

PELATIHAN *PARENTING* BERBASIS SPIRITUAL UNTUK MENGURANGI STRES PENGASUHAN

Muhammad Arif Rizqi
arif.rizqi@umy.ac.id
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Keluarga merupakan sebuah lingkungan tempat anak tumbuh dan berkembang. Dengan berbagai macam tantangan yang dihadapi, dibutuhkan sebuah kesiapan mental dan keterampilan dalam pengasuhan. Keluarga yang rapuh dan tidak siap dengan tantangan tersebut akan mengalami guncangan dan disfungsi yang berujung pada stres pengasuhan. Pelatihan *parenting* berbasis spiritual hadir sebagai sebuah solusi untuk mengurangi stres pengasuhan pada orang tua. Desain penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen. Data dianalisa dengan uji Wilcoxon Test. Hasil analisa menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,043 ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan pada skor stres pengasuhan peserta pelatihan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Hasil wawancara setelah pelatihan juga menunjukkan hal yang sejalan. Hal tersebut berarti pelatihan *parenting* berbasis spiritual secara signifikan mampu menurunkan stres pengasuhan pada peserta pelatihan.

Kata kunci: keluarga, pengasuhan, pelatihan *parenting*, spiritual, stres pengasuhan

ABSTRACT

Family is an environment where children grow and develop. With various kinds of challenges faced, it takes a mental readiness and skills in parenting. Families that are fragile and unprepared for these challenges will experience shocks and dysfunction that lead to parenting stress. Spiritual-based parenting training exists as a solution to reduce parenting stress on parents. This research design used a quasi-experimental. Data were analyzed using the Wilcoxon Test. The analysis showed a significance value of 0.043 ($p < 0.05$), which means that there is a significant difference in the parenting stress scores of the trainees before and after participating in the training. The results of the post-training interviews also indicated the same thing. This means that spiritual-based parenting training can significantly reduce parenting stress in the training participants.

Keywords: family, parenting, parenting training, spiritual, parenting stress

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang sangat pesat berdampak pada meningkatnya tantangan dalam hidup, sehingga tantangan yang dihadapi keluarga juga semakin besar (Alinaksi & Sari, 2015). Tantangan tersebut meliputi arus perkembangan teknologi dan sosial media, pergaulan bebas, stres akademik, pergeseran nilai/tata krama, serta tekanan teman sebaya. Era globalisasi saat ini merupakan tantangan besar bagi para orang tua untuk mendidik dan mengasuh anak. Teknologi yang semakin canggih dan akses informasi yang semakin mudah sedikit banyak memengaruhi perkembangan jiwa anak (Lestari, 2019). Hal tersebut juga sejalan dengan apa yang penulis temukan di lapangan pada saat melakukan praktik psikologi di mana beberapa orang tua mengeluhkan permasalahan pengasuhan. Beberapa di antaranya menceritakan terkait kondisi anak ketika mereka terpapar dengan teknologi yang berujung pada perilaku yang destruktif seperti kecanduan gim, berbohong, pornografi, dan bahkan tindakan pelecehan seksual.

Keluarga merupakan sebuah lingkungan tempat anak tumbuh dan berkembang. Takariawan (2017) menjelaskan bahwa anak-anak yang dilahirkan, tumbuh dan berkembang dalam keluarga merupakan aset utama pembangunan sebuah bangsa. Banyak keluarga yang rapuh dan tidak siap dengan tantangan tersebut sehingga mengalami guncangan dan disfungsi. Hal ini berdampak pada keluarga mengingat keluarga menjadi tempat pendidikan pertama dan utama bagi seorang anak.

Penelitian ini dilakukan dilatarbelakangi dari hasil wawancara yang dilakukan kepada enam orang tua dari siswa SDN Bn 1 yang mendapatkan surat panggilan dari kepala sekolah terkait kondisi anak mereka ketika di sekolah. Wawancara kepada orang tua dilakukan pada tanggal 22 September 2014. Guru di sekolah mengeluhkan kondisi anak yang kurang kooperatif selama pembelajaran. Sementara itu, orang tua siswa mengeluhkan kondisi siswa selama di rumah sulit jika diminta belajar dan tidak

bisa diam (usil). Orang tua mengeluhkan jika hal tersebut membuat mereka mengalami kebingungan tentang bagaimana cara mengatasi perilaku anak mereka. Orang tua juga mengalami suasana emosional yang negatif seperti marah dan jengkel, bahkan sampai melakukan tindakan kekerasan kepada anak. McBride, dkk. (dalam Safitri, 2018) menemukan fakta bahwa anak-anak yang memiliki aktivitas yang berlebihan pada lingkungan sosialnya mampu meningkatkan stres pengasuhan bagi para ibu.

Dari hasil asesmen tersebut diketahui bahwa respon orang tua kepada anak pada saat di rumah seperti kebingungan, adanya suasana negatif seperti memarahi bahkan ada yang memukul anaknya. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua. Brooks (dalam Lestari & Widyawati, 2016) menjelaskan bahwa seseorang yang setiap harinya berinteraksi dengan anak dan melakukan pekerjaan pengasuhan yang cenderung monoton dapat menimbulkan stres. Sejalan dengan hal tersebut, Deater-Deckard (dalam Kurniawan & Uyun, 2013) mengungkapkan bahwa stres pengasuhan berhubungan dengan menurunnya kualitas dan efektivitas perilaku pengasuhan seperti berkurangnya ungkapan-ungkapan kehangatan dan afeksi, konsistensi perilaku pengasuhan berkurang, serta meningkatnya metode pendisiplinan yang keras dan ungkapan-ungkapan permusuhan terhadap anak. Hal ini sejalan dengan temuan Hardi dan Sari (2019) yang menemukan respon stres pengasuhan yang bervariasi pada orang tua. Respon stres pengasuhan pada tingkah laku yang muncul adalah menangis, memukul, dan mencubit.

Mendidik anak merupakan tanggungjawab orang tua. Memiliki anak yang berkarakter juga merupakan dambaan setiap orang tua. Dalam menjalankan tanggungjawab tersebut, dibutuhkan keterampilan pengasuhan untuk menyiapkan generasi yang berkarakter. Menciptakan suasana pengasuhan yang positif merupakan sebuah keniscayaan. Santrock (2002) menjelaskan bahwa para pakar meyakini kasih sayang seorang pengasuh merupakan kunci dalam perkembangan

sosial dan penyesuaian diri pada anak pada tahun-tahun prasekolah dan setelahnya. Pengasuhan yang berkasih sayang dan menerapkan nilai spiritualitas menjadi hal yang penting dalam memberikan dampak yang positif baik bagi orang tua maupun anak. Sejalan dengan hal tersebut, Lestari (2019) di dalam penelitiannya menemukan bahwa semakin baik pola pengasuhan spritual maka akan semakin baik perkembangan karakter yang baik pada anak.

Hal tersebut seperti yang disabdakan oleh Rasulullah SAW di dalam sebuah hadits, yang berbunyi: *"Seorang imam adalah pemimpin, dan ia bertanggungjawab atas rakyat dipimpinnya. Seorang laki-laki adalah pemimpin di keluarganya, dan ia bertanggungjawab atas keluarganya. Seorang wanita adalah pemimpin di rumah suaminya dan bertanggungjawab atas apa yang dipimpinnya. Seorang pelayan adalah pemimpin terhadap harta milik tuannya dan ia bertanggungjawab atas apa yang dipimpinnya. Masing-masing dari kalian adalah pemimpin dan bertanggungjawab atas apa yang dipimpinnya"* (Muttafaq 'alaih).

Kewajiban orang tua dalam mendidik anak dengan penuh kasih sayang dan berlandaskan ajaran agama merupakan bagian dari salah satu pengamalan ajaran agama sebagai seorang muslim. Hal tersebut sebagaimana yang difirmankan Allah SWT di dalam Q.S. At Tahrim (66) ayat 6 yang terjemahan maknanya: *"Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka..."*. Disebutkan bahwa Imam Ali bin Abi Thalib menjelaskan makna ayat itu adalah, *"Didiklah diri dan keluargamu dengan perbuatan baik dan saleh."*. Dari ayat tersebut berarti kita memahami bahwa Allah SWT secara tegas memerintahkan kita untuk mendidik diri sendiri dan keluarga dengan ajaran-ajaran agama (Rizqa, 2020).

Tamami (dalam Lisnawati, 2016) menjelaskan bahwa spiritual merupakan ekspresi dari kehidupan yang dipersepsikan lebih tinggi, lebih kompleks, lebih terintegrasi dan berhubungan dengan usaha seseorang untuk mencapai hubungan atau kedekatan dengan alam semesta dan Ketuhanan. Pengasuhan berbasis spiritual merupakan suatu konsep pengasuhan yang berbeda dengan konsep pengasuhan

yang lain. Pada pengasuhan yang berlandaskan pada nilai spiritual akan mengaitkan proses selama melakukan pengasuhan dengan nilai Ketuhanan dan pengasuhan dimaknai sebagai bentuk ibadah. Penelitian terkait pengasuhan yang berlandaskan pada nilai spiritualitas telah banyak dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Nurmayani (2009) dan Sari dan Utami (2010) menunjukkan bahwa dengan pengasuhan yang berlandaskan pada nilai Islam akan memberikan dampak pada terciptanya pengasuhan yang baik pada anak (dalam Alinaksi dan Sari, 2015). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian terkait pengasuhan berbasis spiritual yang dilakukan oleh Lisnawati (2016) menemukan bahwa dengan spiritualitas dapat meningkatkan praktik disiplin pengasuhan yang positif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menurunkan stres pengasuhan pada orang tua serta meningkatkan keterampilan pengasuhan orang tua berdasarkan spiritual. Di dalam penelitian ini, peneliti memilih pendidikan pengasuhan berbasis spiritual dengan landasan Al Qur'an dan hadits karena semua subjek merupakan muslim. Di samping itu diharapkan dengan pelatihan *parenting* berbasis spiritual ini akan memberikan dampak yang jauh lebih optimal dibandingkan menerapkan konsep pengasuhan yang lain. Hal tersebut sejalan dengan apa yang ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Alinaksi dan Sari (2015) serta Lisnawati (2016).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya penurunan skor stres pengasuhan pada peserta setelah mengikuti pelatihan *parenting* berbasis spiritual .

TINJAUAN TEORI

Stres pengasuhan merupakan serangkaian proses yang mengarah pada reaksi permusuhan psikologis dan fisiologis yang timbul dari upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan sebagai orang tua (Deater-Deckard, 2004). Stres pengasuhan juga dapat didefinisikan sebagai kecemasan yang berlebihan dan ketegangan spesifik

yang berhubungan dengan peran orang tua dan interaksi orang tua dengan anak. Stres pengasuhan tersebut dapat meningkat dan mungkin menyebabkan orang tua menjadi bersikap mencela, menghukum, dan cepat marah. Hal ini dapat menyebabkan anak berperilaku salah. Keadaan stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua berpengaruh negatif terhadap interaksi orang tua dan anak. Hal tersebut dapat memicu timbulnya permasalahan pada perkembangan anak berkaitan dengan proses pengasuhan (Ahern, dalam Wijayanti 2008).

Menurut Abidin (dalam Wijayanti 2008) aspek-aspek dalam stres pengasuhan meliputi keadaan stres orang tua, permasalahan interaksi antara anak dan orang tua, serta kesulitan anak. Keadaan stress orang tua meliputi keadaan orang tua yang mengalami depresi berkaitan dengan masalah pekerjaan, pernikahan (hubungan antara suami dengan istri), permasalahan sosial dan lain-lain. Permasalahan interaksi antara orang tua dengan anak meliputi permasalahan yang berkaitan dengan *attachment* (kelekatan) antara orang tua dengan anak, perhatian orang tua terhadap anak dan sebaliknya, tuntutan orang tua terhadap anak ataupun sebaliknya dan masalah lainnya. Sementara aspek kesulitan anak meliputi keadaan anak, masalah penyesuaian diri anak terhadap lingkungan, tingkat keaktifan anak, dan sebagainya.

Terkait aspek kesulitan anak, Mak dan Ho (dalam Lopez, 2008) memperkuat hal tersebut dengan sebuah temuan bahwa orang tua yang memiliki anak dengan *intellectual disability* dapat meningkatkan beban keuangan, stress fisik dan sosial pada keluarga. Hal yang sama juga diungkapkan Baker, dkk. (dalam Lopez, 2008) yang menyebutkan bahwa orang tua dengan anak yang memiliki keterlambatan perkembangan menunjukkan pengalaman untuk mengalami stress yang lebih besar dibandingkan orang tua dengan anak yang tidak mengalami keterlambatan perkembangan.

Sejumlah studi pernah dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana usaha-usaha intervensi dapat memperbaiki kesejahteraan anak melalui modifikasi pengetahuan, sikap-sikap, dan keterampilan-keterampilan orang tua yang

berhubungan dengan tugas-tugas pengasuhan (Van de Boom, 1995; Whitehurst, Falco, Lonigan, Fischel, DeBaryshe, & ValdezMenchaca, 1988; Olds, Henderson, Cole, Eckenrode, Kitzman, Luckey, Pettitt, Sidora, Morris, & Powers, 1998; Cowan & Cowan, 2002). Secara keseluruhan hasil-hasil penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa perbaikan dalam praktik-praktik pengasuhan secara fundamental mampu mereduksi permasalahan-permasalahan perilaku pada anak-anak (dalam Kurniawan & Uyun, 2013).

Untuk meningkatkan kualitas pengasuhan salah satunya bisa dicapai dengan program pelatihan keterampilan pengasuhan. Hairina (2016) menjelaskan bahwa *parenting* adalah pekerjaan dan keterampilan orang tua dalam mengasuh anak. Pelatihan keterampilan pengasuhan merupakan sebuah pelatihan yang dirancang untuk mengajarkan lima keterampilan dasar pengasuhan yang berguna bagi anak-anak. Keterampilan dasar tersebut sesuai dengan konsep yang dikembangkan oleh Bailey, Perkins dan Wilkins (dalam Khorriyyah, 2020) meliputi membangun kepercayaan orang tua terhadap anak (*encouragement*), kamu bisa (*can do*), membuat keputusan (*choice*), mengendalikan diri (*self-control*), dan membangun empati (*respecting feelings*). Keterampilan pengasuhan sangat penting dimiliki orang tua untuk mengatur perilaku anak. Ketika orang tua konsisten dan efektif menggunakan strategi dan keterampilan pengasuhan yang dimiliki kepada anak, maka orang tua dapat menciptakan lingkungan yang produktif dan memberi pengaruh baik bagi perkembangan anak (Trunzo dalam Wijayanti 2008).

Beberapa penelitian yang terkait pelatihan keterampilan pengasuhan berbasis spiritual dan stres pengasuhan telah dilakukan, seperti pengaruh Pelatihan Keterampilan Pengasuhan untuk menurunkan stres pengasuhan (Wijayanti, 2008), penurunan stres pengasuhan orang tua dan disfungsi interaksi orang tua-anak melalui Pendidikan Pengasuhan Versi Pendekatan Spiritual (PP-VPSS) (Kurniawan & Uyun, 2013), dinamika Kompetensi Pengasuhan Islami (Alinaksi & Sari, 2015), spiritualitas dalam *Parental Discipline* (Lisnawati, 2016), *Prophetic Parenting* sebagai Model

Pengasuhan dalam Pembentukan Karakter (akhlak) anak (Hairina, 2016), gambaran *parenting stress* dan *coping stress* pada ibu yang memiliki anak kembar (Lestari & Widyawat, 2016), Pelatihan Keterampilan Pengasuhan untuk menurunkan stres pengasuhan pada ibu-ibu pengungsi erupsi gunung merapi (Safitri, 2018), *mindful parenting* dan stres pengasuhan pada ibu dari anak usia *middle childhood* di Jakarta (Gani & Kumalasari, 2019), *Islamic Religious Coping, Partner Support and Parenting Stress On Mothers Who Accompany Their Children Study From Home in a Covid-19 Pandemic Situation* (Fitri & Nashori, 2021).

Beberapa riset tersebut dengan berbagai keterbatasannya menunjukkan adanya kaitan dan pengaruh antara stres pengasuhan dengan pelatihan keterampilan pengasuhan atau program *parenting*. Melihat kondisi tersebut, dibutuhkan pendidikan pengasuhan dengan pendekatan tertentu yang diasumsikan akan lebih efektif mendorong orang tua lebih konsisten mengimplementasikan apa yang mereka peroleh dengan program yang mereka ikuti. Dibutuhkan sebuah pendekatan dalam pengasuhan yang menyediakan para orang tua kerangka rujukan sekaligus motivasi yang menguatkan dan memelihara komitmen mereka untuk melakukan tugas-tugas pengasuhan sehari-hari secara efektif dan tepat. Sebuah pendekatan yang membantu orang tua untuk tetap antusias ketika mereka harus melalui masa-masa sulit dalam pengasuhan anak-anak mereka. Pendidikan pengasuhan dengan pendekatan spiritual kemudian dipilih karena diyakini mampu meningkatkan konsistensi keterampilan pengasuhan pada orang tua (Kurniawan & Uyun, 2013). Di samping itu penelitian yang dilakukan oleh Alinaksi dan Sari (2015) yang mengkaji tentang dinamika kompetensi pengasuhan Islami juga menunjukkan bahwa pengasuhan dengan pendekatan spiritualitas akan memberikan dampak yang jauh lebih baik dan tepat jika diterapkan.

Nashori (dalam Lestari, 2019) menyatakan dalam khazanah pemikiran psikologi kontemporer, gagasan tentang peran orang tua dalam meningkatkan spiritualitas termasuk konsep Tuhan pada diri anak diwadahi oleh konsep spiritual *parenting*. Menjadi orang tua dengan menerapkan *spiritual parenting* berarti

memprioritaskan kehidupan diri kita sendiri, dimana Tuhan berada pada urutan tertinggi, sehingga jiwa orang tua dan jiwa anak menjadi sangat penting. *Spiritual parenting* mengimplikasikan bahwa orang tua tidak hanya hadir untuk anak mereka, namun juga untuk diri mereka sendiri (Hart dalam Lestari 2019). Seseorang yang lebih dulu mengakui diri sendiri sebagai makhluk spiritual, maka seseorang itu dapat mendidik anak-anak dengan menyadari bahwa anak-anak adalah individu yang benar-benar berketuhanan (Doedalam Lestari 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis mencoba mengombinasikan keterampilan dasar pengasuhan yang dikembangkan oleh Bailey, Perkins dan Wilkins dengan mengaitkan pada nilai ketuhanan. Secara spesifik yang digunakan sebagai acuan dalam pelatihan *parenting* berbasis spiritual pada penelitian ini adalah apa yang ada di dalam Al Qur'an dan Hadits.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan selama lima kali pertemuan yang terdiri dari satu kali pertemuan asesmen dan empat kali pertemuan untuk pelatihan. Populasi dari penelitian ini adalah orang tua siswa SDN Bn 1 yang pernah mendapatkan panggilan oleh pihak sekolah berjumlah 13 Orang. Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima orang dan semua subjek merupakan ibu dari siswa tersebut. Hal tersebut dikarenakan ayah dari siswa sedang bekerja sehingga yang mengikuti pelatihan adalah ibu-ibu. Subjek yang mengikuti pelatihan sebenarnya berjumlah 13 orang akan tetapi tidak semua subjek mengikuti rangkaian pelatihan secara penuh sehingga yang menjadi subjek dalam laporan penelitian ini berjumlah lima orang. Adapun informasi demografi dari subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.

Data Demografi Subjek Penelitian

Identitas	Usia	Pendidikan	Pekerjaan
BA	42 tahun	SLTA	Karyawati swasta
IN	-	SLTA	IRT
SA	38 tahun	SD	IRT
FE	33 tahun	SLTA	IRT
PA	42 tahun	SLTP	IRT

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan metode *one group pre and post design*. Intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian adalah Pelatihan Parenting Berbasis Spiritual. Modul yang digunakan adalah modul keterampilan pengasuhan yang dimodifikasi oleh peneliti dari modul Pendidikan Pengasuhan Versi Pendekatan Spiritual (PP-VPS) yang dikembangkan oleh Kurniawan dan Uyun (2013). Pelatihan terdiri atas 10 sesi dengan empat kali pertemuan selama tiga minggu. Adapun uraian pelaksanaan pelatihan disampaikan dalam tabel 2.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres pengasuhan adalah skala stres pengasuhan yang diadaptasi dan diambil dari penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2008). Skala stres pengasuhan terdiri dari 31 pertanyaan. Skala stres pengasuhan mengungkap keadaan stres yang dialami orang tua dalam pengasuhan anak di keluarga. Skala stres pengasuhan tersebut mengacu pada tiga aspek yaitu: keadaan stres orang tua, disfungsi interaksi antara orang tua dengan anak dan kondisi anak yang sulit. Skala stres pengasuhan tersebut biasanya digunakan pada orang tua yang memiliki anak rata-rata berusia 1-12 tahun.

Analisis data yang digunakan dalam intervensi ini adalah analisa kuantitatif. Analisa kuantitatif menggunakan analisis statistik program pengolahan data SPSS yaitu dengan menggunakan uji *Wilcoxon Test*. Meskipun demikian, peneliti juga

menambahkan hasil wawancara yang dilakukan untuk menggali sejauh mana perubahan yang dirasakan oleh subjek setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 2.

Jadwal Pelaksanaan Pelatihan

Pertemuan	Waktu	Uraian
1	Sesi 1-Minggu I	Pengantar (pre-test)
	Sesi 2-Minggu I	Pendekatan Spiritual dalam Pengasuhan
	Sesi 3-Minggu I	Pengetahuan Perkembangan Anak
2	Sesi 4-Minggu II	<i>Self-Conrol</i>
	Sesi 5-Minggu II	<i>Encouragement</i>
	Sesi 6-Minggu II	<i>Can Do</i>
	Sesi 7-Minggu II	<i>Choices</i>
	Sesi 8-Minggu II	<i>Respecting Feelings</i>
3	Sesi 9-Minggu III	Reuni
4	Sesi 10-Minggu III	Post-test dan penutupan

HASIL PENELITIAN

Pada awalnya peserta mengalami kesulitan untuk mempraktikkan keterampilan pengasuhan. Hal tersebut disebabkan karena kebiasaan peserta dalam mengasuh anak selama ini. Selama proses pelatihan peserta merasa memiliki kesamaan dengan peserta yang lain, adanya proses saling mendukung dan berbagi pengalaman antar peserta, serta adanya komitmen bersama untuk berusaha mempraktikkan keterampilan pengasuhan. Di dalam pelatihan fasilitator juga memotivasi peserta dengan menggunakan analogi dan permainan sederhana untuk memudahkan peserta dalam mempraktikkan keterampilan pengasuhan. Dinamika kelompok yang terjadi selama pelatihan berlangsung menjadi salah satu hal yang

mengakibatkan skor stres pengasuhan pada peserta mengalami penurunan serta meningkatkan keterampilan pengasuhan pada peserta.

Tabel 3.

Hasil pengukuran *stress* pengasuhan peserta pelatihan

Subjek	Skor Prates	Kategori persentil	Skor Pascates	Kategori persentil
BA	103	Sedang	63	Rendah
IN	74	Rendah	72	Rendah
SA	66	Rendah	58	Rendah
FE	77	Rendah	72	Rendah
PA	82	Sedang	64	Rendah

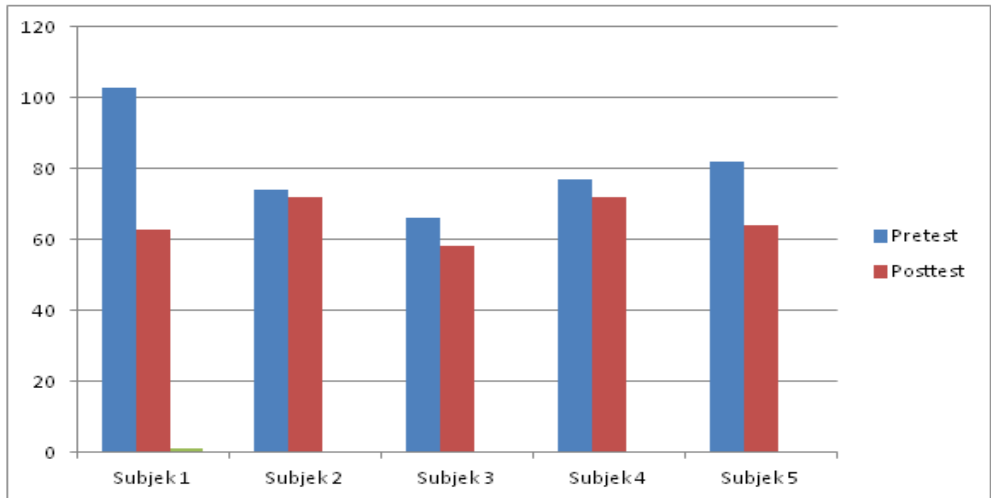
Tabel 4.

Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean
Pre	5	66	103	80,40
Post	5	58	72	65,80
Valid N (listwise)	5			
	Post-pre			
Z	-2.23			
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,043			

a. Based on positive ranks

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



Gambar. 1 Perbandingan skor prates dan pascates

Dari hasil analisa statistik diketahui bahwa rata-rata skor stres pengasuhan mengalami penurunan (dari 80,40 menjadi 65,80). Hasil perbandingan dari skor prates dengan skor *posttes* diketahui bahwa setelah mengikuti pelatihan skor stres pengasuhan peserta juga mengalami penurunan. Analisis data statistik menggunakan *Nonparametric test – Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,043 ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan pada skor stres pengasuhan peserta pelatihan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Selain itu, pelatihan *parenting* berbasis spiritual memberikan pengaruh perubahan kategori persentil stres pengasuhan pada dua orang peserta dari kategori sedang menuju rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *parenting* berbasis spiritual secara signifikan mampu menurunkan stres pengasuhan pada peserta pelatihan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan setelah selesai mengikuti pelatihan diketahui bahwa subjek pelatihan merasakan perubahan dalam melaksanakan tugas pengasuhan seperti lebih mampu melakukan pengendalian diri serta mencoba memberikan dorongan yang positif. Secara umum, peserta melaporkan bahwa hal yang mengalami perubahan paling menonjol adalah dalam keterampilan mengendalikan diri. Semua subjek merasakan adanya perubahan setelah mencoba

mempraktikkan keterampilan pengendalian diri yang dipadukan dengan pendekatan spiritual yaitu berdzikir dan berdoa, membangun *mindset* pengasuhan sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT serta melatih kesabaran.

DISKUSI

Pengasuhan yang positif menekankan bahwa anak harus diperlakukan dengan penuh penghargaan, bebas dari tindakan kekerasan, serta cinta dan kasih sayang, menyediakan lingkungan yang aman, nyaman, dan ramah bagi tumbuh kembang anak. Pengasuhan yang positif akan meningkatkan kualitas interaksi anak dengan orang tua, mengoptimalkan tumbuh kembang anak, serta mencegah terjadinya perilaku-perilaku menyimpang (Pengasuhan Positif, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017). Pengasuhan yang menekankan pemberian kasih sayang dalam pengasuhan dan dikaitkan dengan spiritualitas akan memberikan dampak yang menguntungkan baik bagi orang tua maupun anak. Hal tersebut sebagaimana yang diungkapkan oleh beberapa ahli bahwa faktor yang memengaruhi terbentuknya karakter yang baik pada individu remaja adalah lingkungan keluarga, lingkungan sosial dan lingkungan pendidikan (Matta, 2006; Elmubarok, 2008; Romlah, 2008 (dalam Lestari, 2019).

Pelatihan *parenting* berbasis spiritual diberikan sebagai upaya mengajarkan keterampilan pengasuhan yang positif pada orang tua. Disamping mengajarkan keterampilan pengasuhan, peserta juga ditanamkan nilai-nilai spiritual yang berlandaskan dari Al Qur'an dan Hadits sebagai pondasi. Hal ini penting bagi orang tua dalam mengatasi stres pengasuhan yang mereka alami. Dengan pelatihan pengasuhan berbasis spiritual akan berefek pada proses yang terjadi selama pengasuhan. Dampak yang dirasakan oleh orang tua jika pengasuhan dikaitkan dengan spiritual yaitu akan memberikan usaha terbaik, mengandalkan sumberdaya spiritual, memunculkan emosi spiritual, serta mendatangkan keuntungan psikologis dan spiritual (Mahoney dkk. dalam Kurniawan & Uyun, 2013). Hal tersebut tampak

pada saat pelatihan berlangsung ketika peserta menyampaikan bahwa dengan mempraktikkan latihan pengendalian diri menggunakan zikir dan doa memberikan dampak yang positif secara psikologis dan spiritual pada peserta. Sejalan dengan hal tersebut, Lestari dan Widyawati (2016) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa ibu yang mengalami stres pengasuhan salah satu *coping* yang dilakukan yaitu kembali kepada agama.

Pelatihan ini berlangsung selama empat pertemuan yang terdiri dari 10 sesi. Pada saat pelatihan, peserta diberikan pengetahuan serta melakukan praktik terkait keterampilan pengasuhan berbasis spiritual. Materi yang diberikan selama pelatihan meliputi: Pendekatan Spiritual dalam pengasuhan, Perkembangan Anak, serta lima keterampilan dasar pengasuhan. Pada awalnya peserta mengalami kesulitan untuk mempraktikkan keterampilan pengasuhan karena kebiasaan peserta dalam mengasuh anak selama ini. Contoh dari kesulitan yang dialami oleh peserta yaitu pada saat melatih keterampilan kontrol diri dimana peserta kesulitan menahan emosi ketika dilakukan simulasi anak berperilaku tidak sesuai harapan orang tua. Contoh lain adalah ketika peserta melatih keterampilan “Kamu Bisa” ketika peserta merasa kesulitan menemukan cara memilih kalimat yang disampaikan kepada anak untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan oleh Kurniawan dan Uyun (2013) yang menyatakan bahwa orang tua seringkali mengeluhkan tentang rendahnya konsistensi mereka dalam melakukan tugas-tugas pengasuhan. Pemahaman dan penguasaan mereka dalam keterampilan pengasuhan, misalnya keterampilan kontrol diri, ternyata tidak cukup mampu menggerakkan orang tua untuk tetap konsisten dan bersungguh-sungguh dalam memperlakukan anak-anak mereka sesuai dengan tahapan perkembangannya. Sejalan dengan hal tersebut, Safitri (2018) menjelaskan bahwa program pelatihan keterampilan pengasuhan memberikan dampak dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengasuh anak walaupun dalam kenyataannya orang tua belum maksimal mempraktikkan keterampilan pengasuhan yang diberikan sehingga

hal tersebut yang kemungkinan menyebabkan penurunan stres pengasuhan pada orang tua kurang signifikan.

Untuk mengatasi hal tersebut maka memotivasi peserta dengan menggunakan pendekatan sipiritual berbasis nilai Al Qur'an dan Hadits serta menggunakan analogi dan permainan sederhana dapat digunakan untuk memudahkan peserta dalam memahami dan mempraktikkan keterampilan pengasuhan. Sejalan dengan hal tersebut, Lisnawati (2016) menjelaskan bahwa dengan bekal pengetahuan dan pemahaman yang baik pada diri seseorang akan membantu orang tua dalam mengambil sikap yang tepat dalam mengasuh anak. Hal tersebut sebenarnya sesuai dengan fitrah manusia yang menyukai dan menyayangi anak-anak sebagaimana firman Allah SWT di dalam Q.S. Ali Imran ayat 14 yang terjemahan maknanya: *"Dijadikan terasa indah dalam pandangan manusia cinta terhadap apa yang diinginkan, berupa perempuan-perempuan, anak-anak, harta benda yang bertumpuk dalam bentuk emas dan perak, kuda pilihan, hewan ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik"*

Dari hasil wawancara diketahui bahwa subjek pelatihan merasakan perubahan dalam melaksanakan tugas pengasuhan seperti lebih mampu melakukan pengendalian diri menggunakan pendekatan dzikir dan doa serta mencoba memberikan dorongan yang positif. Hal tersebut sebagaimana disampaikan oleh IN yang mengatakan, *"Saiki iso luwih sabar dan tenang kalo ngadepin anak. Kalo dulu pas anake ngeyel langsung emosi bahkan kadang gelem mukul anak mas. Saiki nek wes mulai emosi, anak tak kon lunga sik atau aku sek metu. Jadi ora langsung emosi"*(IN, 40, wawancara). Sementara subjek PA menyampaikan, *"Saiki wes nyobo manggil anak ditambahi panggilan : mas, iso loh anteng, mas iso loh maem dewe"* (PA, 50, wawancara). Kondisi yang dialami peserta merupakan salah satu bagian dari konsep pengasuhan yang sesuai dengan ajaran Islam dimana orang tua memberikan perhatian, sanjungan/pujian serta hukuman (Hairina, 2016). Ketika seseorang sudah

mampu melakukan pengendalian diri yang didasari atas kesadaran spiritual, maka hal tersebut sejalan dengan apa yang menjadi tujuan dari penelitian ini yaitu menurunkan stres pengasuhan serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait pengasuhan yang berlandaskan pada Al Qur'an dan hadits. Temuan ini diperkuat dengan apa yang dikemukakan oleh Az-Zahrani (2005) yang menyampaikan bahwa Rasulullah menasehatkan kepada orang tua agar mengasuh anaknya dengan pendidikan terbaik dan penuh kasih sayang serta menekankan kecintaan kepada Allah SWT. Selain itu, Fitri dan Nashori (2021) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa ada kontribusi negatif yang signifikan dari koping agama Islam dan dukungan pasangan terhadap stres pengasuhan

Selain itu, selama intervensi berlangsung peserta juga saling berbagi pengalaman serta saling memberikan masukan dan dukungan. Hal tersebut sebagaimana disampaikan oleh PA dan FE ketika ada peserta yang merasa sulit mempraktikkan serta mengeluhkan kondisi anaknya, "*Yo jenenge lagi sinau, wong wingi-wingi yo ora tau sinau koyo ngene*" (FE, 33, dan PA, 50, wawancara). Hal tersebut sejalan dengan apa yang ditemukan dalam penelitian Andromeda (2018) dimana subjek penelitian lebih mampu mengontrol emosi dan meyakini bahwa masalah pengasuhan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan mempraktikkan ilmu dan keterampilan yang diperoleh dari kegiatan pelatihan.

Hasil yang dicapai peserta dalam melakukan usaha pengendalian serta mencoba memberikan dorongan positif terjadi karena peserta mulai mengaitkan proses pengasuhan sebagai ibadah kepada Allah SWT. Hal tersebut sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Kurniawan dan Uyun (2013) yang menyampaikan bahwa orang tua yang melakukan pengasuhan anak sebagai ibadah kepada Allah untuk mendapatkan keridhaan-Nya akan terus menerus berusaha melakukan segala sesuatu yang menjaga sayang Allah kepadanya. Orang tua akan melakukan aktivitas yang mendatangkan sayang Allah kepada mereka salah satunya dengan mengendalikan diri serta memberikan dorongan positif. Alinaksi dan Sari (2015) juga mengungkapkan bahwa meminta pertolongan kepada Allah SWT harus dilakukan

dalam proses pengasuhan. Hal tersebut dikarenakan yang memiliki kekuasaan dalam merubah kondisi hati manusia dalam upaya penyatuan ikatan hati antara orang tua dan anak adalah Allah SWT. Oleh karena itu pendekatan spiritual dengan dzikir dan doa serta latihan-latihannya digunakan dalam menurunkan stres pengasuhan dan meningkatkan keterampilan pengasuhan peserta.

Selain itu, peserta juga mencoba memberikan kesempatan kepada anaknya dengan cara bertanya ketika ada suatu hal yang perlu untuk diselesaikan. Peserta juga mengaku mengetahui apa yang bisa peserta lakukan ketika anak mereka berperilaku tidak seperti yang peserta harapkan. Hal tersebut sebagaimana disampaikan oleh FE yang menyampaikan bahwa memberikan kesempatan kepada putrinya yang berada di kelas VI ketika sulit makan dan terkadang malas belajar dengan cara bertanya, "*Mbak pengen pinter khan? Terus menurut mbak, kalo mau pinter itu gimana caranya coba?. Biar badan mbak sehat kira-kira apa yang bisa mbak kerjain?*" (FE, 33, wawancara). Hal tersebut sejalan dengan konsep pengasuhan di dalam ajaran agama Islam dimana orang tua berusaha untuk memberikan kesempatan kepada anak dalam berlatih mengambil tanggungjawab (Hairina, 2016).

Selama proses pelatihan peserta merasa memiliki kesamaan dengan peserta yang lain, adanya proses saling mendukung dan berbagi pengalaman antar peserta, serta adanya komitmen bersama untuk berusaha mempraktikkan keterampilan pengasuhan. Dinamika kelompok yang terjadi selama pelatihan berlangsung menjadi salah satu hal yang mengakibatkan stres pengasuhan pada peserta mengalami penurunan serta meningkatkan keterampilan pengasuhan pada peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyyah (2020) yang menemukan bahwa peserta pelatihan keterampilan pengasuhan memperoleh manfaat dan mempraktikkannya di rumah. Ada beberapa perubahan positif yang dirasakan seperti hubungan orang tua dengan anak menjadi lebih baik dan respon orang tua yang positif kepada anak ketika ada permasalahan. Keterampilan pengasuhan yang dipraktikkan memberi pengaruh baik bagi perkembangan anak dalam proses pengasuhan.

Andromeda (2018) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa dengan intervensi pengelolaan stres pengasuhan mengakibatkan peserta lebih mampu mengontrol emosi dan meyakini bahwa masalah pengasuhan yang mereka hadapi dapat dipecahkan dengan mempraktikkan ilmu dan keterampilan yang diperoleh dari kegiatan pelatihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pelaksanaan intervensi diketahui bahwa pelatihan *parenting* berbasis spiritual mampu menurunkan stres pengasuhan pada orang tua. Hal ini dilihat dari hasil analisa statistik yang dilakukan serta rata-rata skor stres pengasuhan pada subjek. Meskipun secara kategori beberapa subjek tidak mengalami perubahan, akan tetapi pada skor stres pengasuhan mengalami penurunan. Hal tersebut juga diperkuat berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek setelah pelatihan berlangsung. Dampak yang paling terlihat dari adalah pada keterampilan pengendalian diri subjek ketika menghadapi anak. Subjek mengaku lebih bisa mengendalikan diri daripada sebelum mengikuti pelatihan.

Dinamika yang terjadi antar peserta selama proses pelatihan yaitu saling mendukung, berbagi pengalaman, dan adanya kesamaan hambatan dalam mencoba mempraktikkan keterampilan. Hal yang dilakukan selama pelatihan untuk memberikan pemahaman dan motivasi yaitu melalui penggunaan permainan, penugasan, dan analogi untuk membantu peserta dalam mengaplikasikan *parenting* berbasis spiritual. Diharapkan kepada peserta agar tetap mempraktikkan keterampilan *parenting* yang sudah dipelajari selama pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Qur'an Tajwid dan Terjemahnya. (2015). Bandung: Sygma Examedia Arkanleema
- Alinaksi, AN. & Sari, EP. (2015). Dinamika Kompetensi Pengasuhan Islami. *Jurnal Psikologika*. 20, 211-230
- Andromeda. (2018). Stress Management Training : Strategi Pengelolaan Stres Pengasuhan Untuk Orang Tua Yang Memiliki Anak Difabel. *Jurnal Intuisi*, 10, 277-283
- Az-Zahrani, M. (2005). *Konseling Terapi*. Depok: Gema Insani
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stres: Current perspective in Psychology*. New Haven and London: Yale University Press
- Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III (cetakan pertama). 1993. Departemen Kesehatan RI.
- Hairina,Y. (2016). Prophetic Parenting Sebagai Model Pengasuhan Dalam Pembentukan Karakter (Akhlak) Anak. *Studia Insania*, 4, 79-94
- Hardi, N.F. & Sari,F.P. (2019). Parenting Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16, 21-36
- Kurniawan, I.N. & Uyun, Q. (2013). Penurunan Stres Pengasuhan Orang tua dan Disfungsi Interaksi Orang tua-Anak melalui Pendidikan Pengasuhan Versi Pendekatan Spiritual (PP-VPSS). *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5, 11-130
- Khoiriyah,A. (2020). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Pengasuhan Untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Jurnal Psikovidya* , 24, 125-132
- Lestari, I.Y. (2019). Bagaimana Pengasuhan Spiritual Mampu Membangun Karakter yang Baik pada Remaja Muslim?. *Jurnal Psikologi*. 15, 108-120
- Lestari, S. & Widyawati, Y. (2016). Gambaran Parenting Stress dan Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Kembar. *Jurnal Psikogenesis*. 4, 41-57

- Lisnawati. (2016). Spiritualitas dalam Parental Discipline. *Jurnal Psikologi Integratif*. 4, 1-14
- Nevid, J.S., dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Lopez et all. (2008). Parental Stress and Coping in Families of Children With and Without Developmental Delays. *Journal on Developmental Disabilities* 14, number 2
- Pamungkas, W.W. (2014). *Studi Fenomenologi Pengasuhan Orang tua dengan Perilaku Sosial Anak pada Keluarga Tenaga Kerja Indonesia(TKI). Universitas Muhammadiyah Purwokerto(UMP).Skripsi*
- Rizqa, H. (2020). Jagalah Dirimu dan Keluargamu dari Api Neraka. Diakses dari <https://www.republika.co.id/berita/q9p1ty458/jagalah-dirimu-dan-keluargamu-dari-api-neraka>
- Safitri, A. (2018). Pelatihan Keterampilan Pengasuhan Untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Pada Ibu-Ibu Pengungsi Erupsi Gunung Merapi. *Jurnal Psychopolitan*. 2, 65-69
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Suwaid,M. (2009). *Mendidik Anak Bersama Nabi*. Solo:Pustaka Arofah
- Seri Pendidikan Keluarga. (2017). *Pengasuhan Positif*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- Takariawan, C. (2017). *Wonderful Family*. Solo: Era Adicitra Intermedia.
- Wijayanti, S. (2008). *Pengaruh Pelatihan Keterampilan Pengasuhan untuk Menurunkan Stres Pengasuhan*. Universitas Islam Indonesia (Skripsi).