

Is it true that interventions based on parent training are effective in helping parents who experience parental stress?

Benarkah Intervensi Berdasarkan Parent Training Efektif Membantu Orang Tua yang Mengalami Parental Stress?

I Gusti Agung Istri Teresna Anindhita¹, Ananta Yudianto²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Magister Profesi Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 2023-08-07 Revisi 2024-01-22 Diterima 2024-02-29	<p>Various interventions based on parent training have been proven to assist parents in addressing their children's issues. However, as an intervention approach aimed at helping parents develop effective skills and strategies in raising their children, the effectiveness of parent training still needs to be reassessed. Further analysis will be conducted in this study. This research is a meta-analysis aiming to examine the effectiveness of parent training interventions in reducing parental stress. The total number of participants in this study is 1,072 individuals, accumulated from nine relevant literature sources and divided into 532 individuals in the experimental group and 540 individuals in the control group. It has been found that among the nine scientific literatures, parent training only has a small effect size on reducing parental stress. The analysis results indicate that parent training interventions have a small effect in reducing parental stress, with an effect size of $g = -0.038$. This suggests that despite the interventions being implemented, their impact is minimal. Therefore, it can be concluded that parent training interventions do not significantly reduce parental stress levels. These findings highlight the need for a review or enhancement of intervention methods to be more effective in addressing parental stress.</p>
Keyword: Parent Training; Parental Stress; Effect Size	

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Berbagai intervensi berdasarkan <i>parent training</i> telah terbukti dapat membantu orang tua mengatasi permasalahan yang dimiliki oleh anak mereka. Namun, sebagai suatu pendekatan intervensi yang memiliki tujuan untuk membantu orang tua dalam mengembangkan keterampilan dan strategi yang efektif dalam mendidik anak mereka, efektivitas <i>parent training</i> masih perlu dianalisis kembali. Analisis akan dilakukan lebih lanjut dalam penelitian ini. Penelitian ini merupakan penelitian meta-analisis yang bertujuan untuk melihat efektivitas penggunaan intervensi berdasarkan <i>parent training</i> untuk menurunkan <i>parental stress</i> (stres orang tua). Jumlah keseluruhan partisipan dalam penelitian ini sebanyak 1.072 orang yang merupakan hasil akumulatif dari sembilan literatur penelitian yang sesuai dan terbagi menjadi 532 orang ke dalam kelompok eksperimen, 540 orang ke dalam kelompok kontrol. Telah diketahui bahwa dari sembilan literatur ilmiah, <i>parent training</i> hanya memiliki efek yang kecil (<i>small effect size</i>) bagi menurunnya <i>parental stress</i>. Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi berbasis pelatihan orang tua memiliki efek yang kecil dalam menurunkan stres orang tua, dengan ukuran efek sebesar $g = -0,038$. Hal ini menandakan bahwa meskipun intervensi dilakukan, dampaknya hanya sedikit. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis pelatihan orang tua tidak secara signifikan mengurangi tingkat stres orang tua. Hasil ini menyoroti perlunya peninjauan ulang atau peningkatan metode intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi stres orang tua.</p>	<p>Parent Training; Parental Stress; Effect Size</p>

Copyright (c) 2024 I Gusti Agung Istri Teresna Anindhita & Ananta Yudianto

Korespondensi:

Ananta Yudianto

Fakultas Psikologi, Magister Profesi Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

Email: ananta@staff.ubaya.ac.id



LATAR BELAKANG

Stres merupakan sebuah fenomena yang kini tak asing lagi bagi kebanyakan orang. Stres dapat berdampak pada terganggunya fungsi kognitif, mengurangi perilaku menolong, serta dapat meningkatkan agresivitas individu yang mengalaminya, dimana ada berbagai emosi yang dapat menyertainya, yaitu: ketakutan, kecemasan, depresi, dan kemarahan (Sarafino & Smith, 2011). Stres dapat dialami oleh siapa saja, tidak terkecuali para orang tua. Stres orang tua atau yang juga dapat disebut sebagai *parental stress* merupakan suatu kondisi ketika adanya persepsi orang tua mengenai ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan dengan sumber daya yang tersedia (Abidin dalam Raphael, Zhang, Liu, & Giardino, 2009). Tuntutan ini dapat bersumber dari dalam diri orang tua ataupun lingkungannya, yang secara tidak langsung dapat menjadi pemicu stres dan menurunkan kualitas hidup orang tua (Maryanti dalam Sari & Andayani, 2021).

Telah ditemukan bahwa orang tua dari anak dengan gangguan belajar cenderung memiliki tingkat stres yang jauh lebih tinggi dari pada orang tua dari anak tanpa gangguan belajar yang disebabkan oleh lebih banyaknya jumlah waktu dan energi yang dikeluarkan untuk anak dengan gangguan belajar serta kesulitan orang tua untuk menerima gangguan belajar pada anak mereka (Dyson, 1996; Hsiao, 2018). Valicenti-McDermott et al. (2015) menjabarkan bahwa stres orang tua juga ditemukan pada orang tua dari anak dengan perilaku maladaptif, terutama iritabilitas. Selain itu, orang tua dari anak dengan diagnosa *autism spectrum disorder* dan gejala komorbid lainnya, seperti gejala *gastrointestinal*, diketahui memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (Valicenti-Mcdermott et al., 2015). Tingkat stres orang tua yang tinggi juga telah ditemukan pada orang tua dari anak dengan keterlambatan perkembangan, yang secara berkelanjutan menunjukkan bukti adanya ketidakmampuan dalam perkembangannya (Webster et al., 2008).

Orang tua yang mengalami tingkat stres yang lebih tinggi memiliki kecenderungan untuk berinteraksi secara berbeda dengan anak-anak mereka (Conger dalam Dervishalij, 2013). Ketika tingkat stres orang tua cenderung tinggi, hal ini dapat berdampak pada menurunnya efektivitas pengasuhannya (Guajardo et al., 2009; Raphael et al., 2010; Kurniawan & Uyun, 2013; Deater-Deckard dalam Kurniawan & Uyun, 2013). Oleh karena itu, maka stres orang tua perlu diatasi dan diperlukan sebuah metode yang dapat mengatasi stres orang tua, yang juga dapat berdampak positif bagi anak dari sisi fisik, kognitif, emosi, serta perilakunya, sekaligus sebagai faktor protektif terhadap anak agar anak mampu bertumbuh dan berkembang secara optimal (Kurniawan & Uyun, 2013; Permata dalam Sari & Andayani, 2021).

Parent training (PT) merupakan program pelatihan yang ditujukan kepada orang tua dengan tujuan untuk meningkatkan praktik pengasuhan anak serta mengevaluasi sikap orang tua terhadap pola asuh yang keras (Gubbels et al., 2019). *Parent training* berangkat dari keyakinan bahwa praktik pengasuhan anak berperan penting dalam segala aspek kehidupan anak, mulai dari asal usul, perkembangan, dan pemeliharaan perilaku yang mungkin mengganggu pada

masa kanak-kanak (Lundahl et al., 2006). Melalui *parent training*, orang tua diberikan keterampilan dan pengetahuan *parenting* yang dapat membantu meningkatkan perilaku anak, baik yang diberikan secara individu atau kelompok (Deb et al., 2020; Bausback & Bunge, 2021). Fokus utama dari *parent training* adalah meningkatkan keterampilan mengasuh anak, mengubah pola asuh yang keras, serta memperkuat peran orang tua sebagai sumber pengaruh utama terhadap anak-anak mereka, terutama pada masa kanak-kanak dan remaja (Gubbels et al., 2019; Deb et al., 2020; Bausback & Bunge, 2021).

Parent training merupakan suatu metode intervensi yang telah menjanjikan untuk mengembangkan anak-anak dengan perilaku mengganggu, seperti halnya pada anak-anak dengan *autism spectrum disorder* atau ASD serta anak-anak dengan *attention-deficit/hyperactivity disorder* atau ADHD (Sonuga-Barke et al., 2004; Bearss et al., 2015; Postorino et al., 2017). Namun di sisi lain, dilakukannya intervensi ini tidak hanya dapat berdampak pada diri anak saja, namun juga dapat memberikan dampak bagi orang tua dari segi kesehatan mental orang tua, terutama stres pada orang tua. Heath et al. (2015) mengungkapkan bahwa penurunan stres orangtua telah ditemukan berhubungan kuat dengan perbaikan perilaku anak, khususnya anak dengan ADHD.

Parent training telah menunjukkan efektivitasnya dalam mengatasi permasalahan yang dimiliki orang tua. Beelmann, Arnold, dan Hercher (2023) dalam meta-analisisnya telah menemukan bahwa secara keseluruhan PT memiliki efek rata-rata yang positif pada *parental outcomes*, seperti: stres orang tua, kompetensi orang tua, dan interaksi orang tua – anak, yang memberikan dampak pada perubahan perilaku antisosial pada anak atau remaja. PT juga diketahui dapat membantu orang tua dari anak dengan ASD untuk membekali mereka, sehingga secara tidak langsung dapat mengurangi penggunaan dan ketergantungan anak terhadap pengobatan (Deb et al., 2020).

Sebelumnya, Dekkers, Hornstra, Van der Oord, dan Luman (2021) telah terlebih dahulu mengkaji mengenai efektivitas *parent training* dan kaitannya dengan kesehatan mental secara keseluruhan, termasuk stres pada orang tua dari anak dengan ADHD. (Beelmann et al., 2023) juga telah menemukan efektivitas PT pada *parental outcomes* dari orang tua dari anak dengan perilaku antisosial, dimana salah satu dari *parental outcomes* itu adalah stres orang tua. Sedangkan, yang menjadi pembeda antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah fokus penelitiannya. Penelitiannya ini hendak mengetahui efektivitas intervensi yang didasarkan pada *parent training* yang berfokus langsung pada efeknya untuk menurunkan stres orang atau *parental stress*.

METODE PENELITIAN

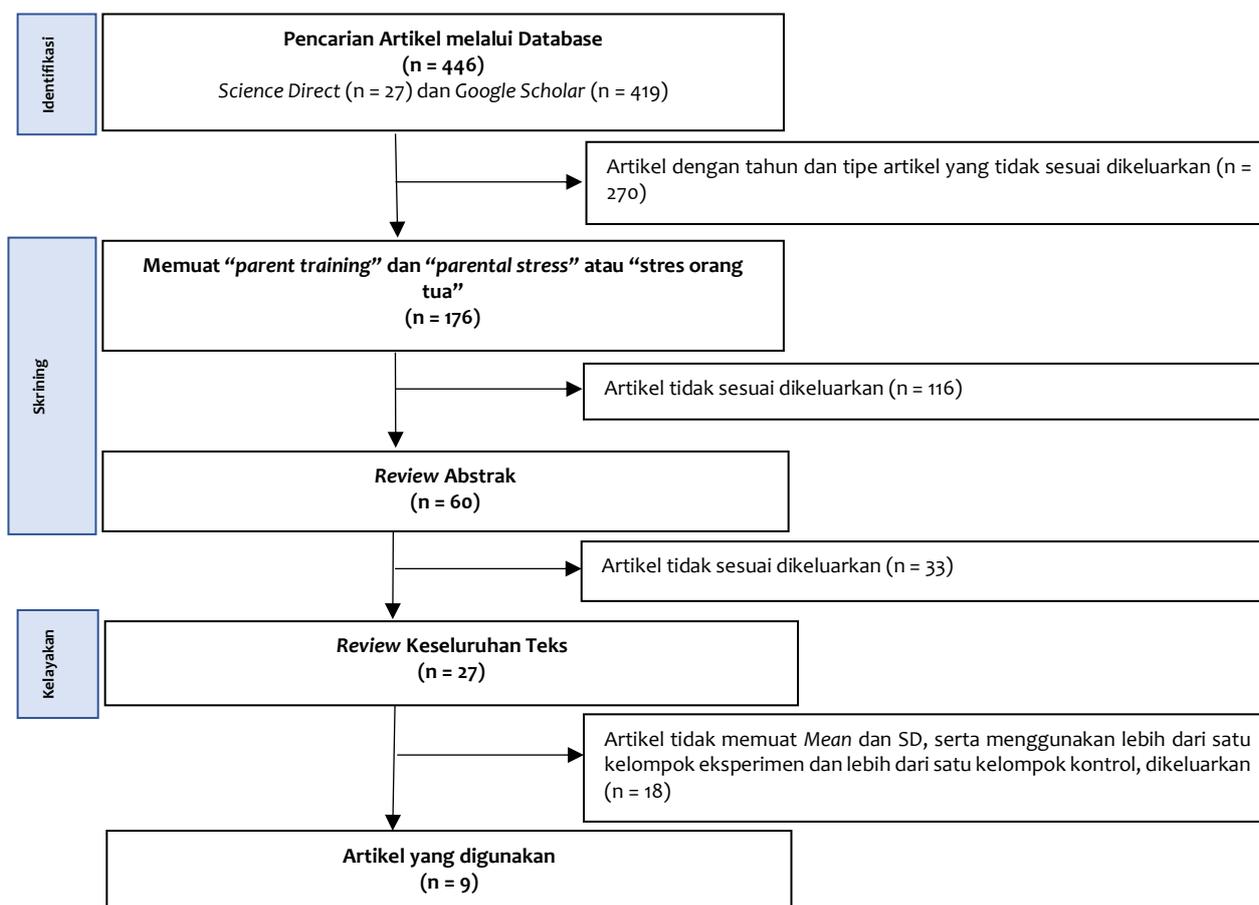
Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dengan metode metaanalisis (*meta-analysis*). Meta-analisis merupakan salah satu teknik statistik yang valid, objektif, dan ilmiah dengan mengumpulkan, menganalisis, serta menggabungkan hasil-hasil penelitian penelitian terdahulu yang serupa untuk mengetahui perkiraan efek studi dari

varians yang tersedia dan menghasilkan ringkasan kuantitatif hasil secara keseluruhan (Ahn & Kang, 2018; Page et al., 2021). Metode meta-analisis yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode berdasarkan panduan PRISMA atau *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis 2020* yang bertujuan untuk melihat efektivitas penerapan program intervensi berdasarkan *parent training* (PT) yang diberikan pada orang tua untuk menurunkan stres orang tua (*parental stress*) yang mereka miliki (Page et al., 2021).

Penelitian ini memiliki partisipan sebanyak 1.072 orang yang merupakan hasil akumulatif dari sembilan literatur penelitian yang sesuai. Seluruh partisipan ini terbagi menjadi 532 orang ke dalam kelompok eksperimen dan 540 orang ke dalam kelompok kontrol. Literatur penelitian yang digunakan merupakan hasil pengumpulan dari berbagai sumber, yaitu: *Google Scholar* dan *Science Direct*. Kata kunci yang dituliskan pada mesin pencarian adalah “*parent training*” dan “*parental stress*” atau “*stres orang tua*” yang dituliskan secara mandiri ataupun dikombinasikan antar keduanya atau dengan kata “*intervention based*”, “*experiment*”, dan/atau “*randomized controlled trial*” untuk memaksimalkan jangkauan pencarian sumber penelitian terdahulu (literatur) yang serupa dan sesuai dengan penelitian ini. Hal ini dilakukan karena penelitian ini berfokus pada dampak penurunan stres orang tua (*parental stress*) setelah diberikannya program intervensi berdasarkan *parent training* (PT).

Pencarian sumber penelitian terdahulu (literatur) yang telah diperoleh kemudian akan diseleksi dan disesuaikan dengan kriteria inklusi serta kriteria eksklusi dari penelitian ini, yaitu: 1) merupakan penelitian eksperimen di 10 tahun terakhir yang menguji efektivitas penggunaan intervensi berdasarkan *parent training*; 2) merupakan penelitian yang memuat hasil pengukuran terhadap stres orang tua (*parental stress*); 3) merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol, dengan kondisi kelompok kontrol yang tidak mendapatkan treatment apapun; *waitlist control groups*; ataupun kelompok kontrol dengan treatment seperti biasa (*treatment as usual – TAU/ usual care – UC*)/ *care as usual – CAU/ standard care - SC*); 4) melampirkan nilai Mean dan SD dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen; 5) dan merupakan desain penelitian *randomized controlled trial* (RCT). Literatur yang tidak memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi dari penelitian ini tidak akan digunakan dalam penelitian ini. Skema pencarian literatur yang telah dilakukan oleh peneliti tertulis dalam Gambar 1.

Setelah melalui proses pencarian literatur, literatur-literatur yang telah melewati seluruh proses pencarian literatur mulai dari proses identifikasi hingga kelayakan, yang juga telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi, serta telah melalui proses penyeleksian akan dipaparkan secara lebih rinci dalam Tabel 1.



Gambar 1. Skema Pencarian Literatur

Tabel 1. Hasil Ulasan Literatur

Peneliti dan Tahun	Intervensi		Alat Ukur
	KE	KK	
(Cheung et al., 2013)	PT Menggunakan metode intervensi <i>parent training</i> yang dilakukan sekitar 1 bulan sebelum dimulainya tahun ajaran di sekolah dasar; berlangsung selama 4 minggu berturut-turut; dan terdiri dari 4 sesi kelompok, masing-masing berlangsung sekitar 2 jam. Jumlah subjek: 72 Hasil: Skor stres orang tua (<i>parental stress</i>) tidak berbeda secara signifikan antara kedua kelompok.	- Hanya pemberian selebaran informasi untuk membantu anak beradaptasi dengan kehidupan sekolah dasar baru yang diberikan di akhir pengumpulan data. Jumlah subjek: 70	PSS 1
(Leung et al., 2017)	HOPE-20 PT Intervensi yang digunakan adalah <i>Hands-On Parent Empowerment-20</i> (HOPE-20) yang mengambil referensi dari program <i>evidence-based parent training programs</i> dan telah terbukti efektif dengan orang tua Cina HongKong. Terdiri dari 20 sesi mingguan (20 minggu), setiap sesi berlangsung selama 2 jam. Dilangsungkannya dua gelombang penilaian (<i>pre</i> dan <i>post test</i>) dalam waktu interval 5 bulan, yang sesuai dengan lamanya HOPE-20 PT, yaitu 20 minggu. Jumlah subjek: 110 Hasil: Menunjukkan bahwa dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok intervensi mengalami penurunan pada stres orang tua (<i>parental stress</i>).	TAU Orang tua kelompok kontrol ditawarkan HOPE-20 PT setelah orang tua kelompok intervensi menyelesaikan program (pada masa <i>follow-up</i>), tanpa adanya layanan tambahan. Dilangsungkannya dua gelombang penilaian (<i>pre</i> dan <i>post test</i>) pada saat yang sama dengan kelompok eksperimen. Jumlah subjek: 63	PSS 1
(Bagner et al., 2016)	BPT Metode intervensi yang digunakan adalah intervensi perilaku (<i>behavioral</i>) yang didasarkan pada intervensi <i>parent training</i> . Sesi dilakukan setiap minggu dengan setiap keluarga di rumah mereka dan berlangsung sekitar 1 hingga 1,5 jam. Intervensi dibatasi pada tujuh sesi untuk memenuhi kriteria penguasaan dan menyelesaikan intervensi. Jumlah subjek: 20 Hasil: Tidak ada perbedaan kelompok yang signifikan untuk <i>parental stress</i> .	SC Tanpa melakukan sesi BPT. Jumlah subjek: 28	PSI – SF 2
(Greeno et al., 2016)	FPT Metode intervensi yang diterapkan adalah metode khusus bagi orang tua asuh, yaitu <i>Foster Parent Training</i> , dan terdiri dari 16 sesi. Jumlah subjek: 39 Hasil: Tidak ada pengurangan yang signifikan dalam stres pengasuhan selama masa studi baik pada skala total atau salah satu dari tiga subskala	- Hanya menyelesaikan semua survei (pengisian kuesioner), tetapi tidak menerima layanan khusus apapun. Jumlah subjek: 39	PSI – SF 2
(Maaskant et al., 2016)	PMTO FPT Metode intervensi yang digunakan adalah <i>Parent Management Training Oregon</i> (PMTO) yang menjanjikan untuk keluarga asuh jangka panjang di Belanda, dengan rata-rata sesi perawatan individunya adalah sekitar 25 sesi, yang dilakukan (biasanya) seminggu sekali.	CAU Menerima layanan dukungan reguler dari lembaga asuh. Jika perlu, orang tua asuh dari kelompok pembanding bebas untuk meminta dukungan yang lebih intensif atau khusus, termasuk segala bentuk pengobatan atau intervensi yang tersedia kecuali PMTO.	The Dutch PSI – R 3

Peneliti dan Tahun	Intervensi		Alat Ukur
	KE	KK	
	Jumlah subjek: 30	Jumlah subjek: 33	
	Hasil: Menunjukkan efek intervensi yang signifikan.		
(Löfgren et al., 2017)	PTP Intervensi yang digunakan adalah <i>parent training program</i> (PTP). Intervensi ini mencakup empat bagian dari PTP, dan ciri umum dari keempatnya adalah memiliki setidaknya empat orang tua yang berkumpul selama setidaknya 20 jam bersama dengan seorang pemimpin terlatih untuk membahas masalah pengasuhan.	- Orang tua hanya diundang untuk mengisi kuesioner tanpa PTP, pada awal pertemuan PTP pertama -T1, pada akhir pertemuan terakhir -T2, dan melalui email enam bulan pasca -intervensi -T3.	The Swedish PSQ 4
	Jumlah subjek: 83	Jumlah subjek: 83	
	Hasil: <i>Parent training</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap komponen stres kesehatan orang tua ketika diterapkan dalam pengaturan kehidupan nyata.		
(Behbahani et al., 2018)	MPT Metode intervensi yang digunakan adalah intervensi <i>mindfulness</i> yang didasarkan pada intervensi <i>parent training</i> . Pemberian intervensi ini terdiri dari 8 sesi mingguan.	- Orang tua hanya diundang untuk mengisi kuesioner pada tahap <i>pre</i> dan <i>post-test</i> serta <i>follow-up</i> .	PSI – SF 5
	Jumlah subjek: 26	Jumlah subjek: 30	
	Hasil: Studi ini menunjukkan adanya penurunan <i>parental stress</i> pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan <i>parental stress</i> pada kelompok kontrol, ketika <i>posttest</i> dan <i>follow-up</i> .		
(Karjalainen et al., 2019)	IYPT Intervensi yang digunakan adalah <i>Incredible Years (IY) Parenting Program/Parent Training</i> dan telah menunjukkan pengurangan yang konsisten dari masalah perilaku anak. Terdiri dari 19 – 20 pertemuan, pertemuan kelompok yang didukung oleh empat pertemuan tambahan dan kunjungan rumah yang terstruktur.	TAU Kelompok kontrol hanya menerima layanan yang menjadi hak mereka, seperti: layanan dukungan dan an kemungkinan untuk berpartisipasi dalam kelompok IY berikutnya.	PSI – SF 5
	Jumlah subjek: 49	Jumlah subjek: 49	
	Hasil: Tidak ditemukannya efek intervensi pada kesehatan mental orang tua, yaitu stres, dalam penelitian ini		
(Akhani et al., 2021)	PT Menggunakan metode intervensi <i>parent training</i> . Termasuk 12 sesi dengan enam sesi kelompok 2 jam dan enam sesi pelatihan dilangsungkan selama 1 jam. Sesi diadakan selama 12 minggu, satu minggu sesi kelompok orang tua dan minggu lainnya sesi setiap orang tua dengan anaknya diadakan secara bergantian.	W Menerima farmakoterapi, medis, okupasi, dan terapi wicara tetapi tidak memulai PT selama penelitian dan tindak lanjut. Dinyatakan bahwa terapi mereka akan dimulai dalam 6 bulan ke depan dan selama periode menunggu, akan diberikan kesempatan untuk sesi diskusi bersama terapis.	PSI – SF
	Jumlah subjek: 19	Jumlah subjek: 21	
	Hasil: Membandingkan rata-rata menunjukkan bahwa hasil skor rata-rata pada kelompok eksperimen telah ditemukan secara signifikan lebih rendah dalam stres orang tua (<i>parental stress</i>) daripada kelompok kontrol.		

Catatan: PT = *Parenting Training*; HOPE-20 PT = *Hands-On Parent Empowerment-20 (HOPE-20) evidence based Parent Training*; BPT = *Behavioral Parent Training*; FTP = *Foster Parent Training*; PMTO (FTP) = *Parent Management Training Oregon (Foster Parent Training)*; PTP = *Parent Training Program*; MPT = *Mindfulness Parent Training*; IYPT = *Incredible Years Parent Training*; - = tanpa diberikan intervensi apapun; TAU = *Treatment As Usual*; SC = *Standard Care*; CAU = *Care As Usual*; W = *Waitlist*; PSS = *Parental Stress Scale*; PSQ = *Parenthood Stress Questionnaire*; PSI – SF = *Parenting Stress Index – Short Form*.

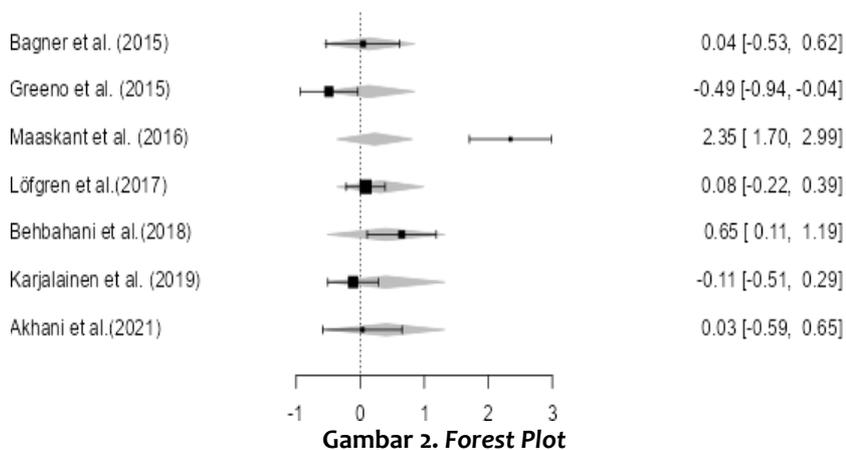
HASIL PENELITIAN

Telah ditemukan bahwa intervensi berdasarkan *parent training* (PT) untuk menurunkan stres orang tua (*parental stress*) memiliki ukuran efek (*effect size*) yang kecil atau *small effect size* ($g = -.038$), jika termasuk penggunaan moderator (alat ukur *parental stress*), telah diperoleh $g = .088$.

Jika dilihat dari *forest plot* pada Gambar 2., diketahui bahwa 5 dari 4 studi yang digabungkan interval kepercayaannya, menunjukkan bahwa studi yang digabungkan sifatnya adalah homogen. Studi dengan sifat

homogen adalah studi milik Li et al; Bagner et al; Löfgren et al; Kerjalainen et al; serta Akhani et al.

Effect size yang diperoleh menunjukkan *effect size* *small to large*, dengan rincian lima studi memiliki *small effect size*, tiga studi memiliki *medium effect size*, dan satu studi memiliki *large effect size*. Lima studi memiliki *small effect size* yang berkisar antara .03 hingga .19, tiga studi dengan *medium effect size* berkisar antara .48 hingga .65, dan satu studi dengan *large effect size* memiliki *effect size* sebesar 2.35 (Gambar 2.).



Gambar 2. Forest Plot

PEMBAHASAN

Parent training adalah program yang ditujukan bagi orang tua yang bertujuan meningkatkan cara orang tua dalam merawat anak sekaligus juga mengevaluasi cara orang tua dalam mendisiplinkan anak mereka. Melalui *parent training*, orang tua belajar keterampilan dan pengetahuan baru tentang cara mengasuh anak mereka dengan harapan dapat memperbaiki perilaku anak. *Parent training* telah diketahui menunjukkan efektivitasnya dalam membantu orang tua mengatasi stres yang dialami sekaligus permasalahan yang dimiliki anaknya, baik pada orang tua dari anak ASD ataupun ADHD.

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, ditemukan bahwa intervensi berdasarkan *parent training* untuk menurunkan stres orang tua (*parental stress*) memiliki ukuran efek (*effect size*) sebesar $g = -.038$. Hal ini berarti bahwa intervensi berdasarkan *parent training* memiliki ukuran efek yang kecil atau *small effect size*. Ukuran efek dalam penelitian ini juga berarti bahwa intervensi berdasarkan *parent training* kurang mampu untuk dapat menurunkan stres orang tua.

Sejalan dengan penelitian ini, penelitian yang telah dilakukan oleh Lundahl et al. (2005) juga menemukan bahwa efek segera maupun efek tindak lanjut setelah *parent training* dilakukan relatif kecil. Lundahl et al. (2005) menambahkan bahwa *parent training* diketahui cenderung tidak efektif bagi orang tua yang kurang beruntung dari faktor ekonomi. Beelman et al. (2023) juga menjabarkan bahwa *parent training* memiliki ukuran efek yang kecil namun signifikan pada kompetensi orang tua dan perilaku bermusuhan orang tua (*aversive parental behavior*), bahkan setelah 1 tahun atau lebih tindak lanjut.

Kecilnya ukuran efek dapat disebabkan karena banyak hal, seperti: jumlah subjek yang sedikit, jumlah sesi dan lamanya *treatment* atau intervensi yang diberikan, dimana pemberian intervensi yang lebih lama, serta dengan jumlah sesi yang lebih banyak telah ditemukan memiliki keterkaitan dengan hasil yang lebih baik dan optimal pada kesehatan mental yang dimiliki orangtua (Dekkers et al., 2022). Karjalainen et al. (2019) juga mengungkapkan bahwa *small effect size* dapat disebabkan karena tingkat awal stres yang tidak terlalu tinggi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, serta adanya akses yang dimiliki oleh kelompok kontrol ke semua layanan sosial dan kesehatan yang menjadi hak mereka selama penelitian.

Hal ini juga dapat menjelaskan hasil penelitian ini, adanya *small effect size* diantara *medium effect size* dan *large effect size* selain karena faktor-faktor lain penyebab kecilnya *effect size* dalam beberapa literatur, jumlah sesi yang kurang dari 20 sesi juga dapat menjadi salah satu penyebab dari munculnya *small effect size*. Kemudian, dari sembilan literatur yang dianalisis oleh peneliti, hanya ada satu literatur yang memiliki *large effect size*, yaitu penelitian dari Maaskant et al. (2016). Literatur ini menunjukkan adanya efek yang signifikan dari diberikannya *parent training* terhadap menurunnya stres orang tua (*parental stress*). Penyebabnya adalah jumlah sesi intervensi yang dilakukan selama 25 sesi karena jumlah sesi juga dapat menjadi salah satu faktor dari ukuran efek dari suatu intervensi (Dekkers et al., 2021).

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah *parent training* hanya dapat memberikan efek yang kecil hingga medium kepada penurunan stres

orang tua (*parental stress*). Hal ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan jumlah subjek pada masing-masing kelompok kontrol, lamanya sesi intervensi yang diberikan, serta alat ukur psikologi yang digunakan untuk mengukur stres orang tua (*parental stress*). Pada penelitian ini, jumlah sumber literatur yang digunakan cenderung terbatas, sehingga membatasi analisis yang dilakukan. Oleh karena itu, peneliti berharap bahwa dalam penelitian berikutnya dapat menganalisis lebih banyak literatur dan lebih memfokuskan sasaran pemberian *parent training*, seperti pada stres orang tua dari anak dengan ASD ataupun yang lainnya, sehingga hasil penelitian menjadi lebih kaya. Selain itu, peneliti juga berharap agar peneliti selanjutnya dapat meninjau faktor-faktor lainnya yang mungkin mempengaruhi ukuran efektivitas *parent training* pada penurunan stres orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahn, E., & Kang, H. (2018). Introduction to systematic review and meta-analysis. *Korean Journal of Anesthesiology*, 71(2), 103–112. <https://doi.org/10.4097/kjae.2018.71.2.103>
- Akhani, A., Dehghani, M., Gharraee, B., & Hakim Shooshtari, M. (2021). Parent training intervention for autism symptoms, functional emotional development, and parental stress in children with autism disorder: A randomized clinical trial. *Asian Journal of Psychiatry*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102735>
- Bagner, D. M., Coxe, S., Hungerford, G. M., Garcia, D., Barroso, N. E., Hernandez, J., & Rosa-Olivares, J. (2016). Behavioral Parent Training in Infancy: A Window of Opportunity for High-Risk Families. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(5), 901–912. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0089-5>
- Bausback, K. B., & Bunge, E. L. (2021). Meta-analysis of parent training programs utilizing behavior intervention technologies. *Social Sciences*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/socsci10100367>
- Bearss, K., Burrell, T. L., Stewart, L., & Scahill, L. (2015). Parent Training in Autism Spectrum Disorder: What's in a Name? *Clinical Child and Family Psychology Review*, 18(2), 170–182. <https://doi.org/10.1007/s10567-015-0179-5>
- Beelmann, A., Arnold, L. S., & Hercher, J. (2023). Parent training programs for preventing and treating antisocial behavior in children and adolescents: A comprehensive meta-analysis of international studies. *Aggression and Violent Behavior*, 68(December 2020), 101798. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2022.101798>
- Behbahani, M., Zargar, F., Assarian, F., & Akbari, H. (2018). Effects of mindful parenting training on clinical symptoms in children with attention deficit hyperactivity disorder and parenting stress: Randomized controlled trial. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 43(6), 596–604.
- Cheung, H., Li, W., Chan, S. S. C., Mak, Y. W., & Lam, T. H. (2013). Effectiveness of a parental training programme in enhancing the parent – child relationship and reducing harsh parenting practices and parental stress in preparing children for their transition to primary school: a randomised controlled trial.
- Deb, S. (Shoumi), Retzer, A., Roy, M., Acharya, R., Limbu, B., & Roy, A. (2020). The effectiveness of parent training for children with autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analyses. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02973-7>
- Dekkers, T. J., Hornstra, R., van der Oord, S., Luman, M., Hoekstra, P. J., Groenman, A. P., & van den Hoofdakker, B. J. (2022). Meta-analysis: Which Components of Parent Training Work for Children With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder? *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 61(4), 478–494. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.06.015>
- Dervishalaj, E. (2013). Parental Stress in Families of Children with Disabilities: A Literature Review. *Journal of Educational and Social Research*, 3(7), 579–584. <https://doi.org/10.5901/jesr.2013.v3n7p579>
- Dyson, L. L. (96 C.E.). The experiences of families of children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 3, 281.
- Greeno, E. J., Lee, B. R., Uretsky, M. C., Moore, J. E., Barth, R. P., & Shaw, T. V. (2016). Effects of a Foster Parent Training Intervention on Child Behavior, Caregiver Stress, and Parenting Style. *Journal of Child and Family Studies*, 25(6), 1991–2000. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0357-6>
- Guajardo, N. R., Snyder, G., & Petersen, R. (2009). Relationships among parenting practices, parental stress, child behaviour, and children's social-cognitive development. *Infant and Child Development*, 18(1), 37–60. <https://doi.org/10.1002/icd.578>
- Gubbels, J., Put, C. E. Van Der, & Assink, M. (2019). *The Effectiveness of Parent Training Programs for Child Maltreatment and Their Components: A Meta-Analysis*.
- Heath, C. L., Curtis, D. F., Fan, W., & McPherson, R. (2015). The Association Between Parenting Stress, Parenting Self-Efficacy, and the Clinical Significance of Child ADHD Symptom Change Following Behavior Therapy. *Child Psychiatry and Human Development*, 46(1), 118–129. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0458-2>
- Hsiao, Y. J. (2018). Parental Stress in Families of Children With Disabilities. *Intervention in School and Clinic*, 53(4), 201–205. <https://doi.org/10.1177/1053451217712956>
- Karjalainen, P., Kiviruusu, O., Aronen, E. T., & Santalahti, P. (2019). Group-based parenting program to improve parenting and children's behavioral problems in families using special services: A randomized controlled trial in a real-life setting. *Children and Youth Services Review*, 96(December 2018), 420–429. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.12.004>
- Kurniawan, I. N., & Uyun, Q. (2013). Penurunan Stres Pengasuhan Orang Tua Dan Disfungsi Interaksi Orang Tua-Anak Melalui Pendidikan Pengasuhan Versi Pendekatan Spiritual (Pp-Vps). *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(1), 111–130. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art7>
- Leung, C., Tsang, S., & Kwan, H. W. (2017). Efficacy of a Universal Parent Training Program (HOPE-20): Cluster Randomized Controlled Trial. *Research on Social Work Practice*, 27(5), 523–537. <https://doi.org/10.1177/1049731515593810>
- Löfgren, H. O., Petersen, S., Nilsson, K., Padyab, M., Ghazinour, M., & Hägglöf, B. (2017). Effects of Parent Training Programs on Parental Stress in a General Swedish Population Sample. *Psychology*, 08(05), 700–716. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.85045>
- Lundahl, B., Risser, H. J., & Lovejoy, M. C. (2006). A meta-analysis of parent training: Moderators and follow-up effects. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 86–104. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.004>
- Maaskant, A. M., van Rooij, F. B., Overbeek, G. J., Oort, F. J., & Hermanns, J. M. A. (2016). Parent training in foster families with children with behavior problems: Follow-up results from a randomized controlled trial. *Children and Youth Services Review*, 70, 84–94. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.09.005>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. (7th ed). United States: John Wiley & Sons, INC
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *International Journal of Surgery*, 88(March). <https://doi.org/10.1016/j.ijisu.2021.105906>
- Postorino, V., Sharp, W. G., McCracken, C. E., Bearss, K., Burrell, T. L., Evans, A. N., & Scahill, L. (2017). A Systematic Review and Meta-analysis of Parent Training for Disruptive Behavior in Children with Autism Spectrum Disorder. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 20(4), 391–402. <https://doi.org/10.1007/s10567-017-0237-2>
- Raphael, J. L., Zhang, Y., Liu, H., & Giardino, A. P. (2010). Parenting stress in US families: Implications for paediatric healthcare utilization. *Child: Care, Health and Development*, 36(2), 216–224. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.01052.x>
- Sari, M. F., & Andayani, B. (2021). Efektivitas Pengasuhan Positif untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Ibu Bekerja dengan Anak Usia Prasekolah. *Gadja Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(2), 174. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.68877>
- Sonuga-Barke, E. J. S., Thompson, M., Daley, D., & Laver-Bradbury, C. (2004). Parent training for attention deficit/hyperactivity disorder: Is it as effective when delivered as routine rather than as specialist care? *British Journal of Clinical Psychology*, 43(4), 449–457. <https://doi.org/10.1348/0144665042388973>

Valicenti-Mcdermott, M., Lawson, K., Hottinger, K., Seijo, R., Schechtman, M., Shulman, L., & Shinnar, S. (2015). Parental Stress in Families of Children with Autism and Other Developmental Disabilities. *Journal of Child Neurology*, 30(13), 1728–1735. <https://doi.org/10.1177/08883073815579705>

Webster, R. I., Majnemer, A., Platt, R. W., & Shevell, M. I. (2008). Child health and parental stress in school-age children with a preschool diagnosis of developmental delay. *Journal of Child Neurology*, 23(1), 32–38. <https://doi.org/10.1177/08883073807307977>