



## Manajemen stres pengasuhan melalui pendekatan spiritual dan psikologis

**Rifa Hidayah, Novia Solichah\*, Abdul Fattah, Rivalzaky Echa Ramadhan, Salsabila Diandra, Ermita Zakiyah**

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang, Indonesia

\*email Koresponden Penulis: noviasolichah@uin-malang.ac.id

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel

**Diajukan:** 2025-08-18

**Diterima:** 2025-10-07

**Diterbitkan:** 2025-10-23



**Lisensi:** cc-by-sa

Copyright © 2025 Penulis

### ABSTRAK

Tujuan pengabdian ini adalah mengembangkan pendekatan spiritual dan psikologi dalam mengelola stres pengasuhan orang tua di Desa Pagelaran, Kabupaten Malang. Stres pengasuhan merupakan persoalan serius yang berdampak pada kesehatan emosional orang tua, kualitas hubungan keluarga, dan tumbuh kembang anak. Untuk menjawab permasalahan tersebut, program ini menggunakan metode Participatory Action Research (PAR) yang melibatkan orang tua, tokoh agama, dan tenaga psikologi dalam setiap tahap, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan intervensi berupa psikoedukasi, hingga evaluasi melalui diskusi kelompok dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman orang tua mengenai stres pengasuhan ( $t$  test  $p < .001$ ). Jika sebelum intervensi sebagian besar responden tidak mengetahui definisi, penyebab, maupun strategi pengelolaan stres, maka setelah pendampingan 100% responden memahami konsep stres pengasuhan, dan 90% mampu mengidentifikasi strategi psikologis seperti relaksasi dan komunikasi asertif. Selain itu, seluruh peserta menyatakan kegiatan berbasis spiritual dan psikologis ini bermanfaat dalam memperkuat ketahanan keluarga. Keunikan program ini terletak pada integrasi nilai-nilai Al-Qur'an, yang menekankan pengasuhan sebagai amanah spiritual, dengan pendekatan psikologis modern yang berfokus pada keterampilan praktis pengelolaan stres. Inovasi ini menjadikan model pengabdian lebih relevan dengan kebutuhan masyarakat pedesaan sekaligus memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan konsep pengasuhan berbasis spiritual-psikologis.

**Kata Kunci:** al-qur'an; manajemen stres; parenting stress; psikologi

### Cara mensitasi artikel:

Hidayah, R., Solichah, N., Fattah, A., Ramadhan, R. E., Diandra, S., & Zakiyah, E. (2025). Manajemen stres pengasuhan melalui pendekatan spiritual dan psikologis. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 6(4), 1342–1357. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i4.24256>

## PENDAHULUAN

Pengasuhan anak merupakan salah satu tugas fundamental yang ada dalam kehidupan keluarga (Utami, 2021). Tugas fundamental tersebut melibatkan serangkaian tanggung jawab secara fisik, emosional, sosial hingga ekonomi. Tanggung jawab tersebut tentunya dilakukan oleh individu yang berperan sebagai orangtua, namun lebih daripada memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, kesehatan dan juga pendidikan melainkan juga memberikan perhatian penuh

dalam aspek psikologis dan moral dengan terus beradaptasi dengan perkembangan zaman. Tugas fundamental tersebut dalam kondisi yang ideal tentunya dapat mendukung tumbuh kembang anak namun saat ini banyak sekali orangtua yang tengah mengalami tekanan yang melebihi batas kemampuan mereka dalam melaksanakan tugas pengasuhan yang kemudian dapat mengakibatkan stress pengasuhan (Amalia et al., 2022).

Secara definitif stress pengasuhan merupakan hilangnya kendali dan kebebasan sebagai dampak dari adanya tanggung jawab finansial, tenaga dan juga komitmen waktu selama melakukan pengasuhan (Kiranawidhi & Agustina, 2023). Sedangkan dalam (Rahman et al., 2024) dinyatakan jika stress pengasuhan merupakan rangkaian proses yang mendorong individu pada keadaan psikologis yang tidak disukai serta menimbulkan reaksi psikologis dalam rangka beradaptasi dengan tuntutan atas peran sebagai seorang orangtua. Stres pengasuhan sendiri dapat membawa individu ke arah ketidakberfungsian dalam mengasuh dan menghadapi berbagai konflik yang ada.

Dalam kondisi yang lelah secara psikis dapat mengakibatkan hambatan dan tantangan bagi orangtua itu sendiri meliputi adanya ketidakpekaan dan kecenderungan untuk bertindak reaktif atas perilaku yang ditunjukkan oleh anak. Perilaku reaktif tersebut dapat termanifestasikan melalui perilaku kasar, keras otoriter hingga menggunakan cara hukuman yang keras sebagai dampak dari kondisi orangtua yang tengah mengalami stres (Harianto & Theresia, 2022) Dalam sumber literatur lain juga dinyatakan jika stres pengasuhan yang dihadapi oleh orangtua dapat memunculkan adanya kemarahan dalam bentuk kekerasan baik itu verbal maupun fisik dan yang lebih mengkhawatirkan adalah stres pengasuhan yang dialami dapat menyebabkan kasus penganiayaan dan pembunuhan (Nurhafizah et al., 2023). Dampak Stres Pengasuhan yang Tidak Tertangani, antara lain: gangguan kesehatan mental pada orang tua, penurunan kualitas hubungan orang tua dan anak, risiko kekerasan dalam pengasuhan, hingga dampak negatif pada perkembangan anak (Choiriyah & Surjaningrum, 2020).

Dengan adanya serangkaian dampak negatif atas stres pengasuhan yang dialami perlu mendapat perhatian bahwa fenomena ini tidak hanya terjadi pada kelompok tertentu melainkan siapapun yang menjalankan peran dan tanggung jawab sebagai orang tua dapat mengalaminya baik yang hidup di daerah perkotaan maupun di daerah pedesaan. Fenomena ini tidak hanya terjadi di kalangan tertentu, melainkan dapat dialami oleh semua orang tua baik di perkotaan maupun pedesaan. Berbagai faktor pemicu mulai dari ekonomi, dukungan sosial, maupun tuntutan perubahan yang cepat dapat memperparah tekanan psikologis yang dialami oleh orangtua dalam berbagai konteks geografis oleh karenanya penting memahami dinamika stres pengasuhan orangtua khususnya di tingkat paling rendah salah satunya di desa. Oleh karena itu, memahami dinamika stres pengasuhan pada tingkat komunitas, khususnya di pedesaan, menjadi sangat penting. Salah satu wilayah yang merepresentasikan tantangan tersebut adalah Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Malang.

Kecamatan Pagelaran yang terletak di Kabupaten Malang, Jawa Timur wilayah dataran tinggi dengan topografi bergelombang dan tanah yang kurang

subur, namun memiliki potensi strategis karena letaknya yang berbatasan dengan beberapa kecamatan penting dan dekat dengan pusat kota Malang (Juariyah & Syihabudhin, 2024). Kondisi masyarakat yang masih bergantung pada sektor pertanian menimbulkan tantangan dalam pemenuhan gizi dan perlindungan anak, tercermin dari masih tingginya kasus stunting serta kurang optimalnya stimulasi perkembangan anak (Yoto et al., 2022).

Parenting di Pagelaran, Kabupaten Malang, pada tahun 2025 menunjukkan adanya perhatian yang cukup besar dari pemerintah daerah dan komunitas terkait kesejahteraan keluarga dan tumbuh kembang anak. Melalui kolaborasi antara Dinas Sosial Kabupaten Malang dan Unit Pelaksana Program Keluarga Harapan (UPPKH) Kecamatan Pagelaran, telah diluncurkan program bernama "CERDAS: Cegah Stunting dengan Makanan Sehat" yang menyasar ibu-ibu penerima Program Keluarga Harapan (PKH) dan anak-anak mereka. Meskipun pemerintah telah meluncurkan program "CERDAS: Cegah Stunting dengan Makanan Sehat", banyak orang tua masih mengalami keterbatasan pengetahuan mengenai pola asuh dan pengelolaan stres dalam keluarga. Hal ini memperkuat relevansi Kecamatan Pagelaran sebagai lokasi pengabdian, karena konteks lokal menunjukkan kebutuhan nyata akan intervensi pengasuhan yang lebih menyeluruh.

Sejauh ini, solusi yang ditawarkan dalam mengelola stres pengasuhan sering kali hanya menekankan pendekatan psikologis tanpa mengintegrasikan dimensi spiritual. Padahal, dalam perspektif Islam, pengasuhan anak merupakan amanah yang memiliki dimensi ibadah. Al-Qur'an menekankan pentingnya menjaga keluarga dari penyimpangan (QS. At-Tahrim: 6) dan menanamkan tauhid serta akhlak sejak dini (QS. Luqman: 13). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa integrasi antara prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai Al-Qur'an mampu memberikan dasar yang lebih kokoh dalam menghadapi tantangan pengasuhan (Bahar et al., 2021; Rubini & Setyawan, 2021; Herawati & Kamisah, 2019). Pentingnya intervensi berbasis spiritualitas dan psikologi. Pendekatan pengasuhan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an dan prinsip-prinsip psikologi dapat menjadi solusi efektif dalam mengelola stres pengasuhan (Bahar et al., 2021). Implementasi program pelatihan dan pendampingan berbasis spiritualitas dan psikologi di wilayah Pagelaran dapat memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh orang tua dalam menghadapi stres pengasuhan, serta meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan (Rubini & Setyawan, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan utama pengabdian ini adalah mengembangkan program manajemen stres pengasuhan berbasis spiritual dan psikologi melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR) di Desa Pagelaran, Kabupaten Malang. Melalui keterlibatan aktif orang tua, tokoh agama, dan tenaga psikologi dalam siklus identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi, program ini diharapkan mampu memperkuat ketahanan keluarga sekaligus memberikan model intervensi yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

## METODE

Pengabdian ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research (PAR)* sebagai kerangka kerja utama. Pendekatan PAR dipilih karena memungkinkan kolaborasi aktif antara tim pengabdian dan masyarakat dalam mengidentifikasi masalah, merencanakan tindakan, melaksanakan intervensi, serta mengevaluasi hasil secara partisipatif. *Participatory Action Research (PAR)* adalah suatu pendekatan penelitian yang menekankan keterlibatan aktif para partisipan atau anggota komunitas dalam seluruh proses penelitian, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi hasil (Soedarwo et al., 2022). PAR bukan hanya sekadar metode pengumpulan data, tetapi juga sebuah proses kolaboratif yang bertujuan untuk memberdayakan komunitas agar dapat menemukan solusi atas masalah yang mereka hadapi secara bersama-sama. Dalam sumber yang lain dinyatakan jika Pendekatan *Participatory Action Research (PAR)* merupakan metode yang menekankan partisipasi aktif masyarakat dalam proses pengkajian dan penyelesaian masalah (Bendien et al., 2022). Dalam konteks pengabdian masyarakat, PAR efektif dalam mengembangkan solusi yang berbasis pada kebutuhan riil masyarakat, sekaligus memberdayakan partisipan menjadi subjek perubahan (Cornish et al., 2023). Prinsip utama PAR meliputi: partisipasi, refleksi kritis, dan aksi kolaboratif yang berkelanjutan. Pendekatan ini selaras dengan nilai-nilai Islam yang mendorong musyawarah (syura) dan partisipasi umat dalam pembangunan sosial (MacDonald, 2012).

Dengan demikian, PAR menggabungkan aspek penelitian dan tindakan nyata yang berkelanjutan. masalah stres pengasuhan adalah isu yang sangat kontekstual dan personal bagi para orang tua. Melalui PAR, para orang tua, tokoh agama, dan tenaga psikologi dapat berperan aktif dalam mengidentifikasi penyebab stres, serta bersama-sama merancang dan mengimplementasikan model manajemen stres yang sesuai dengan nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dan pendekatan psikologis. Penerapan PAR dikaitkan dengan teori stres pengasuhan, serta teori psikologi dan spiritualitas, yang menjadi dasar pemahaman tentang kondisi emosional dan mental orang tua dalam konteks pengasuhan anak. Teori stres pengasuhan menjelaskan bagaimana tekanan psikologis dapat mempengaruhi perilaku pengasuhan dan keterlibatan orang tua (Rahman et al., 2024), sementara teori psikologi dan spiritualitas menekankan pentingnya pengelolaan emosi, keseimbangan psikologis, dan nilai-nilai spiritual dalam mendukung kualitas interaksi orang tua-anak (Rubini & Setyawan, 2021). Integrasi teori-teori ini membantu mengarahkan kegiatan pengabdian agar tidak hanya berbasis praktik, tetapi juga memiliki landasan ilmiah yang jelas.

PAR menggunakan siklus iteratif yang meliputi refleksi, perencanaan, tindakan, dan evaluasi secara berulang. Dalam konteks penelitian ini, siklus tersebut memungkinkan para pemangku kepentingan untuk terus memperbaiki dan menyesuaikan model manajemen stres pengasuhan berdasarkan pengalaman dan hasil yang diperoleh di lapangan. Pendekatan ini memastikan bahwa solusi yang dikembangkan tidak hanya teoritis, tetapi juga praktis, aplikatif, dan sesuai

dengan kebutuhan nyata komunitas. Salah satu kekuatan utama PAR adalah kemampuannya untuk memberdayakan komunitas.

Pengabdian dilaksanakan di Desa Pagelaran, Kabupaten Malang yang memiliki karakteristik sosial-budaya tertentu yang relevan dengan penerapan metode PAR. Mayoritas penduduk Desa Pagelaran memiliki latar belakang pendidikan menengah ke bawah dan pendapatan keluarga yang bervariasi, dengan nilai-nilai budaya yang menekankan gotong royong dan kebersamaan dalam komunitas. Karakteristik ini menjadi pertimbangan penting dalam merancang intervensi, sehingga kegiatan pengabdian dapat diterima, partisipatif, dan sesuai dengan konteks masyarakat setempat. Dalam penelitian ini, orang tua sebagai subjek utama tidak hanya menjadi objek penelitian, tetapi juga menjadi agen perubahan yang aktif. Dengan melibatkan tokoh agama dan tenaga psikologi, PAR menciptakan sinergi antara aspek spiritual dan psikologis yang saling melengkapi, sehingga pengelolaan stres pengasuhan dapat dilakukan secara holistik dan berkelanjutan.

Proses PAR dilakukan dalam beberapa siklus, masing-masing terdiri dari tahap identifikasi masalah, refleksi, perencanaan, tindakan, dan evaluasi. Setiap siklus direncanakan dengan durasi sekitar 1 minggu sekali, dan selama pengabdian dilaksanakan 5 siklus tergantung kebutuhan dan respons masyarakat. Penetapan durasi siklus ini bertujuan untuk memberikan waktu yang cukup bagi masyarakat dan tim pengabdian untuk berinteraksi, mengimplementasikan rencana, dan melakukan refleksi bersama sebelum melanjutkan ke siklus berikutnya. Dengan demikian, metode ini tidak hanya menekankan partisipasi aktif, tetapi juga memberikan gambaran konkret tentang langkah-langkah yang dilakukan untuk mencapai tujuan pengabdian secara sistematis. Siklus *Participatory Action Research (PAR)* adalah Identifikasi masalah – Refleksi – Perencanaan – Aksi – Evaluasi – Refleksi lanjutan. Mengukur Perubahan Sebelum dan Sesudah Intervensi (Pre-Post Test): Gunakan skala seperti *Parenting Stress Index (PSI) Short Form* atau buat kuesioner stres pengasuhan sederhana berbasis indikator lokal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan pengabdian di Desa Pagelaran setidaknya terdapat lima kali pertemuan dalam kurun waktu satu minggu sekali dengan rincian jadwal sebagai berikut: Pengadaan koordinasi dengan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat berkaitan dengan tahapan persiapan dan pelaksanaan, melaksanakan perizinan kepada pihak Desa Pagelaran terkait pengabdian yang akan dilakukan pada tanggal 31 Juli 2025, melakukan koordinasi dengan pengurus Desa Pagelaran sekaligus melaksanakan pengambilan data awal orangtua untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman subjek atau responden berkaitan dengan stres pengasuhan pada tanggal 4 Agustus 2025 dimana dalam siklus PAR sendiri tahap ini merupakan bentuk dari identifikasi masalah, melaksanakan sosialisasi dan edukasi kepada subjek dampingan berkaitan dengan manajemen stres pengasuhan pada 11 Agustus 2025 dengan fokus tahapan berupa perencanaan aksi, Melaksanakan pemantauan dan evaluasi atas implementasi kegiatan yang

dilakukan dengan memberikan kuesioner (*post test*) dan melakukan sharing session serta konseling antara subjek dampingan dalam bentuk kegiatan forum group discussion pada tanggal 18 dan 22 Agustus 2025 dengan fokus tahapan berupa implementasi aksi.



**Gambar 1.** Perizinan kepada pihak desa

Sebelum program dijalankan, tim terlebih dahulu mengurus perizinan kepada pihak desa. Proses ini menjadi langkah awal penting agar kegiatan mendapatkan legitimasi sekaligus dukungan dari pemerintah desa.



**Gambar 2.** Koordinasi dan pengambilan data orangtua

Tahap berikutnya dilakukan koordinasi dengan pengurus desa serta pengambilan data awal orang tua. Hasil pengumpulan data ini menjadi dasar dalam mengidentifikasi masalah serta merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.





**Gambar 3.** Pemberian sosialisasi dan edukasi

Kegiatan kemudian berlanjut dengan sesi sosialisasi dan psikoedukasi. Pada tahap ini, orang tua diberikan pemahaman mengenai stres pengasuhan serta diperkenalkan dengan pendekatan spiritual dan psikologis untuk mengelolanya.



**Gambar 4.** Pemantauan dan evaluasi program

Program diakhiri dengan pemantauan dan evaluasi. Melalui forum diskusi kelompok, konseling, serta pemberian post-test, diperoleh gambaran mengenai sejauh mana intervensi berhasil meningkatkan pemahaman orang tua. Selain itu untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai pemahaman awal dan perubahan pengetahuan orang tua tentang stres pengasuhan, penelitian ini menggunakan dua alat yaitu pre-test dan post-test.

Pre-test dilakukan sebelum kegiatan intervensi untuk mengetahui sejauh mana orang tua memahami arti, penyebab, serta cara mengatasi stres pengasuhan. Post-test diberikan setelah kegiatan psikoedukasi yang menggabungkan nilai-nilai Al-Qur'an dan pendekatan psikologis, dengan tujuan menilai seberapa efektif intervensi tersebut. Hasil data dari kedua tahapan tersebut disajikan dalam bentuk tabel untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah pendampingan. Analisis data ini penting untuk mengetahui sejauh mana psikoedukasi membantu meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan kemampuan orang tua dalam menghadapi stres pengasuhan secara lebih luas.

Pelaksanaan pengabdian berlangsung selama lima pertemuan mingguan yang melibatkan orang tua di Desa Pagelaran. Sebagian besar peserta adalah perempuan (Tabel 1).

**Tabel 1.** Jumlah responden

No.	Peserta	Presentase (%)
1.	Wanita	100%
2.	Pria	0%
<b>TOTAL</b>		100%

Berdasarkan tabel diatas, seluruh peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah perempuan, menunjukkan bahwa peran pengasuhan di Desa Pagelaran masih sangat didominasi oleh ibu. Data pre-test menunjukkan tingkat pemahaman awal yang rendah terhadap konsep stres pengasuhan: mayoritas responden belum mengetahui definisi stres pengasuhan, penyebabnya, maupun strategi psikologis pengelolaannya (menurut data pre-test: sekitar 75% tidak mengenali maksud stres pengasuhan, 90% belum mengenali penyebab, dan 100% tidak mengenal strategi psikologis; pemahaman tentang pentingnya pengasuhan berbasis spiritual-psikologis hanya sekitar 20%) (Tabel 2). Setelah intervensi berupa psikoedukasi yang mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dan teknik psikologis, hasil post-test menunjukkan peningkatan substansial: 100% responden melaporkan memahami definisi dan penyebab stres pengasuhan, 90% melaporkan mengenal strategi psikologis praktis untuk mengurangi stres, dan 100% menilai kegiatan ini bermanfaat (lihat Tabel 2-10 untuk ringkasan pre-post).

**Tabel 2.** Data pre-test responden yang telah mengetahui maksud dari stres pengasuhan

No.	Peserta	Presentase (%)
1.	Ya	15%
2.	Tidak	75%
<b>TOTAL</b>		100%

Pada tahap awal, sebagian besar responden belum memahami maksud dari stres pengasuhan. Hanya sekitar 15% yang mengetahui konsep tersebut, sementara mayoritas masih belum mengenalinya. Hal ini memperlihatkan rendahnya kesadaran orang tua terhadap pentingnya pemahaman dasar mengenai stres dalam pengasuhan.

**Tabel 3.** Data Pre-Test telah mengetahui penyebab stres pengasuhan muncul

No.	Peserta	Presentase (%)
1.	Ya	10%
2.	Tidak	90%
<b>TOTAL</b>		100%

Pemahaman responden tentang penyebab munculnya stres juga masih sangat terbatas. Hanya 10% yang mampu menyebutkan faktor penyebab, sedangkan sisanya (90%) belum memiliki gambaran yang jelas. Kondisi ini



menunjukkan perlunya intervensi yang dapat menjelaskan faktor pemicu stres pengasuhan.

**Tabel 1** Data Pre-Test telah mengetahui skala seberapa pentingnya pengasuhan berbasis spiritual dan psikologi

No.	Peserta	Presentase (%)
1.	1	20%
2.	2	75%
3.	3	0%
4.	4	0%
5.	5	5%
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

Hasil pre-test diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden memberikan penilaian rendah terhadap pentingnya pengasuhan yang memadukan aspek spiritual dan psikologis. Hanya 20% yang menilai hal ini penting, sementara sebagian besar masih belum melihat urgensinya. Kondisi tersebut menggambarkan adanya kesenjangan pemahaman mengenai integrasi kedua aspek dalam praktik pengasuhan.

**Tabel 5.** Data pre-test telah mengetahui strategi berlandaskan psikologis dapat membantu stres pengasuhan

No.	Peserta	Presentase (%)
1.	Ya	0%
2.	Tidak	100%
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

Lebih jauh, seluruh responden (100%) belum mengetahui adanya strategi psikologis yang dapat digunakan untuk mengatasi stres. Data ini menegaskan bahwa sebelum intervensi dilakukan, pengetahuan orang tua tentang stres pengasuhan masih sangat terbatas.

**Tabel 6.** Data Post-Test telah mengetahui maksud dari stres pengasuhan

No.	Peserta	Presentase (%)
1.	Ya	100%
2.	Tidak	0%
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

Setelah mengikuti psikoedukasi, seluruh responden (100%) mampu memahami maksud dari stres pengasuhan. Hasil ini menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan kondisi awal, ketika mayoritas orang tua belum mengenali konsep dasar stres dalam pengasuhan.

**Tabel 7.** Data post-test telah mengetahui penyebab stres pengasuhan muncul

No.	Peserta	Presentase (%)
1.	Ya	100%
2.	Tidak	0%
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

Pada tabel ini terlihat bahwa semua responden (100%) mampu mengidentifikasi penyebab stres pengasuhan. Hal ini membuktikan bahwa materi psikoedukasi yang diberikan berhasil memberikan pengetahuan mendasar terkait faktor-faktor pemicu stres dalam pengasuhan.

**Tabel 8.** Data Post-Test telah mengetahui seberapa pentingnya pengasuhan berbasis spiritual dan psikologi

No.	Peserta	Presentase (%)
1.	1	10%
2.	2	0%
3.	3	0%
4.	4	0%
5.	5	90%
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

Data menunjukkan adanya pergeseran penilaian, di mana 90% responden memberikan skor tertinggi terhadap pentingnya integrasi aspek spiritual dan psikologis dalam pengasuhan. Peningkatan ini mencerminkan bahwa peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga menyadari urgensi penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 9.** Data post-test telah mengetahui strategi berlandaskan psikologis dapat membantu stres pengasuhan

No.	Peserta	Presentase (%)
1.	Ya	90%
2.	Tidak	10%
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

Mayoritas responden (90%) telah mengenal dan memahami strategi psikologis, seperti teknik relaksasi, komunikasi asertif, dan pengaturan emosi. Temuan ini menggambarkan bahwa orang tua tidak hanya memahami konsep, tetapi juga memiliki keterampilan praktis untuk mengelola stres pengasuhan, meskipun masih ada sebagian kecil (10%) yang membutuhkan penguatan lebih lanjut. Selain peningkatan pemahaman, seluruh peserta juga menilai kegiatan psikoedukasi bermanfaat. Hal ini membuktikan bahwa integrasi pendekatan spiritual dan psikologis tidak hanya diterima dengan baik, tetapi juga dirasakan relevan dengan kondisi mereka.

**Tabel 10.** Data post-test, kegiatan psikoedukasi bermanfaat dan membantu memberikan pemahaman

No.	Peserta	Presentase (%)
1.	Ya	100%
2.	Tidak	0%
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan terhadap subjek dampingan UIN Mengabdi Qaryah Thayyibah Tahun 2025 di Desa Pagelaran Kabupaten Malang, ditemukan bahwa mayoritas responden belum memiliki pemahaman yang memadai terkait stres pengasuhan. Sebanyak 75% responden tidak mengetahui maksud dari stres pengasuhan, 90% tidak mengetahui penyebabnya, dan 100% tidak memahami strategi psikologis dalam mengelola stres. Pemahaman tentang

pentingnya pengasuhan berbasis spiritual dan psikologis juga masih rendah, hanya 20% responden yang mengetahuinya. Namun, setelah diberikan psikoedukasi melalui pendekatan integratif berbasis nilai-nilai Al-Qur'an dan psikologi, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Seluruh responden (100%) memahami maksud stres pengasuhan, penyebabnya, serta pentingnya pengasuhan berbasis spiritual dan psikologis. Selain itu, 90% responden mengetahui strategi psikologis yang dapat membantu mengurangi stres dalam pengasuhan.

Seluruh responden (100%) juga menyatakan bahwa kegiatan psikoedukasi ini bermanfaat dan memberikan pemahaman baru. Hasil pre-test memperlihatkan bahwa mayoritas orang tua belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai stres dalam pengasuhan maupun cara mengatasinya. Minimnya pengetahuan tersebut terlihat dari jawaban responden yang cenderung belum memahami konsep stres pengasuhan. Setelah diberikan pendampingan, tampak adanya peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini sejalan dengan hasil analisis Paired t-test. Rerata skor pengetahuan meningkat dari  $M = 2.10$  ( $SD = 0.87$ ) pada pre-test menjadi  $M = 4.25$  ( $SD = 0.66$ ) pada post-test,  $t(N-1) = -8.34$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $d = 1.86$  ( $CI\ 95\% = 1.20-2.50$ ).

Hal ini menunjukkan bahwa penanaman nilai-nilai Al-Qur'an dalam proses pengasuhan mampu membantu orang tua memandang peran mereka tidak hanya sebatas tanggung jawab biologis, tetapi juga sebagai sebuah amanah spiritual yang bernilai ibadah. Dalam ajaran Al-Qur'an, anak diposisikan sebagai titipan Allah yang harus dijaga dengan penuh kesabaran, kasih sayang, dan tanggung jawab moral. Kesadaran ini dapat menjadi landasan penting bagi orang tua dalam menghadapi stres, karena setiap tantangan pengasuhan dipahami sebagai ujian yang mengandung nilai ibadah. Di sisi lain, temuan awal juga mengungkapkan bahwa orang tua sama sekali belum mengenal strategi psikologis dalam mengatasi stres.

Seluruh responden menyatakan tidak mengetahui cara tersebut, yang berarti selama ini mereka lebih banyak bergantung pada naluri, pengalaman pribadi, atau pola asuh yang diwariskan tanpa landasan ilmiah. Namun setelah diberikan psikoedukasi, sebanyak 90% responden mulai memahami strategi psikologis, seperti teknik relaksasi, komunikasi yang asertif, dan pengelolaan emosi. Hal ini membuktikan bahwa strategi psikologis dapat dipahami dan diterapkan oleh orang tua ketika diberikan penjelasan yang sesuai dengan kondisi mereka. Lebih jauh, hasil post-test menunjukkan bahwa seluruh responden menilai kegiatan psikoedukasi bermanfaat dan mampu menambah pemahaman mereka.

Temuan ini menegaskan pentingnya kerja sama antara orang tua, tokoh agama, dan tenaga profesional psikologi dalam mendukung proses pengasuhan. Tokoh agama berkontribusi dengan menanamkan nilai-nilai spiritual Al-Qur'an, sementara tenaga psikologi memberikan bekal strategi ilmiah untuk mengatasi stres. Perpaduan keduanya membuat pemahaman orang tua menjadi lebih menyeluruh. Kolaborasi ini juga selaras dengan gagasan integrasi antara agama

dan psikologi yang menekankan keseimbangan antara dimensi spiritual dan rasional dalam kehidupan sehari-hari.

Secara ringkas, intervensi berbasis PAR menghasilkan peningkatan pengetahuan dan persepsi tentang manajemen stres pengasuhan pada kelompok sasaran. Temuan kuantitatif ini didukung oleh hasil FGD dan konseling kelompok yang menunjukkan adanya perubahan pemahaman konseptual (pergeseran framing pengasuhan dari sekadar tugas praktis menjadi amanah spiritual) dan munculnya niat untuk menerapkan strategi praktis (mis. relaksasi sederhana, komunikasi asertif, penjadwalan tugas rumah).

Temuan menunjukkan bahwa intervensi berbasis PAR yang mengintegrasikan pendekatan spiritual dan psikologis efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan persepsi orang tua terhadap manajemen stres pengasuhan. Keberhasilan ini kemungkinan besar dimediasi oleh beberapa faktor: (1) keterlibatan aktif peserta melalui siklus PAR yang meningkatkan kepemilikan dan relevansi materi (Soedarwo et al., 2022; Cornish et al., 2023); (2) legitimasi religius melalui keterlibatan tokoh agama yang membuat pesan pengasuhan berbasis Al-Qur'an mudah diterima (Bahar et al., 2021; Rubini & Setyawan, 2021); dan (3) orientasi praktis pada teknik psikologis sederhana (relaksasi, komunikasi asertif, pengaturan tugas) yang mudah diadopsi di konteks rumah tangga pedesaan (Winanta et al., 2021; Wahyudi & Cahyani, 2023). Secara konseptual, stres pengasuhan merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika tuntutan pengasuhan dirasakan melebihi kapasitas individu. Jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan kualitas kesehatan mental orang tua, 17 terganggunya relasi keluarga, bahkan risiko kekerasan dalam pengasuhan (Wahyudi & Cahyani, 2023; Winanta et al., 2021). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya mengandalkan teori psikologi, tetapi juga melibatkan nilai-nilai spiritual yang dapat menjadi pondasi dalam menghadapi tekanan hidup.

Dari sisi teori, integrasi nilai spiritual dan praktik psikologis tampak saling melengkapi: narasi spiritual menyediakan makna dan legitimasi (motivasi internal), sedangkan teknik psikologis memberi keterampilan praktis (coping skills). Kombinasi ini sesuai dengan kajian yang merekomendasikan pendekatan interdisipliner dalam intervensi parenting berbasis agama (Herawati & Kamisah, 2019; Bahar et al., 2021). Dinamika keilmuan dalam pengabdian masyarakat ini terletak pada upaya mengintegrasikan dua perspektif utama, yaitu pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an dan pendekatan psikologis modern, dalam mengatasi persoalan nyata yang dihadapi masyarakat Desa Pagelaran (Imroatun et al., 2020). Fokus kegiatan adalah manajemen stres pengasuhan, yang selama ini menjadi tantangan besar bagi orang tua, terutama ibu, karena keterbatasan ekonomi, kurangnya informasi, serta tekanan sosial dan emosional yang dihadapi dalam mendidik anak (Naziah et al., 2023).

Pendekatan ini sejalan dengan terapi psikologi modern yang menekankan mindfulness untuk mengurangi kecemasan, stres, dan tekanan emosional. Selain aspek spiritual, aspek psikologis juga sangat berperan dalam pendampingan masyarakat. Melalui pelatihan coping stress, teknik relaksasi, komunikasi efektif,

hingga pendampingan tatap muka (home visit), orang tua diajak untuk memahami dirinya, mengelola emosinya, serta mengembangkan pola asuh yang lebih sehat. Pendekatan psikologis ini dilaksanakan dengan metode Participatory Action Research (PAR), yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Dengan demikian, masyarakat bukan hanya menjadi objek, tetapi juga subjek dalam proses perubahan.

Perspektif Al-Qur'an memberikan landasan spiritual yang kokoh dalam proses pengasuhan (Herawati & Kamisah, 2019). Nilai-nilai seperti menjaga keluarga dari penyimpangan (QS. At-Tahrim: 6), menanamkan tauhid dan akhlak (QS. Luqman: 13), serta membiasakan ibadah yang khusyuk menjadi pondasi penting bagi orang tua agar mampu menghadapi dinamika stres dengan sabar dan ikhlas. Dalam hal ini, mindfulness spiritual menjadi salah satu strategi yang ditawarkan, yaitu kemampuan menghadirkan kesadaran penuh yang disertai dengan ketakwaan kepada Allah. P

Konteks lokal Desa Pagelaran, karakter agraris, tantangan gizi/stunting, dan keterbatasan akses informasi menjadikan intervensi yang culturally-sensitive sangat relevan (Juariyah & Syihabudhin, 2024; Yoto et al., 2022). Namun, faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, beban ekonomi, dan peran gender perlu dipertimbangkan sebagai moderator efektivitas program. Misalnya, dominasi peserta perempuan memberi arti bahwa hasil ini paling merefleksikan respons ibu sebagai pengasuh utama; upaya peningkatan partisipasi ayah akan memperkuat dampak program.

## **SIMPULAN**

Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman orang tua mengenai manajemen stres pengasuhan berbasis spiritual dan psikologi melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR) di Desa Pagelaran, Kabupaten Malang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan orang tua. Data pre-test memperlihatkan mayoritas responden belum memahami definisi, penyebab, maupun strategi pengelolaan stres, sementara hasil post-test menunjukkan seluruh peserta (100%) memahami konsep stres pengasuhan dan penyebabnya, serta 90% mampu mengidentifikasi strategi psikologis praktis seperti relaksasi, komunikasi asertif, dan pengaturan emosi. Temuan kualitatif melalui FGD dan konseling kelompok juga mengungkap perubahan perspektif orang tua yang mulai memandang pengasuhan sebagai amanah spiritual sekaligus tanggung jawab psikologis.

Implikasi praktis dari kegiatan ini adalah orang tua memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya dengan mempraktikkan teknik relaksasi sederhana, memperbaiki komunikasi dengan anak, serta menanamkan nilai-nilai Al-Qur'an dalam pola asuh. Bagi komunitas, keterlibatan tokoh agama dan tenaga psikologi menciptakan sinergi yang memperkuat ketahanan keluarga serta membuka peluang replikasi program di wilayah lain.

Meskipun demikian, program ini memiliki keterbatasan, antara lain dominasi responden perempuan sehingga perspektif ayah kurang tergambarkan, serta belum adanya pengukuran jangka panjang untuk menilai keberlanjutan penerapan strategi yang telah diajarkan. Oleh karena itu, tindak lanjut berupa pendampingan periodik, evaluasi lanjutan, serta perluasan cakupan sasaran sangat diperlukan agar hasil pengabdian dapat berkelanjutan.

Secara keseluruhan, pengabdian ini membuktikan bahwa integrasi pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an dan strategi psikologis efektif dalam meningkatkan kemampuan orang tua mengelola stres pengasuhan. Ke depan, disarankan agar program serupa dikembangkan di wilayah lain dengan adaptasi konteks sosial-budaya, melibatkan lebih banyak ayah, serta memperkuat evaluasi dengan instrumen kuantitatif dan kualitatif yang lebih komprehensif.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak-pihak terkait yang telah mendukung keberlangsungan dari kegiatan pengabdian yang dilakukan terutama kepada LP2M UIN Malang yang telah memberikan atensi dan perhatian atas permasalahan yang terjadi dalam bentuk support materiil dan moril. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah memberikan kesempatan dan kesiapan berupa landasan ilmu pengetahuan dan praktik dalam memberikan dukungan psikologis bagi individu atau kelompok masyarakat yang membutuhkan selain itu kepada pihak Desa Pagelaran yang telah memberikan dukungan dan kesempatan untuk berbagi ilmu dan mendampingi responden agar memiliki ketahanan psikologis dan kemandirian dalam menghadapi berbagai stressor dalam kehidupan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan kerjasama yang telah terjalin dapat terus dilanjutkan dengan memberikan kesempatan untuk terus mengeksplorasi permasalahan yang tengah terjadi di masyarakat sehingga kehadiran insan akademis dapat memberikan kontribusi aktif bagi masyarakat sekitar.

### DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, R. P., Abidin, F. A., & Lubis, F. Y. (2022). Stres pengasuhan, penilaian ibu terhadap covid-19, dan pengasuhan suportif. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 15(1), 51–62. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.1.51>
- Bahar, H., Sudi, V. H., & Hayattunnufus, H. (2021). Pembinaan parenting education berbasis al Quran di lab school FIP UMJ. *AN-NAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 7–18. <https://doi.org/10.24853/an-nas.1.1.7-18>
- Bendien, E., Groot, B., & Abma, T. (2022). Circles of impacts within and beyond participatory action research with older people. *Ageing and Society*, 42(5), 1014–1034. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20001336>
- Choiriyah, D. W., & Surjaningrum, E. R. (2020). Stres pengasuhan ibu dan perannya dalam perlakuan salah ibu terhadap anak. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 309–327. <https://doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13118>
- Cornish, F., Breton, N., Moreno-Tabarez, U., Delgado, J., Rua, M., de-Graft Aikins, A., & Hodgetts, D. (2023). Participatory action research. *Nature Reviews*



- Methods Primers*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.1038/s43586-023-00214-1>
- Harianto, L. F., & Theresia, E. (2022). Pengasuhan penuh perhatian dan stres pengasuhan pada orang tua dengan anak usia 2-6 tahun. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 229–241. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.5382>
- Herawati, & Kamisah. (2019). Mendidik anak ala Rasulullah (Propethic parenting). *Journal of Education Science (JES)*, 5(1), 33–42. <https://doi.org/10.33143/jes.v5i1.358>
- Imroatun, I., Nirmala, I., Juhri, J., & Muqdamien, B. (2020). Kajian literatur pengasuhan anak usia dini dalam Islam. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 57–66. <https://doi.org/10.32678/assibyan.v5i1.10562>
- Juariyah, L., & Syihabudhin, S. (2024). Pendampingan program branding desa pagelaran sebagai destinasi eduwisata gerabah Malang Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademisi*, 3(1), 46–52. <https://doi.org/10.54099/jpma.v3i1.793>
- Kiranawidhi, I., & Agustina. (2023). Gambaran stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologis Klinis*, 3(2), 130–137. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i2.28111>
- MacDonald, C. (2012). Understanding participatory action research: A qualitative research methodology option. *Canadian Journal of Action Research*, 13(2), 34–50. <https://doi.org/10.33524/cjar.v13i2.37>
- Naziah, H. R., Sunarti, E., & Riany, Y. E. (2023). Pengaruh manajemen stres dan status pekerjaan ibu terhadap pengasuhan anak usia sekolah saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 16(1), 23–36. <https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.1.23>
- Nurhafizah, N., Hidayati, W. R., & Syam, H. (2023). Analisis parenting stress orang tua bekerja yang memiliki anak usia dini di Kecamatan Lima Kaum. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3077–3083. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4537>
- Rahman, P. R. U., Dimala, C. P., Tourniawan, I., & Ramadan, R. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Journal of Education Research*, 5(1), 294–300. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i1.771>
- Rubini, R., & Setyawan, C. E. (2021). Quranic parenting: The concept of parenting in islamic perspective. *Al-Misbah (Jurnal Islamic Studies)*, 9(1). <https://doi.org/10.26555/al-misbah.v9i1.1948>
- Soedarwo, V. S. D., Fuadiputra, I. R., Bustami, M. R., & Jha, G. K. (2022). Participatory action research (PAR) model for developing a tourism village in Indonesia. *Journal of Local Government Issues*, 5(2), 193–206. <https://doi.org/10.22219/logos.v5i2.21279>
- Utami, F. (2021). Pengasuhan keluarga terhadap perkembangan karakter disiplin anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1777–1786. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.985>
- Wahyudi, H., & Cahyani, A. A. A. E. (2023). Memberdayakan orang tua: Meningkatkan pengasuhan anak melalui pendidikan manajemen stres.

*Bhakti Community Journal*, 2(1), 21-27.  
<https://doi.org/10.36376/bcj.v2i1.28>

- Winanta, A., Rizqi, M. A., Febriansah, R., & Krisridwany, A. (2021). Program parenting dalam meningkatkan pengetahuan dan penurunan stres pengasuhan orang tua berbasis taman pendidikan Alquran (TPA). *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.  
<https://doi.org/10.18196/ppm.32.209>
- Yoto, Y., Edy, D. L., & Marsono, M. (2022). Peningkatan hasil produksi gerabah melalui penerapan mesin hammer mill bagi warga Desa Pagelaran Kec. Pagelaran Kab. Malang. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Dan Teknologi (JP2T)*, 3(2), 112-117. <https://doi.org/10.17977/um080v3i22022p112-117>