

## PARENTING UNTUK MENJADI KELUARGA TANGGUH DI ERA DIGITAL

Husnul Khotimah Rustam<sup>1</sup>, Hamdiyah<sup>2</sup>, Dewi Lidiawati<sup>3</sup>, Washliaty Sirajuddin<sup>4</sup>,  
Rosmawaty<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap  
*e-mail* korespondensi: dewilidiawati93@gmail.com

### Abstrak

Orang tua di era digital saat ini memiliki banyak tantangan dan merasakan kesulitan dalam mendidik anak-anak mereka. Hal ini memicu kebingungan dan mengancam keharmonisan keluarga jika tidak ditangani dengan baik. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi terkait parenting atau pola pengasuhan yang tepat untuk generasi milenial saat ini. Kami memberikan intervensi berupa edukasi, ceramah, dan diskusi dengan peserta. Adapun pesertanya adalah orang tua dan anak dari TK PGRI 1 Pangkejene dengan melibatkan 20 orang tua dan anak PAUD. Temuan yang didapatkan bahwa ada dua orang ibu yang merasa gagal, kurang motivasi, stres dan kurang bergairah menjalani kehidupannya saat ini dan sisanya tidak mengalami situasi yang cukup sulit. Sebagian besar peserta mampu berkomunikasi dengan anaknya dan memahami keinginan anak. Orang tua yang memiliki bekal parenting dengan memahami kejiwaan anak akan lebih dekat, lebih harmonis dan lebih lekat dengan anak. Hal ini dapat menjadi motivasi dan semangat untuk mampu bertahan dan lebih harmonis di era digital seperti saat ini.

**Kata kunci:** Komunikasi, Pola Asuh, Keluarga Harmonis, Era Digital

### Abstract

Parents in today's digital era have many challenges and find it difficult to educate their children. This triggers confusion and threatens family harmony if not handled properly. The purpose of this service is to provide education regarding parenting or appropriate parenting patterns for the current millennial generation. We provide interventions in the form of education, lectures, and discussions with participants. The participants were parents and children from TK PGRI 1 Pangkejene involving 20 parents and PAUD children. The findings found that there were two mothers who felt they had failed, lacked motivation, were stressed and lacked enthusiasm for living their current lives and the rest did not experience difficult situations. Most of the participants were able to communicate with their children and understand the wishes of the children. Parents who have the provision of parenting by understanding the child's psychology will be closer, more harmonious and more attached to the child. This can be a motivation and enthusiasm to be able to survive and be more harmonious in the digital era like today..

**Keywords:** Communication, Parenting, Harmonious Family, Digital Era

### PENDAHULUAN

Keluarga harus saling menguatkan dengan segala permasalahan di era digital saat ini (Umberson & Thomeer, 2020). Setiap keluarga memiliki kekuatan dan cara untuk bertahan hidup. Kekuatan inilah yang memberi motivasi dan dukungan emosional kepada setiap anggota keluarga. Hal ini menjadi sumber kepuasan hidup dan kesejahteraan yang sangat penting bagi orang dewasa dan anak-anak (Henretta et al., 2002; Merz & Consedine, 2009). Orang tua khususnya memberikan arahan sosial dan menanamkan nilai-nilai universal kepada anak-anak mereka (Ismoilov, 2021). Orang tua memiliki peran besar dalam pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Pengasuhan yang memicu perkembangan dan pertumbuhan anak tersebut ialah dengan pengasuhan positif. Mengasuh dengan cara yang positif atau dikenal dengan positive parenting akan memberikan rasa aman dan nyaman kepada anak (Wiranata, 2020). Pada hakekatnya, mengasuh adalah memelihara dan mendidik dengan penuh pengertian.

Gaya pengasuhan merupakan pola umum yang dilakukan orang tua dengan tujuan membentuk hubungan emosional orangtu-anak agar anak mampu beradaptasi dengan situasi kehidupan yang berbeda-beda (Gorostiaga et al., 2019). Dengan begitu, orang tua mempersiapkan anaknya untuk memenuhi tuntutan budaya dimana mereka tinggal (Joseph & John, 2008). Seperti orang tua yang telah membekali anaknya dengan ilmu yang cukup untuk menghadapi dunia pada saat anak dewasa.

Pola asuh yang tepat sejak dini akan berdampak besar untuk anak (Sahithya et al., 2019). Anak akan belajar dari pengalamannya setelah mampu mandiri. Didikan orang tua akan mempengaruhi perilaku dan pengambilan keputusan seseorang.

Termasuk pada saat berinteraksi dengan orang asing maupun di tempat kerja nanti, seseorang akan belajar dan beradu pengalaman. Oleh karena itu, orang tua perlu belajar dan terus berupaya mendidik anak. Bukan perkara yang mudah untuk menjadi orang tua, sebab orang tua juga bisa stres dengan kelakuan anaknya (Drogomyretska et al., 2020). Anak yang tidak patuh dan sulit diatur bisa menambah stres orang tuanya. Dengan kata lain, depresi terjadi pada orang tua yang membuat mereka tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan.

Depresi secara terus-menerus dapat membuat kehidupan orang tua dan keluarga menjadi cacat (Johnson et al., 2018). Kehidupan orang tua yang penuh depresi dapat mempengaruhi perkembangan anak (Choiriyah, 2016). Khususnya pada ibu yang mengalami depresi tidak dapat memberikan pengasuhan secara optimal. Ibu yang mengalami depresi kesulitan untuk berinteraksi dengan anak mereka. Hal ini terjadi karena orang dengan depresi dapat menarik dirinya, curiga, lebih sensitif, mudah tersinggung, dan lebih agresif. Kondisi ini dapat mempersulit hubungan antara ibu dan anak. Orang tua harus bangkit untuk mewujudkan keluarganya selamat dari hal yang tidak diinginkan seperti perceraian, kekerasan, maupun tindakan merugikan lainnya. Suami maupun istri harus bekerja sama untuk membentuk keluarga yang resilien. Dengan begitu, anak memiliki pandangan luas dan kuat tentang dirinya dan keluarganya. Anak memiliki harga diri dan motivasi yang tinggi sehingga mampu resilien dengan keadaan di sekelilingnya. Itu artinya, kesehatan mental keluarga sedikit demi sedikit terbentuk dengan baik.

Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik akan memiliki beberapa karakter positif, misalnya dapat beradaptasi dengan keadaan, menghadapi stress, menjaga hubungan baik dan bangkit dari keadaan sulit. Sebaliknya, kesehatan mental yang kurang baik pada masa anak-anak dapat menyebabkan gangguan perilaku yang lebih serius akibat ketidakseimbangan mental dan emosional, serta kehidupan sosial anak yang kurang baik (Saskara & Ulio, 2020).

Berusaha dengan semaksimal mungkin melalui ilmu parenting dapat menyelamatkan keluarga dari gangguan kesehatan mental. Keluarga dapat produktif dan hidup rukun. Melalui pengabdian ini, kami ingin memberikan edukasi dan gambaran tentang parenting dari ilmu psikologi. Ilmu parenting mencakup banyak hal termasuk pola komunikasi, motivasi, depresi, kenakalan remaja, teknologi, kesehatan mental dan lain sebagainya. Belum banyak pengabdian yang seperti ini di Kabupaten Sidenreng Rappang dan justru menjadi penelitian yang menarik untuk dikupas. Pengabdian ini dapat memberikan dampak positif untuk keluarga sehingga judul yang Parenting untuk Menjadi Keluarga Tangguh di Era Digital.

Tujuan pengabdian masyarakat ada dua yakni pertama untuk memberikan edukasi parenting kepada masyarakat khususnya orang tua/wali siswa-siswi TK PGRI 1 Pangkejene. Kedua ialah mengetahui seberapa besar pengaruh edukasi parenting terhadap depresi pada ibu)

## METODE

Adapun instrumen yang digunakan adalah skala pengukuran depresi dalam keluarga. Aitem pertanyaannya diantaranya (1) sedikit berminat untuk melakukan pekerjaan rumah/kantor, (2) merasa tertekan atau putus asa, (3) tidur kurang nyenyak, (4) merasa lelah, (5) nafsu makan tidak normal dari biasanya, (6) merasa gagal terhadap kondisi saat ini, (7) sulit berkonsentrasi, (8) gelisah sehingga lebih banyak bergerak atau lambat dari biasanya, (9) pikiran bahwa anda lebih baik mengakhiri hidup atau menyakiti diri sendiri dengan cara tertentu. Alternatif jawabannya ada 4 yakni tidak sama sekali, sehari, lebih dari tiga hari dan setiap hari. Dalam artian skor jika tidak sama sekali yakni 1, sehari diberi nilai 2, lebih dari tiga hari diberi nilai 3, dan setiap hari diberi nilai 4.

Prosedur pengabdian ini yakni memberikan instruksi pengisian skala seperti menuliskan nama, pekerjaan, usia, asal daerah dan tinggal dengan siapa. Kemudian, lanjut pengisian skala jika sesuai maka centang kolomnya. Lalu, peserta mengisi skala ini dengan tenang dan tertib. Tim memeriksa lembar jawaban peserta sambil memberikan pemahaman lebih mendalam jika ada pernyataan yang kurang jelas. Indikator pengukuran depresi dalam keluarga khususnya ibu maka jika bernilai 9 maka dianggap tidak mengalami depresi, 10-12 artinya depresi ringan, 13-16 depresi sedang, dan 17-20 menandakan depresi berat.

Kami menggunakan aplikasi yang bernama JASP versi 16 untuk menganalisis data penelitian ini. Hal ini bertujuan untuk mengetahui signifikan pengabdian berupa edukasi untuk menelusuri depresi pada responden. Selanjutnya, tim memberikan pemaparan terkait parenting. Kegiatan ini dilakukan secara offline di TK PGRI 1 Pangejenne bersama dengan tim dosen dan mahasiswa S1 Administrasi Kesehatan. Tim dosen memberikan potret keluarga masa kini. Selain itu, tim dosen juga menggambarkan dilema parenting saat ini dari tantangan sosial, ekonomi, media sosial, kesehatan, agama dan lain sebagainya. Dengan begitu, kami mendapatkan feedback dari orang tua siswa(i). Orang tua siswa(i) menanyakan karakter anak dan bagaimana cara konsisten dalam mendidik anak. Dengan tegas, tim dosen memberikan jawaban yang memuaskan kepada peserta. Kami juga memasukkan materi sedikit terkait neorosains, ilmu gizi, komunikasi orang tua-anak, dan obat herbal ketika anak sakit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara demografi, gambaran responden dapat dicermati pada kolom dibawah ini

Tabel 1. Data demografi

No	Nama	Pekerjaan	Usia	Asal Daerah	Tinggal dengan siapa
1	NU	Wiraswasta	31	Sidrap	Rumah sendiri
2	SU	URT	42	Sidrap	Rumah sendiri
3	MA	URT	34	Sidrap	Rumah sendiri
4	RI	URT	28	Sidrap	Rumah sendiri
5	SA	Wiraswasta	33	Sidrap	Rumah sendiri
6	ST	IRT	40	Sidrap	Rumah sendiri
7	SM	IRT	30	Sidrap	Rumah sendiri
8	IK	IRT	25	Sidrap	Mertua
9	AS	IRT	24	Sidrap	Mertua
10	ME	Siswa	13	Makassar	Orang tua
11	SI	URT	38	Sidrap	Rumah sendiri
12	HA	IRT	31	Sidrap	Rumah sendiri
13	HU	URT	34	Sidrap	Mertua

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga. Usia paling muda adalah 13 tahun dan paling tua adalah 42 tahun. Range yang muncul adalah 13 – 42 tahun. Asal daerah dari Sidrap secara umum. Selain itu, responden banyak yang tinggal di rumah masing-masing dan hanya 3 orang yang tinggal bersama mertua. Kami juga melihat pekerjaan yang ditekuni responden. Secara umum, pekerjaan responden adalah URT/IRT sebanyak 10 orang dan 3 lainnya adalah wiraswasta dan siswa/pelajar. Dapat disimpulkan bahwa responden bekerja di dalam rumah.

Temuan lain yang didapatkan adalah tingkatan depresi responden yang dijelaskan pada tabel di bawah ini

Tabel 2. Tingkatan Depresi Responden

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	NU	12	Depresi Ringan
2	SU	12	Depresi Ringan
3	MA	12	Depresi Ringan
4	RI	12	Depresi Ringan
5	SA	12	Depresi Ringan
6	ST	12	Depresi Ringan
7	SM	15	Depresi Sedang
8	IK	12	Depresi Ringan
9	AS	20	Depresi Berat
10	ME	12	Depresi Ringan
11	SI	13	Depresi Ringan
12	HA	9	Tidak depresi
13	HU	9	Tidak depresi

Dari skala yang diberikan, telah divalidasi bahwa secara umum depresi yang dialami responden kategori ringan. Jumlah kategori ringan adalah 9 orang. Kategori sedang sebanyak 1 orang, begitu pun dengan kategori berat. Dan terdapat 2 orang yang tidak depresi. Kalkulasi depresi ringan sebesar 69,23%, untuk depresi sedang sebesar 7,69%, depresi berat sebesar 7,69%, sementara tidak depresi sama sekali sebesar 15,38%. Setelah menemukan tingkat depresi responden selanjutnya menemukan seberapa besar pengaruh parenting terhadap depresi ibu. Maka ditemukan bahwa hasilnya signifikan dilihat dari tabel di bawah ini

		<b>Test</b>	<b>Statistic</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
V12	Student		-2.087	10	0.032
	Mann-Whitney		6.000		0.020

*Note.* For all tests, the alternative hypothesis specifies that group 1 is less than group 2 .

Tabel di atas mengindikasikan bahwa pengabdian yang dilakukan signifikan untuk mengetahui depresi pada ibu. Ada pengaruh ilmu parenting yang diberikan terhadap depresi yang dirasakan responden sebesar  $0,020 > 0,01$ . Depresi menurun dengan adanya informasi terkait parenting terhadap ibu. Dari berat menjadi depresi ringan pada orang tua/wali TK PGRI 1 Pangkejenne.

Dari pertemuan singkat ini, kami melihat ada perubahan signifikan tingkat pengetahuan orang tua terhadap pentingnya parenting dalam keluarga. Orang tua mendapatkan edukasi yang tepat dengan metode parenting sederhana. Seperti mempertanyakan apa cita-cita atau hobi anak, melihat pertumbuhan fisiknya, menanyakan silsilah keluarga, kebiasaan dalam rumah, hingga hal yang perlu dihindari anak dari bahaya lingkungan sekitar. Pertanyaan-pertanyaan ini memunculkan berbagai respon orang tua dan kegelisahan dalam mengurus anak.

Orang tua lebih memahami apa keinginan dan kebutuhan anak. Selain itu, pemateri juga menguatkan pola asuh yang tepat untuk anak. Orang tua dan anak bersama-sama menjadi keluarga yang tangguh seperti dalam penelitian (Lestari, 2015). Ia menambahkan bahwa resiliensi menggerakkan individu ke arah positif dan mampu merespon lingkungan dengan baik. Terbentuknya resiliensi pada anak dapat melahirkan dampak positif diantaranya empati, berkomunikasi efektif dan mendengarkan aktif, skenario negatif menjauh, mendapatkan cinta, merasa istimewa dan dihargai, membantu anak memiliki cita-cita realistis, mampu mengidentifikasi kompetensinya, menyadari kesalahannya, bertanggung jawab, disiplin, dan mampu membuat keputusan (Novianti, 2018).

Anak tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Seorang ibu harus mempersiapkan diri untuk mendukung tumbuh kembang anaknya. Bisa dengan melalui permainan-permainan yang mampu menstimulus motorik anak. Untuk mengoptimalkan motorik kasar maupun halus, maka diperlukan peran-peran dari keluarga dalam mengembangkannya (Saripudin, 2019). Peran keluarga sangat penting sehingga anak dapat mencapai keterampilannya sesuai dengan usia perkembangannya.

Dari penjelasan sebelumnya, kita dapat menafsirkan komunikasi antar orang tua-anak membawa perubahan psikis antar satu sama lain. Pola komunikasi dalam keluarga sebagai bentuk usaha menjaga kesehatan mental di lingkungan keluarga dan memelihara kesehatan mental keluarga. Kuncinya adalah dengan saling terbuka. Sikap saling terbuka dalam sebuah keluarga, membuat orang tua dan anak dapat saling mendengarkan, untuk itu orang tua harus membangun komunikasi yang nyaman mungkin kepada anak

Karenanya, kepekaan orang tua juga diminta untuk melihat perubahan pada mood anak di masa karantina mandiri ini, dan salah satu cara untuk mencari tahu apa yang anak rasakan adalah dengan mendengarnya bercerita, dengan memperhatikan dan menanggapi dengan benarnya yang anak rasakan bisa membuat dia merasa dihargai dan dimengerti. Ringkasnya, orang tua memberikan perhatian lebih pada anak untuk menghadapi kebosanan dan situasi yang tidak menentu agar mereka tidak stres atau depresi. Orang tua mengenali jenis obat-obatan ketika anak sakit. Selain itu, orang tua harus memenuhi gizi anak sehingga anak tumbuh dengan sehat. Fisik dan psikis sehat maka dengan mudah kebahagiaan akan menyertai seluruh keluarga. Inilah yang menjadi tujuan utama dari keluarga. Bahagia dengan penguatan orang tua dan anak resilien maka mampu menghadapi kerasnya dunia dan bersaing sehat dengan orang lain.

## SIMPULAN

Parenting merupakan ilmu yang cukup kompleks jika tidak ditangani dengan baik. Ikatan batin dan pengalaman menjadi orang tua sehingga membantu orang tua khususnya ibu tidak merasakan depresi yang sangat berat. Umumnya, depresi ringan dan tidak ada keinginan bunuh diri sehingga dapat dikatakan keluarga tidak mengalami yang sangat sulit. Kekompakan keluarga juga terasa sangat membantu untuk meredakan depresi sedang hingga berat. Menjaga kewarasan dengan bahagia, resilien, punya prinsip, optimis dan tidak mudah menyerah. Pasangan suami istri mampu menjadi pelindung, perawat, psikolog dan lain sebagainya untuk keluarga. Orang tua akan melakukan apapun dan anak juga akan melakukan apapun untuk bertahan di era digital seperti saat ini.

## SARAN

Sebaiknya orang tua lebih memahami urgensi parenting dan mengetahui bakat anak sehingga mampu mengarahkan anak kepada hal positif. Orang tua dapat membaca lebih banyak kajian ataupun konsul pada psikolog, maupun pemerhati keluarga yang khusus menangani masalah anak hingga remaja saat ini. Untuk penelitian selanjutnya, dapat membuat kegiatan parenting yang lebih seru ataupun kuasi eksperimen yang lebih variatif. Peneliti selanjutnya juga bisa meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi parenting.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mendapatkan dukungan penuh dari Kepala Sekolah TK PGRI 1 Pangkejenne Sidrap untuk membuat pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, kami juga berterimakasih kepada seluruh orang tua siswa atau wali murid yang sempat menghadiri kegiatan pengabdian tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Choiriyah, D. W. (2016). Depresi Pada Ibu dan Pengaruhnya dalam Perilaku Pengasuhan. *Jurnal Proyeksi*, 11(1), 65–76.
- Drogomyretska, K., Fox, R., & Colbert, D. (2020). Brief Report: Stress and Perceived Social Support in Parents of Children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(11), 4176–4182. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04455-x>
- Fiqqi Anggun Lestari, L. I. M. (2015). Resiliensi Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome Di Sidoarjo Fiqqi Anggun Lestari, Lely Ika Mariyati Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Psikologia*, 3 No. 1(1), 141–155.
- Gorostiaga, A., Aliri, J., Balluerka, N., & Lameirinhas, J. (2019). Parenting styles and internalizing symptoms in adolescence: a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173192>
- Henretta, J. C., Grundy, E., & Harris, S. (2002). The influence of socio-economic and health differences on parents' provision of help to adult children: A British-United States comparison. *Ageing and Society*, 22(4), 441–458. <https://doi.org/10.1017/S0144686X02008735>
- Ismoilov, S. (2021). Developing Healthy Thinking in Students as a Pedagogical Problem. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 3, 91–93. <http://www.ejlss.indexedresearch.org/index.php/ejlss/article/download/371/391>
- Johnson, D., Dupuis, G., Piche, J., Clayborne, Z., & Colman, I. (2018). Adult mental health outcomes of adolescent depression: A systematic review. *Depression and Anxiety*, 35(8), 700–716. <https://doi.org/10.1002/da.22777>
- Joseph, M. V., & John, J. (2008). Impact of Parenting Styles on Child Development. *Global Academic Society Journal: Social Science Insight*, 1(5), 16–25.
- Merz, E. M., & Consedine, N. S. (2009). The association of family support and wellbeing in later life depends on adult attachment style. *Attachment and Human Development*, 11(2), 203–221. <https://doi.org/10.1080/14616730802625185>
- Novianti, R. (2018). Orang tua sebagai pemeran utama dalam menumbuhkan resiliensi anak. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(1), 26–33. <https://educhild.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPSBE/article/viewFile/5101/4780>
- Sahithya, B. R., Manohari, S. M., & Vijaya, R. (2019). Parenting styles and its impact on children— a cross cultural review with a focus on India. *Mental Health, Religion and Culture*, 22(4), 357–

383. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1594178>
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Pusat Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 1–17. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i1.5161>
- Saskara, I. P. A., & Ulio. (2020). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi Toxic Parents bagi Kesehatan Mental Anak. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 5(2), 125–134. <https://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/PW/article/view/1820/1493>
- Umberson, D., & Thomeer, M. B. (2020). Family Matters: Research on Family Ties and Health, 2010 to 2020. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 404–419. <https://doi.org/10.1111/jomf.12640>
- Wiranata, I. G. (2020). Penerapan Positive Parenting Dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Kepada Anak Usia Dini. *Pratama Widya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 82–88. <https://www.ejournal.ihdn.ac.id/index.php/PW/issue/archive>