

**MENURUNKAN PARENTAL BURNOUT IBU DENGAN ANAK USIA  
PRASEKOLAH: EFEKTIFKAH PELATIHAN SPIRITUAL MINDFULNESS  
BERBASIS ISLAM?  
REDUCING PARENTAL BURNOUT AMONG MOTHERS OF PRESCHOOL  
CHILDREN: IS ISLAMIC-BASED SPIRITUAL MINDFULNESS TRAINING  
EFFECTIVE?**

**Fatiha Putri Rahmani<sup>(1)</sup>, Fuad Nashori<sup>(2)</sup>**

Program Studi Psikologi Profesi (S2), Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,  
Universitas Islam Indonesia<sup>(1)(2)</sup>

Email: 21915054@students.uui.ac.id<sup>(1)</sup>, 953200102@uui.ac.id<sup>(2)</sup>

**Abstrak:** Ibu yang memiliki anak usia prasekolah terbukti memiliki stres yang lebih tinggi dibanding ibu dengan anak berpendidikan sekolah dasar ke atas. Stres yang terjadi dalam jangka waktu yang panjang dan tidak terselesaikan dapat berkembang menjadi *parental burnout*. *Parental burnout* memiliki berbagai dampak yang sangat merugikan bagi ibu, pasangan, dan terutama anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis Islam untuk menurunkan *parental burnout* pada ibu yang memiliki anak usia prasekolah. Desain eksperimen yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design with follow up*. Penelitian ini melibatkan 14 partisipan yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pelatihan *mindfulness* spiritual berbasis Islam yang digunakan dalam penelitian ini diformulasikan oleh Isgandarova dan dikembangkan oleh Hertinjung dkk. *Parental Burnout Assesment* digunakan untuk mengukur tingkat *parental burnout*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik statistik *Mixed Anava*. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis Islam terbukti dapat menurunkan tingkat *parental burnout* pada ibu dengan anak usia prasekolah.

**Kata kunci:** *Spiritual mindfulness* berbasis Islam, *parental burnout*, ibu dengan anak usia prasekolah

**Abstract:** Mothers who have preschool-aged children have been shown to have higher stress compared to those with children with elementary school education and above. Stress that occurs prolonged and unresolved can lead to *parental burnout* that has various very detrimental impacts on mothers, spouses and children. This research aims to determine the effectiveness of Islamic-based *spiritual mindfulness* training to reduce *parental burnout* in mothers of preschool-aged children. The experimental design used was a *pre-test-post-test control group design with follow up*. This study included 14 participants who were divided into experimental group and control group. The Islamic-based *spiritual mindfulness* training used in this research was formulated by Isgandarova and developed by Hertinjung et al. *Parental Burnout Assessment* meanwhile was used to measure the *parental burnout* level. The data analysis method used in the research was the *Mixed Anava* statistical technique. The findings of this research showed that Islamic-based *spiritual mindfulness* training has been proven to reduce the levels of *parental burnout* in mothers with preschool-aged children.

**Keywords:** *Islamic-based spiritual mindfulness*, *parental burnout*, mothers with preschool children

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan mental dan fisik anak berkembang luar biasa pesat pada usia 2 sampai 6 tahun. Usia ini kerap disebut sebagai usia prasekolah. Keberhasilan pengasuhan pada tahap ini dapat mempengaruhi seluruh proses belajar secara akademis dan intelektual pada tahap perkembangan berikutnya. Pada tahap ini, sangat dibutuhkan pengasuhan dan pengalaman belajar awal yang positif sebagai pondasi untuk menunjang pembelajaran formal, sosial dan emosional, serta pembentukan karakter (Fitriani, 2022). Pengalaman pengasuhan yang tidak baik dapat menyebabkan beragam masalah perilaku pada anak, bahkan dapat menghambat perkembangan fisik dan fisiologis (Monalisa et al., 2023). Tugas perkembangan pada masa prasekolah sangat banyak dan beragam, sehingga menjadi tantangan bagi orang tua untuk dapat membantu anak memenuhi berbagai tugas perkembangan. Banyaknya tugas perkembangan dan pengasuhan yang harus dilakukan oleh orang tua, kerap membuat orang tua merasa stres.

Ketika orang tua kurang memiliki sumber daya untuk mengelola dan menghadapi tekanan yang terkait dengan pengasuhan, tekanan yang terus meningkat dan berkelanjutan dapat memicu peningkatan hormon kortisol dalam tubuh dan menyebabkan respon stres (Mikolajczak et al., 2019). Ketika hal tersebut terjadi dalam jangka waktu lama dan tidak teratasi, maka keadaan akan berkembang menjadi *parental burnout*. Keadaan ini dapat memiliki dampak negatif pada proses pengasuhan (Rahman & Aisha, 2022). Sebagian besar perilaku yang tidak diinginkan dan tidak etis terjadi di bawah kondisi tersebut.

*Parental burnout* sendiri adalah kondisi kelelahan yang intens yang terkait dengan peran sebagai orang tua, di mana seseorang merasa terputus secara emosional dari anak-anaknya dan meragukan kemampuannya untuk menjalankan peran orang tua dengan baik. *Parental burnout* merupakan suatu kondisi umum yang mungkin terjadi pada orangtua, namun dengan berbagai konsekuensi yang berdampak besar. Anak-anak pun dapat terkena imbas, berupa pengabaian orang tua dan kekerasan (Brianda et al., 2020). Studi tentang *parental burnout* menunjukkan bahwa orang tua yang punya anak dengan kebutuhan

khusus memiliki setidaknya satu anak di bawah usia lima tahun, atau bekerja secara paruh waktu, cenderung memiliki skor total *parental burnout* yang lebih tinggi (Roskam et al., 2018).

Berdasarkan penelitian di berbagai negara, ibu mengalami stres lebih besar daripada ayah karena ibu terlibat dalam domain pengasuhan yang lebih beragam dibandingkan ayah (Widarsson et al., 2013). Banyak ayah yang masih kurang memainkan perannya dalam proses pengasuhan dan masih berlabel sebagai pencari nafkah saja, hingga saat ini. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2017) menyebutkan bahwa peran ayah dalam pengetahuan dan pengasuhan keluarga seringkali minim. Budaya masyarakat Indonesia cenderung menempatkan tanggung jawab pemenuhan kebutuhan sehari-hari, perawatan kesehatan, serta stimulasi untuk perkembangan motorik halus dan kasar pada anak usia prasekolah lebih kepada ibu (perempuan). Besarnya beban pengasuhan pada ibu dan kurangnya dukungan serta keterlibatan ayah dalam pengasuhan menambah kerentanan ibu untuk mengalami stress, bahkan berlanjut pada *parental burnout*.

*Parental burnout* termanifestasi melalui empat gejala utama. Pertama-tama, orang tua merasa lelah bahkan sangat lelah dengan peran pengasuhan mereka. Kemudian, dalam upaya untuk menghemat sedikit energi yang mereka miliki, orang tua yang kelelahan akan melepaskan diri secara emosional dari anak-anaknya. Setelah itu, orang tua tidak lagi menikmati kebersamaan dengan anak-anak mereka dan kehilangan kesenangan dalam mengasuh anak sampai terkadang mereka tidak mampu lagi menjalankan perannya sebagai orang tua. Akhirnya, orang tua yang mengalami *burnout* tidak mengenali diri mereka sebagai orang tua yang dulu dan sebagai orang tua yang mereka inginkan (Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak et al., 2019). Gejala-gejala di atas terkadang bisa dialami oleh setiap orang tua. Hal yang membuat *parental burnout* menjadi kondisi psikologis yang mengkhawatirkan adalah jumlah gejala dan frekuensi yang dialami.

Para peneliti, yang baru mempelajari konsekuensi *parental burnout* dalam waktu yang singkat, sudah mendapatkan temuan yang

luas dan sangat serius mengenai konsekuensi *parental burnout*, seperti timbulnya ide bunuh diri dan keinginan besar untuk melarikan diri (Mikolajczak et al., 2019). Selain meningkatkan keinginan untuk melarikan diri secara fisik dari situasi pengasuhan, *parental burnout* juga terkait dengan bentuk pelarian psikologis seperti penggunaan alkohol (Mikolajczak et al., 2018). Pada tingkat biologis, *parental burnout* menyebabkan disregulasi yang kuat pada sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (Brianda et al., 2020) yang kemungkinan besar menjadi kausalitas dalam keluhan somatik dan gangguan tidur. Hal yang sering dilaporkan orang tua yang mengalami *burnout* itu berpotensi meningkatkan kekerasan terhadap anak karena meningkatnya hormon kortisol yang memicu kemarahan. Hal tersebut secara kuat dan linier meningkatkan frekuensi perilaku lalai dan kekerasan terhadap anak-anak konsekuensi ini bersifat kausalitas (Mikolajczak et al., 2019). Penelitian menunjukkan ketika *parental burnout* diobati melalui intervensi psikologis yang ditargetkan, maka frekuensi perilaku pengabaian atau kekerasan ini berkurang secara proporsional (Brianda et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan Mikolajczak et al. (2018) pada 1551 orang tua di Perancis menunjukkan banyaknya konsekuensi dari terjadinya *parental burnout*. *Parental burnout* meningkatkan risiko perilaku lalai dan kekerasan terhadap anak. Sebagian besar ibu yang mengalami kelelahan parah yang diwawancarai melaporkan perilaku pengabaian dan kadang-kadang bahkan kekerasan (pukulan, tamparan) yang bahkan membuat mereka takut akan keselamatan anak-anaknya ketika mereka berdua saja. Menariknya, tidak satu pun dari ibu-ibu ini mendukung pengasuhan dengan nilai-nilai hukuman yang keras dan semuanya melaporkan merasa sangat bersalah setelah mengalami episode ini.

Tingginya persentase orang tua yang mengalami kelelahan itu sejalan dengan peningkatan kasus kekerasan anak yang dilakukan orang tua. Hal ini terjadi karena beban pengasuhan yang menyebabkan stres kronis yang sulit ditangani (Brianda et al., 2020). Di Indonesia, pada rentang tahun 2020-2021 diketahui bahwa dari 164 responden, 15% orang tua (24 peserta) mengalami *parental burnout* tingkat tinggi, 64% orang tua (105 peserta) mengalami *parental burnout*

tingkat sedang, dan 21 % orang tua (35 peserta) mengalami *burnout* tingkat rendah (Fazny, 2021). Angka kekerasan terhadap anak juga menunjukkan tren yang meningkat di Indonesia. Menurut catatan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), terdapat 2.982 kasus yang terkait dengan pelanggaran perlindungan anak sepanjang tahun 2021. Dari jumlah tersebut, pengaduan terbanyak berkaitan dengan korban kekerasan fisik atau psikis, yang mencapai 1.138 kasus. Secara rinci, terdapat 574 kasus di mana anak menjadi korban penganiayaan, sementara 515 kasus lainnya melibatkan anak sebagai korban kekerasan psikis. Kekerasan yang dialami anak umumnya berasal dari lingkungan terdekat mereka seperti keluarga dan sekolah, di mana kedua lingkungan tersebut seharusnya menjadi tempat yang mampu melindungi dan memberikan rasa aman bagi anak-anak.

Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi penulis yang dilakukan pada beberapa orang partisipan penelitian yang mengalami *parental burnout* tingkat sedang. Selama proses observasi, didapati bahwa partisipan mudah tersulut emosinya karena tingkah laku anak. Hal ini termanifestasi dalam bentuk bentakan ataupun teguran dengan nada tinggi secara terus menerus. Selain itu, perlakuan kasar seperti menarik anak dengan kasar, memelototi anak ataupun mengguncang badan anak saat memarahi anak juga terlihat pada ibu yang mengalami *parental burnout*.

Namun sayangnya, hal ini tidak hanya ditampakkan oleh partisipan penelitian saja. Fenomena kekerasan pada anak yang dilakukan oleh ibunya sendiri sangat sering dijumpai di masyarakat, bahkan kadang dilakukan di tempat umum. Para ibu tidak lagi bisa meregulasi reaksi kekesalan terhadap anak, sehingga peneliti beberapa kali menjumpai anak yang dibentak, dicubit ataupun diperlakukan secara kasar oleh ibunya di tempat umum.

Kekerasan terhadap anak yang sebagian besar dapat terjadi akibat *parental burnout* tidak boleh diabaikan, karena hal tersebut tidak sesuai dengan ajaran Islam yang terdapat dalam beberapa ayat di dalam Al-Qur'an dan Hadits. Al-Qur'an Surah al-Anfāl Ayat 27-28 menyebutkan: "*Hai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul (Muhammad) dan (juga) janganlah kamu mengkhianati amanat-amanat yang*

*dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui. Dan ketahuilah, bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah cobaan dan sesungguhnya di sisi Allah ada pahala yang besar.”* Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wasallam* secara tegas melarang untuk melakukan pendekatan kekerasan dalam mendidik anak. Dalam sebuah hadis, Rasulullah *Shallallahu ‘Alaihi Wasallam* bersabda, *“Hendaknya kamu bersikap lemah lembut, kasih sayang, dan hindarilah sikap keras dan keji”* (HR Bukhari).

Kondisi *parental burnout*, yang memiliki sejumlah konsekuensi merugikan, dapat dicegah dengan berbagai cara. Salah satu pendekatannya adalah penerapan kesadaran penuh (*mindfulness*). *Mindfulness* berfungsi menciptakan kedamaian dalam diri sendiri terlebih dahulu saat menghadapi masalah, sehingga dapat membantu dalam mengelola emosi saat berinteraksi dengan anak-anak dan memfasilitasi pertumbuhan mereka menjadi pribadi yang bahagia (Rahman & Aisha, 2022).

Dalam psikologi Islam sendiri, terapi *spiritual mindfulness* beririsan sangat besar dengan konsep *muraqabah*. Dalam bahasa Arab, *muraqabah* berasal dari kata “*raqeeb*”, yang berarti “menjaga”, “merawat”, atau “mengawasi”. Dalam Al-Qur’an, ini juga merupakan salah satu nama atau sifat Sang Pencipta, Allah Azza wa Jalla yang mengacu pada peran Tuhan sebagai pelindung atau pemelihara (Isgandarova, 2019). Al-Marouqy (1994) menjelaskan bahwa *muraqabah* termasuk bagian dari zikir. *Muraqabah* merupakan bagian dari zikir kepada Allah Swt dengan sadar selalu mengingat Allah dan menyadari bahwa Allah senantiasa mengawasi, memantau, dan memperhatikan segala gerak-gerik manusia.

Konsep *spiritual mindfulness* berbasis Islam merupakan integrasi metode *mindfulness* dan ajaran Islam. Pendekatan ini difokuskan pada peningkatan kesadaran diri bahwa setiap permasalahan yang dihadapi individu saat ini merupakan bagian dari rencana yang telah ditetapkan oleh Tuhan, dan bahwa Tuhan Maha Besar yang memiliki kemampuan untuk menyelesaikannya (Munif et al., 2019). Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi (*mindful*) akan melakukan setiap tindakan dengan penuh kesadaran serta berusaha meningkatkan kemampuan mereka

untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam

Sejauh ini, berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, *mindfulness* sendiri telah terbukti bisa menurunkan berbagai kondisi negatif. Salah satunya adalah penelitian Rayan dan Ahmad (2016) yang menelaah efektivitas terapi berbasis *mindfulness* terhadap kualitas hidup orang tua yang memiliki anak dengan *autism spectrum disorder*. Penelitian tersebut membuktikan bahwa dalam konteks pengasuhan, *mindfulness* dapat mengurangi tingkat reaktivitas, meningkatkan kesabaran, fleksibilitas dalam pengasuhan, responsif terhadap kebutuhan anak, dan mengakomodasi nilai-nilai yang dianut oleh keluarga atau orang tua. Hasil penelitian Gani dan Kumalasari (2019) juga menunjukkan bahwa dua dimensi *mindfulness* memungkinkan orang tua untuk lebih mampu mengatasi tuntutan pengasuhan, menikmati peran sebagai orang tua, merespons dengan lebih baik dan tenang ketika dihadapkan pada situasi emosional. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa setelah menjalani intervensi berbasis *mindfulness*, para orang tua mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih tenang dan kurang reaktif ketika menghadapi perilaku anak yang tidak diharapkan dan efek terapeutiknya dapat bertahan setidaknya selama dua minggu (Romadhani & Hadjam, 2019)

Dunia psikologi pada beberapa dekade terakhir ini mengalami perkembangan yang menarik. Salah satunya adalah hadirnya perspektif psikologi Islam, termasuk di dalamnya adalah intervensi psikologi Islam. Disampaikan oleh Nashori et al. (2019) bahwa intervensi psikologi Islam mengacu pada al-Qur’an, hadis Nabi, dan pemikiran para ulama Islam. Sasaran intervensi adalah kognisi, afeksi, konasi/motivasi, dan perilaku manusia. Beberapa intervensi yang banyak dilakukan dalam psikologi Islam adalah syukur, sabar, pemaafan, murottal dan tadabbur al-Qur’an, shalat, doa dan zikir. *Islamic mindfulness* pertama kali diperkenalkan oleh Isgandarova (2019). *Muraqabah* atau *Islamic mindfulness* adalah intervensi yang dapat dikategorikan sebagai intervensi psikologi Islam.

Dalam penelitiannya, Isgandarova (2019) memformulasikan penelitian terbaru tentang *muraqabah* sebagai terapi *spiritual mindfulness* berbasis Islam. Menjadi tantangan

bagi para peminat intervensi psikologi Islam untuk mengetahui secara empiris efektivitas intervensi terapi ini. Di Indonesia, terdapat penelitian dari Hertinjung dkk (2023) yang menindaklanjuti penelitian dari Isgandarova (2019) dengan meneliti efek *spiritual mindfulness* berbasis Islam terhadap stres pengasuhan pada ibu. Peneliti berminat untuk mengkajinya lebih lanjut, khususnya terkait fungsinya dalam menurunkan *parental burnout*.

Terkait dengan *spiritual mindfulness*, sejauh yang dapat peneliti ketahui belum ada penelitian yang mengungkap dampaknya terhadap penurunan tingkat *parental burnout*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya (Isgandarova, 2019; Hertinjung et al., 2021), penelitian ini ditujukan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis Islam dalam menurunkan tingkat *parental burnout*. Adapun hipotesis penelitian ini adalah pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis Islam efektif dalam menurunkan *parental burnout*.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen, yang berarti proses penunjukan partisipan dilakukan secara tidak acak (Isnawan, 2020). Model rancangan penelitian ini adalah *Pretest-Posttest with Non-Equivalent Control-Group Design with follow up*. Penelitian ini dilakukan untuk menyelidiki kemungkinan adanya hubungan sebab-akibat di antara variabel-variabel dengan cara memberikan kelompok eksperimen beberapa perlakuan dan membandingkannya dengan hasil yang diperoleh oleh kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (Azwar, 2007).

Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan pretes sebelum pemberian tritmen yang khusus diberikan kepada kelompok eksperimen. Setelah pemberian tritmen, dilakukan pengukuran pascates pada kedua kelompok. Selanjutnya, dilakukan pengukuran tindak lanjut pada kedua kelompok 14 hari setelah pengukuran pascates. Kelompok kontrol mendapatkan *treatment* yang sama dengan kelompok eksperimen setelah rangkaian penelitian selesai dilakukan. Rancangan dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Desain Penelitian Eksperimen

01	(X)	02	03
04	(-X)	05	06

Keterangan:

O1: Pengukuran pretes kelompok eksperimen

O4: Pengukuran pretes kelompok kontrol

X: Pemberian perlakuan (*Spiritual mindfulness*)

-X: Tidak diberi perlakuan (*Spiritual mindfulness*)

O2: Pengukuran setelah perlakuan kelompok eksperimen

O5: Pengukuran setelah perlakuan kelompok kontrol

O3: Pengukuran *tindak lanjut* kelompok eksperimen

O6: Pengukuran *tindak lanjut* kelompok kontrol

Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan subjek dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2005). Target awal partisipan dalam penelitian ini adalah 30 orang ibu yang tinggal di Kota Balikpapan, Kalimantan Timur, Indonesia. Mereka dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria berikut: (1) memiliki anak usia prasekolah (2-6 tahun) baik untuk anak pertama, kedua dan seterusnya; (2) beragama Islam; (3) mengalami *parental burnout* baik tingkat ringan, sedang hingga berat; (4) tinggal serumah dengan anak; (5) berkomitmen untuk mengikuti rangkaian pelatihan *spiritual mindfulness* hingga sesi terakhir. Partisipan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol direkrut dari 2 Taman Kanak-kanak (TK) yang berbeda. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari proses komunikasi antara dua kelompok tersebut selama proses penelitian berlangsung.

Praktikan menyebarkan 85 kuesioner pada TK pertama dan didapatkan 17 orang yang sesuai dengan kriteria skor *parental burnout*. Dari jumlah tersebut, 15 orang bersedia terlibat dalam proses penelitian sebagai kelompok eksperimen. Pada proses pelatihan pertemuan pertama, ada 11 partisipan yang dapat menghadiri pelatihan dan di pertemuan kedua, 4 partisipan berhalangan hadir sehingga terdapat 7 partisipan yang mengikuti proses pelatihan hingga akhir. Selanjutnya, partisipan menyebarkan 50 kuesioner pada TK kedua dan didapatkan 10 orang yang memenuhi kriteria skor *parental burnout* dan 7 partisipan bersedia mengikuti proses penelitian sebagai kelompok kontrol.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa alat bantu. Pertama, *Informed consent* sebagai bentuk persetujuan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian. Kedua, skala untuk mengukur *parental burnout*. Skala yang digunakan adalah

*Parental burnout Assessment* (PBA) dari Roskam et al. (2018) yang telah diadaptasi oleh Khoirunnisa et al. (2022). Skala ini dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan di Indonesia dengan nilai  $\alpha$  cronbach yang dihasilkan sebesar  $\alpha = 0.923$  dengan nilai korelasi antar aitem berkisar antara 0.401-0.786.

Ada 4 aspek dari *parental burnout*. Pertama, kelelahan emosional dalam peran orang tua atau *emotional exhaustion* (EX) yang terdiri atas 9 aitem, misalnya “saya merasa benar-benar kecewa dengan peran saya sebagai orang tua”. Kedua, kontras dengan diri sebagai orang tua yang sebelumnya atau *contrast with previous parental self-assessment* (CO) yang terdiri atas 6 aitem, misalnya “saya tidak berpikir saya sebaik yang dulu sebagai orang tua. Ketiga, perasaan muak dengan peran orang tua atau *feelings of being fed up with parental role* (FU) yang terdiri atas 5 aitem, seperti “saya tidak bisa lagi menjalankan peran sebagai orang tua” dan adanya jarak emosional dari anak-anak atau *emotional distancing* (ED) sebanyak 3 aitem, seperti “saya melakukan yang seharusnya dilakukan pada anak saya, tidak lebih (Roskam dkk, 2018). Peserta merespons pada skala 6 poin dari 0 (tidak pernah) sampai 6 (selalu/setiap hari). Skala *parental burnout* digunakan pada saat sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perbandingannya. Semakin tinggi skor diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat *parental burnout* pada ibu. Harapannya, eksperimen ini bisa membuat skor *parental burnout* semakin rendah. Ketiga, lembar observasi yang digunakan untuk melakukan observasi pada proses pelatihan dan melihat perubahan yang terjadi pada kelompok partisipan. Keempat, lembar evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan, penilaian, serta masukan terhadap proses intervensi yang telah dilakukan.

Prosedur penelitian eksperimen ini dilakukan melalui sepuluh tahapan. Tahap pertama adalah penyusunan proposal. Tahap ini meliputi penentuan topik, menemukan permasalahan melalui studi pustaka, pengumpulan data awal tentang kondisi *parental burnout* dan disusun menjadi proposal. Tahap kedua adalah menyediakan alat ukur untuk pengambilan data penelitian. Tahap ketiga adalah menyediakan modul pelatihan sebagai tritmen dalam eksperimen.

Pelatihan ini menggunakan modul dari penelitian Hertinjung et al. (2023), yang menindaklanjuti serta mengadaptasi penelitian Isgandarova (2018) untuk diterapkan di Indonesia dengan terminologi yang sudah disesuaikan dengan konteks muslim Indonesia.

Tahap keempat adalah kaji etik dan perizinan. Alat ukur dan modul penelitian disetujui oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Persetujuan etik dituangkan dalam *ethical approval* dengan nomor 2229/DEK/70/DURT/XI/2023. Tahap kelima adalah melakukan pengumpulan data. Di sini peneliti mencari partisipan penelitian dengan mendatangi dua TK yang dijadikan tempat penelitian dan mengurus perizinan dengan pihak sekolah. Setelah itu, peneliti meminta orang tua murid untuk mengisi data awal dan skrining *Parental Burnout Assesment* untuk melihat tingkat *parental burnout* yang dialami calon partisipan. Setelah itu, dilakukan seleksi sampel berdasarkan hasil prates, di mana partisipan dikelompokkan menjadi dua, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tahap keenam adalah persiapan fasilitator dan co-fasilitator, di mana co-fasilitator merupakan mahasiswa Magister Psikologi Profesi, dan fasilitator adalah Psikolog dengan peminatan Psikologi Klinis yang bernama Rio Dwi Setiawan, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Tahap ketujuh adalah pelaksanaan tritmen. Tritmen diberikan sesudah prates dan sebelum pascates. Pelaksanaan intervensi dilakukan melalui Pelatihan *spiritual mindfulness* dari Isgandarova (2018), dengan modul dari penelitian Hertinjung et al., (2023) yang di dalamnya mencakup proses berupa meluruskan niat, tafakkur, muhasabah, taubat dan tawakal ditutup dengan evaluasi. Berdasarkan modul tersebut, intervensi dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan disertai dengan pengerjaan tugas rumah pada jeda waktu antara pertemuan pertama dan kedua. Tahap kedelapan pemberian pretest yang dilanjutkan dengan pemberian *follow up* dengan jeda waktu 14 hari. Tahap kesembilan adalah analisis data dan tahap kesepuluh adalah penyusunan laporan dan publikasi.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik statistik *Mixed Anava* yang diolah menggunakan SPSS 22. Tujuan penggunaan *mixed anava* adalah untuk

melakukan pengujian perbedaan skor dalam satu kelompok dalam 3 faktor waktu pengukuran (prates, pascates dan *follow up*) dan pengujian perbedaan skor antar kelompok (eksperimen vs kontrol) (Widhiarso, 2011). Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis islam terhadap penurunan tingkat *parental burnout* para partisipan.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan Anava, peneliti diharuskan melakukan uji persyaratan analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas varians data (Darmawan, 2019). Uji Anava memiliki asumsi-asumsi yang harus dipenuhi, yaitu individu dalam masing-masing sampel harus bersifat independen, distribusi data yang diteliti bersifat normal dan varians dari masing-masing populasi tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan (Hadi, 1998; Saunders & Donald, dalam Sirait, 2001). Tiga hal tersebut merupakan syarat uji anava, sehingga tidak menjadi masalah berapapun jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian, asalkan ketiga asumi tersebut terpenuhi.

## HASIL

Praktikan terlebih dahulu melakukan uji homogenitas pada data prates, untuk mengetahui homogenitas skor prates antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji homogenitas tersebut dapat terlihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2.** Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.019	1	12	.893

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai  $p = 0.893$  ( $p < 0.005$ ) yang berarti bahwa data prates yang didapat dalam kedua kelompok di penelitian ini bersifat homogen.

Uji normalitas dilakukan pada keseluruhan data prates yang didapatkan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui sebaran data penelitian. Hasil uji homogenitas tersebut dapat terlihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	Df	Sig.
Pre	.224	14	.055
Pos	.204	14	.116
Follow	.196	14	.152

Tabel 3 yang merupakan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai  $p > 0.05$ . Hal ini berarti bahwa sebaran data yang didapatkan dalam penelitian ini normal.

Hasil analisis deskriptif ini melibatkan 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tabel dan gambar di bawah ini menunjukkan skor rata-rata dari kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

**Tabel 4.** Hasil Analisis Deskriptif

Group		Mean	Std. Deviation	N
Prates	Eksperimen	51.14	20.012	7
	Kontrol	54.57	18.893	7
	Total	52.86	18.782	14
Pascates	Eksperimen	44.86	35.287	7
	Kontrol	59.71	38.156	7
	Total	52.29	36.140	14
Tindak lanjut	Eksperimen	29.71	17.557	7
	Kontrol	63.29	36.197	7
	Total	46.50	32.410	14

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa nilai *mean* pada kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis islam mengalami penurunan tingkat *parental burnout* yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapat pelatihan.

Hipotesis riset ini adalah ada penurunan tingkat *parental burnout* pada kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis Islam. Hasil uji hipotesis dapat terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.** Tests of Within-Subjects Effects

Source	Type III Sum of Squares		Df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
time * Group	1621.000	1.806	897.672	6.030	.010	.334	

Tabel *Tests of Within Subjects Effects* menunjukkan jika terjadi interaksi antara waktu pengukuran (prates, pascates dan tindak lanjut) dengan kelompok (eksperimen dan kontrol). Hasil tersebut terlihat dari nilai  $F = 6.030$  dan  $sig = 0,010$  ( $sign < 0,05$ ). Hal tersebut berarti bahwa perubahan skor prates hingga tindak lanjut pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami perbedaan yang signifikan. Skor yang berinteraksi juga menunjukkan bahwa perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan. Dengan hasil demikian, maka analisis dapat dilanjutkan.

**Tabel 6. Pairwise Comparisons**

Grup	(I) time	(J) time	MD (I-J)	Std. Error	Sig. <sup>b</sup>	95% Confidence Interval for Difference <sup>b</sup>	
						Lower Bound	Upper Bound
Eksp	1	2	6.286	7.135	.396	-9.260	21.832
		3	21.429*	5.785	.003	8.824	34.033
	2	1	-6.286	7.135	.396	-21.832	9.260
		3	15.143*	5.553	.018	3.043	27.243
	3	1	-21.429*	5.785	.003	-34.033	-8.824
		2	-15.143*	5.553	.018	-27.243	-3.043
Kntn	1	2	-5.143	7.135	.485	-20.689	10.403
		3	-8.714	5.785	.158	-21.319	3.890
	2	1	5.143	7.135	.485	-10.403	20.689
		3	-3.571	5.553	.532	-15.671	8.528
	3	1	8.714	5.785	.158	-3.890	21.319
		2	3.571	5.553	.532	-8.528	15.671

Tabel 6 *Pairwise Comparison* menunjukkan bahwa perubahan skor *parental burnout* pada kelompok eksperimen yang dimulai dari prates hingga tindak lanjut adalah menurun secara signifikan (MD=21.429;  $p < 0,05$ ), sedangkan perubahan skor *parental burnout* pada kelompok kontrol cenderung meningkat dan tidak signifikan (MD=-8.714;  $p > 0,05$ ).

**Tabel 7. Multivariate Tests Kelompok Eksperimen**

Kelompok	Value	F	Hypoth esis	Error df	Sig.	Partial Eta Squared	
Eksperimen	Wilks' lambda	.404	8.119 <sup>a</sup>	2.000	11.000	.007	.596

Nilai efektivitas intervensi, dapat dilihat pada tabel 7. Nilai Partial Eta Squared menunjukkan *effect size* sebesar 0,596 yang berarti bahwa pelatihan *spiritual mindfulness* dapat menurunkan tingkat *parental burnout* sebesar 59,6%.

**Tabel 8. Skor keseluruhan partisipan**

Grup	Nama	Prates	Kategori	Pasca tes	Kategori	Tindak lanjut	Kategori
KE	RA	44	Rendah	33	Sangat rendah	30	Sangat rendah
	CI	91	Tinggi	110	Sangat tinggi	54	Rendah
	SS	47	Rendah	35	Rendah	32	Sangat rendah
	DA	39	Rendah	21	Sangat rendah	8	Sangat rendah
	MI	38	Rendah	24	Sangat rendah	25	Sangat rendah
	AR	35	Rendah	14	Sangat rendah	10	Sangat rendah
KK	KA	64	Sedang	77	Sedang	49	Rendah
	Mean	51.14		44.86		29.71	
	ME	73	Sedang	81	Tinggi	85	Tinggi
	TA	35	Rendah	34	Rendah	37	Rendah
	NI	62	Sedang	57	Sedang	60	Sedang
	VI	84	Tinggi	132	Sangat tinggi	133	Sangat tinggi
	FI	49	Rendah	59	Sedang	58	Sedang
	DI	37	Rendah	15	Sangat rendah	25	Sangat rendah
	JU	42	Rendah	40	Rendah	45	Rendah
	Mean	54.57		59.71		63.29	

Tabel 8 di atas, menunjukkan adanya penurunan skor serta penurunan tingkat *parental burnout* pada seluruh partisipan dalam kelompok eksperimen yang dapat dilihat dari skor awal sebelum pelatihan (prates) hingga skor akhir dari keseluruhan rangkaian penelitian (tindak lanjut).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis Islam dalam menurunkan tingkat *parental burnout* pada ibu dengan anak usia prasekolah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan adanya penurunan tingkat *parental burnout* pada kelompok eksperimen setelah mengikuti pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis Islam. Hal ini mendukung temuan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan membuktikan bahwa pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis Islam dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres pengasuhan pada ibu selama masa pandemi covid-19 (Hertinjung et al., 2023).

Praktik *spiritual mindfulness* dalam Islam dapat disebut dengan istilah *muraqabah*. *Muraqabah* adalah salah satu metode untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan mencapai pemahaman diri dan kesadaran akan Allah SWT dan sadar bahwa Allah selalu membersamai setiap langkah individu (Isgandarova, 2019). Individu yang mengalami kondisi *parental burnout* pada umumnya mengalami beberapa perasaan negatif yang juga mengarah pada perilaku negatif, seperti merasa pesimis akan kemampuannya mengasuh anak, merasa tertekan akan peran sebagai orang tua serta mengalami ketidakmampuan dalam mengontrol serta meregulasi emosi yang berdampak pada munculnya berbagai perilaku tidak etis dan tidak terkontrol yang utamanya tertuju pada anak (Brianda et al., 2020; Mikolajczak & Roskam, 2018; Rahman & Aisha, 2022)

*Spiritual mindfulness* berbasis Islam hadir sebagai sebuah intervensi yang dapat mengarahkan individu pada berbagai faktor protektif dari *parental burnout*. Peran ibu dalam mengasuh anak mengalami peningkatan diiringi dengan praktik *mindfulness*. *Mindfulness* menekankan pada kesadaran yang tidak menghakimi dari momen ke momen

yang membantu orang tua menjadi lebih sadar dalam berinteraksi dengan anak-anak baik secara komunikasi verbal dan non-verbal, serta ketersediaan emosional (Boekhorst et al., 2021). Hal ini mendukung praktik pengasuhan anak yang lebih baik serta dapat menjadi faktor protektif dari *parental burnout* (Mikolajczak & Roskam, 2018). Elemen spiritualitas juga ditambahkan untuk memastikan bahwa individu memiliki rasa kasih serta menyadari pentingnya kesadaran spiritual terhadap kesehatan mental (Rathakrishnan et al., 2022; Weber, 2021).

Pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis islam terbagi menjadi 5 sesi, yaitu niat, tafakur, muhasabah, taubat dan tawakal yang dibagi dalam dua pertemuan. Pelatihan pertemuan pertama dimulai dengan memfokuskan niat. Peserta pelatihan diminta untuk menegaskan niat mereka dengan harapan mendapatkan ridha Allah dalam mengikuti pelatihan dan juga dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengasuh anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa niat yang tulus dan ikhlas untuk mendapatkan ridha Allah merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingkat kebersyukuran yang dimiliki oleh orang tua yang merawat anak berkebutuhan khusus (Hambali et al., 2016). Dengan memiliki niat yang baik, peserta dapat merasakan kedamaian batin dan memiliki sikap yang lebih positif serta optimis dalam menjalani kehidupan yang dapat menjadi perlindungan dari terjadinya kelelahan emosional pada orang tua.

Untuk membuat partisipan terbiasa menghadirkan niat dalam kegiatan sehari-hari, terdapat penugasan yang berjudul "rencanaku hari ini". Melalui tugas ini, partisipan menyadari bahwa betapa penting untuk menyadari yang akan dilakukan dan menghadirkan niat karena Allah. Berdasarkan hasil wawancara prapelatihan, beberapa partisipan mengaku bahwa hari-hari yang dijalani kurang bermakna. Mereka tidak menyadari apa saja yang telah dilakukan, namun tiba-tiba merasa lelah. Partisipan makin menyadari bahwa selama ini mereka menjalani rutinitas secara otomatis, bahkan tanpa mengambil makna dari kejadian sehari-hari yang berlalu begitu saja dan tiba-tiba merasa lelah serta tidak menyadari bahwa banyak hal yang dapat disyukuri. Setelah

mengerjakan latihan dan membiasakan untuk berniat dan menuliskan rencana serta menyadari aktivitas yang dilakukan sehari-hari, partisipan merasa lebih dapat mengapresiasi diri karena menyadari betapa banyak peran bermanfaat yang telah dilakukan.

Partisipan juga diajak untuk memikirkan tanda-tanda kekuasaan Allah dan menghayati kebesaran Allah Swt dalam sesi tafakur. Partisipan difasilitasi untuk berlatih tafakur dengan menjawab beberapa pertanyaan terkait peristiwa berkesan di masa lalu, mengambil hikmah serta mengingat hal yang dapat disyukuri dari peristiwa tersebut. Berlatih tafakur bertujuan untuk membiasakan individu, khususnya dalam melatih aspek kognisi dan afeksi sehingga memunculkan pemaknaan dan perilaku yang positif. Tafakur memiliki banyak manfaat jika dilakukan secara rutin dan berkesinambungan. Individu akan dapat memaknai dan mengambil manfaat dari pengalaman-pengalaman dan hal yang terjadi dalam hidupnya sehingga dapat meningkatkan dan menghayati rasa syukur atas segala anugerah yang diterima (Badri, 2001). Sesi ini membantu partisipan berfokus pada kebaikan dan rasa syukur pada kejadian yang dialami sehari-hari, sehingga dapat mengurangi kecemasan terhadap hal yang belum tentu terjadi, terutama dalam proses mengasuh dan membesarkan anak. Seperti yang telah diketahui sebelumnya, ketakutan dan kekhawatiran yang dirasakan orang tua dalam membesarkan anak dapat menyebabkan *parental burnout* (Swit & Breen, 2023).

Untuk menstimulasi kesadaran spiritual partisipan secara lebih mendalam, partisipan bersama-sama melakukan refleksi diri. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, dengan bermuhasabah seseorang akan mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya serta mengetahui hak Allah atas dirinya (Nurrohim, 2016). Dengan memahami diri dan menyadari kondisi diri saat ini, individu dapat mengurangi perilaku membandingkan diri dengan dirinya sebelumnya ataupun dengan orang lain yang memiliki kondisi yang berbeda. Hal ini dapat menurunkan tingkat *parental burnout* dengan menurunnya pikiran kontras dengan pengasuhan sebelumnya, ataupun membandingkan pengasuhan yang dijalani dengan pengasuhan ideal tanpa usaha yang

berarti. Setelah menjalani sesi ini, partisipan menyadari kesalahan pengasuhan yang pernah diperbuat, seperti terlalu reaktif dalam bereaksi ketika anak melakukan sesuatu yang tidak sesuai keinginan dan cenderung fokus pada kekurangan anak ataupun kekurangan pada proses pengasuhan yang dijalani. Partisipan juga menyadari kurangnya menyematkan rasa syukur dalam proses pengasuhan yang dijalani sehari-hari. Oleh karena itu, partisipan diminta untuk berlatih menuliskan jurnal syukur. Dengan menuliskan jurnal syukur, partisipan menyadari bahwa sebenarnya jauh lebih banyak hal untuk disyukuri daripada untuk dikeluhkan, sehingga partisipan lebih optimis dalam menjalani perannya. Seperti yang telah diketahui sebelumnya, optimisme dapat menjadi faktor protektif dari *parental burnout*. (Mikolajczak & Roskam, 2018)

Di awal pelatihan pertemuan kedua, para partisipan melaporkan beberapa peningkatan yang dialami. Partisipan merasa lebih tenang dan lebih bersyukur dalam menjalani keseharian. Selain itu, seluruh partisipan juga mengaku menjadi lebih dapat mengambil jeda sebelum memunculkan reaksi negatif, terutama dalam hal merespon perilaku anak. Selanjutnya, sesi taubat. Sebagian besar partisipan dalam sesi ini mendapat kesempatan untuk mengekspresikan dan menyalurkan emosinya dengan berbagi pengalaman kurang menyenangkan dalam hidupnya, terutama terkait pengasuhan. Sesi ini berjalan dengan sangat emosional. Salah satu partisipan menceritakan pengalaman kurang menyenangkan dari pengasuhan yang diterima dari orang tuanya sembari menangis bahkan hingga tidak mampu melanjutkan ceritanya. Di akhir sesi taubat, partisipan diajak untuk memaafkan diri sendiri, orang lain serta pengalaman negatif di masa lalu. Sesi taubat membawa partisipan pada kesadaran akan kesalahan yang telah dilakukan serta pemaafan yang telah diberikan pada diri ataupun orang lain. Partisipan mendapatkan penerimaan diri yang lebih besar setelah melewati sesi ini. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Jaya dan Sufya (2023), bahwa taubat erat kaitannya dengan kesehatan mental individu. Taubat diibaratkan sebagai penyatuan diri manusia yang terbelah, sehingga kembali utuh, benar, merasa lebih sehat dan bahagia.

Setelah segala upaya dari sesi pertama hingga sesi keempat dilakukan, partisipan butuh untuk bertawakal. Melalui sesi tawakal, partisipan menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi sudah menjadi kehendak Allah Swt manusia tidak mempunyai kendali atas takdir-Nya. Ranah manusia adalah melakukan upaya, kemudian untuk hasilnya menjadi ketentuan Allah sehingga tidak banyak tuntutan yang mengarah pada diri sendiri. Hal ini termasuk bentuk kasih terhadap diri sendiri, terutama dalam mengasuh anak (*parental self-compassion*) yang sangat penting untuk membangun ketahanan emosional dan kesejahteraan psikologis serta menjauhkan dari *parental burnout* (Aunola et al., 2020; Mikolajczak et al., 2019). Peserta juga terhindar dari rasa takut dan cemas yang berlebihan dalam proses memberi pengasuhan pada anak, serta lebih menerima kondisi diri dan anak sebagai bentuk ketetapan dari Allah SWT.

Secara umum, tujuan dari dilaksana-kannya pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis Islam ini telah tercapai. Sebelum melakukan proses pelatihan, berdasarkan hasil wawancara dengan para partisipan, didapati bahwa seluruh partisipan seringkali bersikap reaktif terhadap perilaku anak yang tidak sesuai harapan, seperti memberi bentakan, bahkan ada yang hingga melakukan kekerasan fisik. Partisipan pun mengalami kelelahan dalam menjalani peran pengasuhan sehingga hanya dapat melakukan hal-hal pokok dengan anak-anak dan menjadi berjarak secara emosional dengan anak-anak. Setelah melewati proses pelatihan, praktikan melakukan proses wawancara dengan para partisipan serta proses evaluasi dan tindak lanjut setelah pelatihan. Melalui proses tersebut didapati bahwa para partisipan memiliki kesadaran yang lebih baik akan dirinya. Para partisipan mengaku memiliki kontrol diri yang lebih baik, serta lebih mampu meregulasi emosi, terutama dalam menjalani proses pengasuhan. Partisipan jadi lebih menyadari perkataan dan perilaku yang ditampakkan pada anak dan dampaknya pada anak, serta menyadari hakikat keberadaan dari anak itu sendiri. Hal ini berdampak pada menguatnya ikatan emosional dengan anak. Beberapa partisipan juga merasa lebih tenang dan fokus pada saat ini serta tidak terlalu cemas, *overthinking* ataupun menyesali yang telah terjadi. Para partisipan termotivasi untuk

mengubah diri menjadi lebih baik setelah menjalani pelatihan dan merasa yakin bahwa dalam setiap hal dan rencana yang akan dijalani, Allah Swt akan selalu ada untuk membersamai.

Secara kuantitatif, skor partisipan secara keseluruhan mengalami penurunan. Pada proses pengukuran pasca pelatihan yang dilakukan setelah penutupan pada pertemuan kedua, didapati adanya dua partisipan yang mengalami peningkatan skor *parental burnout*. Berdasarkan observasi peneliti, kedua peserta tersebut masih terbawa suasana dari sesi taubat yang sebelumnya dilaksanakan. Hal ini juga menjadi masukan bagi peneliti serta peneliti selanjutnya bahwa alangkah lebih efektif jika proses pascates dilakukan beberapa hari setelah pertemuan selesai, supaya partisipan mendapat waktu untuk menerapkan *spiritual mindfulness* berbasis islam secara utuh dan merasakan efeknya terlebih dahulu. Masukan ini juga diberikan karena berdasarkan data dari hasil pengukuran follow up, para partisipan mengalami penurunan tingkat *parental burnout* yang semakin optimal setelah mendapatkan waktu untuk menerapkan *spiritual mindfulness* selama dua minggu pasca pelatihan.

Terlepas dari tujuan yang telah tercapai, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu minimnya kontrol dari variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Dikarenakan terbatasnya sampel penelitian, tak dapat dipungkiri bahwa kontrol variabel lain yang peneliti lakukan juga berkurang. Padahal, terdapat faktor-faktor lain di luar pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis islam yang dapat memengaruhi tingkat *parental burnout*, seperti dukungan sosial, kondisi keuangan, atau faktor lingkungan lainnya. Selain itu, terbatasnya waktu tindak lanjut setelah pelatihan, yang tidak memungkinkan untuk melihat efek jangka panjang dari pelatihan *spiritual mindfulness* terhadap *parental burnout*.

### KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *spiritual mindfulness* berbasis islam mampu menurunkan tingkat *parental burnout* pada ibu yang memiliki anak usia prasekolah. Pelatihan *spiritual mindfulness* Islam dapat menurunkan kelelahan emosional, perasaan

tidak mampu dalam mengasuh anak, menghilangkan pemikiran negatif atau kekhawatiran berlebih terhadap pengasuhan yang dijalani, serta meningkatkan kemampuan pengasuhan yang berdampak pada meningkatnya ikatan emosional dengan anak.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa efek positif dari *spiritual mindfulness* berbasis islam meningkat seiring dengan penerapan yang dilakukan para partisipan. Hal tersebut dapat terlihat dari skor *parental burnout* yang mengalami penurunan terutama dua minggu setelah pelaksanaan pelatihan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Muraqy, KH. M.A. (1994) *Terjemah Al-Futuhah Ar-Robaniyah*. Ar Ridha.
- Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2020). Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(5), 714–722. <https://doi.org/10.1111/sjop.12654>
- Boekhorst, M. G. B. M., Hulsbosch, L. P., Nyklíček, I., Spek, V., Kastelein, A., Bögels, S., Pop, V. J. M., & Potharst, E. S. (2021). An Online Mindful Parenting Training for Mothers Raising Toddlers: Assessment of Acceptability, Effectiveness, and Personal Goals. *Mindfulness*, 12(2), 519–531. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01542-z>
- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(5), 330–332. <https://doi.org/10.1159/000506354>
- Darmawan, A. (2019). Pengaruh Pendekatan Blended Learning Menggunakan Portal Rumah Belajar Terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Teknodik*, 17(September), 065–079. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v17i3>

- Dwidiyanti, M., Munif, B., Santoso, A., Rahmawati, A. M., & Prasetya, R. L. (2021). DAHAGA: An Islamic spiritual mindfulness-based application to reduce depression among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Belitung Nursing Journal*, 7(3), 219–226. <https://doi.org/10.33546/bnj.1494>
- Fahmi, F. (2018). Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami terhadap Peningkatan Optimisme dan Ketenangan Hati Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Tesis*, Program Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta
- Fazny, B. Y. (2021). Analysis of parental burnout conditions during the Covid-19 pandemic in Indonesia. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(2), 109–122. <https://doi.org/10.21580/jagc.2021.2.2.9200>
- Fitriani, O. (2022). *The Secret of Enlightening Parenting*. Mengasuh Pribadi Tangguh, Menjelang Generasi Gemilang. CV Centra Grafindo
- Furutani, K., Kawamoto, T., Alimardani, M., & Nakashima, K. (2020). Exhausted parents in Japan: Preliminary validation of the Japanese version of the Parental Burnout Assessment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 33–49. <https://doi.org/10.1002/cad.20371>
- Gani, I. A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 98. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>
- Griffith, A. K. (2022). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(5), 725–731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Hakim, A. K., Anitarini, F., & Pamungkas, A. Y. F. (2021). Pengaruh mindfulness spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik. *Nursing Information Journal*, 1(1), 1–8.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2016). Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (Gratitude) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94–101. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>
- Hertinjung, W.S, Ruhaena, L., Sulandari, S., Laksmadita, C., Taufiq, T., & Kusumastuti, D. (2021). Pelatihan Spiritual Mindfulness dalam Menurunkan Stress Ibu di Masa Pandemi Covid-19. *Abdi Psikonomi*, November 2022, 128–135. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v2i3.357>
- Hertinjung, W. S., Laksmadita, C. T., Ruhaena, L., Sulandari, S., & Kusumawati, D. A. (2023). Reducing parenting stress among Muslim mothers during the COVID-19 pandemic through spiritual mindfulness training. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(August), 102–116. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v20i2.288>
- Holly, L. E., Fenley, A. R., Kritikos, T. K., Merson, R. A., Abidin, R. R., & Langer, D. A. (2019). Evidence-Base Update for Parenting Stress Measures in Clinical Samples. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 48(5), 685–705. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1639515>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9(JUN), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Isgandarova, N. (2019). Muraqaba as a

- Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1146–1160. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>
- Isnawan, M. G. (2020). *Kuasi-Eksperimen*. Nashir Al Kutub Indonesia.
- Jaya, Y., & Sufya, D. H. (2023). *Spiritualisasi Taubat & Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*. Deepublish.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kemper, K. J., Powell, D., Helms, C. C., & Kim-Shapiro, D. B. (2015). Loving-kindness meditation's effects on nitric oxide and perceived well-being: A pilot study in experienced and inexperienced meditators. *Explore*, 11(1), 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2014.10.002>
- Khoirunnisa, D. (2022). Perfeksionisme dan Parental Burnout pada Orang Tua. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia).
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2017). Peran Ayah Terkait Pengetahuan dan Pengasuhan dalam Keluarga Sangat Kurang. Diakses dari <https://www.kpai.go.id/publikasi/peran-ayah-terkait-pengetahuan-dan-pengasuhan-dalam-keluarga-sangat-kurang>
- Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*, 9(JUN), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and Neglect*, 80(February), 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 7–13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Monalisa, M., Nomiko, D., & Ekawati, F. (2023). Pengaruh Modifikasi Positive Parenting Program terhadap Keterampilan Mindful Orang Tua dalam Pengasuhan Anak Usia Dini. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 285–296. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i2.316>
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Nashori, H. F., Diana, R. R., & Hidayat, B. (2019). The Trends in Islamic Psychology in Indonesia. In *Research in the Social Scientific Study of Religion*,

- Volume 30* (pp. 162–180). BRILL.  
[https://doi.org/10.1163/9789004416987\\_010](https://doi.org/10.1163/9789004416987_010)
- Nurrohim, A. (2016). Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi. *Attarbiyah: Journal of Islamic Culture and Education*, 1(2), 273–302. <https://doi.org/10.18326/attarbiyah.v1i2.273-302>
- Parrott, J. (2017). How to be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation. *Yaqeen Institute for Islamic Research*, 1–24.
- Rahman, P. R. U., & Aisha, D. (2022). Mengatasi Parental Burnout Dengan Peaceful Parenting: Meregulasi Diri Dengan Teknik Stop, Drop, and Breath. *Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian (KNPP)*, 1628–1636.
- Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., Yahaya, A., Kamaluddin, M. R., & Aziz, S. F. A. (2022). The Relationship Among Spirituality, Fear, and Mental Health on COVID-19 Among Adults: An Exploratory Research. *Frontiers in Psychology*, 12(January), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.815332>
- Rayan, A., & Ahmad, M. (2016). Effectiveness of mindfulness-based interventions on quality of life and positive reappraisal coping among parents of children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 55, 185–196. doi:10.1016/j.ridd.2016.04.002
- Romadhani, R. K., & Hadjam, M. N. R. (2019). Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.42777>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9(JUN), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, 8(FEB), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Sani, U. A. (2019). Strategi Coping Ditinjau dari Spiritualitas dan Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(2), 85–95.
- Sirait, A. M. (2001). Analisa Varians (ANOVA) dalam Penelitian Kesehatan. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 11(2), 39–43.
- Swit, C. S., & Breen, R. (2023). Parenting During a Pandemic: Predictors of Parental Burnout. *Journal of Family Issues*, 44(7), 1817–1837. <https://doi.org/10.1177/0192513X211064858>
- Weber, J. (2021). A Systematic Literature Review of Equanimity in Mindfulness Based Interventions. *Pastoral Psychology*, 70(2), 151–165. <https://doi.org/10.1007/s11089-021-00945-6>
- Widarsson, M., Engström, G., Rosenblad, A., Kerstis, B., Edlund, B., & Lundberg, P. (2013). Parental stress in early parenthood among mothers and fathers in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(4), 839–847. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2012.01088.x>
- Widhiarso, W. (2011). *Aplikasi Anava Campuran untuk Eksperimen Pretest dan Posttest Desain Eksperimen*. 1–6. [http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/Aplikasi Anava Mixed Design untuk Eksperimen-revised 2011.pdf](http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/Aplikasi%20Anava%20Mixed%20Design%20untuk%20Eksperimen-revised%202011.pdf)