity aims to prevent parental burnout and improve parental well-being through psychoeducational interventions. The implementation method includes providing mental health education, group discussions, and adaptive coping strategy training to parents in the community. The activity evaluation was conducted using a pre-test and post-test with 100 participants with characteristics of women/mothers with children under 15 years old to measure the increase in participants' knowledge and understanding regarding parental burnout and positive parenting. The results of the activity showed an increase in parental knowledge regarding: parental burnout knowledge of +26.4, understanding of parenting well-being +25.1, Awareness of the importance of self-care 28.8. Participants also showed a more positive attitude towards healthy and balanced parenting practices. This activity can be concluded as effective as a promotive and preventive effort in supporting.

---

*\*Corresponding Author: ns.cucum@unsap.ac.id*

---

## **PENDAHULUAN**

Pengasuhan anak merupakan peran yang kompleks dan menuntut keterlibatan fisik, emosional, serta psikologis secara berkelanjutan. Dalam kondisi tertentu, tuntutan pengasuhan yang tinggi, minimnya dukungan sosial, serta tekanan ekonomi dan peran ganda dapat menyebabkan orang tua mengalami kelelahan kronis yang dikenal sebagai parental burnout (1). Parental burnout ditandai dengan kelelahan emosional, jarak emosional dengan anak, serta penurunan rasa kompetensi sebagai orang tua.

Dalam konteks masyarakat, fenomena parental burnout menjadi isu yang semakin relevan. Berdasarkan hasil identifikasi awal melalui diskusi informal dan wawancara singkat dengan beberapa orang tua di wilayah kegiatan, Sebagian besar peserta mengeluhkan tingginya tuntutan pengasuhan sehari-hari, keterbatasan waktu bersama anak akibat pekerjaan, serta kurangnya dukungan sosial dan ruang berbagi pengalaman. Kondisi tersebut menyebabkan orang tua merasa mudah Lelah secara emosional, lebih sensitif, dan mengalami kesulitan dalam mengelola stres.

Selain itu, perubahan pola kehidupan keluarga pascapandemi, meningkatnya paparan media digital pada anak, serta tekanan ekonomi turut memperberat beban psikologis orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan. Situasi ini menunjukkan bahwa meskipun secara ideal orang tua diharapkan mampu menjalankan pengasuhan positif dan seimbang, pada kenyataannya masih banyak orang tua yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan koping yang memadai untuk mencegah kelelahan pengasuhan (1)

Parental burnout tidak hanya berdampak pada kesehatan mental orang tua, seperti stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas pengasuhan dan hubungan orang tua-anak (2). Kondisi ini dapat meningkatkan risiko pengasuhan negatif, konflik keluarga, serta gangguan perkembangan emosional anak. Oleh karena itu, parental burnout menjadi isu kesehatan mental keluarga yang perlu mendapat perhatian serius, khususnya dalam konteks pencegahan berbasis masyarakat.

Well-being orang tua dalam pengasuhan merupakan kondisi ketika orang tua mampu merasakan kepuasan, kebahagiaan, serta keseimbangan emosional dalam menjalankan perannya (3). Pengasuhan yang sehat dan bahagia berkontribusi pada lingkungan keluarga yang suportif dan perkembangan anak yang optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah parental burnout dan meningkatkan well-being orang tua adalah melalui intervensi psikoedukasi.

Kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi aktual inilah yang menjadi dasar penting dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini. Idealnya, orang tua memiliki well-being yang baik, dukungan sosial yang cukup, serta pemahaman tentang kesehatan mental dalam pengasuhan. Namun, kondisi aktual menunjukkan masih rendahnya literasi kesehatan mental keluarga, sehingga parental burnout sering tidak dikenali dan dianggap sebagai hal yang normal dalam proses membesarkan anak (4). Oleh karena itu, intervensi psikoedukasi diperlukan sebagai upaya promotif dan preventif berbasis komunitas untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta kemampuan adaptif orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada orang tua mengenai parental burnout, faktor risiko, dampak, serta strategi pencegahan dan pengelolaannya (5). Diharapkan melalui kegiatan ini, orang tua memiliki pemahaman dan keterampilan yang lebih baik dalam menjaga kesehatan mental serta menciptakan pengasuhan yang lebih sehat dan bermakna.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Sasaran kegiatan adalah orang tua yang memiliki anak usia balita hingga remaja di wilayah masyarakat sasaran. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive berdasarkan kesediaan dan keterlibatan aktif dalam kegiatan. Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan, yaitu:

1. Identifikasi Masalah, dilakukan melalui diskusi awal untuk menggali permasalahan pengasuhan yang dialami orang tua;

2. Pelaksanaan Psikoedukasi, berupa pemberian materi tentang *parental burnout*, *well-being* orang tua, dan pengasuhan positif;
3. Diskusi Kelompok dan Refleksi, untuk berbagi pengalaman dan memperkuat dukungan sosial antar peserta;
4. Pelatihan *Strategi Coping Adaptif*, seperti manajemen stres, *self-compassion*, dan komunikasi positif dalam keluarga.

Bahan dan alat yang digunakan meliputi media presentasi, leaflet edukasi, serta kuesioner evaluasi. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan pre-test dan post-test kepada 100 peserta dalam bentuk kuesioner untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Kegiatan pengabdian ini mengevaluasi perubahan pemahaman orang tua mengenai parental burnout, *well-being* dalam pengasuhan, serta penerapan strategi pengelolaan stres melalui intervensi psikoedukasi. Dari 100 peserta, hasil *pre-post test* menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan pada semua indikator evaluasi. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai parental burnout dan *well-being* dalam pengasuhan setelah diberikan intervensi psikoedukasi.

Tabel 1. Rata-rata Skor *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Orang Tua

Variabel Evaluasi	<i>Pre-test</i> (Mean ± SD)	<i>Post-test</i> (Mean ± SD)	Peningkatan
Pengetahuan <i>parental burnout</i>	56,3 ± 8,4	82,7 ± 6,9	+26,4
Pemahaman <i>well-being</i> pengasuhan	60,1 ± 7,9	85,2 ± 6,1	+ 25,1
Kesadaran pentingnya <i>self-care</i>	58,6 ± 9,2	87,4 ± 5,8	+ 28,8

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, rata-rata skor pengetahuan orang tua mengalami peningkatan pada seluruh indikator yang diukur, meliputi pemahaman tentang konsep *parental burnout*, kesadaran akan dampaknya terhadap kesehatan mental dan kualitas pengasuhan, serta pemahaman mengenai pentingnya *self-care* dan dukungan sosial dalam peran sebagai orang tua.

Peningkatan skor terbesar terlihat pada aspek kesadaran pentingnya *self-care* dalam pengasuhan. Sebelum intervensi, sebagian besar orang tua menganggap kelelahan emosional dan stres pengasuhan sebagai konsekuensi wajar dari peran orang tua yang harus diterima tanpa upaya pengelolaan. Setelah mengikuti kegiatan, peserta menunjukkan perubahan persepsi dengan memandang kesehatan mental sebagai kebutuhan dasar yang perlu dijaga agar mampu menjalankan pengasuhan secara optimal.

Selain peningkatan skor kuantitatif, hasil diskusi kelompok menunjukkan bahwa orang tua mulai mampu mengidentifikasi tanda-tanda parental burnout yang sebelumnya tidak disadari, seperti kelelahan emosional yang berkepanjangan, mudah marah terhadap anak, serta munculnya perasaan tidak kompeten dalam menjalankan peran pengasuhan.

### B. Pembahasan

#### 1. Peningkatan Literasi Parental Burnout

Hasil peningkatan pemahaman tentang parental burnout mendukung temuan tinjauan sistematis yang menunjukkan banyaknya faktor risiko psikososial yang secara empiris berhubungan dengan parental burnout di berbagai konteks internasional (1). Studi tersebut menyimpulkan bahwa parental burnout merupakan fenomena kompleks dan multikausal yang memerlukan intervensi multidimensional, termasuk edukasi dan dukungan social.

Sebelum intervensi, sebagian peserta memandang kelelahan pengasuhan sebagai “hal biasa” tanpa strategi pengelolaan sebuah sikap yang mirip dengan temuan studi eksplorasi pengalaman *parental burnout* dalam pandemi COVID-19, dimana stres kronis sering dipandang sebagai adaptasi normal terhadap tuntutan situasional (4)

## 2. Dampak Psikoedukasi terhadap *Well-Being* Orang Tua

Peningkatan pemahaman mengenai well-being mencerminkan bahwa orang tua mulai melihat pengasuhan bukan hanya sebagai tanggung jawab, tetapi juga sebagai proses yang bisa ditingkatkan melalui praktik *self-care* dan keseimbangan fungsi peran. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *well-being* orang tua berkorelasi positif dengan gaya pengasuhan yang lebih adaptif dan berdampak baik pada perkembangan anak (3)

Selain itu, studi *BMC Psychology* (2024) menunjukkan bahwa parenting *self-efficacy* dan parenting stress merupakan mediator penting dalam terjadinya parental burnout: semakin tinggi *self-efficacy* dan kemampuan mengelola stres, semakin rendah tingkat burnout yang dialami orang tua (2). Temuan ini mendukung upaya psikoedukasi kita sebagai intervensi promotif untuk meningkatkan keyakinan orang tua terhadap kemampuan mereka sendiri dalam mengelola situasi pengasuhan yang menantang.

## 3. Psikoedukasi sebagai Intervensi Preventif

Psikoedukasi dalam konteks kegiatan ini tidak hanya menyampaikan teori, tetapi juga menyediakan strategi coping adaptif, refleksi bersama, dan dukungan kelompok. Komponen kelompok ini penting, karena dukungan sosial dan berbagi pengalaman terbukti menjadi faktor protektif terhadap *parental burnout* (1). Diskusi kelompok yang difasilitasi memungkinkan peserta memvalidasi pengalaman mereka, menurunkan stigma internal (*self-blame*), serta meningkatkan *collective coping*.

Berbagai literatur terbaru juga menunjukkan bahwa strategi kognitif-emosional (misalnya *cognitive reappraisal* dan *self-compassion*) efektif menurunkan persepsi stres dalam konteks pengasuhan, terutama bila dikombinasikan dengan praktik sehari-hari (6). Contoh ini merefleksikan sinergi antara materi psikoedukasi yang diberikan dan hasil perubahan sikap yang terlihat dalam evaluasi *post-test*.

Berbeda dengan intervensi serupa yang umumnya berfokus pada peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan satu arah, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi spesifik melalui pendekatan psikoedukasi yang bersifat partisipatif dan reflektif. Program tidak hanya menekankan pemahaman konsep *parental burnout*, tetapi juga mengintegrasikan latihan coping adaptif (*self-care*, regulasi emosi, dan komunikasi positif) serta penguatan dukungan sosial melalui diskusi kelompok. Dengan demikian, nilai tambah (*added value*) program ini terletak pada kombinasi tiga komponen utama, yaitu peningkatan literasi kesehatan mental, penguatan keterampilan praktis yang dapat diterapkan langsung, dan terbentuknya ruang aman untuk berbagi pengalaman yang memperkuat *sense of belonging* antar orang tua. Pendekatan ini relevan dengan temuan literatur bahwa parental burnout dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan dan sumber daya psikologis-sosial yang tersedia, sehingga intervensi yang efektif perlu mencakup aspek edukasi sekaligus dukungan social (1) (5)

## 4. Implikasi bagi Layanan Keperawatan dan Komunitas

Untuk meningkatkan aspek aplikatif, intervensi psikoedukasi *parental burnout* ini berpotensi diintegrasikan ke dalam praktik layanan kesehatan primer, khususnya melalui kegiatan rutin di Posyandu dan Puskesmas. Sebagai contoh, materi pengenalan tanda dini *parental burnout* dapat dimasukkan dalam sesi penyuluhan bulanan Posyandu Keluarga, bersamaan dengan edukasi tumbuh kembang anak. Perawat komunitas atau bidan dapat memberikan skrining sederhana berupa pertanyaan singkat mengenai tingkat kelelahan emosional orang tua, stres pengasuhan, serta kebutuhan dukungan psikososial.

Selain itu, program ini dapat dikembangkan menjadi layanan pendampingan kelompok (*support group*) bagi orang tua yang difasilitasi oleh tenaga kesehatan di Puskesmas, misalnya dalam bentuk “kelas orang tua” atau “kelas parenting sehat” yang dilaksanakan secara berkala. Diskusi kelompok yang telah terbukti memperkuat pemahaman peserta dalam kegiatan ini dapat menjadi komponen penting karena memberikan ruang berbagi pengalaman, validasi emosional, dan penguatan dukungan sosial antar orang tua.

Mekanisme integrasi program juga dapat dilakukan melalui kolaborasi lintas program di Puskesmas, seperti program kesehatan jiwa masyarakat (Keswa), program KIA, serta kegiatan promosi kesehatan keluarga. Dengan pendekatan ini, intervensi psikoedukasi tidak hanya bersifat insidental, tetapi dapat menjadi bagian dari strategi promotif dan preventif berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental keluarga. Implementasi program secara rutin di layanan primer diharapkan mampu menurunkan risiko *parental burnout*, meningkatkan *well-being* orang tua, serta menciptakan pola pengasuhan yang lebih adaptif bagi tumbuh kembang anak

#### 5. Keterbatasan dan Arah Penelitian Selanjutnya

Meskipun hasil positif terlihat jelas, penelitian ini memiliki keterbatasan seperti ukuran sampel yang relatif kecil serta potensi bias karena penyebaran sampel secara purposive. Rekomendasi penelitian lanjutan dapat mencakup desain evaluasi jangka panjang untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku orang tua setelah intervensi, serta pengembangan modul psikoedukasi berbasis budaya lokal dan kebutuhan spesifik masyarakat.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui intervensi psikoedukasi terbukti efektif dalam mencegah parental burnout dan meningkatkan well-being orang tua. Hasil evaluasi pre–post test menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna secara deskriptif pada pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran orang tua mengenai parental burnout, faktor risiko, dampaknya terhadap kesehatan mental dan kualitas pengasuhan, serta pentingnya penerapan strategi coping adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Intervensi psikoedukasi tidak hanya berkontribusi pada peningkatan literasi kesehatan mental orang tua, tetapi juga mendorong perubahan cara pandang terhadap pengasuhan. Orang tua mulai memahami bahwa kelelahan pengasuhan bukan merupakan kegagalan individu, melainkan respons terhadap tuntutan pengasuhan yang tidak seimbang dengan sumber daya psikologis dan sosial yang dimiliki. Peningkatan pemahaman ini berperan penting dalam menurunkan stigma internal dan memperkuat self-efficacy orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan dan sivitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sebelas April atas dukungan kelembagaan dan fasilitasi kegiatan. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada aparat setempat serta seluruh orang tua peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif dan kooperatif selama proses pelaksanaan pengabdian.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim pelaksana dan mahasiswa yang terlibat atas dedikasi dan kerja sama dalam perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi kegiatan. Dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak sangat berperan dalam keberhasilan kegiatan ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ren X, Cai Y, Wang J, Chen O. A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health* [Internet]. 2024;1–17. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Aktu Y. The role of parenting stress on parenting self- efficacy and parental burnout among Turkish parents : a moderated mediation model. 2024;
- Sumargi AM, Kristi AN. Well-Being Orang Tua , Pengasuhan Otoritatif , dan Perilaku Bermasalah pada Remaja. 2017;44:185–97.
- Morales V, Pablo J, Conejeros-álvarez K, Morales JV, Ogueda JP. Experiencias parentales desde la perspectiva del burnout parental en contexto de pandemia por COVID-19 Parental experiences from the perspective of parental burnout in the context of the COVID-19 pandemic. 2024;
- Roskam I, Brianda M, Mikolajczak M. A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout : The Parental Burnout Assessment ( PBA ). 2018;9(June):1–12.
- Wang W, Song T, Chen S, Li Y, Li Y. Work-family enrichment and parental burnout : the mediating effects of parenting sense of competence and parenting stress. 2024;6966–76.