

PROGRAM PSIKOEDUKASI TENTANG KESIAPAN MENJADI ORANG TUA DI DESA PASIRTANJUNG, KECAMATAN TANJUNG SARI, KABUPATEN BOGOR, JAWA BARAT

Ernawati¹, Hermeilia Megawati², Asma Tsalisa Muthmainnah³, Nazhifa Alyani Humaira⁴,
Fressika Salsabila⁵

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,
Indonesia

E-mail: ernawati.psi@unj.ac.id¹, hermeiliamegawati@unj.ac.id², fressika33@gmail.com³,
asmatsalisa@gmail.com⁴, nazhifaa12@gmail.com⁵

Abstract

Parental readiness is an important factor to pay attention to because the process of becoming a parent is a transitional process that has a significant influence on various aspects of the lives of the father and mother. The community service carried out is providing a psychoeducational program about readiness to become parents in Pasirtanjung Village, Tanjungsari District, Bogor Regency. This activity involved 13 respondents who were married and did not have children. The psychoeducation program is structured based on the basic characteristics of implementing psychoeducation, according to Brown, using experiential learning and lecture methods. Based on the processing of participant reaction sheet data, an average result of 3.02 was obtained. That is, participants feel 'satisfied' with the implementation of the psychoeducation program being carried out. Some of the aspects that are considered most satisfying are providing a summary of the material, clarity in asking questions to participants, and clarity in providing answers to participants. The aspects that are in the category of 'quite satisfactory' are timeliness in starting. Following up on these findings, a psychoeducation program can be recommended as one of the methods used to provide material about readiness to become parents.

Keywords: parental readiness; psychoeducation; parenting.

Abstrak

Kesiapan menjadi orang tua merupakan salah satu faktor yang penting untuk diperhatikan karena proses menjadi orang tua adalah proses transisi yang membawa pengaruh signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan calon ayah dan ibu. Pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu pemberian program psikoedukasi tentang kesiapan menjadi orang tua di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor. Kegiatan ini melibatkan 13 responden yang sudah menikah dan belum memiliki anak. Program psikoedukasi disusun berdasarkan karakteristik dasar pelaksanaan psikoedukasi menurut Brown dengan metode experiential learning dan ceramah. Berdasarkan pengolahan data lembar reaksi peserta, didapatkan hasil rata-rata sebesar 3.02. Artinya, peserta merasa 'puas' dengan pelaksanaan program psikoedukasi yang dilakukan. Beberapa aspek yang paling dianggap memuaskan adalah pemberian ringkasan materi, kejelasan mengajukan pertanyaan ke peserta, dan kejelasan memberikan jawaban ke peserta. Sedangkan aspek yang dalam kategori 'cukup memuaskan' yaitu ketepatan waktu dalam memulai. Menindaklanjuti temuan ini, program psikoedukasi bisa disarankan sebagai salah satu metode yang digunakan untuk memberikan materi tentang kesiapan menjadi orang tua.

Kata Kunci: kesiapan menjadi orang tua; psikoedukasi; parenting.

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat dimana individu mendapatkan pendidikan dan juga pembentukan moral serta dilatih kebersamaannya sebagai bekal ketika bermasyarakat (Ngewa, 2019). Ada empat hal yang perlu diperhatikan dalam mempersiapkan diri menjadi orang tua, yaitu bersiap-siap menjadi orang tua, memahami peran orang tua, memahami konsep diri orang tua, dan melibatkan peran ayah. Selain itu, merencanakan kelahiran anak pertama dan mempersiapkan diri menjadi orang tua juga merupakan salah satu hal yang perlu dilakukan dalam merencanakan sebuah keluarga.

Menjadi orang tua adalah suatu masa transisi yang melibatkan pengalaman emosional yang beragam. Di satu sisi, keinginan menjadi orang tua sangat kuat bagi banyak orang dewasa. Di sisi lain, proses menjadi orang tua melibatkan sejumlah perubahan yang bisa saja menimbulkan

stres (Boyd & Bee, 2014). Mengasuh anak melibatkan interaksi kompleks dan dinamis antara kesehatan mental orang dewasa dan kesehatan mental serta fisik bayi (Keren, M., & Tyano, S, 2015). Hal ini menunjukkan pentingnya dilakukan reorganisasi internal untuk memfasilitasi proses tersebut.

Salah satu hal yang bisa diupayakan untuk mempermudah proses transisi tersebut adalah menyiapkan diri individu untuk menjadi orang tua. Biktagivora & Valeeva (Widyawati dkk., 2022) mengartikan kesiapan menjadi orang tua sebagai fenomena sosio-psikologis yang terdiri dari pengetahuan, evaluasi emosional, persepsi serta kepercayaan seseorang sebagai orang tua yang akan terlaksana dalam komponen-komponen pengasuhan. Kesiapan menjadi orang tua tidak hanya ditentukan oleh faktor fisiologis dan moral, tetapi juga oleh kemampuan seseorang untuk memahami tindakan dan keinginannya, kemampuan untuk menetapkan tujuan yang dianut dalam masyarakat dan keluarga sehingga muncul komitmen untuk mengasuh anak (Biktagirvoa & Valeeva, 2015).

Brisbane (Widyawati dkk., 2022) mengemukakan pendapat mengenai aspek yang perlu disiapkan ketika menjadi orangtua, yaitu kesiapan emosi, finansial, fisik, manajemen dan hubungan dengan pasangan. Sementara itu Brooks (2012) menyatakan bahwa orangtua perlu memiliki bekal kesiapan dalam aspek sosial, psikologis, dan menjalani gaya hidup sehat. Karakteristik psikologis yang dimaksud oleh Brooks terdiri dari beberapa aspek lagi yaitu rasa penghargaan diri orang tua, kemampuan berhubungan dengan orang lain secara positif, kemampuan dalam memecahkan masalah secara fleksibel, dan kesiapan kognitif untuk menjadi orang tua.

Ada beberapa metode yang digunakan untuk memperkenalkan tentang kesiapan menjadi orang tua bagi masyarakat. Menurut Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), induk organisasi profesi psikologi di Indonesia, psikoedukasi merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan/atau keterampilan guna mencegah atau mengurangi terjadinya gangguan psikologis di dalam kelompok, komunitas, atau masyarakat. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya pencegahan agar gangguan psikologis tidak semakin memburuk atau menyebar (Cahyani & Putrianti, 2021). Menurut Walsh (Nainggolan & Hamidah, 2019), psikoedukasi adalah penyampaian informasi dan membantu pengembangan keterampilan coping individu dan kelompok menghadapi tantangan atau masalah hidup. Menurut Lukens & McFarlane (Ernawati, 2013), psikoedukasi adalah salah satu treatment yang diberikan oleh seorang profesional dengan cara menyatukan dan menyinergikan antara konsep-konsep psikologis dengan pendidikan. Pada psikoedukasi, pendekatan yang digunakan lebih bersifat holistik dan berdasar pada kompetensi; yang lebih menekankan tentang pentingnya kesehatan, kolaborasi, lebih berfokus pada penanggulangan serta pemberdayaan dibandingkan berfokus pada konsep patologis, illness, liability, dan disfungsi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arintina (2020), ditemukan bahwa program psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman mengenai pola asuh orang tua dan dampaknya bagi perkembangan anak kepada para responden penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Christy Ruth Titari Nainggolan dan Hamidah (2019) menemukan bahwa terdapat adanya peningkatan pengetahuan ibu dalam mengoptimalkan periode 1000 Hari pertama kehidupan setelah pelaksanaan psikoedukasi. Efektifitas psikoedukasi juga diperlihatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Isyfa (2018). Pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat pengaruh

psikoedukasi terhadap kesiapan menjadi orang tua pada 30 ibu nifas yang menjadi responden pada penelitian tersebut.

Paparan di atas menunjukkan bahwa program psikoedukasi memiliki banyak manfaat. Namun hingga saat ini, masih sedikit program psikoedukasi dengan materi kesiapan menjadi orang tua yang dibuat untuk pasangan yang sudah menikah namun belum memiliki anak. Padahal, kesiapan menjadi orang tua termasuk faktor penting yang perlu dimiliki calon ayah dan ibu. Kesiapan untuk menjadi ayah dan ibu adalah hal yang signifikan terhadap kesejahteraan calon orang tua dan juga perkembangan anak kelak sehingga perlu diberikan psikoedukasi terkait kesiapan menjadi orang tua pada para warga di Desa PasirTanjung, Kecamatan Tanjung Sari Kabupaten Bogor.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Menurut Brooks (2011), kesiapan menjadi orang tua diartikan sebagai kesiapan seseorang untuk masuk ke dunia pengasuhan. Kesiapan menjadi orang tua memiliki tiga karakteristik, yaitu:

a. Sosial

Karakteristik sosial menjadi penting sebagai salah satu kesiapan menjadi orang tua karena memungkinkan orang tua untuk menghidupi anaknya. Karakteristik sosial meliputi pendidikan dan pekerjaan orang tua.

b. Gaya hidup yang Sehat

Tahap perkembangan di usia 4 hingga 8 minggu adalah tahapan yang penting bagi perkembangan janin. Oleh karena itu, dibutuhkan orang tua yang memperhatikan gaya hidup sehat. Ada 3 hal yang termasuk gaya hidup sehat, yaitu berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi dan menghindari zat-zat berbahaya seperti alkohol dan obat-obatan terlarang.

c. Psikologis

Ada beberapa hal yang termasuk ke dalam karakteristik psikologis, yaitu memiliki rasa penghargaan diri sebagai orang tua, memiliki kemampuan berhubungan dengan orang lain secara positif, memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah secara fleksibel, dan memiliki kesiapan kognitif atau pengetahuan terkait pertumbuhan dan perkembangan anak, harapan realistis terhadap anak, serta sikap mengenai pengasuhan.

Kesiapan orang tua menjadi penting untuk diperhatikan oleh calon ayah dan bunda. Hal ini dikarenakan ada beberapa perubahan yang terjadi ketika seseorang menjadi orangtua. Menurut Morawska A & Mihelic, M (2018), beberapa perubahan yang menjadi tugas dan tantangan khusus ketika mempersiapkan diri menjadi orang tua, yaitu:

- Perubahan biologis

Pada ibu hamil, akan terjadi perubahan hormon, berat badan, dan juga bentuk tubuh yang seringkali membuat aktivitas fisik ibu menjadi berkurang. Perubahan fisik ini juga bisa berpengaruh terhadap kondisi psikologis ibu, diantaranya munculnya kondisi depresi setelah melahirkan, ketidakpuasan terhadap tubuh setelah melahirkan, dan juga kondisi *well being* ibu.

- Perubahan kognitif

Perubahan kognitif yang terjadi selama masa kehamilan pada ibu ditandai dengan adanya perubahan *self-identity*, *self-esteem*, dan *self concept*. Sedangkan pada ayah, perubahan kognitif terjadi melalui perubahan *self-identity* terkait peran mereka sebagai ayah.

- Perubahan afektif

Proses menjadi orang tua baru membawa banyak perubahan life style dan proses adaptasi psikologi yang bisa menyebabkan gangguan mental jika tidak dipersiapkan dengan baik. Gangguan yang mungkin dialami yaitu stres, kecemasan dan juga depresi.

Berdasarkan pentingnya kesiapan menjadi orang tua, beberapa peneliti sebelumnya telah membuat intervensi yang dirancang untuk mendukung individu dalam mempersiapkan diri menjadi orang tua (Morawska A & Mihelic, M, 2018). Salah satu program tersebut dinamakan 'Baby Triple P'. Pada program ini terdapat dua (2) jam sesi telepon mingguan individu yang dilakukan selama masa kehamilan dan empat (4) sesi via telepon yang dilakukan setelah kelahiran (mulai 6 minggu setelah melahirkan). Setiap sesi dirancang secara interaktif dan memberikan kesempatan kepada partisipan untuk diskusi. Program ini mengajarkan keterampilan menjadi orang tua, terutama dalam domain mengasuh bayi, menjaga kesejahteraan diri sendiri, dan menjaga hubungan positif dengan pasangan mereka.

Namun Morawska A & Mihelic, M (2018) menjelaskan bahwa faktor budaya juga mempengaruhi intervensi-intervensi ini. Selama ini, program intervensi yang sudah dibuat masih berkiblat ke negara-negara barat yang memiliki latar belakang yang berbeda dengan negara lainnya. Padahal, faktor perbedaan dalam praktik budaya, kepercayaan, sikap, dan perbedaan dalam kebijakan sosial dan pelayanan kesehatan antar negara juga memengaruhi bagaimana individu mempersiapkan diri menjadi orang tua. Untuk itu, masih dibutuhkan sebuah intervensi yang sesuai dengan budaya dan kondisi pelayanan kesehatan di tempat dilaksanakannya program pengabdian masyarakat untuk bisa meningkatkan pengetahuan orang tua sebagai salah satu bentuk intervensi dalam mempersiapkan para warga untuk menjadi orang tua.

Salah satu bentuk program yang bisa diupayakan yaitu program psikoedukasi. Menurut Lukens & McFarlane (Ernawati, 2013), psikoedukasi merupakan suatu *treatment* yang disampaikan oleh profesional dengan menyatukan konsep-konsep psikologi dan pendidikan. Pendekatan yang digunakan pada psikoedukasi memiliki sifat yang lebih holistik dan berdasarkan pada kompetensi. Selain itu, psikoedukasi juga lebih menitikberatkan pada pentingnya kesehatan, kolaborasi, dan lebih memusatkan pada penanggulangan serta pemberdayaan dibanding konsep *illness*, *liability*, disfungsi dan juga hal-hal yang bersifat patologis.

Program psikoedukasi memiliki beberapa tipe, salah satunya yaitu tipe 'tugas perkembangan'. Pada tipe ini, pembuatan materi serta tujuan program berdasarkan dari tugas perkembangan peserta atau sasaran program. Menurut Havighurst (Ernawati, 2013), tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang muncul pada waktu tertentu dalam kehidupan seseorang. Jika individu berhasil mengerjakan tugas perkembangan tersebut, maka ia akan bahagia dan memiliki kemungkinan yang besar untuk mencapai tugas-tugas perkembangan selanjutnya. Sebaliknya, individu tersebut akan mengalami ketidakhahagiaan, penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam mencapai tugas perkembangan berikutnya jika ia

gagal menjalani tugas perkembangannya saat ini. Konsep tugas perkembangan ini memiliki dua manfaat bagi penyelenggaraan program psikoedukasi. Pertama, membantu menemukan dan merumuskan tujuan dari program psikoedukasi. Kedua, menunjukkan waktu yang tepat dalam memberikan psikoedukasi.

Untuk individu yang sudah menikah, salah satu tugas perkembangannya adalah mempersiapkan diri menjadi orang tua. Menurut Ngewa (2019), menjadi orang tua perlu ada persiapan dan juga perencanaan. Hal yang sama diungkapkan oleh (Setyowati dkk., 2017) yang menyatakan bahwa masalah tumbuh kembang sumber daya manusia (SDM) di Indonesia disebabkan oleh rendahnya pengetahuan orang tua dan tidak adanya persiapan khusus dari calon ayah dan calon ibu untuk menjadi orang tua. Penelitian yang dilakukan oleh Tsania (Setyowati dkk., 2017) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan calon ibu dengan perkembangan anak. Pada penelitian ini ditemukan bahwa calon ibu yang mempersiapkan dirinya menjadi seorang ibu akan meningkatkan kemampuannya dalam mengasuh anak.

Terkait dengan pelaksanaan psikoedukasi, Supratiknya (Ernawati, 2013) menyatakan bahwa model pembelajaran yang biasa digunakan dalam psikoedukasi adalah model *experiential learning* yang dikembangkan oleh Pfeiffer dan Jones. Model pembelajaran *experiential learning* merupakan proses pembelajaran yang berbasis pengalaman. Menurut model ini, pembelajarlah yang harus aktif dalam melakukan sebuah proses belajar. Oleh karena itu, pendekatan ini juga sering disebut sebagai *student centered learning* (Walter & Marks dalam Ernawati, 2013). Ada berbagai macam metode yang dapat digunakan dalam pendekatan *experiential learning*, diantaranya yaitu simulasi dan *games* dan *role playing*.

Selain itu, Brown (Ernawati, 2013) mengemukakan bahwa ada beberapa karakteristik dasar dari kelompok psikoedukasi, yaitu sebagai berikut:

a. Ukuran Kelompok

Kelompok psikoedukasi berkisar antara lima hingga 50 partisipan. Jumlah minimal 5 disarankan agar terciptanya rasa keterpaduan antarpartisipan di dalam kelompok.

b. Pengaturan Konten Materi

Setiap kelompok psikoedukasi memiliki materi yang akan disampaikan. Pengaturan konten materi adalah bagaimana cara materi tersebut disampaikan, siapa yang menyampaikan dan bagaimana prosesnya. Cara penyampaian materi dapat berupa ceramah, *role play*, dan demonstrasi.

c. Pemateri

Pemateri pada setiap kelompok psikoedukasi memiliki tanggung jawab untuk melakukan perencanaan terhadap pengaturan konten. Dalam kelompok psikoedukasi, pemateri berusaha mengumpulkan data untuk membuat tujuan dan struktur kegiatan. Pemateri juga merancang topik, konsep, keterampilan-keterampilan dan proses psikoedukasi.

d. Kualifikasi Pemateri

Kualifikasi dari pemateri ditentukan oleh banyak faktor, yaitu:

- Memiliki pengetahuan tentang dinamika kelompok.
- Memiliki keterampilan konseling, komunikasi dan kepemimpinan kelompok.
- Mengetahui tentang isu-isu pertumbuhan dan perkembangan manusia.
- Memiliki pengetahuan dan keterampilan khusus tentang topik dari program psikoedukasi yang dilaksanakan.
- Memiliki pengetahuan tentang *training*.
- *Supervised clinical* dan atau memiliki pengalaman lapangan (*Field Experience*) terkait dengan program psikoedukasi yang dilaksanakan.

e. Durasi Pelaksanaan Psikoedukasi

Durasi pelaksanaan psikoedukasi sangatlah bervariasi, dari satu sesi yang hanya berdurasi 1 atau 2 jam, hingga pertemuan yang bersifat jangka panjang. Namun, karakteristik utama dari pelaksanaan psikoedukasi ini adalah adanya sesi-sesi yang singkat (*brief time period*).

f. Topik Permasalahan

Tidak semua topik permasalahan yang pada pada kelompok terapi atau konseling dapat dibahas dengan menggunakan program psikoedukasi. Program psikoedukasi biasanya berfokus terhadap permasalahan yang bersifat preventif atau permasalahan-permasalahan yang berhubungan dengan *relationship* dan pemfungsian seseorang seperti komunikasi, *anger management*, dan *social skill training*.

Selain karakteristik dasar, program psikoedukasi juga memiliki karakteristik tersendiri dalam mengevaluasi hasil kegiatan. Salah satu bentuk evaluasi yang bisa digunakan yaitu evaluasi reaksi partisipan. Evaluasi reaksi partisipan mengukur tentang seberapa puas partisipan terhadap kegiatan yang diselenggarakan (Kirkpatrick dalam Ernawati, 2013). Evaluasi ini dianggap penting karena bisa memberikan umpan balik kepada pembuat program. Selain itu, evaluasi ini juga bisa memberikan informasi tentang bagaimana perasaan partisipan tentang program yang mereka terima dan hal-hal apa saja yang perlu diubah untuk meningkatkan kualitas program.

Evaluasi reaksi partisipan dilakukan pada akhir kegiatan dan biasanya menggunakan angket (Kirkpatrick & Kirkpatrick dalam Ernawati, 2013). Ada beberapa hal yang direkomendasikan Kirkpatrick dan Kirkpatrick (Ernawati, 2013.) supaya evaluasi reaksi partisipan bisa mendapatkan informasi yang maksimal dalam waktu yang minimal, yaitu (a) angket terdiri dari 8-15 butir (b) menggunakan skala yang mudah dihitung dan tidak direkomendasikan untuk menggunakan istilah positif dan negatif (c) disarankan untuk tidak meminta partisipan menuliskan namanya. Jika sangat dibutuhkan, perancang program bisa meminta peserta untuk membubuhkan tanda tangan saja (d) ada kolom saran di akhir form dan (e) mengusahakan untuk mendapat seluruh reaksi partisipan (100%).

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2023 selama 2 jam di Desa PasirTanjung, Kecamatan Tanjung Sari Kabupaten Bogor. Kegiatan ini diikuti oleh 13 orang penduduk yang sudah menikah, namun belum memiliki anak. Pemberian materi diberikan melalui program psikoedukasi dengan menggunakan metode ceramah dan permainan. Pemateri dalam kegiatan ini yaitu Ernawati, M.Psi., Psikolog dan Hermeilia Megawati, M.A. Proses Psikoedukasi yang diikuti peserta melalui beberapa tahapan. Tahapan pertama peserta mendapatkan materi tentang pentingnya pendidikan keluarga, pengertian orang tua, manfaat menjadi orang tua dan peran orang tua bagi anak. Sedangkan pada tahapan kedua, peserta mendapatkan materi tentang pengertian dan karakteristik-karakteristik dari kesiapan menjadi orang tua. Pada tahapan ketiga, peserta memasuki tahapan *experiential learning* melalui metode permainan. Pada tahapan ini, peserta diminta untuk membentuk kelompok, lalu melakukan permainan ‘terowongan pingpong’. Pada tahapan keempat, peserta diminta untuk merefleksikan apa pembelajaran yang mereka dapatkan setelah melakukan permainan tersebut, dikaitkan dengan materi tentang kesiapan menjadi orang tua. Pada tahapan terakhir, peserta mengisi angket yang berisi evaluasi reaksi partisipan untuk menilai kepuasan peserta terhadap pelaksanaan psikoedukasi yang sudah dilakukan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini, lembar evaluasi reaksi partisipan terdiri dari 15 item pernyataan dengan 4 skala penilaian (1-4). Selain itu, di akhir lembar juga tersedia bagian untuk peserta menuliskan saran selama kegiatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 13 peserta yang mayoritas merupakan perempuan. Pendidikan terakhir para peserta paling banyak di tingkat SMA sederajat. Selain itu, mayoritas peserta bekerja sebagai ibu rumah tangga. Secara lebih rinci, gambaran deskriptif responden terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1 Gambaran Responden berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	5	39%
2	Perempuan	7	61%
		13	100%

Tabel 2. Gambaran Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah	Persentase
1	SD	2	15%
2	SMP	4	31%
3	SMA/sederajat	6	46%
4	Tidak Mengisi	1	8%
			100%

Tabel 3. Gambaran Responden berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1	Ibu Rumah Tangga	6	46%

2	Pedagang	1	8%
3	Penjahit	3	23%
4	Pegawai Swasta	2	15%
5	Supir	1	8%
		13	100%

Dari 13 peserta tersebut, dilakukan evaluasi reaksi peserta yang terdiri dari 15 butir pernyataan yang berhubungan dengan pelaksanaan psikoedukasi. Aspek-aspek dan hasil jawaban dari para peserta terangkum pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Hasil Evaluasi Reaksi Peserta

No	Aspek	Mean	Kategori
1	Penjelasan tujuan kegiatan	2.92	Cukup Memuaskan
2	Penjelasan gambaran umum kegiatan	2.92	Cukup Memuaskan
3	Penyusunan materi secara runtut	3.15	Memuaskan
4	Penyusunan kegiatan secara runtut	2.92	Cukup Memuaskan
5	Pemberian contoh untuk memahami materi	3	Memuaskan
6	Pemberian ringkasan materi	3.3	Memuaskan
7	Pemberian jawaban	3	Memuaskan
8	Pemberian Solusi	2.86	Cukup Memuaskan
9	Ketepatan waktu memulai	2.84	Cukup Memuaskan
10	Ketepatan waktu mengakhiri	2.69	Cukup Memuaskan
11	Kejelasan suara berbicara	3	Memuaskan
12	Pemberian kesempatan pesertan berbicara	3.07	Memuaskan
13	Kejelasan mengajukan pertanyaan ke peserta	3.07	Memuaskan
14	Kejelasan memberikan jawaban ke peserta	3.23	Memuaskan
15	Ketepatan waktu memberikan <i>feedback</i>	3.15	Memuaskan
	<i>Mean Total</i>	3.02	Memuaskan

Dari tabel di atas, dapat terlihat bahwa 10 dari 15 aspek psikoedukasi mendapatkan penilaian memuaskan. Hal ini membuat hasil akhir dari pelaksanaan psikoedukasi mendapatkan penilaian 'memuaskan' secara keseluruhan dari para peserta. Penilaian evaluasi

reaksi peserta yang mencapai kategori memuaskan disebabkan karena pelaksanaan psikoedukasi memenuhi karakteristik dasar dari psikoedukasi. Menurut Brown (Ernawati, 2013), ada beberapa karakteristik dasar dalam pelaksanaan psikoedukasi yang harus dipenuhi agar hasilnya optimal. Hal tersebut meliputi ukuran kelompok, pengaturan konten materi, durasi pelaksanaan, kriteria pemateri, dan konten.

Untuk hasil yang optimal, Brown menyarankan peserta yang terlibat dalam kelompok psikoedukasi berkisar antara 5-10 orang. Standar minimal 5 peserta dimaksudkan agar muncul rasa keterpaduan antar partisipan. Pada pengabdian masyarakat kali ini, jumlah pesertanya yaitu 13 orang sehingga bisa dikatakan bahwa jumlah ini sudah memenuhi jumlah minimal peserta. Sedangkan dari segi durasi pelaksanaan, secara teori disebutkan bahwa durasi psikoedukasi ada yang terdiri dari pertemuan jangka panjang, namun ada pula yang hanya dilaksanakan satu sesi dengan durasi 1-2 jam. Hal ini yang membuat para ahli mengatakan bahwa durasi pelaksanaan psikoedukasi ini beragam. Meskipun begitu, karakteristik utama dari durasi pelaksanaan psikoedukasi yaitu terdiri dari pertemuan-pertemuan yang singkat (*brief time period*). Pada pelaksanaan psikoedukasi kali ini, dilakukan selama 1 sesi dengan durasi 2 jam sehingga sudah memenuhi karakter dasar durasi psikoedukasi seperti yang terlihat di gambar 1 dan 2 berikut ini.



Gambar 1. Pemberian materi sesi 1



Gambar 2. Pemberian materi sesi 2

Untuk pengaturan konten, materi yang disajikan sudah sesuai dengan kebutuhan dari para responden, yaitu tentang kesiapan menjadi orang tua menurut teori Jane Brooks (2011). Pada

psikoedukasi yang dilaksanakan kali ini, proses pemberian materi diberikan dengan metode *experiential learning*, yaitu melalui ceramah dan permainan. Permainan yang dilakukan yaitu permainan terowongan pingpong. Pada permainan ini, setiap kelompok terdiri dari 5 orang dan masing-masing orang diberikan kardus yang berbentuk terowongan seperti yang terlihat pada gambar 3. Tugas peserta adalah memindahkan bola pingpong melalui terowongan tersebut sehingga bisa sampai pada titik yang telah ditentukan. Melalui permainan ini, peserta bisa merefleksikan makna tentang pentingnya kerja sama tim antara ibu dan ayah dalam menyiapkan diri menjadi orang tua.



Gambar 3. Permainan Terowongan Pingpong

Terkait dengan pemateri, pada pelaksanaan psikoedukasi kali ini terdapat 2 pemateri. Pemateri pertama yaitu seorang psikolog klinis anak dan remaja yang sudah memiliki pengalaman lapangan terkait kesiapan menjadi orang tua, memiliki pengetahuan tentang pelaksanaan psikoedukasi, mengetahui tentang isu perkembangan manusia dan memiliki keterampilan konseling. Pemateri kedua merupakan praktisi di bidang psikologi komunitas yang juga memiliki latar belakang dari ilmu psikologi. Hal ini menggambarkan bahwa kedua pemateri sudah memenuhi kualifikasi pemateri dalam program pelaksanaan psikoedukasi.

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Program psikoedukasi yang dilaksanakan oleh tim berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan peserta tentang kesiapan menjadi orang tua di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Kegiatan ini juga mendapatkan penilaian 'Memuaskan' dari rata-rata peserta. Berdasarkan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan, ada beberapa saran yang perlu dipertimbangkan untuk kegiatan selanjutnya, yaitu sebaiknya sejak awal peserta sudah diminta komitmennya untuk datang tepat waktu dan bisa menyelesaikan kegiatan sampai akhir.

6. UCAPAN TERIMA KASIH (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada pihak Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sudah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga mengucapkan terima kasih kepada kepala desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjung Sari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat beserta jajarannya dan juga para warga yang sudah bersedia menjadi responden dalam kegiatan ini.

7. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Arintina, Y.C. (2020). Psikoedukasi Pola Asuh Pada Ibu-ibu di Wilayah Puskesmas Keputih, Surabaya. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 63–67. <https://doi.org/10.21009/JPPP.092.03>
- Biktagirvoa, G. F., & Valeeva, R. A. (2015). Formation of University Students' Readiness for Parenthood. *Review of European Studies*, 7, 93.
- Boyd, D., & Bee, H. (2014). *Lifespan Development* (7th ed.). New York, NY: Pearson International.
- Brooks, J. B. (2011). *The process of parenting* (Edisi ke-8). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, B. H., & Putrianti, F. G. (2021). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Ibu Dalam Pengasuhan Positif. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 107. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5844>
- Ernawati. 2013. Program Peningkatan Keterampilan Komunikasi Suportif pada Ibu yang Memiliki Remaja Usia 12-15 Tahun dengan Kondisi Thalasemia Beta Mayor Melalui Pendekatan Psikoedukasi. Thesis. Jatinangor: Universitas Padjadjaran.
- Isyfa, T. (2018). Pengaruh Psikoedukasi terhadap Kesiapan Menjadi Orang Tua di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Kediri. Skripsi. Malang: Poltekkes Kemenkes Malang.
- Keren, M., & Tyano, S. (2015). Psychopathology and its Early Impact on Parenting Behaviors in Mothers: The Interface between Adult and Infant Psychiatry. *The Israel Journal Psychiatry & related science*, 52(2), 92-98.
- Morawska A & Mihelic, M. 2018. *Preparation for Parenthood*. Handbook of Parenting and Child Development Across the Lifespan. Switzerland: Springer.
- Nainggolan, C. R. T., & Hamidah, H. (2019). Psikoedukasi Parenting untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu dalam Mengoptimalkan 1000 Hari Pertama Kehidupan. *ANALITIKA*, 11(2), 88. <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i2.2799>
- Ngewa, H. (2021). PERAN ORANG TUA DALAM PENGASUHAN ANAK. *EDUCHILD (Journal of Early Childhood Education)*, 1(1), 96-115. Retrieved from <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/educhild/article/view/1305>
- Setyowati, Y. D., Krisnatuti, D., & Hastuti, D. (2017). PENGARUH KESIAPAN MENJADI ORANG TUA DAN POLA ASUH PSIKOSOSIAL TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL ANAK. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 10(2), Art. 2. <https://doi.org/10.24156/jikk.2017.10.2.95>.
- Widyawati, dkk. (2022). KESIAPAN MENIKAH DAN KESIAPAN MENJADI ORANGTUA PADA INDIVIDU AWAL DEWASA. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 377–386. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.6057>