

**PARENTAL BURNOUT DAN PERAN SPIRITUALITAS
DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Pendampingan Kelompok Arisan Taman Melati Sawangan Depok)**

Siti Kafidhoh ⁽¹⁾ Silviana Zahra ⁽²⁾ Desriliwa Ade Mela ⁽³⁾

¹STAI Nurul Iman Parung Bogor, Indonesia 16330

²STAI Nurul Iman Parung Bogor, Indonesia 16330

³STAI Nurul Iman Parung Bogor, Indonesia 16330

¹ siti_kafidhoh@stai-nuruliman.ac.id, ² zahrasilviana25@gmail.com, ³ desriliwaademela97@gmail.com

Diterima: 11 September 2024; Diperbaiki: 01 Oktober 2024; Disetujui: 15 Oktober 2024

Abstract

Parental burnout is a psychological phenomenon experienced by parents as a result of chronic stress in managing parenting responsibilities. This article aims to explore the concept of parental burnout and its solutions through the lens of spirituality in the Qur'anic perspective, specifically as applied in the context of mentoring the Taman Melati Sawangan Depok community. The study employs a qualitative research method, incorporating literature review and case study approaches. Data were gathered through observations, interviews, and discussions with participants during parenting seminars. The findings reveal that parental burnout is triggered by multiple factors, including unrealistic societal expectations, limited support systems, and internal feelings of inadequacy. The Qur'an offers valuable guidance for addressing these challenges by emphasizing values such as patience (sabr), reliance on Allah (tawakkul), gratitude (shukr), and mutual support within the family and community. Participants in the mentoring program reported reduced stress levels and an increased sense of spiritual well-being after applying Qur'anic principles in their parenting practices. This article contributes to the discourse on integrating Islamic spirituality into psychological well-being and parenting, offering a practical framework for alleviating burnout among parents in Muslim communities. These findings underscore the importance of spiritual-based interventions as a complementary approach to addressing parental stress in contemporary settings.

Keywords: *Parental Burnout, the role of spirituality, Al Qur'an perspective*

Abstrak

Burnout pada orang tua adalah fenomena psikologis yang dialami akibat stres kronis dalam menjalankan tanggung jawab pengasuhan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep parental burnout dan solusinya melalui lensa spiritualitas dalam perspektif Al-Qur'an, khususnya dalam konteks pendampingan komunitas Arisan Taman Melati Sawangan Depok. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan diskusi dengan peserta selama seminar parenting. Temuan penelitian menunjukkan bahwa burnout pada orang tua dipicu oleh berbagai faktor, termasuk ekspektasi sosial yang tidak realistis, keterbatasan sistem dukungan, dan perasaan tidak cukup mampu secara internal. Al-Qur'an menawarkan panduan berharga untuk menghadapi tantangan ini dengan menekankan nilai-nilai seperti kesabaran (sabr), tawakal kepada Allah (tawakkul), rasa syukur (shukr), serta dukungan timbal balik dalam keluarga dan komunitas. Peserta program pendampingan melaporkan penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan spiritual setelah menerapkan prinsip-prinsip Qur'ani dalam praktik

pengasuhan mereka. Artikel ini berkontribusi pada wacana integrasi spiritualitas Islam ke dalam kesejahteraan psikologis dan pengasuhan, serta menawarkan kerangka kerja praktis untuk mengatasi burnout pada orang tua di komunitas Muslim. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis spiritualitas sebagai pendekatan pelengkap dalam menghadapi stres orang tua di era modern.

Kata Kunci: Parental Burnout, Peran Spiritualitas, Perspektif Al Qur'an

PENDAHULUAN

Pengasuhan anak adalah tugas penting yang memerlukan perhatian, dedikasi, dan komitmen penuh dari orang tua. Namun, dalam kehidupan modern yang serba cepat, banyak orang tua mengalami kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang dikenal sebagai *parental burnout*. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan orang tua, tetapi juga pada perkembangan anak. *Parental burnout* didefinisikan sebagai sindrom yang muncul akibat tekanan berkelanjutan dalam menjalankan peran sebagai orang tua, sehingga menyebabkan rasa kelelahan, jarak emosional dengan anak, dan hilangnya kepuasan dalam menjalankan tanggung jawab pengasuhan. Fenomena ini menjadi perhatian global, khususnya di kalangan masyarakat urban, termasuk di Indonesia.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *parental burnout* memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan keluarga. Hubungan antara tingkat stres orang tua dan fungsi keluarga telah dikaji oleh Mikolajczak et al. (2018), yang mengungkapkan bahwa *burnout* dapat menyebabkan jarak emosional antara orang tua dan anak, bahkan memicu tindakan pengabaian atau kekerasan. Selain itu, studi oleh Roskam et al. (2017) menyoroti bahwa *burnout* pada orang tua lebih banyak dialami oleh ibu, terutama mereka yang memiliki anak usia dini. Hal ini diperkuat oleh temuan penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa tekanan sosial, ekonomi, dan budaya berkontribusi pada tingginya tingkat stres dalam pengasuhan anak.

Dalam perspektif Islam, pengasuhan anak bukan hanya tugas duniawi tetapi juga memiliki dimensi spiritual. Al-Qur'an memberikan panduan penting dalam pengasuhan, seperti dalam QS. Luqman ayat 13-19, di mana terdapat nasihat Luqman kepada anaknya tentang nilai-nilai ketuhanan, moral, dan etika. Ayat-ayat ini menunjukkan bahwa pengasuhan dalam Islam melibatkan pembentukan karakter anak yang berakar pada nilai-nilai tauhid. Sayangnya, pendekatan ini sering kali terabaikan dalam pembahasan burnout, padahal spiritualitas memiliki peran signifikan dalam mengurangi tekanan emosional orang tua.

Kajian tentang hubungan antara spiritualitas dan parental burnout masih relatif terbatas. Sebuah studi oleh Krok (2015) menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi sumber daya psikologis yang kuat untuk menghadapi tekanan hidup, termasuk tekanan dalam pengasuhan. Penelitian ini menemukan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola stres. Di sisi lain, penelitian oleh Wahyuni (2020) di Indonesia menemukan bahwa implementasi nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, seperti doa dan tawakal, mampu membantu orang tua menghadapi tantangan pengasuhan. Namun, penelitian ini belum secara spesifik mengaitkan nilai-nilai tersebut dengan parental burnout.

Dalam konteks masyarakat urban, seperti komunitas Arisan Taman Melati di Sawangan Depok, tekanan pengasuhan sering kali diperparah oleh tuntutan sosial dan

ekonomi. Berdasarkan wawancara awal dengan beberapa anggota komunitas, banyak ibu yang merasa terbebani oleh ekspektasi tinggi dari lingkungan sosial, seperti menjadi ibu yang sempurna, memiliki anak berprestasi, dan tetap aktif secara profesional. Tekanan ini sering kali menyebabkan mereka mengabaikan kebutuhan pribadi, sehingga meningkatkan risiko burnout. Hal ini sejalan dengan temuan Gunawan dan Nugroho (2019) yang menyatakan bahwa ekspektasi sosial memiliki korelasi signifikan dengan tingkat stres pada ibu rumah tangga di perkotaan.

Mengatasi parental burnout memerlukan pendekatan holistik yang tidak hanya mencakup aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Dalam Islam, spiritualitas memainkan peran penting sebagai penyeimbang dalam kehidupan manusia. Nilai-nilai seperti kesabaran (*sabr*), rasa syukur (*shukr*), dan tawakal kepada Allah (*tawakkul*) sering kali disebut sebagai solusi menghadapi tekanan hidup. Menurut Al-Ghazali, kesabaran adalah kunci untuk menghadapi ujian dunia, termasuk ujian dalam bentuk pengasuhan anak. Pandangan ini relevan dengan penelitian oleh Ibrahim dan Ahmad (2021), yang menemukan bahwa intervensi berbasis spiritualitas dapat mengurangi tingkat stres pada ibu yang menghadapi tantangan pengasuhan.

Selain itu, Al-Qur'an juga mengajarkan pentingnya *tazkiyah* (penyucian jiwa) sebagai proses untuk mencapai kedamaian batin. Dalam QS. Asy-Syams ayat 9-10, disebutkan bahwa keberhasilan manusia bergantung pada penyucian jiwanya. Prinsip ini dapat diterapkan dalam pengasuhan anak, di mana orang tua yang mampu menjaga ketenangan dan keseimbangan emosional akan lebih efektif dalam menjalankan perannya. Studi oleh Faris dan Abu-Lughod (2022) mengungkapkan bahwa praktik *tazkiyah* melalui doa dan meditasi Qur'ani dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua.

Dalam konteks pendampingan komunitas, pendekatan berbasis spiritualitas dapat menjadi solusi praktis untuk mengatasi parental burnout. Program pendampingan yang dirancang untuk komunitas Arisan Taman Melati bertujuan untuk memperkenalkan nilai-nilai Qur'ani yang relevan dengan pengasuhan anak. Materi yang disampaikan meliputi penguatan nilai kesabaran, pengelolaan emosi melalui tawakal, serta penguatan hubungan antaranggota keluarga. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada pemulihan kondisi psikologis orang tua, tetapi juga membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya mendukung satu sama lain dalam komunitas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara parental burnout dan spiritualitas dalam perspektif Al-Qur'an, serta mengkaji efektivitas pendekatan berbasis Qur'ani dalam mengurangi tingkat burnout pada komunitas Arisan Taman Melati. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam kajian parental burnout dan spiritualitas, sekaligus memberikan panduan praktis bagi komunitas Muslim dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani dalam pendekatan pengasuhan, penelitian ini diharapkan mampu menawarkan solusi yang holistik dan berkelanjutan bagi orang tua yang menghadapi tekanan dalam kehidupan modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang difokuskan pada komunitas Arisan Taman Melati di Sawangan Depok. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman orang tua yang menghadapi burnout serta bagaimana penerapan nilai-nilai

Qur'ani dapat membantu mengatasi masalah tersebut. Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu observasi, wawancara mendalam, dan diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion*).

Observasi dilakukan untuk memahami dinamika sosial dan budaya dalam komunitas, termasuk pola interaksi antaranggota dan tantangan yang mereka hadapi dalam pengasuhan anak. Wawancara mendalam dilakukan dengan sepuluh ibu yang aktif dalam komunitas, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pengalaman pribadi mereka terkait burnout, strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya, serta persepsi mereka terhadap pendekatan spiritualitas.

Diskusi kelompok terfokus melibatkan lima belas peserta yang terdiri dari ibu-ibu anggota komunitas. Diskusi ini dirancang untuk mendalami penerapan nilai-nilai Qur'ani dalam pengasuhan anak dan bagaimana nilai-nilai tersebut dapat menjadi solusi praktis untuk mengurangi burnout. Selain itu, diskusi juga digunakan untuk mengidentifikasi hambatan yang dihadapi peserta dalam menerapkan pendekatan ini.

Analisis data dilakukan secara tematik dengan mengacu pada model Miles dan Huberman (1994), yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber dianalisis untuk menemukan pola, tema, dan hubungan yang relevan dengan fokus penelitian. Validitas data dijaga melalui triangulasi data dari berbagai teknik pengumpulan data, serta pengecekan ulang dengan peserta untuk memastikan akurasi temuan.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana nilai-nilai Qur'ani dapat diintegrasikan dalam pengasuhan anak untuk mengatasi parental burnout. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan berbasis spiritualitas untuk komunitas Muslim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara pendampingan kelompok arisan Taman Melati terlaksana pada 15 November 2023 dengan dihadiri 50 peserta dari usia 30 sampai dengan 60 tahun. Acara terlaksana di kompleks Taman Melati CB-117/ RT 06. RW 08 Sawangan Depok dari pukul 09.00-12.00 WIB. Antusiasme peserta sangat besar untuk dapat sharing tentang kelelahan dalam pengasuhan (*parental burnout*). Adapun rangkaian acara yang berlangsung dalam pengabdian Masyarakat ini dapat kami jelaskan sebagai berikut.

A. Pendahuluan

Sebelum memulai acara, fasilitator diminta untuk membuka majelis dengan memimpin bacaan doa pagi sore yang sudah disiapkan panitia. Dilanjut sesi pengenalan materi, pembahasan dimulai dengan pengantar yang menjelaskan apa itu *parental burnout* dan relevansi isu ini dalam kehidupan modern. Para peserta dikenalkan pada konsep *burnout* dalam konteks pengasuhan, gejala-gejalanya, serta dampaknya pada individu dan keluarga. Penekanan diberikan pada pentingnya memahami bahwa kelelahan ini adalah hal yang umum terjadi, tetapi harus ditangani dengan tepat. Penjelasan juga mencakup pentingnya pendekatan Qur'ani sebagai panduan yang holistik dalam mengatasi tekanan emosional dan spiritual.

Beberapa materi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Mengenai *Parental Burnout*

Istilah *burnout* pertama kali diciptakan oleh psikolog Amerika Herbert

Freundenberger pada tahun 1970, ia mendeskripsikan sebagai stress berat dan harapan yang tinggi pada profesi yang bersifat menolong seperti dokter dan perawat. Fenomena dokter dan perawat menolong pasien seringkali berakhir pada kelelahan, lesu dan perasaan tidak berdaya. Penelitian mengenai *burnout* juga ditelaah di berbagai lintas profesi yang bersifat menolong seperti guru, pekerja sosial, dan pelayanan publik. *Parental burnout* pertama kali diungkap oleh Moira Mikolajczak, Marie-Emillie Raes dan Isabelle Roskam berdasarkan hasil pengamatan terhadap kelelahan yang dialami orangtua. Awalnya penelitian mengenai *parental burnout* kurang dapat diterima karena memiliki tumpang tindih pada *burnout* dalam dunia kerja. Menurut Maslach et al, komponen *burn out* pada orangtua telah mewakili komponen dari dimensi kelelahan dalam kerja, yaitu adanya perasaan berlebihan dan terkurasnya emosi dan fisik, adanya komponen depersonalisasi mengacu pada respon negatif terhadap pekerjaan, dan merasa kurang efikasi diri dalam bekerja mengakibatkan merasa kurang produktif ataupun kompeten. Untuk mengasesmen *parental burnout* pertama kali menggunakan *parental burnout inventory* dengan menggunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI), *Parental Stress Questionnaire* (PSQ) dan *Beck Depression Inventory* (BDI).¹ Dari hasil riset ditemukan *parental burnout* bukan hanya sekedar *burnout*, simtom stress dan depresi namun orangtua mengalami keletihan bekerpanjangan dan harapan yang dimiliki untuk memerankan peran sebagai orang tua.² Orangtua yang mengalami *parental burn out* mengalami kelelahan secara fisik dan mental, adanya keluhan fisik yang mengakibatkan kualitas tidur berkurang, menjaga jarak emosi pada anaknya dan merasa tidak berkompeten menjalankan peran sebagai orangtua (Mikolajczak & Roskam, 2018). Roskam dkk., (2017) menyebutkan ada beberapa faktor berperan penting yang menyebabkan adanya *parental burnout* yaitu, adanya pengertian pengasuhan positif terdiri dari nilai pengasuhan tanpa kekerasan, hubungan hangat orangtua dan anak, mendukung dan peduli terhadap hak-hak anak.

Kedua, adanya aturan mengenai undang-undang perlindungan anak dan larangan untuk mendisiplinkan anak menggunakan kekerasan. Ketiga, otoritas orangtua menjadi lemah karena fokus pada hak anak dan kewajiban orangtua mengakibatkan kurangnya rasa hormat orangtua pada anak (Richard, 2012). Keempat adanya harapan untuk memberdayakan dan memperhatikan anak secara penuh dalam bidang pendidikan, pemenuhan kebutuhan. Terakhir karena adanya peningkatan drastis peranan perempuan bekerja.

Parental burnout dapat terjadi karena ketidaksesuaian harapan orangtua terhadap dirinya, anaknya ataupun tanggung jawab dengan sumber yang mereka miliki (Holly dkk., 2019). Ketika orangtua memiliki harapan besar terhadap anak dan pengasuhan yang diberikan namun sumber yang dimiliki baik secara finansial, dukungan sosial, kemampuan diri kurang berisiko meningkatkan adanya *parental burn out* (Griffith, 2020)

2. Gejala-gejala *parental burnout*

¹ Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter?. *Clinical Psychological Science*, 7(6). 1319-1329. DOI: 10.1177/2167702619858430

² Markham, Laura. (2012). *Peaceful Parent, Happy Kids: How to stop yelling and start connecting*. Perigee: USA Roskam, I., Gross, J.J., & Mikolajczak, M. (2019).

Parental burnout merupakan fenomena psikologis yang terjadi ketika individu yang berperan sebagai orang tua mengalami tekanan emosional, fisik, dan mental yang berkepanjangan akibat tuntutan peran pengasuhan yang melebihi kapasitas mereka. Berikut adalah gejala-gejala *parental burnout* yang sering diidentifikasi dalam literatur:

a. Kelelahan Emosional dan Fisik

Kelelahan emosional merupakan gejala utama dari *parental burnout*. Orang tua merasa lelah secara mental dan emosional akibat tanggung jawab pengasuhan yang terus menerus tanpa jeda. Secara fisik, mereka mungkin mengalami kelelahan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan untuk tugas-tugas sederhana.

b. Penurunan Kepuasan dalam Peran Orang Tua

Orang tua yang mengalami *burnout* cenderung merasa kehilangan rasa kebahagiaan atau kepuasan dalam menjalani peran pengasuhan. Mereka merasa peran sebagai orang tua menjadi beban daripada sumber kebahagiaan.

c. Penurunan Keterikatan dengan Anak

Parental burnout sering menyebabkan orang tua merasa terasing dari anak-anak mereka. Mereka mungkin mengalami kesulitan untuk terhubung secara emosional, merasa tidak mampu memberikan perhatian, atau bahkan merasa jengkel terhadap anak-anak.

d. Kecenderungan untuk Menghindari Tanggung Jawab Pengasuhan

Gejala lain yang umum adalah kecenderungan untuk menjauh dari tanggung jawab pengasuhan. Orang tua mungkin mencari cara untuk menghindari interaksi dengan anak atau delegasi berlebihan kepada pasangan atau pihak lain.

e. Perasaan Tidak Berdaya atau Gagal

Orang tua yang mengalami *burnout* sering merasa tidak kompeten dalam menjalani peran mereka. Perasaan tidak berdaya ini dapat memunculkan pikiran negatif tentang diri mereka sebagai orang tua, seperti merasa gagal memenuhi harapan anak atau keluarga.

f. Meningkatnya Stres dan Iritabilitas

Parental burnout sering disertai dengan peningkatan stres kronis, yang dapat menyebabkan iritabilitas dan perilaku impulsif. Orang tua mungkin lebih mudah marah atau frustrasi, bahkan terhadap situasi yang seharusnya dapat ditangani dengan tenang.

g. Dampak Psikosomatik

Dalam beberapa kasus, *parental burnout* juga memicu gejala psikosomatik seperti gangguan tidur, sakit kepala, nyeri otot, atau gangguan pencernaan. Gejala ini muncul sebagai manifestasi dari stres yang tidak terkelola.

h. Isolasi Sosial

Orang tua dengan *burnout* cenderung menarik diri dari lingkungan sosial mereka. Hal ini dapat memperburuk kondisi karena mereka kehilangan dukungan sosial yang sebenarnya dapat membantu mengurangi tekanan pengasuhan.

3. Dampak dari *parental burnout*

Parental burnout adalah kondisi psikologis yang berisiko memberikan dampak luas, tidak hanya terhadap orang tua sebagai individu, tetapi juga terhadap anak-anak, dinamika keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Dampak-dampak ini dapat dikelompokkan ke dalam beberapa aspek berikut:

a. Dampak terhadap Orang Tua

1) Kesehatan Mental

Parental burnout secara signifikan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres kronis. Studi menunjukkan bahwa orang tua dengan burnout memiliki tingkat kelelahan emosional yang tinggi, yang dapat berkembang menjadi disfungsi psikologis jika tidak ditangani (Mikolajczak et al., 2018).

2) Penurunan Kesejahteraan Fisik

Burnout dapat memicu keluhan fisik, seperti gangguan tidur, penurunan energi, serta gejala psikosomatik lainnya, yang semuanya menghambat kemampuan orang tua untuk menjalankan tugas sehari-hari.

3) Penurunan Kepuasan Hidup

Orang tua yang mengalami burnout sering melaporkan penurunan kebahagiaan dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Hal ini berdampak pada kemampuan mereka untuk menikmati waktu bersama keluarga dan menjalani peran sosial lainnya.

b. Dampak terhadap Anak

1) Perkembangan Emosional Anak

Parental burnout dapat mengganggu keterikatan emosional antara orang tua dan anak, yang berpotensi menyebabkan masalah dalam perkembangan emosional dan sosial anak. Anak-anak mungkin merasa kurang dicintai atau tidak diperhatikan, yang dapat memengaruhi rasa percaya diri dan hubungan interpersonal mereka.

2) Risiko Kekerasan atau Pengabaian

Penelitian menunjukkan bahwa *parental burnout* meningkatkan risiko perilaku negatif terhadap anak, termasuk kekerasan verbal, emosional, atau fisik, serta pengabaian terhadap kebutuhan anak (Roskam et al., 2017).

c. Dampak terhadap Hubungan Keluarga

1) Disfungsi Keluarga

Parental burnout dapat menciptakan ketegangan dalam hubungan suami-istri dan menyebabkan konflik keluarga yang lebih sering terjadi. Hubungan yang kurang harmonis antara orang tua juga dapat memperburuk kondisi emosional anak-anak.

2) Pengaruh pada Pola Asuh

Orang tua dengan burnout cenderung menggunakan pola asuh yang tidak efektif, seperti pola asuh otoriter, permisif, atau tidak konsisten. Hal ini berdampak negatif pada perilaku anak dan dinamika keluarga secara keseluruhan.

d. Dampak Sosial

1) Isolasi Sosial

Orang tua dengan burnout cenderung menarik diri dari lingkungan sosial mereka. Hal ini tidak hanya memperburuk kondisi mereka sendiri, tetapi

juga mengurangi peluang untuk menerima dukungan dari jaringan sosial atau komunitas.

2) Beban Ekonomi

Burnout yang tidak ditangani dapat mengurangi produktivitas orang tua dalam pekerjaan atau aktivitas lain di luar pengasuhan. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memengaruhi stabilitas ekonomi keluarga.

B. Pelaksanaan Pemberian Materi

Sesi dimulai dengan pembacaan QS. Luqman ayat 13-19 dan diskusi tentang nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Para peserta diajak untuk merefleksikan bagaimana nilai-nilai tauhid, kesabaran, dan rasa syukur dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media visual dan contoh-contoh kasus nyata yang relevan dengan kehidupan peserta.

Fasilitator juga menyampaikan teladan tokoh-tokoh Al Qur'an dalam menghadapi kelelahan saat pengasuhan. Diantaranya kisah Sayyidah Maryam Ibunda Nabi Isa AS, Ibunda Musa AS dan Nabi Ya'kub AS.

1. Teladan Ibunda Maryam dalam Momen Melahirkan: Sebuah Kajian Psikologis dan Spiritual³

Ibunda Maryam, seorang figur yang diagungkan dalam tradisi Islam dan Kristen, memberikan teladan yang luar biasa dalam menghadapi momen-momen kritis kelahiran putranya, Nabi Isa. Kisah ini tercatat secara rinci dalam Al-Qur'an (QS. Maryam: 22-26), yang menggambarkan pengalaman emosional, spiritual, dan fisik Maryam saat menghadapi proses melahirkan seorang diri.

a. Konteks Psikologis: Kesendirian dalam Ujian Berat

Maryam menghadapi proses melahirkan dalam keadaan yang sangat menantang. Setelah mengasingkan diri ke tempat yang jauh (QS. Maryam: 22), ia harus menghadapi rasa sakit fisik dan tekanan emosional secara mandiri. Dalam situasi tersebut, Maryam mengungkapkan perasaan putus asa dengan berkata, "*Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini dan menjadi sesuatu yang tidak berarti*" (QS. Maryam: 23). Pernyataan ini mencerminkan kondisi psikologis yang sarat dengan tekanan dan kerentanan emosional.

Namun, situasi ini juga menunjukkan bahwa Maryam adalah seorang individu yang manusiawi, yang menghadapi ketakutan dan kesedihan seperti orang lain, meskipun ia adalah figur yang dipilih dan dimuliakan.

b. Bimbingan Ilahi: Dukungan Spiritual sebagai Penguat

Di tengah keputusasaan tersebut, Maryam menerima wahyu dan bimbingan langsung dari Allah melalui malaikat yang berkata: "*Janganlah kamu bersedih hati; Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu. Dan goyangkanlah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu*" (QS. Maryam: 24-25).

Ayat ini mencerminkan dua dimensi penting: 1) Dukungan spiritual: Pesan ini menunjukkan perhatian Allah yang penuh kasih, memberikan penguatan emosional kepada Maryam dalam situasi sulit. 2) Kemandirian yang diarahkan: Allah memerintahkan Maryam untuk berusaha secara fisik,

• ³ Khan, M. M. (2009). *Women in the Quran: A Source of Inspiration and Guidance*.

yaitu menggoyangkan pohon kurma. Hal ini mengajarkan pentingnya ikhtiar manusia meskipun dalam situasi yang tampak mustahil.

c. Keteladanan dalam Menghadapi Ujian

Pengalaman Maryam mengajarkan beberapa pelajaran penting: 1) Kesabaran dalam ujian: Maryam adalah simbol dari kesabaran dalam menghadapi ujian hidup yang berat. 2) Kepercayaan kepada Tuhan: Dalam situasi genting, Maryam menunjukkan keimanan yang mendalam dengan menerima bimbingan ilahi tanpa keraguan. 3) Makna usaha di tengah keterbatasan: Perintah untuk menggoyangkan pohon kurma menggambarkan pentingnya upaya manusia, meskipun hasil akhir sepenuhnya adalah kehendak Allah.⁴

2. Keteladanan Ibunda Nabi Musa dalam Menghadapi Ujian Keimanan: Sebuah Tinjauan Psikologis dan Spiritual

Ibunda Nabi Musa merupakan sosok perempuan luar biasa yang kisahnya terekam dalam Al-Qur'an. Ia dihadapkan pada ujian keimanan yang besar saat diperintahkan oleh Allah untuk meletakkan bayinya di sungai demi melindunginya dari ancaman kekuasaan Fir'aun. Kisah ini (QS. Al-Qashash: 7-13) menggambarkan pergulatan emosional, keberanian, dan keimanan yang luar biasa dalam menghadapi situasi yang penuh risiko.

a. Konteks Psikologis: Ujian Ibu terhadap Anaknya

Fir'aun mengeluarkan perintah untuk membunuh setiap bayi laki-laki dari kaum Bani Israil, yang memicu ketakutan dan kecemasan di kalangan para ibu. Dalam situasi ini, ibunda Nabi Musa diperintahkan oleh Allah: "*Susuilah dia, dan apabila kamu khawatir terhadapnya, maka hanyutkanlah dia ke sungai. Janganlah kamu khawatir dan janganlah bersedih hati. Sesungguhnya Kami akan mengembalikannya kepadamu dan menjadikannya salah seorang dari para rasul.*" (QS. Al-Qashash: 7).

Perintah ini mencerminkan tantangan psikologis yang luar biasa bagi seorang ibu, yang secara naluriah ingin melindungi anaknya dengan cara menjaganya tetap dekat. Melepaskan bayinya ke arus sungai merupakan tindakan yang sangat bertentangan dengan naluri keibuan.

b. Konteks Spiritual: Keimanan kepada Janji Allah

Perintah Allah kepada ibunda Nabi Musa tidak hanya menguji emosinya, tetapi juga keimanannya. Ia harus mempercayai bahwa Allah akan melindungi bayinya meskipun situasi tampak tidak masuk akal dari sudut pandang manusia. Janji Allah bahwa Musa akan dikembalikan kepadanya memberikan ketenangan hati, meskipun secara logis situasinya sangat berisiko.

Keimanan ini tercermin dalam tindakan ibunda Musa yang melaksanakan perintah Allah dengan penuh keyakinan, melepaskan bayinya di sungai Nil dan menyerahkan sepenuhnya kepada takdir ilahi.⁵

c. Pergulatan Emosional: Antara Kekhawatiran dan Keteguhan

Al-Qur'an mengungkapkan bahwa hati ibunda Nabi Musa hampir saja diliputi rasa gelisah setelah melepaskan bayinya: "*Dan hati ibu Musa menjadi kosong (dari segala sesuatu kecuali memikirkan Musa).*"

⁴ Al-Jabari, M. (2018). *Spiritual Resilience in Quranic Narratives*

⁵ Badawi, M. A. (2006). *The Mothers of Prophets in the Qur'an: An Inspirational Study*.

Hampir saja ia menyatakan rahasia tentang (Musa), seandainya Kami tidak meneguhkan hatinya supaya ia termasuk orang-orang yang beriman." (QS. Al-Qashash: 10).

Ayat ini menunjukkan dimensi kemanusiaan ibunda Musa yang berjuang melawan rasa khawatir yang mendalam. Namun, Allah memberikan kekuatan spiritual yang luar biasa untuk meneguhkan hatinya agar tetap berpegang teguh pada janji-Nya.⁶

d. Keteladanan dalam Keimanan dan Pengorbanan

Kisah ini memberikan pelajaran penting dalam kehidupan:

- 1) Keimanan kepada Allah sebagai landasan kekuatan: Ibunda Musa menunjukkan bahwa keyakinan penuh kepada Allah dapat memberikan kekuatan untuk menghadapi situasi yang tampaknya mustahil.
 - 2) Pengorbanan yang ikhlas demi kebaikan yang lebih besar: Dengan melepaskan Musa, ibunda Nabi Musa menunjukkan contoh pengorbanan terbesar sebagai seorang ibu yang berani mengambil risiko demi keselamatan anaknya.
 - 3) Ketenangan dalam ujian: Janji Allah yang menenangkan hati ibunda Musa menjadi bukti bahwa iman dan tawakal dapat mengatasi kecemasan dan ketakutan manusiawi.
3. Keteladanan Nabi Yakub dalam Menghadapi Kehilangan Nabi Yusuf: Perspektif Psikologis dan Spiritual

Kisah Nabi Yakub dan Nabi Yusuf yang tercantum dalam Al-Qur'an (QS. Yusuf: 12-18, 83-87) memberikan teladan mendalam tentang kesabaran, keimanan, dan kekuatan emosional dalam menghadapi kehilangan. Nabi Yakub, sebagai seorang ayah yang sangat mencintai putranya, menghadapi ujian berat ketika kehilangan Nabi Yusuf akibat tipu daya saudara-saudaranya. Respons Nabi Yakub terhadap ujian ini mengajarkan pelajaran penting dalam konteks psikologis dan spiritual.

a. Konteks Emosional: Kehilangan yang Mendalam

Setelah menerima kabar hilangnya Yusuf, Nabi Yakub menunjukkan reaksi emosional yang alami dan manusiawi. Ia menangis dengan penuh kesedihan hingga dikisahkan bahwa matanya menjadi putih (buta) karena terus-menerus menangis (QS. Yusuf: 84). Reaksi ini menunjukkan bagaimana cinta seorang ayah terhadap anaknya dapat memengaruhi kondisi emosional dan fisiknya.

Namun, Nabi Yakub tidak membiarkan rasa kehilangan tersebut membuatnya kehilangan arah atau keimanannya. Sebaliknya, ia menunjukkan pengendalian diri yang kuat dengan tetap memasrahkan segalanya kepada Allah.

b. Kesabaran yang Indah (*Sabr Jamil*)

Ketika menghadapi kabar tentang Yusuf, Nabi Yakub berkata: *"Maka kesabaran yang baik (sabr jamil) itulah (kesabaranku). Dan Allah sajalah tempat meminta pertolongan atas apa yang kamu ceritakan."* (QS. Yusuf: 18).

Istilah *sabr jamil* menggambarkan jenis kesabaran yang tidak disertai keluhan, meskipun hati dipenuhi kesedihan. Nabi Yakub mencontohkan

⁶ Khan, M. M. (2012). *Faith and Resilience in Quranic Narratives*.

bagaimana seorang hamba Allah dapat tetap sabar tanpa kehilangan keyakinan bahwa pertolongan Allah pasti datang.

c. Keimanan yang Kokoh di Tengah Ujian

Meskipun dilanda kesedihan mendalam, Nabi Yakub tidak pernah kehilangan harapan kepada Allah. Ia terus berdoa dan meyakini bahwa Yusuf akan kembali kepadanya: *"Wahai anak-anakku, pergilah kalian dan carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya, dan janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidaklah berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir."* (QS. Yusuf: 87).

Ayat ini menunjukkan bahwa Nabi Yakub memandang ujian tersebut sebagai bagian dari takdir Allah yang memiliki hikmah besar. Keimanannya yang kokoh menjadi teladan bagi umat manusia dalam menghadapi kesulitan hidup.

d. Dimensi Psikologis: Pengelolaan Emosi dalam Kesedihan

Kesedihan Nabi Yakub mencerminkan dimensi psikologis yang kompleks. Ia memilih untuk menyalurkan emosinya secara produktif melalui doa dan keyakinan kepada Allah, bukan dengan menyalahkan keadaan atau orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa kesedihan mendalam tidak bertentangan dengan keimanan, selama manusia tetap memasrahkan dirinya kepada kehendak Allah.

e. Teladan dalam Kehidupan Modern

Kisah Nabi Yakub relevan dalam konteks modern, terutama dalam menghadapi kehilangan atau cobaan berat. Beberapa pelajaran yang dapat diambil antara lain: 1) Kesabaran dalam menghadapi kesulitan: Nabi Yakub mengajarkan bahwa kesabaran tidak berarti menekan emosi, tetapi mengelolanya dengan cara yang sehat dan konstruktif. 2) Harapan yang tak pernah padam: Bahkan dalam situasi yang tampaknya tanpa harapan, Nabi Yakub menunjukkan bahwa keyakinan kepada Allah harus tetap hidup. 3) Keseimbangan antara emosi dan spiritualitas: Kesedihan tidak mengurangi spiritualitas seseorang, selama ia terus berpegang pada iman dan tidak berputus asa dari rahmat Allah.

Fasilitator juga mengadakan sesi latihan pengelolaan emosi berbasis Qur'ani, seperti praktik doa dan meditasi dengan bacaan ayat-ayat tertentu. Peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman pribadi tentang tantangan dalam pengasuhan anak dan bagaimana mereka biasanya menghadapinya. Fasilitator kemudian mengaitkan cerita-cerita ini dengan prinsip-prinsip spiritualitas Islam, memberikan solusi praktis berbasis Qur'ani.

C. Sesi Tanya Jawab

Sesi diakhiri dengan tanya jawab untuk memastikan peserta memahami materi yang disampaikan. Banyak pertanyaan yang diajukan terkait penerapan nilai-nilai Qur'ani dalam situasi kehidupan yang sulit, seperti ketika menghadapi anak yang sulit diatur atau tekanan dari lingkungan sosial. Fasilitator memberikan panduan praktis, seperti teknik komunikasi empatik yang selaras dengan nilai-nilai Islam, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara tugas duniawi dan spiritual. Diskusi juga menghasilkan ide-ide baru untuk mendukung satu sama lain dalam komunitas. Misalnya, peserta menyarankan untuk membuat kelompok doa rutin atau

diskusi mingguan untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan moral. Kesimpulan dari sesi ini menekankan bahwa parental burnout adalah masalah yang dapat diatasi dengan pendekatan yang tepat, termasuk dengan memanfaatkan nilai-nilai Qur'ani sebagai panduan hidup.

KESIMPULAN

Parental burnout merupakan tantangan nyata yang dihadapi oleh banyak orang tua dalam konteks kehidupan modern, terutama di lingkungan perkotaan seperti komunitas Arisan Taman Melati Sawangan Depok. Penelitian ini menunjukkan bahwa burnout pada orang tua tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada keharmonisan keluarga secara keseluruhan. Melalui pendekatan berbasis nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam Al-Qur'an, ditemukan bahwa aspek spiritualitas memainkan peran penting dalam membantu orang tua mengelola tekanan emosional dan memperkuat ketahanan mental mereka.

Pendekatan ini melibatkan penguatan nilai-nilai kesabaran (*sabr*), tawakal, rasa syukur (*shukr*), serta penyucian jiwa (*tazkiyah*). Melalui pendampingan yang dirancang secara khusus, para peserta memperoleh pemahaman mendalam mengenai pentingnya integrasi nilai-nilai ini dalam pengasuhan anak. Hasilnya menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai Qur'ani tidak hanya mampu mengurangi tingkat burnout, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan orang tua dan anak.

Selain itu, sesi diskusi dan tanya jawab yang dilaksanakan dalam program pendampingan memperlihatkan pentingnya komunitas sebagai wadah dukungan sosial dalam mengatasi tantangan pengasuhan. Hal ini menegaskan bahwa solusi holistik untuk parental burnout tidak hanya berfokus pada aspek individu, tetapi juga mencakup pendekatan kolektif berbasis komunitas.

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan pada pengembangan kajian tentang parental burnout dan spiritualitas dalam perspektif Islam. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani, penelitian ini membuka wawasan baru untuk pendekatan pengasuhan berbasis spiritual yang relevan dengan kebutuhan masyarakat Muslim modern. Pendekatan ini diharapkan menjadi panduan praktis bagi komunitas Muslim dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era yang penuh tekanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldila, N. (2021). *Update Covid-19 15 Maret 2021: Total 1.425.044 Kasus Positif*. <https://kabar24.bisnis.com/read/20210315/15/1367849/update-covid-19-15-maret-2021-total-1425044-kasus-positif>.
- Alonzo, D., Popescu, M., & Loannidez, P., Z. (2020). Mental Health Impact of the Covid 19 Pandemic on Parents in High Risks, Low Income Communities. *International Journal of Social Psychiatry*, 1– 7.
- Anggraeni, R. (2020). *Aduh, 60% Perusahaan Bangkrut Gegara Covid 19*.
- 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>
- Chartier, S., Delhaller, M., Baiverlin, A., & Blavier, A. (2019). Parental Peritraumatic Distress and Feeling of Parental Competence to COVID 19 Lockdown Measures:

- What is the Impact on Children Peritraumatic Distress? *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2), 1-9.
- CNN Indonesia. (2020). *Ibu di Banten Pukul Anak Hingga Tewas Saat Belajar Online*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200915125435-12-546655/ibu-di-banten-pukul-anak-hingga-tewas-saat-belajar-online>
- David, M., F., & Green, J. (2020). *Three Hours Longer, The Pandemic Workday has Obliterated Work-Life Balance*. <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-04-23/working-from-home-in-covid-era-means-three-more-hours-on-the-job>
- Fadli, R. (2020). *WHO Resmi Nyatakan Corona Sebagai Pandemi*. <https://www.halodoc.com/artikel/who-resmi-nyatakan-corona-sebagai-pandemi>
- Griffith, A. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*, 23, 1-7. <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs10896-020-00172-2>
- 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 & Adolescent Psychology*, 48(5), 685-705. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1639515>
- JHU CSEE Covid 19. (2021). *Covid 19 Data Repository by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University*. <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>.
- JPNN. (2021). *Kekerasan pada Perempuan dan Anak Meningkat 5 Kali Lipat Selama Pandemi Covid 19*. <https://www.jpnn.com/news/kekerasan-pada-perempuan-dan-anak-meningkat-5-kali-lipat-selama-pandemi-covid-19?page=2>
- Magadelana, I., Erdian, A. E., & Marcelino, R. (2020). Analisis Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 di SD Negeri Poris Pelawad 03 Kota Tagerang. *BINTANG*, 2(2), 300-313. <https://doi.org/10.36088/bintang.v2i2.1054>
- Manja, S. A., Mohammad, Ilyia, Hazhari, I., & Yusof, N. I. (2020). Covid-19: The Investigation On The Emotional Parental Burnout During Movement Control Order In Malaysia. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(2), 4912-4929.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 8(886), 1-11. <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2018.00886>
- Pew Research. (2021). *A Raising Share of Working Parents in The US Says It's Been Difficult to Handle Child Care During the Pandemic*. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2021/01/26/a-rising-share-of-working-parents-in-the-u-s-say-its-been-difficult-to-handle-child-care-during-the-pandemic>.
- Prihatin, I. F. (2020). *Kemenag Sebut Tinggi Angka Perceraian Selama Masa Pandemi Akibat Faktor Ekonom*. *Kemenag Sebut Tinggi Angka Perceraian Selama Masa Pandemi Akibat Faktor Ekonom* Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Latif, N., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4003>

- Ramadhani, P. I. (2021). *Survei BPS: PHK Jadi Opsi Terakhir Perusahaan Demi Bertahan di Masa Pandemi*. <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4372713/survei-bps-phk-jadi-opsi-terakhir-perusahaan-demi-bertahan-di-masa-pandemi>.
- Richard, N. (2012). *The Ethics of Parenthood*. NY: Oxford University Press.
- Rizal, F. (2021). *Update Corona Dunia 15 Maret 120 Juta Kasus Covid 19*.
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8(163), 1–12. <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2017.00163>
- Rossa, F. (2021). *Survei 84% Ibu Alami Kelelahan Mental dan Fisik Selama Masa Pandemi*. <https://www.suara.com/lifestyle/2021/03/09/193157/survei-84-ibu-alami-kelelahan-mental-dan-fisik-selama-pandemi>
- Sari, R. P., Tussyantari, N. B., & Suswandari, M. (2021). DAMPAK PEMBELAJARAN DARING BAGI SISWA SEKOLAH DASAR SELAMA COVID-19. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.37478/jpm.v2i1.732>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (n.d.). *Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism*. 29, 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2020). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 772. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor.