

Memutus Rantai Trauma: Berdamai dengan Masa Lalu untuk Menjadi Orang Tua yang Lebih Utuh

Taifatul Jannah^{1*}, Nur Sa'adah², Eka Lestari Sitepu³, Zirlia Anggraini⁴, Sri Nurhayati Selian⁵,
Via Nurjannah⁶

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Indonesia^{1*2,3}

Universitas Islam Negeri Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe, Indonesia⁴

Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia⁵, Universitas Iskandar Muda Aceh, Indonesia⁶

taifatuljannah@ummah.ac.id*

Diserahkan tanggal 25 April 2026 | Diterima tanggal 28 Mei 2026 | Diterbitkan tanggal 31 Mei 2026

Abstract:

Parenting practices are influenced not only by present circumstances but also by unresolved past experiences. Unmanaged emotional experiences may contribute to the intergenerational transmission of trauma and affect the quality of parent-child relationships. This community service program aimed to increase parents' understanding and awareness of the influence of past experiences on parenting patterns and to strengthen their ability to implement healthier and more reflective parenting practices. The program was conducted at SD Tahfizh Aisyiyah Bireuen and involved 100 parents as participants. A psychoeducational approach with a one-group pretest-posttest design was employed. Data were collected through questionnaires administered before and after the intervention and analyzed using IBM SPSS Statistics 26. The results showed an increase in the mean score from 2.90 to 3.82, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant improvement after the intervention. The program enhanced parental awareness, encouraged self-reflection, and strengthened positive parenting practices. However, follow-up efforts are needed to ensure the sustainability of behavioral changes in parenting.

Keywords: *Psychoeducation, Intergenerational Trauma, Parenting, Parental Awareness, Community Service.*

Abstrak :

Praktik pengasuhan dipengaruhi tidak hanya oleh kondisi saat ini, tetapi juga oleh pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan. Pengalaman emosional yang tidak terkelola dapat memicu transmisi trauma antargenerasi dan memengaruhi kualitas relasi orang tua dan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua mengenai pengaruh pengalaman masa lalu terhadap pola pengasuhan serta memperkuat kemampuan mereka dalam menerapkan pengasuhan yang lebih sehat dan reflektif. Kegiatan dilaksanakan di SD Tahfizh Aisyiyah Bireuen dengan melibatkan 100 wali murid. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dengan desain one group pretest-posttest. Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 26. Hasil menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 2,90 menjadi 3,82 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perubahan signifikan setelah intervensi. Program ini meningkatkan kesadaran orang tua, mendorong refleksi diri, dan memperkuat praktik pengasuhan positif, meskipun tindak lanjut tetap diperlukan untuk menjaga keberlanjutan perubahan perilaku.

Kata Kunci: *Psikoedukasi, Trauma Antargenerasi, Pengasuhan, Kesadaran Orangtua, Pengabdian Kepada Masyarakat.*

Copyright © 2026, Author

This is an open-access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk perkembangan psikologis, sosial, dan emosional anak. Dalam konteks pengasuhan, kualitas relasi orang tua dan anak tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan pengasuhan saat ini, tetapi juga oleh pengalaman hidup yang dibawa orang tua dari masa lalu. Berbagai pengalaman negatif pada masa kanak-kanak, seperti pola asuh yang keras, pengabaian emosional, tekanan keluarga, konflik rumah tangga, maupun pengalaman traumatis lain, dapat meninggalkan jejak psikologis yang memengaruhi cara seseorang menjalankan peran sebagai orang tua. Fenomena ini dikenal sebagai transmisi trauma antargenerasi (*intergenerational trauma*), yaitu proses ketika pengalaman emosional yang belum terselesaikan pada generasi sebelumnya memengaruhi pola relasi dan pengasuhan pada generasi berikutnya.

Isu kesehatan mental keluarga dan pengasuhan berbasis trauma saat ini menjadi perhatian global. Temuan WHO menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental pada orang dewasa berkontribusi terhadap kualitas relasi keluarga dan tumbuh kembang anak. Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa pengalaman negatif masa kecil (*Adverse Childhood Experiences/ACEs*) memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya stres pengasuhan, rendahnya regulasi emosi, serta kecenderungan menerapkan pola asuh reaktif atau otoriter pada anak (Howell et al., 2021; Ahmed & Shaban, 2025). Orang tua yang belum memiliki ruang refleksi dan pemulihan terhadap pengalaman masa lalu berpotensi mengulangi pola yang sama secara tidak disadari kepada anak.

Kondisi tersebut menjadi semakin relevan dalam konteks pendidikan dasar yang tidak hanya berfungsi sebagai ruang pembelajaran akademik, tetapi juga sebagai ekosistem pembentukan karakter dan kesehatan psikososial anak. Sekolah berbasis nilai keagamaan seperti SD Tahfizh Aisyiyah Bireuen memiliki posisi strategis dalam mendukung tumbuh kembang anak melalui sinergi antara sekolah dan keluarga. Pendidikan tahfizh tidak hanya menekankan capaian akademik dan hafalan, tetapi juga pembentukan karakter, keseimbangan emosi, serta kualitas relasi dalam keluarga. Oleh karena itu, keterlibatan wali murid sebagai mitra pendidikan menjadi aspek penting yang perlu diperkuat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SD Tahfizh Aisyiyah Bireuen dengan sasaran 100 orang wali murid siswa. Kelompok sasaran dipilih karena orang tua merupakan aktor utama dalam proses pengasuhan sehari-hari. Berdasarkan karakteristik umum keluarga usia sekolah dasar, wali murid berada pada fase kehidupan yang ditandai oleh tuntutan peran ganda: mengelola kebutuhan rumah tangga, mendampingi pendidikan anak, serta menghadapi tekanan ekonomi dan sosial. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan munculnya pola respons otomatis yang berasal dari pengalaman masa lalu apabila tidak disertai kemampuan refleksi dan regulasi emosi yang memadai.

Secara sosial, Kabupaten Bireuen merupakan wilayah dengan karakter masyarakat yang masih memiliki ikatan kekeluargaan dan nilai religius yang kuat. Kondisi ini menjadi modal sosial penting dalam pelaksanaan program pengabdian berbasis komunitas. Lingkungan sekolah yang aktif melibatkan orang tua dalam kegiatan pendidikan membuka peluang terbentuknya ruang belajar bersama yang aman dan suportif. Dari sisi ekonomi, keluarga siswa berasal dari latar belakang yang beragam sehingga tantangan pengasuhan dan dinamika keluarga juga bersifat heterogen. Potensi tersebut menjadi dasar penting untuk menghadirkan intervensi yang tidak berorientasi pada terapi individual, tetapi pada penguatan kapasitas keluarga melalui pendekatan edukatif dan preventif.

Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan *trauma-informed parenting* berkembang sebagai strategi yang efektif untuk membantu orang tua memahami hubungan antara pengalaman masa lalu dengan praktik pengasuhan saat ini. Pendekatan ini tidak berfokus pada menyalahkan orang tua atas pengalaman yang pernah dialami, tetapi membantu mereka

mengenali pola emosional, membangun kesadaran diri, dan mengembangkan respons pengasuhan yang lebih adaptif.

Kajian empiris menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok dan psikoedukasi memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental orang tua dan kualitas relasi dengan anak. Burke et al. (2021) menemukan bahwa program kelompok bagi orang tua dengan riwayat pengalaman masa kecil yang berat mampu meningkatkan refleksi diri dan memperbaiki keterampilan pengasuhan. Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* oleh Lyu et al. (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi kelompok untuk orang tua dengan pengalaman masa kecil negatif memberikan dampak signifikan terhadap penurunan stres psikologis dan peningkatan kualitas pengasuhan.

Penelitian lain oleh Liu et al. (2024) melalui kajian meta-analitik menemukan bahwa program pengasuhan berbasis trauma efektif meningkatkan sensitivitas orang tua terhadap kebutuhan anak dan mengurangi pola interaksi yang berisiko menimbulkan trauma lanjutan. Howell et al. (2021) menegaskan bahwa upaya memutus transmisi trauma perlu dilakukan melalui pendekatan berbasis kekuatan (*strength-based intervention*) yang menekankan ketahanan psikologis keluarga. Sementara itu, Mooren et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi keluarga yang menggabungkan pemahaman trauma dan dukungan kelompok mampu memperbaiki relasi orang tua-anak serta mengurangi dampak psikologis jangka panjang.

Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa proses berdamai dengan masa lalu bukan semata persoalan individual, tetapi dapat difasilitasi melalui kegiatan komunitas yang terstruktur. Dalam konteks pengabdian masyarakat, pendekatan psikoedukasi dipilih karena memiliki karakter preventif, mudah diterapkan dalam kelompok besar, dan berfokus pada peningkatan literasi psikologis. Psikoedukasi memungkinkan peserta memperoleh pemahaman mengenai trauma, mengenali pola pengasuhan yang terbentuk dari pengalaman masa lalu, serta membangun strategi pengasuhan yang lebih sadar dan sehat.

Sejumlah kegiatan terdahulu telah mengembangkan edukasi kesehatan mental keluarga, pelatihan parenting positif, maupun penguatan regulasi emosi orang tua. Namun, masih relatif terbatas kegiatan pengabdian yang secara spesifik mengangkat tema pemutusan rantai trauma dan rekonstruksi pengalaman pengasuhan melalui pendekatan psikoedukasi, terutama pada lingkungan sekolah dasar berbasis keagamaan. Oleh karena itu, kegiatan ini menghadirkan kebaruan melalui integrasi antara literasi trauma, refleksi pengalaman masa lalu, dan penguatan identitas orang tua sebagai figur pengasuh yang lebih utuh.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan yang dirumuskan dalam kegiatan pengabdian ini adalah: (1) masih terbatasnya pemahaman wali murid mengenai pengaruh pengalaman masa lalu terhadap pola pengasuhan saat ini; (2) belum tersedianya ruang edukatif yang membantu orang tua merefleksikan pengalaman emosional secara sehat; dan (3) perlunya peningkatan kapasitas orang tua dalam membangun pola pengasuhan yang lebih sadar, responsif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis anak.

Adapun tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: (1) meningkatkan pemahaman wali murid SD Tahfizh Aisyiyah Bireuen mengenai konsep trauma antargenerasi dan dampaknya terhadap pengasuhan; (2) memfasilitasi proses refleksi diri agar orang tua mampu mengenali pola pengasuhan yang terbentuk dari pengalaman masa lalu; serta (3) memperkuat kemampuan orang tua dalam menerapkan pola pengasuhan yang lebih adaptif, empatik, dan mendukung perkembangan anak secara optimal.

Melalui kegiatan psikoedukasi bertajuk “Memutus Rantai Trauma: Berdamai dengan Masa Lalu untuk Menjadi Orang Tua yang Lebih Utuh”, diharapkan terbentuk peningkatan literasi kesehatan mental keluarga, penguatan relasi orang tua-anak, serta terciptanya lingkungan pengasuhan yang lebih sehat dan berkelanjutan di lingkungan SD Tahfizh Aisyiyah Bireuen.

METODOLOGI PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif melalui metode psikoedukasi kelompok (group psychoeducation). Pendekatan ini dipilih karena menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran dan refleksi, bukan hanya sebagai penerima informasi. Psikoedukasi digunakan sebagai strategi preventif dan promotif untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai hubungan antara pengalaman masa lalu dengan pola pengasuhan yang diterapkan saat ini.

Desain kegiatan menggunakan model pretest–posttest satu kelompok (one group pretest–posttest design) untuk mengukur perubahan pengetahuan, pemahaman, dan kesiapan peserta setelah mengikuti intervensi. Pendekatan ini dipadukan dengan evaluasi kualitatif melalui refleksi peserta dan observasi selama kegiatan berlangsung agar diperoleh gambaran perubahan secara lebih komprehensif.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2026 di SD Tahfizh Aisyiyah Bireuen, Kabupaten Bireuen, Aceh. Pemilihan lokasi didasarkan pada karakter sekolah yang menerapkan pendidikan berbasis nilai keislaman dan memiliki keterlibatan aktif wali murid dalam mendukung proses pendidikan anak. Sasaran kegiatan adalah 100 orang wali murid siswa SD Tahfizh Aisyiyah Bireuen yang terdiri atas ayah, ibu, maupun wali utama yang terlibat langsung dalam pengasuhan anak di rumah.

Karakteristik sasaran meliputi:

- Memiliki anak usia sekolah dasar (6–12 tahun);
- Terlibat dalam aktivitas pengasuhan sehari-hari;
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan;
- Berasal dari latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam.

Keterlibatan wali murid dipandang strategis karena orang tua memiliki pengaruh dominan terhadap pembentukan regulasi emosi, karakter, dan pengalaman psikologis anak.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam empat tahapan utama, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan bertujuan memastikan kesiapan teknis dan substansi kegiatan.

Aktivitas yang dilakukan meliputi:

- Koordinasi dengan pihak SD Tahfizh Aisyiyah Bireuen;
- Penyusunan modul psikoedukasi;
- Penyusunan instrumen evaluasi;
- Penentuan jadwal dan teknis pelaksanaan;
- Rekrutmen peserta melalui koordinasi dengan sekolah.

Pada tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan awal melalui diskusi singkat dengan perwakilan wali murid dan pihak sekolah mengenai tantangan pengasuhan yang umum dihadapi.

2. Tahap Pelaksanaan Psikoedukasi

Kegiatan inti dilaksanakan dalam bentuk seminar interaktif dan sesi refleksi kelompok selama satu hari pelaksanaan dengan total durasi $\pm 4-5$ jam.

Metode yang digunakan meliputi:

- a. Ceramah Interaktif
Penyampaian materi mengenai konsep trauma, pengalaman masa kecil, dan pengaruhnya terhadap pola pengasuhan.
- b. Refleksi Terstruktur
Peserta diajak mengidentifikasi pengalaman masa lalu yang berpotensi memengaruhi respons mereka terhadap anak.
- c. Diskusi Kelompok

Peserta berdiskusi mengenai tantangan pengasuhan dan strategi membangun hubungan yang lebih sehat.

d. Latihan Praktik Sederhana

Latihan mengenali emosi, teknik komunikasi empatik, dan penyusunan komitmen perubahan pengasuhan.



Gambar 1: Dokumentasi Kegiatan

PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	8	8%

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
2	Perempuan	92	92%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel diatas, jumlah partisipan dalam psikoedukasi ini adalah 100 orang. Sebanyak 8% atau 8 partisipan berjenis kelamin laki-laki dan 92% atau 92 partisipan berjenis kelamin perempuan.

Hasil Pelaksanaan Psikoedukasi

Desain program psikoedukasi ini adalah *one group pretest-posttest*. Analisis data dilakukan melalui program SPSS 26 dengan terlebih dahulu melakukan uji asumsi normalitas.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov–Smirnov Statistic	df	Sig.	Shapiro–Wilk Statistic	df	Sig.
Pre Test	0,078	100	0,132	0,982	100	0,176
Post Test	0,084	100	0,091	0,979	100	0,114

Keterangan: Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 pada seluruh variabel, baik data pretest maupun posttest. Pada hasil Kolmogorov–Smirnov, nilai signifikansi pretest sebesar 0,132 dan posttest sebesar 0,091. Sementara itu, hasil Shapiro–Wilk menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,176 dan posttest sebesar 0,114. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keseluruhan data memiliki sebaran yang normal, sehingga asumsi penggunaan analisis parametrik telah terpenuhi. Dengan demikian, pengujian efektivitas program dilanjutkan menggunakan Paired Sample t-Test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Paired Samples Test

Variabel	Mean	SD	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre Test	2,90	0,39			
Post Test	3,82	0,46	-16,842	99	0,000

Berdasarkan hasil analisis menggunakan Paired Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah pelaksanaan program psikoedukasi. Rata-rata skor peserta sebelum mengikuti kegiatan sebesar 2,90, kemudian meningkat menjadi 3,82 setelah mengikuti seluruh rangkaian program. Selisih rerata sebesar 0,92 poin menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesiapan orang tua dalam menerapkan pola pengasuhan yang lebih reflektif dan adaptif.

Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa materi psikoedukasi yang diberikan mampu membantu peserta memahami hubungan antara pengalaman masa lalu dengan perilaku pengasuhan saat ini. Melalui sesi refleksi dan diskusi kelompok, peserta memperoleh kesempatan untuk mengenali pola respons emosional yang selama ini muncul secara otomatis dalam interaksi dengan anak.

Secara praktis, perubahan ini tidak hanya menunjukkan peningkatan pengetahuan, tetapi juga mengarah pada perubahan sikap pengasuhan. Orang tua mulai menunjukkan kesadaran untuk membangun komunikasi yang lebih empatik, mengurangi pola respons reaktif, serta mengembangkan relasi yang lebih sehat dengan anak. Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan psikoedukasi dapat menjadi strategi preventif yang relevan dalam memperkuat kesejahteraan psikologis keluarga dan mendukung lingkungan pendidikan yang lebih positif.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Memutus Rantai Trauma: Berdamai dengan Masa Lalu untuk Menjadi Orang Tua yang Lebih Utuh” dilaksanakan di SD Tahfizh Aisyiyah Bireuen dengan sasaran 100 wali murid. Program ini dirancang dalam bentuk psikoedukasi kelompok yang bertujuan meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pengaruh pengalaman masa lalu terhadap pola pengasuhan serta mendorong terbentuknya praktik pengasuhan yang lebih reflektif dan adaptif.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan intervensi, evaluasi, dan refleksi hasil. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi, serta penyusunan instrumen evaluasi. Tahap pelaksanaan diawali dengan pengisian pretest, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai trauma antargenerasi, refleksi pengalaman pengasuhan, diskusi kelompok, latihan komunikasi empatik, dan diakhiri dengan pengisian posttest.

Keberhasilan kegiatan diukur menggunakan indikator yang telah ditetapkan sejak awal, yaitu:

1. Peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep trauma dan pengasuhan;
2. Peningkatan kesadaran terhadap pengaruh pengalaman masa lalu;
3. Meningkatnya kesiapan menerapkan pola pengasuhan positif;
4. Meningkatnya partisipasi dan keterlibatan peserta selama kegiatan.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tujuan kegiatan berhasil dicapai.

Tabel 4. *Perbandingan Nilai Pretest dan Posttest*

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Sig. (2-tailed)
Pretest	2,90	0,39	
Posttest	3,82	0,46	0,000

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata skor peserta mengalami peningkatan dari 2,90 sebelum kegiatan menjadi 3,82 setelah kegiatan dilaksanakan. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan literasi psikologis orang tua. Peserta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali pola respons emosional terhadap anak serta mulai memahami bahwa pengalaman masa lalu dapat memengaruhi cara mereka menjalankan peran sebagai orang tua. Secara umum, terdapat beberapa kelebihan program yang ditemukan selama pelaksanaan:

1. Materi yang relevan dengan pengalaman sehari-hari peserta;
2. Metode refleksi yang meningkatkan keterlibatan emosional peserta;
3. Pendekatan kelompok yang menciptakan rasa aman dan dukungan sosial;
4. Mudah diterapkan pada lingkungan sekolah.

Di sisi lain, terdapat beberapa keterbatasan kegiatan, yaitu:

1. Durasi pelaksanaan yang relatif singkat sehingga belum mampu mengamati perubahan perilaku jangka panjang;
2. Tingkat keterbukaan peserta yang berbeda-beda saat sesi refleksi;
3. Belum dilakukan pendampingan lanjutan pascakegiatan.

Tingkat kesulitan yang muncul selama kegiatan terutama berkaitan dengan keberagaman latar belakang pengalaman peserta. Sebagian wali murid membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami hubungan antara pengalaman masa lalu dengan praktik pengasuhan saat ini. Selain itu, tema trauma masih dianggap sebagai isu yang sensitif sehingga fasilitator perlu menggunakan pendekatan yang empatik dan tidak menghakimi.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki peluang pengembangan yang cukup besar. Program dapat dikembangkan menjadi kelas parenting berkala, pendampingan kelompok kecil, maupun program kolaboratif sekolah–keluarga yang berorientasi pada penguatan kesehatan mental keluarga secara berkelanjutan.

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta merupakan wali murid perempuan sebanyak 92 orang (92%), sedangkan peserta laki-laki berjumlah 8 orang (8%). Komposisi tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan pengasuhan dan pendidikan anak di lingkungan sekolah masih didominasi oleh ibu atau wali perempuan.

Tabel 5. Hasil Evaluasi Keberhasilan Program

Indikator	Target	Hasil
Kehadiran peserta	$\geq 80\%$	100%
Peningkatan skor pengetahuan	$\geq 20\%$	31,72%
Kepuasan peserta	$\geq 80\%$	89%
Komitmen perubahan pengasuhan	$\geq 70\%$	84%

Berdasarkan evaluasi program, seluruh indikator keberhasilan menunjukkan capaian yang melampaui target awal. Tingkat kehadiran yang tinggi memperlihatkan antusiasme peserta terhadap tema yang diangkat.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program psikoedukasi “Memutus Rantai Trauma: Berdamai dengan Masa Lalu untuk Menjadi Orang Tua yang Lebih Utuh” yang dilaksanakan di SD Tahfizh Aisyiyah Bireuen dengan melibatkan 100 wali murid menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu mendukung peningkatan pemahaman orang tua mengenai hubungan antara pengalaman masa lalu dan praktik pengasuhan saat ini. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan desain one group pretest–posttest, terjadi peningkatan nilai rata-rata peserta dari 2,90 pada pretest menjadi 3,82 pada posttest. Hasil uji Paired Sample t-Test memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan literasi psikologis, kesadaran diri, serta kesiapan peserta untuk menerapkan pola pengasuhan yang lebih reflektif dan adaptif.

Kegiatan ini memiliki beberapa kelebihan, yaitu materi yang relevan dengan kebutuhan orang tua, pendekatan reflektif yang mendorong keterlibatan aktif peserta, serta metode kelompok yang memungkinkan terbentuknya dukungan sosial dan ruang belajar yang aman. Selain itu, pelaksanaan di lingkungan sekolah menjadikan program lebih mudah dijangkau dan memiliki potensi integrasi dengan kegiatan pendidikan keluarga.

Di sisi lain, terdapat beberapa keterbatasan kegiatan, antara lain durasi pelaksanaan yang terbatas sehingga perubahan perilaku pengasuhan belum dapat diamati dalam jangka panjang, keberagaman kesiapan emosional peserta dalam mengikuti proses refleksi, serta belum adanya pendampingan lanjutan untuk memastikan keberlanjutan perubahan setelah kegiatan selesai.

Kegiatan ini memiliki peluang pengembangan yang cukup besar untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui program parenting berkala, pendampingan kelompok kecil, kelas penguatan kesehatan mental keluarga, maupun kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan tenaga

profesional. Pengembangan tersebut diharapkan tidak hanya meningkatkan kapasitas pengasuhan orang tua, tetapi juga mendukung terciptanya lingkungan keluarga dan pendidikan yang lebih sehat, aman, dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Burke, J., Fitzhenry, M., & Houghton, S. (2021). *Breaking the cycle of intergenerational trauma: Evaluating the impact of parental adverse childhood experiences on parenting group outcomes using a mixed-methods approach*. Children and Youth Services Review.
- Lyu, R., Lu, S., & Ma, X. (2023). *Group interventions for mental health and parenting in parents with adverse childhood experiences: A systematic review and meta-analysis*. Family Relations.
- Ahmed, R. S., & Shaban, M. (2025). *Breaking the cycle: A systematic review of intergenerational transmission of child maltreatment and preventive parenting interventions*. Child Abuse & Neglect.
- Howell, K. H., et al. (2021). *Charting a course towards resilience following adverse childhood experiences*. Children.
- Liu, A. Y., et al. (2024). *The effectiveness of trauma-informed parenting programs for traumatized parents*. Clinical Child and Family Psychology Review.
- Mooren, T., et al. (2023). *Combatting intergenerational effects of psychotrauma with multifamily therapy*. Frontiers in Psychiatry.
- Brown, S. M., & Bellamy, J. L. (2024). *Mindful parenting and problem-solving intervention for families with experienced life adversity*. Mindfulness.
- Van der Asdonk, S., et al. (2022). *Testing an attachment-and trauma-informed intervention approach for parents and young children*. Trials.