



Pelukan Penuh Keyakinan: Penguatan Parenting *Self-Efficacy* Ibu dalam Mengasuh dan Merawat Anak melalui Psikoedukasi

INFO PENULIS

Rizky Aulia Fitriana
IIK Bhakti Wiyata
rizky.aulia@iik.ac.id
+6282221468586

Fixi Intansari
Universitas Aisyah Pringsewu
fixiintansari@aisyahuniversity.ac.id
+6283869452559

INFO ARTIKEL

ISSN: 2808-1307
Vol. 6, No. 2, Agustus 2026
<https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi

Fitriani, R. A., & Intansari, F. (2026). Pelukan Penuh Keyakinan: Penguatan Parenting Self-Efficacy Ibu dalam Mengasuh dan Merawat Anak melalui Psikoedukasi. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6 (2), 2863-2869.

Abstrak

Keyakinan diri dalam pengasuhan merupakan aspek penting bagi ibu dalam menghadapi berbagai tuntutan pengasuhan. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi perubahan keyakinan diri dalam pengasuhan setelah mengikuti psikoedukasi *Pelukan Penuh Keyakinan*. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental *one-group pretest-posttest* dengan melibatkan 15 ibu yang memiliki anak. Intervensi dilakukan melalui psikoedukasi berbasis kelompok, diskusi, dan refleksi. Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji Wilcoxon *signed-rank*, sedangkan data kualitatif dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan peningkatan rerata skor dari 31,07 pada pre-test menjadi 31,87 pada post-test. Sebanyak 11 peserta mengalami peningkatan skor, tiga mengalami penurunan, dan satu peserta tetap. Namun, perubahan tersebut belum signifikan secara statistik ($Z = -1,696$; $p = 0,090$). Temuan kualitatif menunjukkan bahwa ibu menghadapi berbagai tantangan dan keraguan terhadap kapasitas diri, tetapi mampu mengenali kompetensi dan usaha dalam pengasuhan. Refleksi menunjukkan penerimaan terhadap ketidaksempurnaan dan pemaknaan pengasuhan sebagai proses belajar.

Kata Kunci: Keyakinan Diri, Pengasuhan, Psikoedukasi, Ibu, *Parenting Self-Efficacy*

Abstract

Parenting self-efficacy is a crucial aspect for mothers in navigating the various demands of parenting. This study aimed to alter parenting self-efficacy following participation in the "Pelukan Penuh Keyakinan" psychoeducation program. A pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed, involving 15 mothers. The intervention was delivered through group-based psychoeducation, discussions, and reflection. Quantitative data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank test, while qualitative data underwent thematic analysis. The results showed an increase in the mean score from 31.07 at pre-test to 31.87 at post-test. Eleven participants showed score increases, three showed decreases, and one remained unchanged; however, the change was not statistically significant ($Z = -1.696$; $p = 0.090$). Qualitative findings revealed that while mothers faced various challenges and doubts regarding their own capabilities, they were able to recognize their parenting competencies and efforts. Reflections indicated an acceptance of imperfection and a view of parenting as a learning process.

Key Words: Self-Confidence, Parenting, Psychoeducation, Mothers: *Parenting Self-Efficacy*

A. Pendahuluan

Pengasuhan anak merupakan salah satu peran penting dalam kehidupan keluarga yang menuntut orang tua untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan perkembangan anak. Dalam praktiknya, orang tua tidak hanya dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar, tapi juga dituntut untuk memberikan kehangatan emosional, membangun komunikasi yang positif, dan menghadapi berbagai tantangan perkembangan anak secara adaptif. Orang tua banyak hal yang berkaitan dengan anak sekaligus menyesuaikan pengasuhan dengan kondisi diri sendiri, kondisi keluarga, pekerjaan, dan lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut menjadikan pengalaman menjadi orang tua tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan dan keterampilan pengasuhan, tetapi juga berkaitan dengan keyakinan orang tua terhadap kemampuan dirinya dalam menjalankan peran pengasuhan.

Salah satu konsep yang cocok untuk memahami pengalaman tersebut adalah *parenting self-efficacy*, yaitu keyakinan orang tua terhadap kemampuan dirinya untuk menjalankan tugas dan menghadapi tuntutan pengasuhan. *Parenting self-efficacy* berkaitan dengan berbagai macam aspek pengalaman orang tua, termasuk *parenting stress*, kepuasan dalam menjalankan peran sebagai orang tua, dan persepsi terhadap dukungan sosial. Fang, dkk. (2021) menunjukkan adanya hubungan antara *parenting self-efficacy* dengan *parenting stress*, *maternal depression*, *maternal parenting satisfaction*, serta *perceived social support*. Berdasarkan hal tersebut, penguatan keyakinan orang tua terhadap kapasitas dirinya menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung pengalaman pengasuhan yang lebih adaptif.

Pada praktiknya, tantangan pengasuhan tidak selalu berasal dari kurangnya pengetahuan mengenai cara mengasuh anak, tetapi juga dari bagaimana orang tua memaknai dirinya sebagai seorang ibu. Banyak ibu memiliki harapan untuk mampu memberikan pengasuhan terbaik bagi anaknya, namun pada saat yang sama dihadapkan pada berbagai tuntutan peran, seperti pekerjaan, pekerjaan domestik, maupun tanggung jawab keluarga lainnya. Ketika menghadapi perilaku anak yang sulit dikendalikan, ibu dapat mengalami kelelahan emosional, kehilangan kesabaran, atau memberikan respons yang kemudian disesali. Pengalaman tersebut sering kali diikuti oleh munculnya rasa bersalah, kekhawatiran telah menjadi ibu yang kurang baik, serta keraguan terhadap kemampuan dirinya dalam mengasuh anak. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek psikologis berupa keyakinan diri dalam pengasuhan menjadi kebutuhan yang penting untuk diperkuat, terutama pada ibu yang sedang menjalankan pengasuhan anak usia dini (Willson&Woods, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keyakinan orang tua terhadap kemampuan pengasuhan merupakan aspek yang dapat diperkuat melalui intervensi. Penelitian payung terbaru yang merangkum 50 *systematic reviews* dan 319 studi intervensi menemukan bahwa pendekatan yang efektif dalam memperkuat *parental self-efficacy* secara umum mencakup *parent education*, *skill development*, dan *social support*. Pendekatan tersebut dapat diberikan melalui berbagai format, baik secara tatap muka, daring, maupun mandiri. Review tersebut juga menekankan bahwa *parental self-efficacy* merupakan target intervensi yang potensial untuk mendukung kesejahteraan anak dan keluarga. Temuan meta-analisis lain menunjukkan bahwa intervensi pendidikan parenting juga dapat meningkatkan *parenting self-efficacy* dan *social*

support, meskipun sebagian *evidence* tersebut berasal dari konteks transisi menjadi orang tua dan intervensi digital (Rokhanawati, skk, 2023; O'Reilly, dkk, 2024; Lin, dkk, 2024; Wilson&Woods, 2025).

Meskipun bukti mengenai intervensi untuk memperkuat *parenting self-efficacy* semakin berkembang, penerapannya dalam praktik komunitas masih membutuhkan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan dan konteks kehidupan sehari-hari orang tua. Selain itu, penguatan kapasitas pengasuhan tidak selalu harus dilakukan melalui transfer pengetahuan dan keterampilan, tetapi dapat dilengkapi dengan ruang untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan dari sesama orang tua. Hal ini sejalan dengan kegiatan berbasis *peer group* di Indonesia yang menggunakan diskusi dan *telling story* untuk mendukung peningkatan *parenting self-efficacy* pada ibu hamil. Dengan demikian, pendekatan berbasis komunitas yang menggabungkan edukasi, refleksi pengalaman, dan dukungan antarsesama ibu menjadi relevan untuk dikembangkan.

Berdasarkan kondisi tersebut, dikembangkan psikoedukasi “Pelukan Penuh Keyakinan”, yaitu sebuah intervensi berbasis kelompok yang mengintegrasikan penyampaian materi psikologis, refleksi pengalaman pengasuhan, diskusi kelompok, serta penguatan antarsesama ibu (*peer support*). Pendekatan ini tidak hanya memberikan pemahaman mengenai pengasuhan yang adaptif, tetapi juga memberikan ruang bagi ibu untuk mengekspresikan pengalaman, mengidentifikasi kekuatan yang telah dimiliki, serta memperoleh dukungan emosional dari ibu lainnya. Oleh karena itu, intervensi diarahkan untuk memperkuat keyakinan ibu bahwa pengasuhan merupakan proses belajar yang dapat terus dikembangkan, bukan tuntutan untuk menjadi orang tua yang sempurna.

Penelitian ini dilakukan pada ibu yang memiliki anak dan balita di Desa Brenggolo, Kecamatan Plosoklaten, Kabupaten Kediri. Tujuan penelitian adalah menganalisis efektivitas psikoedukasi Pelukan Penuh Keyakinan terhadap perubahan keyakinan diri dalam pengasuhan pada ibu sebelum dan sesudah mengikuti intervensi. Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan skor keyakinan diri dalam pengasuhan pada ibu sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi Pelukan Penuh Keyakinan.

B. Metodologi

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, yaitu *one-group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan keyakinan diri dalam pengasuhan sebelum dan sesudah peserta memperoleh intervensi psikoedukasi *Pelukan Penuh Keyakinan*.

Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 = pengukuran awal (*pre-test*)

X = intervensi psikoedukasi *Pelukan Penuh Keyakinan*

O_2 = pengukuran setelah intervensi (*post-test*)

Selain data kuantitatif, penelitian ini juga menggunakan data kualitatif yang berasal dari jawaban pertanyaan terbuka dan refleksi peserta untuk memberikan pemahan lebih mendalam tentang pengalaman peserta selama mengikuti intervensi. Data kualitatif tersebut dianalisis secara tematik dan digunakan untuk data pendukung dalam intepretasi hasil kuantitatif.

Partisipan

Partisipan dari penelitian ini adalah 15 ibu yang memiliki anak atau balita dan berdomisili di Desa Brenggolo, Kecamatan Plosoklaten, Kabupaten Kediri. Pemilihan partisipan dilakukan berdasarkan kesesuaian dengan sasaran program, yaitu ibu yang menjalankan peran pengasuhan anak dan memiliki kebutuhan untuk memperkuat keyakinan dirinya dalam menjalankan pengasuhan. Seluruh partisipan mengikuti rangkaian penelitian secara lengkap, mulai dari pengisian *pre-test*, mengikuti intervensi, hingga pengisian *post-test* dan refleksi. Berdasarkan hal tersebut, terdapat 15 pasangan data ptest dan posttest yang dapat dianalisis.

Teknik Pengumpulan Data

Pengukuran keyakinan diri dalam pengasuhan dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas 8 item dengan skala respons 1–5. Aspeknya terdiri dari aspek kepercayaan diri dalam merawat anak, kemampuan menghadapi tantangan pengasuhan, komunikasi dengan anak, pengelolaan stres, persepsi terhadap kemampuan sebagai ibu, dukungan emosional, dan kemampuan mencari bantuan atau informasi. Instrumen yang sama diberikan pada saat *pre-test* dan *post-test* untuk memperoleh data berpasangan dari peserta yang sama. Dengan demikian, perubahan skor dapat dibandingkan sebelum dan sesudah intervensi. Selain kuesioner, penelitian menggunakan pertanyaan terbuka yang mengeksplorasi tantangan pengasuhan, sumber keraguan atau kurang percaya diri, hal yang membuat peserta bangga terhadap dirinya sebagai ibu, pemaknaan mengenai ibu yang baik, serta sumber dukungan dalam pengasuhan.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap.

- Tahap pertama: pengukuran awal.
Sebelum intervensi dimulai, seluruh peserta mengisi kuesioner *pre-test* untuk memperoleh gambaran awal mengenai keyakinan diri dalam pengasuhan.
- Tahap kedua: pemberian intervensi.
Peserta mengikuti psikoedukasi *Pelukan Penuh Keyakinan* yang terdiri atas penyampaian materi dan diskusi kelompok. Selama kegiatan, peserta didorong untuk merefleksikan pengalaman pengasuhan dan berbagi pengalaman dengan peserta lainnya.
- Tahap ketiga: pengukuran akhir dan refleksi.
Setelah intervensi selesai, peserta mengisi kuesioner *post-test* menggunakan instrumen yang sama. Peserta juga memberikan refleksi tertulis mengenai pengalaman mengikuti kegiatan dan harapan terhadap pengasuhan mereka.

Teknik Analisis Data

Data kuantitatif dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk menguji perbedaan skor keyakinan diri dalam pengasuhan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Uji Wilcoxon dipilih karena data berasal dari dua pengukuran berpasangan pada kelompok peserta yang sama. Sedangkan data kualitatif berupa jawaban pertanyaan terbuka dan refleksi peserta dianalisis menggunakan *thematic analysis*. Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu membaca keseluruhan respons peserta, melakukan *initial coding*, mengelompokkan kode yang memiliki kesamaan makna ke dalam kategori, mengembangkan tema, meninjau kembali kesesuaian tema dengan data, dan memilih kutipan yang representatif.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan, secara deskriptif skor keyakinan diri dalam pengasuhan menunjukkan peningkatan setelah diberikan psikoedukasi. Tabel di bawah ini menunjukkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan

Table 1 Hasil Uji Deskriptif

	N	Mean	Std. Deviation
pretest	15	31,07	3,474
post test	15	31,87	3,563

Berdasarkan table tersebut, terjadi perubahan skor keyakinan dalam pengasuhan dari 31,07 naik ke 31,87 setelah dilakukan psikoedukasi. Lebih lengkapnya terdapat 11 peserta yang memiliki kenaikan skor, tiga peserta tidak mengalami kenaikan skor, dan satu peserta yang mengalami penurunan skor. Walaupun demikian, hasil uji Wilcoxon Signed-rank menunjukkan bahwa peningkatan tersebut belum signifikan secara statistik yang menunjukkan nilai $Z = -1,696$ dengan signifikansi 0,090 ($p > 0,05$). Besaran efek berdasarkan statistik Z menunjukkan effect size sekitar $r = 0,44$, yang mengindikasikan adanya kecenderungan efek pada tingkat sedang, meskipun perbedaan pre-test dan post-test belum mencapai signifikansi statistik.

Selain hasil analisis kuantitatif, hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa, peserta menyadari bahwa dirinya telah berusaha keras untuk melakukan pengasuhan. Sebelumnya peserta meragukan kompetensi pengasuhan yang selama ini dijalani, namun setelah mengikuti psikoedukasi mulai muncul kesadaran bahwa peserta memiliki kompetensi untuk melakukan pengasuhan. Peserta tetap menganggap pengasuhan sebagai sesuatu yang penuh tantangan dan keraguan. Akan tetapi cara pandang peserta mulai berubah positif terhadap tantangan dan keraguan pengasuhan. Muncul kebanggaan dari peserta bahwa dirinya yang sudah melakukan pengasuhan dengan baik selama ini. Di samping itu, peserta juga menyebutkan adanya

dukungan dari keluarga, suami, maupun orang-orang di sekitar mereka menjadi sumber penguatan dalam pengasuhan sehari-hari.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan keyakinan diri dalam pengasuhan pada ibu setelah mengikuti psikoedukasi *Pelukan Penuh Keyakinan*. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 31,07 pada *pre-test* menjadi 31,87 pada *post-test*. Selain itu, sebagian besar peserta (11 dari 15 ibu) menunjukkan peningkatan skor setelah mengikuti kegiatan. Walaupun demikian, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa perbedaan tersebut belum mencapai signifikansi secara statistik yaitu $Z = -1,696$ dengan signifikansi 0,090 ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi belum menghasilkan perubahan yang cukup kuat untuk dilihat secara statistik pada sampel penelitian yang relatif kecil. Meskipun demikian, arah perubahan yang cenderung positif menandakan bahwa psikoedukasi berpotensi memberikan pengaruh terhadap cara ibu memandang kemampuan dirinya dalam menjalankan pengasuhan. Hasil statistik yang tidak signifikan dapat dipengaruhi oleh jumlah peserta yang kecil, durasi intervensi yang singkat, dan tingginya skor awal peserta sehingga kemungkinan peningkatan menjadi lebih sempit (*ceiling effect*). Dengan skor *pre-test* yang telah berada pada kategori relatif tinggi, perubahan yang terjadi setelah intervensi mungkin lebih banyak muncul dalam bentuk refleksi dan perubahan cara pandang daripada perubahan skor yang besar.

Temuan kualitatif menunjukkan sebagian besar peserta mengalami keraguan mengenai apakah dirinya telah menjadi ibu yang baik, apakah pola asuh yang diterapkan sudah tepat, dan apakah mereka telah memberikan perhatian yang cukup kepada anak. Menariknya, keraguan tersebut muncul bersamaan dengan berbagai tantangan pengasuhan sehari-hari, seperti menghadapi anak yang sulit makan, sulit diatur, atau membutuhkan perhatian yang tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sumber keraguan ibu tidak semata-mata berasal dari kurangnya pengetahuan tentang pengasuhan, tetapi juga dari proses evaluasi diri yang berlangsung terus-menerus. Ibu cenderung menggunakan perilaku, perkembangan, atau keberhasilan anak sebagai indikator keberhasilan dirinya sebagai orang tua. Ketika anak menunjukkan perilaku yang dianggap bermasalah atau perkembangan yang tidak sesuai harapan, ibu dapat menafsirkan kondisi tersebut sebagai kegagalan pribadi dalam menjalankan pengasuhan (Lin, dkk, 2024).

Temuan ini sejalan dengan konsep *parenting self-efficacy* yang menjelaskan bahwa keyakinan orang tua terhadap kemampuan pengasuhan tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan aktual, tetapi juga oleh cara individu menafsirkan pengalaman pengasuhan yang dimilikinya. Orang tua dengan keyakinan diri yang lebih rendah cenderung lebih mudah meragukan kapasitas dirinya ketika menghadapi tantangan pengasuhan dibandingkan orang tua yang memiliki keyakinan diri yang lebih kuat (Fang, dkk, 2021).

Salah satu temuan menarik dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan antara cara ibu menilai kekurangan dirinya dan cara ibu menggambarkan hal-hal yang membuatnya bangga. Ketika ditanya mengenai keraguan yang dimiliki, banyak peserta mempertanyakan apakah dirinya telah menjadi ibu yang baik. Namun ketika diminta menyebutkan hal yang membuat mereka bangga, hampir seluruh peserta mampu mengidentifikasi berbagai bentuk keberhasilan dalam pengasuhan, seperti memberikan contoh yang baik, merawat anak dengan penuh perhatian, menenangkan anak ketika rewel, mendampingi perkembangan anak, serta melihat kemajuan yang dicapai anak.

Hal itu menunjukkan bahwa keraguan terhadap diri tidak selalu mencerminkan rendahnya kemampuan pengasuhan yang sesungguhnya. Sebaliknya, banyak ibu yang sebenarnya telah memiliki berbagai kompetensi pengasuhan, namun kurang menyadari atau kurang memberikan apresiasi terhadap kemampuan yang dimiliki. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara kemampuan aktual dan persepsi terhadap kemampuan diri. Dalam perspektif psikologi sosial-kognitif, pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) merupakan salah satu sumber utama pembentukan efikasi diri. Oleh karena itu, membantu ibu mengenali kembali keberhasilan-keberhasilan kecil dalam pengasuhan dapat menjadi strategi yang penting untuk memperkuat keyakinan diri dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Rokhanawati, dkk, 2023; Dewi, dkk, 2025).

Temuan refleksi setelah kegiatan menunjukkan bahwa peserta mulai memandang pengasuhan secara lebih realistis dan penuh penerimaan. Beberapa peserta menyadari bahwa mereka telah berusaha memberikan yang terbaik bagi anak, berhasil melewati berbagai tantangan perkembangan anak, serta masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki praktik

pengasuhan yang dirasa kurang tepat. Selain itu, peserta juga mulai menerima bahwa rasa lelah, sedih, atau marah merupakan pengalaman yang wajar dalam proses pengasuhan.

Perubahan cara pandang tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik intervensi yang tidak hanya memberikan informasi melalui psikoedukasi, tetapi juga menyediakan ruang diskusi kelompok dan berbagi pengalaman. Dalam diskusi, peserta memperoleh kesempatan untuk mendengar pengalaman ibu lain yang menghadapi tantangan serupa. Situasi ini memungkinkan munculnya validasi sosial bahwa kesulitan dalam pengasuhan merupakan pengalaman yang umum dialami oleh banyak orang tua. Selanjutnya, dukungan dari pasangan dan keluarga juga muncul secara konsisten dalam jawaban peserta sebagai sumber kekuatan dalam menjalankan pengasuhan. Temuan ini memperkuat berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis orang tua dan memperkuat keyakinan diri dalam pengasuhan. Dengan demikian, peningkatan keyakinan diri ibu kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh informasi yang diberikan selama psikoedukasi, tetapi juga oleh proses refleksi diri dan dukungan interpersonal yang muncul selama kegiatan berlangsung (Wittkowski, dkk, 2016).

Penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis. Pertama, program penguatan pengasuhan jangan hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan teknis pengasuhan, namun juga perlu memberikan ruang bagi orang tua untuk merefleksikan pengalaman, mengenali kekuatan yang dimiliki, dan memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Kedua, pendekatan berbasis kelompok dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu ibu mengurangi perasaan terisolasi dan menyadari bahwa tantangan pengasuhan merupakan pengalaman yang umum dialami.

Walaupun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta yang relatif kecil membatasi kekuatan statistik penelitian sehingga perubahan yang terjadi belum mencapai signifikansi statistik. Selain itu, penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok pembanding sehingga perubahan yang terjadi tidak dapat sepenuhnya dikatakan sebagai hasil intervensi. Pengukuran juga dilakukan segera setelah kegiatan sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta melakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) untuk melihat stabilitas perubahan yang terjadi.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan positif secara deskriptif pada keyakinan diri dalam pengasuhan setelah mengikuti psikoedukasi *Pelukan Penuh Keyakinan*. Temuan kualitatif memberikan gambaran bahwa pengalaman pengasuhan ibu tidak hanya berkaitan dengan tantangan praktis, tetapi juga dengan keraguan terhadap kemampuan diri sebagai ibu. Di sisi lain, peserta mampu mengidentifikasi berbagai kompetensi dan usaha yang telah mereka lakukan dalam pengasuhan. Refleksi setelah kegiatan menunjukkan munculnya penerimaan terhadap ketidaksempurnaan, pengakuan terhadap usaha diri, serta pemahaman bahwa pengasuhan merupakan proses belajar yang membutuhkan dukungan. Secara keseluruhan, *Pelukan Penuh Keyakinan* menunjukkan potensi sebagai pendekatan psikoedukasi berbasis kelompok yang dapat memfasilitasi refleksi dan penguatan perspektif positif terhadap pengalaman pengasuhan. Penelitian selanjutnya dengan jumlah partisipan yang lebih besar, kelompok kontrol, instrumen yang tervalidasi, serta evaluasi tindak lanjut diperlukan untuk menguji efektivitas intervensi secara lebih kuat.

E. Referensi

- Dewi, D. T. (2025). Effectiveness of Parenting Interventions On Self-Efficacy, Anxiety, Stress, and Depression Among Parents of Preterm Infants: A Systematic Review and Meta Analysis of Randomized Control Trials. *International Journal of Nursing Studies*, 169.
- Fang Y, B. M. (2021). Factors Associated with Parenting Self Efficacy: A Systematic Review. *J Adv Nurs*, 2641-2661.
- Lin-Lewry M, T. T. (2024). Effects of digital parenting interventions on self-efficacy, social support, and depressive symptoms in the transition to parenthood: A systematic review and meta-analysis. *Int J Med Inform*, 185.
- O'Reilly, F., Sylvia u, G., & Scerif, G. (2025). Improving executive function during toddlerhood: A systematic review and meta-analysis of parent-led interventions. *Developmental Review*, 76.

- Rokhanawati, D., Salima, H., Andayani, T., & Hakimi, M. (2023). The Effect of Parenting Peer Education Interventions for Young Mothers on the Growth and Development of Children under Five. *Children (Basel)*, 338.
- Wilson, J., & Woods, K. (2025). Parental Self Efficacy in Practice Based Research with Parents of Preschool Children: A systematic Literature Review. *Journal of Childres's Services*, 09.
- Wittkowski, A., Dowling, H., & Smith, D. (2016). Does Engaging in a Group-Based Intervention Increase Parental Self-efficacy in Parents of Preschool Children? A Systematic Review of the Current Literature. *J Child Fam Stud*, 3173-3191.