ABSTRAK

Wina Khoirunnisa Zaini (2230130027) Penguatan Spiritual Ibu Melalui Jurnaling dan Mendengar Tilawah Al Quran untuk Menghadapi Kecemasan Pengasuhan (*Penelitian di Posyandu Mawar Kecamatan Cimerak Kabupaten Pangandaran*)

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penguatan spiritual ibu dalam menghadapi kecemasan pengasuhan, menganalisis penguatan spiritual melalui praktik jurnaling berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), serta menganalisis penguatan spiritual melalui terapi Al-Qur'an berupa mendengarkan tilawah pada ibu di Posyandu Mawar Kecamatan Cimerak Kabupaten Pangandaran.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus dalam paradigma interpretif. Landasan teoritik penelitian mengacu pada konsep Emotional Spiritual Quotient (ESQ) dari Ary Ginanjar Agustian yang menekankan keseimbangan kecerdasan emosional dan spiritual dalam membentuk ketenangan, kesabaran, dan sikap empatik dalam pengasuhan. Konsep tersebut dipadukan dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) melalui praktik jurnaling dan Islamic Bibliotherapy melalui aktivitas mendengarkan tilawah Al-Qur'an. Data diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik triangulasi untuk menguji keabsahan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguatan spiritual berperan penting dalam membantu ibu menghadapi kecemasan pengasuhan. Penerapan konsep ESQ membantu ibu meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, serta memperkuat nilai-nilai keimanan dalam proses pengasuhan. Praktik jurnaling berbasis REBT membantu ibu mengidentifikasi pikiran irasional dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional dan positif. Sementara itu, mendengarkan tilawah Al-Qur'an memberikan ketenangan batin, meningkatkan rasa syukur, serta memperkuat keyakinan spiritual dalam menghadapi tekanan pengasuhan. Meskipun terdapat kendala berupa keterbatasan waktu dan aktivitas domestik, ketiga pendekatan tersebut tetap dapat diterapkan secara bertahap dan memberikan dampak positif terhadap terciptanya pola pengasuhan yang lebih tenang, harmonis, dan penuh kasih sayang.

Kata Kunci : *Penguatan spiritual; Jurnaling REBT; Tilawah Al-Qur'an; Kecemasan pengasuhan*

ABSTRACT

Wina Khoirunnisa Zaini (2230130027) Spiritual Strengthening of Mothers through Journaling and Listening to Quranic Recitation to Cope with Parenting Anxiety (A Study at Posyandu Mawar, Cimerak District, Pangandaran Regency)

This study aims to analyze mothers' spiritual strengthening in dealing with parenting anxiety, to examine spiritual strengthening through journaling practices based on Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), and to analyze spiritual strengthening through Qur'anic therapy in the form of listening to Qur'anic recitation among mothers at Posyandu Mawar, Cimerak District, Pangandaran Regency.

This study employed a qualitative approach with a case study design within an interpretive paradigm. The theoretical foundation of this research refers to the concept of Emotional Spiritual Quotient (ESQ) developed by Ary Ginanjar Agustian, which emphasizes the balance between emotional and spiritual intelligence in fostering calmness, patience, and empathy in parenting. This concept was integrated with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach through journaling practices and Islamic Bibliotherapy through listening to Qur'anic recitation. Data were collected through participatory observation, interviews, and documentation, and were analyzed using triangulation techniques to ensure data validity.

The results of the study indicate that spiritual strengthening plays an important role in helping mothers cope with parenting anxiety. The implementation of the ESQ concept assisted mothers in improving self-awareness, emotional control, and strengthening religious values in the parenting process. Journaling practices based on REBT helped mothers identify irrational thoughts and transform them into more rational and positive ways of thinking. Meanwhile, listening to Qur'anic recitation provided inner peace, increased gratitude, and strengthened spiritual conviction in facing parenting pressures. Although there were obstacles such as limited time and domestic responsibilities, these three approaches could still be implemented gradually and produced positive impacts in creating calmer, more harmonious, and compassionate parenting patterns.

Keywords: *Spiritual strengthening; REBT Journaling; Quranic recitation; Parenting anxiety*

الملخص

وَيْنَا خَيْرُ النِّسَاءِ زِيني (٢٢٣٠١٣٠٠٢٧) تَعْزِيزُ الرُّوحَانِيَّةِ لَدَى الْأُمَّهَاتِ مِنْ خِلَالِ كِتَابَةِ الْيَوْمِيَّاتِ وَسَمَاعِ تِلَاوَةِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ لِمُوَاجَهَةِ قَلَقِ التَّرْبِيَةِ (بَحْثٌ فِي بُوسِينْدُو مَاوَار، قِسْمِ تْشِيمِيرَاك، مُحَافَظَةِ بَانْغَانْدَارَان).

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل التعزيز الروحي لدى الأمهات في مواجهة قلق التربية، وتحليل التعزيز الروحي من خلال ممارسة التدوين اليومي القائم على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وكذلك تحليل التعزيز الروحي من خلال العلاج بالقرآن الكريم عبر الاستماع إلى تلاوة القرآن لدى الأمهات في مركز «بوسياندو ماوار» بمنطقة تشيميراك، محافظة بانغانداران.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكيفي بنوع دراسة الحالة ضمن المنظور التفسيري. واستند الإطار النظري للدراسة إلى مفهوم الذكاء العاطفي والروحي (ESQ) الذي طوّره آري جينانجار أغوستيان، والذي يؤكد على التوازن بين الذكاء العاطفي والذكاء الروحي في تكوين الهدوء والصبر والتعاطف في عملية التربية. وقد تم دمج هذا المفهوم مع منهج العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي من خلال ممارسة التدوين اليومي، ومع العلاج الإسلامي بالقراءة من خلال الاستماع إلى تلاوة القرآن الكريم. جُمعت البيانات من خلال الملاحظة بالمشاركة، والمقابلات، والتوثيق، ثم تم تحليلها باستخدام أسلوب التثليث للتحقق من صحة البيانات.

أظهرت نتائج الدراسة أن التعزيز الروحي يؤدي دورًا مهمًا في مساعدة الأمهات على مواجهة قلق التربية. كما ساعد تطبيق مفهوم الذكاء العاطفي والروحي الأمهات على تعزيز الوعي الذاتي، وضبط الانفعالات، وتقوية القيم الإيمانية في عملية التربية. وأسهمت ممارسة التدوين اليومي القائم على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في مساعدة الأمهات على تحديد الأفكار غير العقلانية وتحويلها إلى أنماط تفكير أكثر عقلانية وإيجابية. وفي الوقت نفسه، وفّر الاستماع إلى تلاوة القرآن الكريم الطمأنينة النفسية، وعزّز الشعور بالامتنان، وقوّى القناعة الروحية في مواجهة ضغوط التربية. وعلى الرغم من وجود بعض العقبات مثل ضيق الوقت والانشغال بالأعمال المنزلية، فإن هذه الأساليب الثلاثة أمكن تطبيقها تدريجيًا، وأسهمت في تكوين أنماط تربية أكثر هدوءًا وانسجامًا ورحمة داخل الأسرة.

الْكَلِمَاتُ الْمِفْتَاحِيَّةُ: تَعْزِيزُ الرُّوحَانِيَّةِ؛ كِتَابَةُ الْيَوْمِيَّاتِ بِطَرِيقَةِ؛ تِلَاوَةُ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ؛ قَلَقُ التَّرْبِيَةِ.