



**IMPLEMENTASI PENDIDIKAN PENGASUHAN BERBASIS PENDEKATAN
SPIRITUAL DALAM PENURUNAN STRES PENGASUHAN ORANGTUA**

Oleh

Immanuel Natalis Yulnanda¹, Maria Nona Nancy²

^{1,2}Jurusan Psikologi, Universitas Nusa Nipa, Maumere

Jl. Kesehatan No.3, Telp/fax:082144852771

e-mail: ¹serdiimmanuel@gmail.com, ²nancykoseng2016@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pelatihan spiritual parenting dalam menurunkan stres pengasuhan pada orang tua di Desa Umagera. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain one group pre-test and post-test. Data dikumpulkan melalui kuisioner dan dianalisis menggunakan uji-t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pelatihan spiritual parenting terhadap penurunan stres pengasuhan orang tua di Desa Umagera. Pelatihan parenting berbasis spiritual mampu menurunkan stres pengasuhan pada orang tua, terlihat dari hasil analisa statistik dan rata-rata skor stres pengasuhan pada subjek. Subjek mengaku lebih bisa mengendalikan diri daripada sebelum mengikuti pelatihan.

Kata Kunci: Spiritual Parenting, Stres Pengasuhan, Pelatihan, Desa Umagera, Efektivitas.

PENDAHULUAN

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, stres dan disfungsi. Hal ini berdampak pada keluarga mengingat keluarga menjadi tempat pendidikan pertama dan utama bagi seorang anak.

Dalam dinamika keluarga sering kita melihat ada banyaknya upaya serta peran orang tua yang intens dalam merawat dan mengasuh anak-anaknya. Menurut Lestari, pengasuhan merupakan tanggung jawab utama orang tua dengan kesadaran penuh, pengasuhan akan memberikan hasil yang baik apabila ibu dan ayah melaksanakan pengasuhan secara bersama-sama, saling mendukung, dan bekerja sama sebagai satu tim. (Latifah, dkk). Menurut

Zain kualitas pengasuhan merupakan kinerja orang tua dalam melaksanakan pengasuhan

yang tepat dengan cara melibatkan diri, memberikan kehangatan, dan memberikan stimulasi bagi anak. Pola pengasuhan merupakan asuhan yang diberikan ibu atau pengasuh lain berupa sikap, dan perilaku dalam hal kedekatannya dengan anak seperti merawat, memberikan makan, kebersihan, dan memberi kasih sayang. Selain itu, kualitas hubungan antara orangtua dan anak tercermin dari pola pengasuhan orangtua (Harjanto, 2014), (Moltafet et al., 2018), (Rahmi & Husna, 2016). Dukungan yang diberikan orang tua dengan maksud agar anak-anaknya tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang bermartabat dan baik sesuai dengan harapan keluarga. Dari proses pengasuhannya orang tua seringkali dihadapkan dengan perilaku anak yang nakal dan tidak menuruti kemauan yang menambah tantangan untuk orang tua dalam memberikan



.....
gaya pengasuhan yang sesuai dengan masa perkembangan anaknya.

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 orang tua. Stres pengasuhan orang tua merujuk pada perasaan tertekan, kelelahan, dan kesulitan yang dialami orang tua dalam merawat dan membesarkan anak-anaknya.

Stres pengasuhan merupakan masalah yang sering dihadapi oleh orang tua, terutama di era modern ini. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tuntutan pekerjaan, tekanan sosial, dan perkembangan anak yang semakin kompleks. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di Desa Umagera, ditemukan bahwa orang tua sering mengalami kesulitan dalam mengelola stres pengasuhan, khususnya ketika anak-anak melakukan kenakalan.

Dalam konteks ini, spiritual parenting menjadi solusi yang relevan untuk mengatasi stres pengasuhan. Spiritual parenting menekankan pada peran Tuhan dalam pola pengasuhan, membantu orang tua untuk menemukan makna dan tujuan dalam mengasuh anak. Spiritual parenting membantu orang tua untuk lebih tenang dan sabar dalam menghadapi tantangan pengasuhan, serta membangun hubungan yang lebih harmonis dengan anak-anak.

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan solusi praktis bagi orang tua dalam mengatasi stres pengasuhan melalui pelatihan spiritual parenting. Melalui pelatihan ini, diharapkan orang tua dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres, membangun hubungan yang lebih positif dengan anak-anak, dan menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis.

LANDASAN TEORI

Perhatian dan pemahaman keluarga memasukkan nilai-nilai agama dalam pola pengasuhannya dalam rangka membentuk peran positif anak-anak dimasa yang akan datang akan menjadi motivasi utama untuk perkembangan anak. Pola pengasuhan seperti inilah yang dikenal dengan spiritual parenting atau pola pengasuhan spiritual. Mulyanti (2013) menjelaskan bahwa inti dari spiritual parenting adalah mengenal dan merasakan kehadiran tuhan dalam setiap aspek kehidupan. Pengasuhan spiritual menempatkan tuhan sebagai urutan tertinggi dalam daftar prioritas kehidupan manusia.

Spiritual parenting adalah pola asuh menempatkan Tuhan pada urutan tertinggi, dalam sikap dan perilaku, yang diterapkan oleh orang tua dalam berinteraksi dengan anak, meliputi cara orang tua memberikan aturan-aturan, atau hukuman, dan cara orangtua memberikan perhatian serta tanggapan terhadap anaknya. Inti dari spiritual parenting adalah usaha yang dapat ditempuh orang tua dalam kehidupan sehari-hari untuk menguatkan spiritualitas anak.

Pemahaman spiritual parenting secara luas adalah mengakrabkan konsep tuhan kepada anak-anak sejak usia dini. Penekanan pada spiritual parenting terletak pada penanaman sikap terhadap kehidupan, sikap berbuat baik, beribadah ataupun dalam mengenal tuhan (Mulyanti, 2013). Spiritual parenting akan menciptakan kader-kader anak bangsa yang bermoral spiritualitas karena sejak usia dini anak kejiwaan anak telah disentuh oleh-oleh nilai-nilai spiritualitas. Sentuhan-sentuhan tersebut dapat membantu impian akan kehidupan yang dipenuhi jiwa-jiwa baik dan berkarakter (Mulyanti, 2013).

Hidayat menambahkan spiritual parenting bisa diterapkan misalnya dengan mengajak anak untuk mengapresiasi tuhan melalui ciptaan-Nya, bisa melalui keindahan alam, sinar matahari, ataupun warnawarni bunga, anak diajak mengagumi dan menghayati



karya Sang Pencipta. Sementara menjadi orang tua dengan menerapkan spiritual parenting berarti memprioritaskan kehidupan diri kita sendiri, dimana Tuhan berada pada urutan tertinggi, sehingga jiwa orangtua dan jiwa anak menjadi sangat penting.

Spiritual parenting mengimplikasikan bahwasanya orang tua tidak hanya hadir untuk anak mereka, namun juga untuk diri mereka sendiri (Hart, 2004). 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 (Doe,1998.)

Aspek-Aspek Spiritual Parenting

Menurut Mahoney Dkk. (2003) Meliputi:

1. Investasi dalam Pengasuhan
Orang tua yang memandang pengasuhan sebagai sesuatu yang suci akan lebih banyak menginvestasikan waktu dan energi untuk keberhasilan pengasuhan anak.
2. Sumber Daya Spiritual
Orang tua mengandalkan sumber daya spiritual, seperti berdoa dan hubungan kolaboratif dengan Tuhan, untuk mengatasi kesulitan dalam pengasuhan.
3. Emosi Spiritual
Persepsi pengasuhan sebagai sinyal spiritual memunculkan perasaan bersyukur, keyakinan, dan harapan, yang mendukung interaksi positif dalam keluarga.

Faktor-Faktor Utama Dalam Pendekatan Spiritual Yang Diterapkan Dalam Pengasuhan

Kurniawan dan Uyun (2013) mengemukakan faktor-faktor dalam pendekatan spiritual sebagai berikut :

1. Pendekatan sebagai Aktivitas Ibadah
Pengasuhan dianggap sebagai tanggung jawab spiritual kepada Tuhan.

Orang tua memandang pengasuhan anak sebagai amanah dari Tuhan yang membutuhkan dedikasi, kasih sayang, dan keteladanan.

Tujuannya adalah membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang saleh dan bahagia.

2. Kontrol Diri melalui Spiritualitas
Spiritualitas membantu orang tua mengendalikan emosi seperti marah dan frustrasi. Praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi mendukung regulasi diri orang tua, sehingga mereka lebih tenang dan sabar dalam menghadapi anak.
3. Pendidikan dan Pengetahuan Berbasis Nilai Religius
Pendidikan pengasuhan dengan pendekatan spiritual melibatkan ajaran agama, buku agama, dan renungan dalam isi buku agama sebagai panduan dalam membangun pola asuh yang positif. Hal ini mencakup penerapan nilai-nilai moral seperti kasih sayang, empati, dan kejujuran dalam membesarkan anak.
4. Dukungan Emosional dan Komunitas Religius
Program pengasuhan berbasis spiritual sering kali dilakukan dalam kelompok, menciptakan dinamika saling mendukung di antara peserta. Religiusitas komunitas memberikan motivasi tambahan bagi orang tua untuk konsisten dalam praktik pengasuhan.
5. Pemaknaan Spiritualitas dalam Pengasuhan
Pengasuhan dilihat sebagai proses transendental yang lebih dari sekadar aktivitas biologis atau sosial. Orang tua mendapatkan motivasi dari keyakinan bahwa pengasuhan mereka adalah bentuk penghambaan kepada Tuhan, memberikan makna spiritual yang mendalam dalam tindakan sehari-hari.



6. Penguatan Keterampilan Dasar Pengasuhan

Mengintegrasikan keterampilan pengasuhan seperti kontrol diri, memberikan dorongan positif, dan membangun empati dengan nilai-nilai spiritual. Hal ini meningkatkan kualitas interaksi orang tua-anak, mengurangi konflik, dan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan anak.

Dampak Pendekatan Spiritual dalam Pengasuhan

Menurut (Nurmayani, 2009) menjelaskan beberapa poin sebagai berikut :

1. Penurunan Stres Pengasuhan
Orang tua yang memandang pengasuhan sebagai tugas spiritual lebih mampu mengelola stres mereka menemukan bahwa pendekatan spiritual secara signifikan menurunkan tingkat stres pengasuhan. Orang tua yang mempraktikkan doa dan meditasi serta refleksi lebih mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi anak.
2. Peningkatan Kualitas Interaksi Orang Tua-Anak
Pendekatan spiritual mendorong hubungan yang lebih positif, hangat, dan penuh kasih sayang antara orang tua dan anak. Keyakinan agama membantu orang tua menciptakan suasana pengasuhan yang hangat dan suportif. menunjukkan bahwa pendekatan ini mengurangi konflik dalam interaksi orang tua-anak, menciptakan keharmonisan keluarga.
3. Peningkatan Efektivitas Perilaku Pengasuhan
Orang tua yang menganggap pengasuhan sebagai ibadah menunjukkan peningkatan dalam konsistensi, kesabaran, dan penggunaan teknik pengasuhan yang

efektif. Orang tua yang aktif secara religius lebih sering memuji anak-anak mereka, membangun hubungan emosional yang kuat, dan mengurangi metode pendisiplinan yang keras.

4. Pemakaian Positif terhadap Tantangan Pengasuhan

Pendekatan spiritual membantu orang tua memandang tantangan sebagai bagian dari proses ibadah kepada Tuhan, sehingga mereka lebih mampu menghadapi situasi sulit dengan optimisme. Pendekatan spiritual memunculkan rasa syukur, harapan, dan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah pengasuhan.

5. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Orang Tua

Orang tua yang menjalani pengasuhan berbasis spiritual melaporkan peningkatan kesejahteraan emosional dan spiritual. Pendekatan spiritual membantu orang tua mengatasi stres dengan kembali kepada nilai-nilai agama.

6. Pembentukan Karakter Positif Anak

Anak-anak yang diasuh dengan pendekatan spiritual cenderung memiliki karakter yang lebih baik, seperti empati, kesabaran, dan rasa hormat. Pola pengasuhan berbasis spiritual membantu membangun moralitas dan kedisiplinan anak.

7. Menguatkan Dinamika Keluarga

Pendekatan spiritual mempererat hubungan keluarga dengan menciptakan suasana yang mendukung, damai, dan kolaboratif. Nilai-nilai religius meningkatkan kohesivitas keluarga dan mengurangi konflik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif eksperimen. Treatment yang digunakan adalah



pelatihan Spiritual Parenting. Populasi dalam penelitian ini adalah para ayah dan ibu di desa Umagera, jumlah sampel sebanyak 15 orang. Menggunakan desain one grup antara pre test dan post test. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Uji kualitas instrumen dalam penelitian ini dibuat dengan menggunakan rumus statistik uji validitas dan reliabilitas. Sedangkan metode analisa data dalam penelitian ini di buat dengan menggunakan uji wilcoxon.

Gambar dan tabel



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan Spiritual Parenting



Gambar 2. Foto Bersama Peserta Pelatihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji validitas kuisioner didapatkan 21 valid dan 10 yang gugur dari 31 item. Dari uji reabilitas ditemukan hasil reabilitas sebesar 0,862 maka dapat dikatakan bahwa alat ukur stres pengasuhan layak

dijadikan alat ukur dalam penelitian ini. Jadi, total item yang digunakan adalah 14 item.

Tabel menunjukkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks dengan nilai Z sebesar -3.420 dan signifikansi 2-tailed sebesar 0.001. Ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test. Nilai Z yang negatif menunjukkan bahwa skor post-test secara signifikan lebih rendah daripada skor pre-test. Berdasarkan hasil uji ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pelatihan spiritual parenting terhadap penurunan stres pengasuhan orangtua di Desa Umagera.

SUBJEK	PRE TES	POST TES
M	62	58
J	58	55
N	54	52
B	104	96
AO	97	92
MB	81	78
GM	69	65
SS	67	64
AD	87	82
FO	73	68
LS	89	83
PB	89	83
AM	58	56
MY	84	78
AMD	70	66
Rata-rata	76,14	71, 74

Tabel 1. Pre test – Post test



Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
Pre test Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	15		

a. Post test < Pre test

b. Post test > Pre test

c. Post test = Pre test

Tabel 2. Uji Wilcoxon

Dari hasil dapat dilihat bahwa terdapat hasil pre test skor rata-rata 76,14 sedangkan pada hasil post test skor rata-rata 71,74 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan terhadap pengetahuan spiritual parenting pada kelompok pengasuhan di Desa Umagera dengan jumlah skornya 19,62. Sebagai contoh dari teori (Mahoney dkk, dalam Kurniawan & Uyun, 2013:142) 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. (Rizqi, 2021).

Berdasarkan uraian diatas melalui hasil observasi dan wawancara bahwa dalam memberikan pelatihan spiritual parenting, meningkatnya antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan, perubahan perilaku peserta dalam menerapkan teknik spiritual parenting, adanya peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya spiritual parenting,

terbentuknya kelompok diskusi dan dukungan antar peserta.

PENUTUP

Kesimpulan

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, diskusi, ice breaking, dan analogi untuk membantu peserta dalam mengaplikasikan parenting berbasis spiritual. Diharapkan kepada peserta agar tetap mempraktikkan keterampilan parenting yang sudah dipelajari selama pelatihan.

Saran

Pertama, ukuran sampel “n” diperbesar sehingga dapat mempertinggi statistical power (Meningkatkan jumlah responden untuk meningkatkan kekuatan statistik dan representasi data).

Kedua, Pada penelitian mendatang sebaiknya ada proses seleksi minimal mempertahankan generalisasi hasil dan



menghindari bias sosial (social desirability) sehingga kemampuan generalisasi hasil penelitian tetap terjaga sekaligus meminimalkan kemungkinan partisipan melakukan social desirability dalam mengisi kuesioner penelitian. Perlu disertakan pengukuran Social Desirability untuk memastikan secara objektif hasil intervensi pendidikan pengasuhan versi pendekatan spiritual terhadap variabel yang diungkap.

Ketiga, penelitian yang akan datang perlu melibatkan sampel penelitian yang memiliki anak remaja. (Melibatkan responden dengan anak remaja untuk memperluas cakupan penelitian).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Al Husnayaini, I., Dewi, E. M. P., & Mansyur, A. Y. (2021). Efektivitas Pelatihan Spiritual Parenting Untuk Meningkatkan Mindful Parenting Ibu Anak Usia Dini. *PINISI: Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 1(1), 97-106.
- [2] Lestari, D. P., Risbiantoro, H., Islam, M. F. F., Rahmah, A. R., & Syamila, A. (2024). Pelatihan Spiritual Parenting Pada Orang Tua. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 162-168.
- [3] Lestari, Y. I. (2019). Bagaimana Pengasuhan Spiritual Mampu Membangun Karakter Yang Baik Pada Remaja Muslim?. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 108-120.
- [4] Lutfia, D. D., & Rahadi, D. R. (2020). Analisis Internship bagi peningkatan kompetensi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, 8(3), 199-204.
- [5] McBride, dkk. (dalam Safitri, 2018). Pelatihan Parenting Berbasis Spiritual Untuk Mengurangi Stres Pengasuhan. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 131-132.
- [6] Mulyanti, S., Kusmana, T., & Fitriani, T. (2021). Pola Pengasuhan Orangtua Terhadap Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah: Literature Review. *Healthcare Nursing Journal*, 3(2), 116-124.
- [7] Nancy, M. N., Tunga, M. M., Ladapase, E. M., & Damila, H. (2024). PARENTING QUALITY AND ADOLESCENT PRE MARITAL SEXUAL BEHAVIOR. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 8(1), 82-88.
- [8] Putri, F.D. (2021). Spiritual Parenting Pada Anak Usia Dini.
- [9] Rizqi, M. A. (2021). Pelatihan Parenting Berbasis Spiritual Untuk Mengurangi Stres Pengasuhan. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 129-149.



.....
HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN