BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pengasuhan anak balita merupakan proses yang kompleks karena pada fase ini anak membutuhkan perhatian fisik, emosional, dan psikologis secara intensif. Kondisi tersebut menjadikan ibu sebagai pihak yang paling banyak menghadapi tekanan dalam proses pengasuhan. Tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan anak, menjaga kesehatan, serta memastikan perkembangan anak berjalan optimal sering kali menimbulkan kecemasan pengasuhan pada ibu. Kecemasan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi sosial, ekonomi, lingkungan keluarga, dan kemampuan ibu dalam mengelola emosi.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu yang memiliki anak balita merupakan fenomena yang cukup tinggi. Sebagian ibu mengalami kecemasan ringan hingga sedang dalam menjalankan peran pengasuhan.[1]Kondisi ini berdampak pada kualitas pengambilan keputusan ibu dalam memenuhi kebutuhan anak, termasuk dalam aspek kesehatan, pemenuhan gizi, serta kesejahteraan emosional anak. Pada situasi tertentu, kecemasan pengasuhan juga memengaruhi keyakinan dan ketenangan ibu dalam menjalankan peran sebagai pengasuh utama di dalam keluarga.

Kecemasan pengasuhan yang berlangsung secara terus-menerus dapat memengaruhi kesehatan mental ibu dan keharmonisan keluarga. Ibu yang mengalami tekanan emosional cenderung lebih mudah merasa lelah, sensitif, dan kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi perilaku anak. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka akan berdampak pada pola pengasuhan yang kurang optimal.[2] Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tidak hanya berorientasi

[1] Endah Puji Astuti and Suryo Ediyono, "Perubahan Kecemasan Dan Kesejahteraan Spiritual Ibu Hamil Melalui Peran Murotal," *Jurnal Kebidanan*, 2023, 1–13, https://doi.org/https://doi.org/10.35872/jurkeb.v15i01.564.

[2] Eva Anjar Sari, "Pendampingan Psikologi Dan Spiritual Pada Ibu Hamil Di Luar Nikah," *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan* 19, no. 1 (June 23, 2022): 130– 40, https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v19i1.442.

pada aspek psikologis, tetapi juga menyentuh aspek spiritual sebagai sumber ketenangan batin dan penguatan diri ibu.

Penguatan spiritual menjadi salah satu pendekatan penting dalam membantu ibu menghadapi kecemasan pengasuhan. Spiritualitas tidak hanya dimaknai sebagai praktik ritual keagamaan, tetapi juga sebagai kesadaran batin yang membentuk cara berpikir, bersikap, dan bertindak secara lebih tenang dan bijaksana. Dalam konteks pengasuhan, spiritualitas dapat membantu ibu mengembangkan kesabaran, rasa syukur, pengendalian diri, serta keyakinan bahwa setiap proses pengasuhan merupakan amanah yang harus dijalani dengan penuh tanggung jawab.

Konsep penguatan spiritual dalam penelitian ini mengacu pada teori Emotional Spiritual Quotient (ESQ) yang dikembangkan oleh Ary Ginanjar Agustian. Konsep ESQ menekankan keseimbangan antara kecerdasan emosional, rasional, dan spiritual dalam membentuk pribadi yang mampu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Dalam perspektif ESQ, seseorang yang memiliki kekuatan spiritual akan lebih mampu mengendalikan emosi, memaknai masalah secara positif, serta mengambil keputusan berdasarkan nilai-nilai keimanan dan kemanusiaan.[3] Bagi ibu, keseimbangan tersebut menjadi penting untuk membangun ketahanan diri dalam menghadapi tantangan pengasuhan.

Konsep ESQ yang dikembangkan Ary Ginanjar mengajarkan bahwa spiritualitas bukan sekadar ritual, melainkan kesadaran mendalam akan hubungan dengan Tuhan yang memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan bertindak. Spiritualitas yang kuat memungkinkan ibu menghadapi tekanan dengan sikap sabar, ikhlas, dan penuh rasa syukur. Dalam kondisi ini, penguatan spiritual berperan sebagai pondasi yang menstabilkan emosi dan menuntun pikiran untuk mengambil keputusan yang bijak. Hal ini relevan bagi ibu yang setiap hari dihadapkan pada situasi yang memerlukan respon cepat namun tetap selaras dengan nilai kebaikan.

Dalam kehidupan sehari-hari, ibu menghadapi berbagai bentuk ujian yang dapat menguras energi fisik maupun mental. Misalnya, kekhawatiran terhadap

[3] Dewi Agustriani and Linda Auliyatul Fauziyah, "Pengembangan Kecerdasan Emosi Dan Spiritual Menuju Insan Kamil Perspektif Ary Ginanjar Agustian," 6, no. 2 (December 30, 2022): 121–36, https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.557

kesehatan anak, tuntutan untuk selalu memberikan yang terbaik, hingga perasaan bersalah ketika ekspektasi tidak terpenuhi. Tekanan ini dapat mengakibatkan stres berkepanjangan jika tidak ditangani dengan tepat. ESQ menawarkan jalan keluar melalui integrasi nilai spiritual yang memberikan rasa tenang dan makna mendalam, serta kecerdasan emosional yang menuntun pada pengelolaan stres yang sehat. Penguatan spiritual juga memiliki efek berantai terhadap dinamika keluarga. Ibu yang memiliki ketenangan batin akan memancarkan energi positif yang menular kepada anak dan pasangan. Situasi ini menciptakan lingkungan rumah yang harmonis, yang pada gilirannya mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Dalam pandangan ESQ, keharmonisan ini tercapai ketika ibu mampu menginternalisasi nilai-nilai universal seperti kejujuran, kasih sayang, dan tanggung jawab yang bersumber dari kesadaran spiritual.[4]

Dengan demikian, penguatan spiritual ibu melalui kerangka ESQ dapat dipandang sebagai pendekatan yang holistik. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada perbaikan perilaku, tetapi juga pada transformasi internal yang menyentuh hati, pikiran, dan tindakan secara bersamaan. Transformasi ini akan membentuk pribadi ibu yang tangguh, bijak, dan penuh kasih.

Penguatan spiritual ibu melalui ESQ bukan sekadar kebutuhan individual, tetapi juga memiliki dampak sosial yang luas. Keluarga yang harmonis dan anak yang tumbuh dalam pengasuhan yang penuh nilai kebaikan akan menjadi modal sosial bagi masyarakat yang lebih sehat. Keberadaan Posyandu Mawar di Dusun Cilele Kecamatan Cimerak memberikan peluang strategis untuk mengimplementasikan program penguatan spiritual yang terstruktur. sehingga latar belakang ini menunjukkan bahwa penguatan spiritual ibu melalui konsep ESQ merupakan strategi yang relevan, aplikatif, dan berpotensi memberikan manfaat jangka panjang. Keseimbangan antara kecerdasan emosional, rasional, dan spiritual adalah kunci untuk menghadapi tantangan pengasuhan di era modern. Penelitian yang dilakukan di Posyandu Mawar Dusun Cilele Kecamatan Cimerak diharapkan

[4] Agustriani and Fauziyah.

mampu memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai proses, tantangan, dan dampak dari penguatan spiritual ibu dalam kerangka ESQ.[5]

Fenomena kecemasan dalam pengasuhan ini juga terlihat di Dusun Cilele RT 27 RW 08, Desa Cimerak, Kecamatan Cimerak, Kabupaten Pangandaran. Di Posyandu Mawar yang melayani wilayah tersebut, terdapat 42 ibu dengan anak balita yang mengalami tingkat kecemasan yang beragam. Keberagaman tingkat kecemasan ini menunjukkan bahwa menghadapi tekanan psikologis yang nyata, bahkan dalam memenuhi kebutuhan dasar kesehatan anak imunisasi. Kondisi ini menjadi menarik untuk diteliti karena dalam konteks budaya kita, anak merupakan cita-cita dan harapan bagi keluarga. Namun, proses pengasuhan sering kali diwarnai kecemasan yang tinggi dan perlu ditangani dengan baik agar tidak berdampak buruk pada kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.[6]

Dalam penelitian ini, penguatan spiritual dilakukan melalui praktik jurnaling dan mendengarkan tilawah Al-Qur'an. Jurnaling digunakan sebagai media refleksi diri untuk membantu ibu mengenali perasaan, pikiran, dan pengalaman emosional yang dialami selama proses pengasuhan. Praktik ini dipadukan dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Pendekatan REBT membantu individu mengidentifikasi pikiran irasional dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional dan positif.[7] Dengan demikian, ibu diharapkan mampu mengelola kecemasan pengasuhan secara lebih sehat dan adaptif.

Selain jurnaling, penelitian ini juga menggunakan aktivitas mendengarkan tilawah Al-Qur'an sebagai bentuk terapi spiritual. Tilawah Al-Qur'an diyakini dapat memberikan ketenangan batin, menurunkan ketegangan emosional, serta memperkuat keyakinan spiritual individu. Dalam konteks pengasuhan, ketenangan

[5] "Hasil Observasi Ke-2 13/01/2025-17/01/2025" (Kab. Pangandaran, n.d.).

[6] "Hasil Observasi Ke-1 05/08/2024 Pukul 08.30-10.00 WIB."

[7] Assumptor Mkangi, "Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT): A Critical Review.," *Journal of Language, Technology & Entrepreneurship in Africa* 2, no. 1 (February 25, 2010), https://doi.org/10.4314/jolte.v2i1.51990.

spiritual tersebut penting agar ibu mampu menghadapi tekanan sehari-hari dengan lebih sabar, tenang, dan penuh kasih sayang terhadap anak.

Fenomena kecemasan pengasuhan juga ditemukan di Posyandu Mawar Dusun Cilele RT 27 RW 08 Desa Cimerak Kecamatan Cimerak Kabupaten Pangandaran. Berdasarkan hasil observasi awal, terdapat ibu-ibu yang mengalami kecemasan pengasuhan dengan tingkat yang beragam. Kecemasan tersebut muncul dalam bentuk kekhawatiran terhadap kesehatan anak, rasa takut melakukan kesalahan dalam pengasuhan, serta tekanan dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu membutuhkan penguatan spiritual dan emosional agar mampu menjalankan peran pengasuhan secara lebih tenang dan bijaksana.

Penelitian ini difokuskan pada ibu yang memiliki anak balita dengan latar belakang pendidikan nonstrata satu. Pemilihan subjek tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok ibu tersebut menghadapi tantangan pengasuhan yang memerlukan dukungan spiritual dan emosional secara lebih intensif. Penelitian ini juga relevan dengan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam karena mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual dalam membantu individu mengatasi kecemasan pengasuhan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami proses penguatan spiritual ibu dalam menghadapi kecemasan pengasuhan melalui praktik jurnaling dan mendengarkan tilawah Al-Qur'an. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan spiritual ibu dalam pengasuhan anak. Oleh karena itu, penelitian ini disusun dengan judul "Jurnaling dan Tasmi dalam Konseling Rasional Emotif untuk Penguatan Spiritual dan Mengatasi Kecemasan Parenting (Penelitian di Posyandu Mawar Kecamatan Cimerak Kabupaten Pangandaran)".

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah ini dirumuskan pada pertanyaan berikut :

1. Bagaimana peran penguatan spiritual ibu dalam menghadapi kecemasan pengasuhan?
2. Apa dampak jurnaling terhadap penguatan spiritual ibu untuk menghadapi kecemasan pengasuhan?
3. Bagaimana dampak mendengar audio tilawah Al-Quran dalam menghadapi kecemasan pada ibu pengasuhan?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan empat rumusan masalah yang telah disebutkan:

1. Untuk menganalisis peran penguatan spiritual ibu dalam menghadapi kecemasan pengasuhan.
2. Untuk menganalisis dampak jurnaling terhadap penguatan spiritual ibu dalam menghadapi kecemasan pengasuhan.
3. Untuk menganalisis efektifitas mendengar audio tilawah Al-Quran dalam menghadapi kecemasan pengasuhan.

D. Kegunaan Penelitian

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

1. Secara Teoritis

a Penelitian ini dapat memberikan kontribusi memperdalam pengembangan teori dalam bidang Bimbingan Konseling Islam, khususnya mengenai penerapan Jurnaling dalam konteks keagamaan.

b Pengembangan Teori Konseling Islam yang Berbasis pada Spiritualitas dan Kesejahteraan Emosional. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkenalkan pemikiran baru dalam pengembangan teori konseling Islam yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual.

c Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman tentang bagaimana Bimbingan Konseling Islam dapat digunakan untuk menangani kecemasan ibu dalam pengasuhan.

2. Secara Praktis

a Penelitian ini dapat memberikan panduan praktis untuk pengembangan program Bimbingan Konseling yang berbasis Islam, yang dirancang khusus untuk ibu.

b Penelitian ini dapat digunakan untuk merancang intervensi yang menggabungkan konseling psikologis dengan dukungan spiritual dalam pengasuhan.

c Penelitian ini dapat menghasilkan modul konseling yang berfokus pada pengelolaan kecemasan ibu, yang mengintegrasikan konsep-konsep dari teori jurnaling dan Prinsip-Prinsip Islam.

d Penelitian ini dapat memberikan rekomendasi praktis bagi lembaga- lembaga pemerintah atau organisasi non-pemerintah untuk merancang program kesehatan mental yang mengintegrasikan aspek psikologi dan spiritualitas dalam mendukung ibu dalam pengasuhan.

E. Landasan Pemikiran

Jurnaling adalah salah satu metode yang sering digunakan untuk mengelola emosi dan meningkatkan kesadaran diri. Salah satu pendekatan jurnaling yang efektif adalah Jurnaling REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), yang didasarkan pada terapi perilaku rasional emotif yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Metode ini bertujuan untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir yang tidak rasional agar dapat menghadapi situasi hidup dengan lebih positif dan adaptif.[8]

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan terapi kognitif-perilaku yang menekankan bahwa bukan peristiwa yang menyebabkan emosi negatif, melainkan interpretasi kita terhadap peristiwa tersebut. Ellis mengembangkan model ABCDE untuk memahami dan mengubah pola pikir.

Model ini terdiri dari lima langkah, yaitu A (Activating Event) yang merujuk pada peristiwa pemicu emosi, B (Belief) yaitu keyakinan atau pemikiran otomatis terhadap peristiwa tersebut, C (Consequence) yang merupakan konsekuensi dari

[8] Mkangi.

keyakinan dalam bentuk emosi maupun perilaku, D (Dispute) yakni proses menantang atau mengkritisi keyakinan yang irasional, dan E (Effective New Belief) yaitu pengembangan keyakinan yang lebih rasional dan sehat.[9]

Jurnaling REBT memiliki banyak manfaat, di antaranya membantu mengenali pola pikir negatif, mempermudah evaluasi dan perubahan keyakinan irasional, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kesadaran diri serta regulasi emosi, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui metode ini, individu dapat lebih memahami bagaimana pola pikir mereka memengaruhi perasaan dan tindakan, sehingga dapat lebih bijak dalam merespons berbagai situasi. Selain itu, jurnaling REBT juga dapat membantu individu membangun kebiasaan berpikir yang lebih konstruktif dan realistis, yang pada akhirnya berdampak positif pada hubungan interpersonal dan pencapaian tujuan hidup.[10]

Dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), teknik utama yang sering digunakan adalah metode aktif direktif, di mana terapis secara langsung mengajarkan klien cara berpikir yang lebih rasional. Selain itu, pendekatan ini juga bersifat rasiona lemotif dan mengikuti proses deduktif yang menitikberatkan pada aspek kognitif. REBT bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah keyakinan irasional yang dapat menyebabkan gangguan emosional dan perilaku. Dalam penerapannya, berbagai teknik dapat digunakan untuk mendukung proses terapi ini, yang secara umum dikelompokkan ke dalam tiga aspek utama, yaitu kognitif, emotif, dan perilaku.[11]

1. Metode Kognitif

   Metode kognitif dalam REBT berfokus pada bagaimana individu dapat mengubah cara berpikir mereka agar lebih rasional.

---

[9] Mkangi.

[10] Mkangi.

[11] Nabella Salsabila Muti et al., "Penerapan Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (February 19, 2025), https://doi.org/10.26877/jsip.v3i1.18811.

a Mempertanyakan keyakinan irasional, yaitu mengidentifikasi dan menantang pola pikir negatif yang tidak berdasar untuk digantikan dengan pemikiran yang lebih logis.

b Pekerjaan rumah kognitif, di mana klien diberikan tugas untuk menerapkan teknik terapi dalam kehidupan sehari-hari agar perubahan tidak hanya berlangsung selama sesi terapi.

c Mengubah gaya berbahasa, yang bertujuan untuk mengganti pola komunikasi negatif atau menyalahkan diri sendiri dengan bahasa yang lebih positif dan konstruktif.

d Humor, yang digunakan untuk membantu klien melihat permasalahan mereka dari sudut pandang yang lebih ringan dan tidak terlalu terbebani secara emosional.

e Pendidikan psikologis, yaitu memberikan informasi kepada klien mengenai hubungan antara pemikiran, emosi, dan perilaku agar mereka lebih memahami proses perubahan yang sedang berlangsung.

f Diskusi filosofis, yang bertujuan untuk membantu klien mengeksplorasi nilai-nilai dan keyakinan mereka agar lebih sejalan dengan kenyataan hidup yang rasional.

2. Metode Emotif

Metode emotif dalam REBT menargetkan aspek emosional klien agar mereka dapat merespons situasi dengan lebih sehat dan adaptif. Teknik dalam metode ini meliputi:[12]

a Imajinasi rasional emotif, yaitu klien diminta membayangkan situasi yang menimbulkan stres atau kecemasan, kemudian menghadapinya dengan pola pikir yang lebih rasional.

b Bermain peran, yang membantu individu dalam menghadapi situasi sosial atau konflik dengan cara yang lebih baik.

c Latihan menyerang rasa malu, yaitu teknik untuk membantu klien mengatasi ketakutan terhadap penilaian orang lain agar lebih percaya diri.

[12] Muti et al.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI

d Penggunaan kekuatan dan ketegaran, yang bertujuan untuk membangun sikap mental yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup.

e Terapi ekspresi emosional, yaitu membantu klien mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat dan tidak destruktif.

f Teknik afirmasi diri, yang digunakan untuk memperkuat keyakinan positif klien terhadap diri sendiri agar lebih percaya diri dalam menghadapi kehidupan.

3. Metode Perilaku

Pada aspek metode perilaku, REBT menggunakan berbagai teknik untuk membantu individu mengubah kebiasaan atau pola perilaku yang kurang adaptif menjadi lebih sehat. Teknik dalam metode ini meliputi:[13]

a Kondisioning operan, yaitu memberikan konsekuensi tertentu terhadap perilaku agar individu lebih termotivasi untuk mengubahnya.

b Prinsip mengatur diri, yang memungkinkan klien untuk lebih sadar dan mampu mengendalikan respons mereka terhadap situasi tertentu.

c Desensitisasi sistemik, yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi ketakutan atau kecemasan secara bertahap.

d Teknik relaksasi, di mana klien diajarkan cara menenangkan diri dalam menghadapi situasi yang menegangkan.

e Permodelan, yaitu memberikan contoh perilaku yang lebih positif dan adaptif agar klien dapat menirunya dalam kehidupan sehari-hari.

f Latihan keterampilan sosial, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan klien dalam berinteraksi dengan orang lain secara lebih efektif.

g Modifikasi perilaku, yaitu serangkaian teknik untuk mengganti perilaku yang tidak produktif dengan perilaku yang lebih sehat.

Dari berbagai teknik ini, pendekatan REBT bertujuan untuk membantu individu mengubah pola pikir, emosi, dan perilaku mereka secara lebih konstruktif. Teknik-teknik ini memungkinkan klien untuk mengatasi kecemasan, stres, serta gangguan emosional lainnya dengan cara yang lebih sehat dan rasional. Seiring

[13] Romiaty S Psi et al., *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior Dan Realita* (Deepublish, 2024).

waktu, pendekatan ini membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih logis, tangguh secara emosional, dan mampu merespons berbagai tantangan hidup dengan sikap yang lebih positif.

Adapun mendengarkan tilawah quran sebagai media menurunkan tingkat kecemasan ibu pengasuhan dapat ditinjau dari kajian konsep Islamic Bibliotherapy. Islamic Bibliotherapy adalah pendekatan terapi yang menggunakan teks-teks agama, khususnya Al-Qur'an, hadis, dan literatur Islami lainnya, sebagai alat untuk penyembuhan mental, emosional, dan spiritual. Pendekatan ini berfokus pada kekuatan teks-teks religius dalam memberikan ketenangan dan pemahaman, serta membimbing individu untuk menyelesaikan masalah pribadi dan kehidupan mereka dengan merujuk pada nilai-nilai spiritual dalam Islam.[14]

Islamic bibliotherapy merupakan pendekatan terapi yang memanfaatkan literatur berbasis nilai-nilai Islam, khususnya Al-Qur'an, Hadis, dan karya-karya ilmiah keislaman, sebagai media penyembuhan dan penguatan diri. Pendekatan ini memandang bahwa teks yang mengandung nilai spiritual tidak hanya berfungsi sebagai sumber pengetahuan, tetapi juga sebagai sarana refleksi, penenang hati, dan pemandu perilaku. Dalam konteks ini, membaca dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an bukan hanya aktivitas ibadah, melainkan juga proses terapeutik yang dapat memulihkan kondisi psikologis.

Konsep bibliotherapy dalam Islam berbeda dari bibliotherapy umum yang sering digunakan dalam psikologi Barat. Dalam bibliotherapy konvensional, bahan bacaan dipilih untuk membantu pembaca memahami dan mengatasi masalah pribadi melalui identifikasi diri dengan tokoh, cerita, atau gagasan tertentu. Sementara itu, dalam Islamic bibliotherapy, bahan bacaan diarahkan pada teks-teks suci dan literatur keislaman yang diyakini memiliki kekuatan penyembuhan hati (syifa') sebagaimana dijanjikan dalam Al-Qur'an.[15]

---

[14] Tsai-Jung Wu et al., "Effects of Bibliotherapy on Emotional Distress, Coping Strategies, and Resilience in Adolescents with Cancer: A Pilot Randomized Controlled Trial," *European Journal of Oncology Nursing*, 2025, 102900.

[15] Inggriane Puspita Dewi and Anggriyana Tri Widiyanti, "Qur'anic Therapy (Islamic Bibliotherapy) To Improve Religious Coping In Hemodialysis Patient," *Media Keperawatan Indonesia* 1, no. 3 (October 23, 2018): 12, https://doi.org/10.26714/mki.1.3.2018.12-17.

Al-Qur’an sendiri menegaskan fungsi penyembuhan ini dalam Surah Al-Isra ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَۙ وَلَا يَزِيْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا ٨٢

> 82. Kami turunkan dari Al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur’an itu) hanya akan menambah kerugian.[16]

Secara harfiah ini bermakna "Dan Kami turunkan dari Al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan Al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian." Ayat ini menjadi dasar kuat bagi Islamic bibliotherapy karena secara eksplisit menyebutkan peran Al-Qur’an sebagai syifa’ (penawar) dan rahmat.[17]

Islamic bibliotherapy memanfaatkan proses membaca, memahami, dan menginternalisasi pesan dari teks suci untuk mengubah pola pikir dan emosi. Aktivitas ini bukan hanya sekadar menghafal atau melafalkan, melainkan melibatkan pemahaman mendalam yang menuntun pada perubahan sikap. Proses ini dapat memunculkan kesadaran baru, mengurangi kecemasan, dan memberikan rasa tenteram. Dalam penerapannya, Islamic bibliotherapy sering dilakukan melalui tahapan yang terstruktur. Tahapan tersebut meliputi pemilihan teks yang relevan dengan masalah, pembacaan yang khusyuk, perenungan makna, dan penerapan pesan dalam kehidupan sehari-hari. Pemilihan teks dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi psikologis dan kebutuhan pembaca, sehingga pesan yang tersampaikan tepat sasaran.[22]

Penggunaan ayat-ayat Al-Qur’an dalam bibliotherapy berfungsi untuk membentuk pandangan positif terhadap ujian hidup. Misalnya, ayat yang menekankan bahwa kesulitan akan selalu diiringi kemudahan dapat memberikan

---

[16] R I Kementerian Agama, “Al-Qur’an Dan Terjemahnya,” *Al-Qur’an Dan Terjemahannya. Jakarta: Lajnah*, 2019. QS. 17:82

[17] Dewi and Widiyanti, “Qur’anic Therapy (Islamic Bibliotherapy) To Improve Religious Coping In Hemodialysis Patient.” [22] Dewi and Widiyanti.

harapan bagi mereka yang merasa terjebak dalam masalah. Pesan seperti ini menumbuhkan optimisme yang menjadi bagian penting dalam proses penyembuhan. Selain Al-Qur'an, literatur hadis juga digunakan untuk memperkuat efek terapi. Hadis-hadis yang menekankan pentingnya sabar, syukur, dan tawakal dapat menjadi panduan praktis dalam mengelola emosi. Nilai-nilai ini membantu pembaca memahami bahwa ujian hidup memiliki hikmah dan dapat menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah.

Salah satu kekuatan Islamic bibliotherapy terletak pada kemampuannya membangun hubungan emosional yang mendalam antara pembaca dengan teks. Ketika pembaca merasa bahwa ayat atau hadis yang dibaca seolah-olah berbicara langsung kepadanya, maka pesan tersebut akan lebih mudah diinternalisasi. Pengalaman ini seringkali menghasilkan ketenangan batin yang langka ditemukan melalui metode terapi lain. Dalam konteks kesehatan mental, Islamic bibliotherapy memberikan alternatif yang selaras dengan keyakinan agama. Banyak individu yang enggan menjalani terapi psikologis konvensional karena merasa metode tersebut tidak mempertimbangkan nilai-nilai spiritual mereka. Dengan memadukan prinsip Islam, bibliotherapy menjadi lebih dapat diterima dan efektif.

Metode ini juga memiliki manfaat preventif. Membaca dan merenungkan teks Islami secara rutin dapat membentuk ketahanan mental sebelum masalah muncul. Ketika nilai-nilai positif sudah tertanam, individu akan lebih siap menghadapi tantangan hidup tanpa mudah terguncang secara emosional. Islamic bibliotherapy dapat diterapkan pada berbagai kelompok, termasuk ibu rumah tangga, remaja, atau bahkan pasien rawat inap di rumah sakit. Setiap kelompok memiliki kebutuhan yang berbeda, sehingga pemilihan teks dan metode pembacaan perlu disesuaikan. Misalnya, bagi ibu yang mengalami stres pengasuhan, ayat-ayat yang menekankan kasih sayang Allah dan kemuliaan peran ibu akan lebih relevan.[18]

Penerapan Islamic bibliotherapy juga dapat dilakukan dalam setting kelompok. Dalam kelompok, peserta membaca dan mendiskusikan teks bersama,

[18] Jeena Joseph et al., "A Scientometric Analysis of Bibliotherapy: Mapping the Research Landscape," *Library Hi Tech* 43, no. 2/3 (2025): 1014–34.

lalu saling berbagi pengalaman pribadi. Pendekatan ini dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, mengurangi rasa kesepian, dan memperkuat dukungan sosial. Dari perspektif ilmu psikologi Islam, bibliotherapy bekerja dengan cara menstimulasi proses kognitif dan afektif. Secara kognitif, pembaca diajak untuk memahami konsep baru atau menegaskan kembali keyakinan positif. Secara afektif, pembaca mengalami penguatan emosi positif yang menenangkan hati dan mengurangi ketegangan. Keberhasilan Islamic bibliotherapy juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan pembaca dengan Allah. Semakin kuat iman dan kepercayaan, semakin besar efek penyembuhan yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa penyembuhan sejati datang dari Allah, sedangkan bacaan hanya menjadi perantara.

Bukti empiris mengenai efektivitas Islamic bibliotherapy semakin banyak ditemukan. Beberapa penelitian menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada peserta yang rutin mengikuti sesi bibliotherapy berbasis AlQur'an. Efek ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat bertahan selama pembaca terus menjaga kebiasaan membaca dan merenungkan teks. Dalam praktiknya, Islamic bibliotherapy dapat dikombinasikan dengan metode konseling Islami. Konselor membantu klien memilih bacaan, memandu perenungan, dan mendiskusikan penerapan pesan dalam kehidupan nyata. Kombinasi ini meningkatkan peluang keberhasilan terapi karena pembaca mendapatkan bimbingan langsung.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Salah satu tantangan penerapan metode ini adalah rendahnya minat baca masyarakat terhadap literatur agama yang mendalam. Oleh karena itu, penting dilakukan pendekatan kreatif, seperti menggunakan media audio, visual, atau aplikasi digital untuk menyampaikan pesan yang sama. Dengan cara ini, Islamic bibliotherapy dapat menjangkau audiens yang lebih luas. Potensi Islamic bibliotherapy sangat besar untuk diterapkan di lembaga pendidikan, rumah sakit, pusat rehabilitasi, hingga posyandu. Di posyandu misalnya, metode ini dapat digunakan untuk menguatkan mental ibu-ibu yang mengalami kecemasan terkait kesehatan anak. Sesi membaca ayat-ayat tertentu diikuti diskusi makna dapat menjadi aktivitas rutin yang menenangkan.

Dengan dasar ayat Al-Qur'an seperti dalam Surah Al-Isra ayat 82, Islamic bibliotherapy bukan hanya menawarkan pendekatan penyembuhan, tetapi juga membangun kesadaran spiritual yang mendalam. Penyembuhan yang dicapai bukan sekadar terbebas dari gejala psikologis, tetapi juga mendekatkan diri kepada Allah. Islamic bibliotherapy dapat dipandang sebagai jembatan antara kesehatan mental dan spiritualitas Islam. Metode ini memberikan solusi yang relevan, ilmiah, dan sesuai dengan ajaran agama, sehingga mampu menjadi alternatif terapi yang diterima secara luas oleh masyarakat Muslim.

Prinsip dari Islamic Bibliotherapy:[19]

a Penggunaan makna ayat Quran: Dalam konteks pengasuhan, ibu dapat menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang kesabaran, keikhlasan, kasih sayang, dan ketenangan untuk membantu mereka mengelola kecemasan yang muncul dalam peran mereka.

b Meningkatkan Kedekatan dengan Allah: Melalui pembacaan dan refleksi atas ayat-ayat Al-Qur'an, ibu dapat merasakan penguatan spiritual dan rasa aman dari keyakinan bahwa Allah selalu mendampingi mereka. Ini bisa mengurangi kecemasan karena ibu merasa lebih tenang dan dipandu oleh wahyu ilahi.

c Penyembuhan Melalui Tafsir: Dalam Islamic Bibliotherapy, interpretasi yang mendalam terhadap ayat-ayat tertentu dapat menjadi proses penyembuhan yang memungkinkan individu untuk menemukan solusi atas perasaan cemas atau kebingungannya dalam pengasuhan.

Dengan mengintegrasikan Islamic Bibliotherapy, ibu dapat melihat pengasuhan bukan sebagai beban, tetapi sebagai kesempatan untuk meraih keberkahan dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Ini membantu mereka memahami pengasuhan dalam konteks spiritual yang lebih luas, bukan hanya dari sudut pandang praktis atau duniawi semata.

Berkenaan dengan spiritual dalam penelitian ini maka didasarkan pada Teori kecerdasan spiritual yang dikemukakan oleh Ary Ginanjar adalah kemampuan

[19] Dewi and Widiyanti, "Qur'anic Therapy (Islamic Bibliotherapy) To Improve Religious Coping In Hemodialysis Patient."

seseorang dalam memberikan makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatannya. Konsep ini menekankan bahwa segala sesuatu yang dilakukan manusia seharusnya bersandar pada nilai-nilai ketauhidan dan dilakukan dengan penuh kesadaran sebagai bentuk pengabdian kepada Allah. Dalam pandangan Ari Ginanjar, kecerdasan spiritual tidak hanya sekadar memahami ajaran agama secara teoritis, tetapi juga bagaimana nilai-nilai tersebut diinternalisasi dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kecerdasan spiritual membentuk manusia yang hanif, yaitu manusia yang lurus, konsisten, dan memiliki pola pikir integralistik dalam memandang kehidupan.

Dalam perspektif Islam, pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter individu dan masyarakat. Pendidikan Islam bertujuan untuk mengembangkan potensi manusia agar menjadi pribadi yang beriman, berilmu, dan bertakwa. Hal ini sejalan dengan konsep kecerdasan spiritual yang menekankan keseimbangan antara ilmu dan nilai-nilai ketuhanan. Menurut Ari Ginanjar, kecerdasan spiritual tidak bisa dipisahkan dari pendidikan, karena pendidikan yang baik akan menghasilkan manusia yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga memiliki kesadaran spiritual yang tinggi. Pendidikan yang berbasis kecerdasan spiritual akan membentuk individu yang mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan sikap yang bijak dan penuh makna.[20]

Ari Ginanjar mengembangkan konsep kecerdasan spiritual dalam gagasannya yang dikenal dengan "ESQ". Konsep ini menggabungkan unsur ihsan, rukun iman, dan rukun Islam sebagai dasar pembentukan karakter manusia yang unggul. Ihsan dalam Islam mengajarkan manusia untuk selalu beribadah seolah-olah melihat Allah, atau setidaknya merasa selalu diawasi oleh-Nya. Dengan menanamkan nilai ihsan dalam kehidupan, seseorang akan menjalani aktivitasnya dengan penuh kesadaran dan integritas. Sementara itu, rukun iman dan rukun Islam menjadi fondasi yang mengarahkan manusia dalam berperilaku sesuai dengan ajaran Islam.

[20] Agustriani and Fauziyah, "Pengembangan Kecerdasan Emosi Dan Spiritual Menuju Insan Kamil Perspektif Ary Ginanjar Agustian." [26] Agustriani and Fauziyah.

Pentingnya kecerdasan spiritual tidak hanya terbatas pada aspek ibadah, tetapi juga dalam kehidupan sosial dan profesional. Menurut Ari Ginanjar, seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi akan mampu bersikap lebih tenang, sabar, dan memiliki kontrol diri yang baik dalam menghadapi berbagai situasi. Hal ini dikarenakan kecerdasan spiritual mengajarkan manusia untuk melihat segala sesuatu dari sudut pandang ketuhanan, sehingga tidak mudah terombang-ambing oleh tekanan duniawi. Dalam konteks profesional, kecerdasan spiritual membantu individu dalam mengambil keputusan yang etis, membangun hubungan kerja yang harmonis, serta menjaga integritas dalam setiap tindakan.[26]

Dalam kehidupan sehari-hari, kecerdasan spiritual dapat diterapkan dalam berbagai aspek, termasuk dalam menghadapi permasalahan hidup. Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual akan melihat setiap ujian dan cobaan sebagai bentuk kasih sayang Allah untuk menguji keimanannya. Dengan demikian, akan lebih mudah bersikap ikhlas dan tawakal dalam menerima segala ketentuan-Nya. Sikap ini akan memberikan ketenangan batin yang tidak bisa diperoleh hanya dengan kecerdasan intelektual atau emosional semata. Oleh karena itu, menurut Ari Ginanjar, keseimbangan antara IQ, EQ, dan SQ sangatlah penting agar manusia dapat mencapai kesuksesan yang sejati.[21]

Ari Ginanjar juga menekankan bahwa kecerdasan spiritual dapat dikembangkan sejak dini melalui pendidikan dan lingkungan yang kondusif. Anak-anak yang sejak kecil diajarkan untuk memahami konsep ketauhidan dan menjalankan ibadah dengan penuh kesadaran akan tumbuh menjadi individu yang memiliki prinsip hidup yang kuat. Mereka tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga memiliki kesadaran moral dan etika yang tinggi dalam bersosialisasi. Dengan demikian, kecerdasan spiritual berperan dalam membentuk generasi yang tidak hanya unggul dalam ilmu pengetahuan tetapi juga memiliki kesadaran spiritual yang tinggi.[22]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

[21] Agustriani and Fauziyah.

[22] Sumbula and Eny Fatimatuszuhro Pahlawati, "Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Menurut Dr. Ary Ginanjar Agustian."

Lebih lanjut, kecerdasan spiritual juga membantu individu dalam menemukan makna dan tujuan hidupnya. Banyak orang yang merasa kehilangan arah dalam hidup karena hanya berfokus pada pencapaian materi dan kesuksesan duniawi. Namun, dengan memiliki kecerdasan spiritual, seseorang akan menyadari bahwa tujuan hidup yang hakiki adalah beribadah dan mencari ridha Allah. Pandangan ini membuat seseorang lebih bijaksana dalam menjalani hidup dan tidak mudah terpengaruh oleh godaan dunia yang bersifat sementara. Dengan demikian, kecerdasan spiritual menjadi kunci dalam mencapai kebahagiaan yang sejati.

Adapun aplikatif kecerdasan spiritual dalam konteks kepemimpinan, seorang pemimpin yang memiliki kecerdasan spiritual akan memimpin dengan penuh tanggung jawab dan berorientasi pada nilai-nilai ketuhanan, tidak hanya memikirkan kepentingan pribadi, tetapi juga kesejahteraan orang-orang yang dipimpinnya. Menurut Ari Ginanjar, pemimpin yang memiliki kecerdasan spiritual akan memiliki visi yang lebih luas, mampu mengambil keputusan dengan bijak, serta menjadi teladan bagi orang lain. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan spiritual dalam dunia kepemimpinan menjadi hal yang sangat penting untuk menciptakan masyarakat yang lebih baik. [23] Termasuk dalam dunia kerja, kecerdasan spiritual juga memiliki peran yang signifikan. Seorang profesional yang memiliki kecerdasan spiritual akan bekerja dengan penuh tanggung jawab, integritas, dan kejujuran. Tidak hanya bekerja untuk kepentingan materi, tetapi juga untuk memberikan manfaat bagi orang lain dan mendapatkan berkah dari Allah. Sikap seperti ini akan menciptakan lingkungan kerja yang lebih harmonis dan produktif. Selain itu, kecerdasan spiritual juga membantu seseorang dalam menghadapi tekanan kerja dengan lebih tenang dan bijak.[24]

Dari uraian tersebut maka kecerdasan spiritual menurut Ari Ginanjar adalah aspek penting dalam kehidupan manusia yang harus dikembangkan secara seimbang dengan kecerdasan intelektual dan emosional. Dengan memiliki

---

[23] Sumbula and Eny Fatimatuszuhro Pahlawati.

[24] Evelina Satriya Salam and Muhammad Nurholis, "Konsepsi Dan Aplikasi Pendidikan Karakter Di Madrasah Ibtidaiyah (Analisis Kajian Konsep ESQ Ary Ginanjar Agustian)," *ALGURFAH: Journal of Primary Education* 1, no. 1 (2020): 1–14.

kecerdasan spiritual, seseorang tidak hanya mampu mencapai kesuksesan duniawi tetapi juga kebahagiaan yang hakiki. Konsep ESQ yang dikembangkan oleh Ari Ginanjar memberikan panduan yang jelas bagi setiap individu dalam mengembangkan kecerdasan spiritualnya, sehingga mereka dapat menjadi manusia yang lebih baik dan lebih dekat dengan Allah.[25]

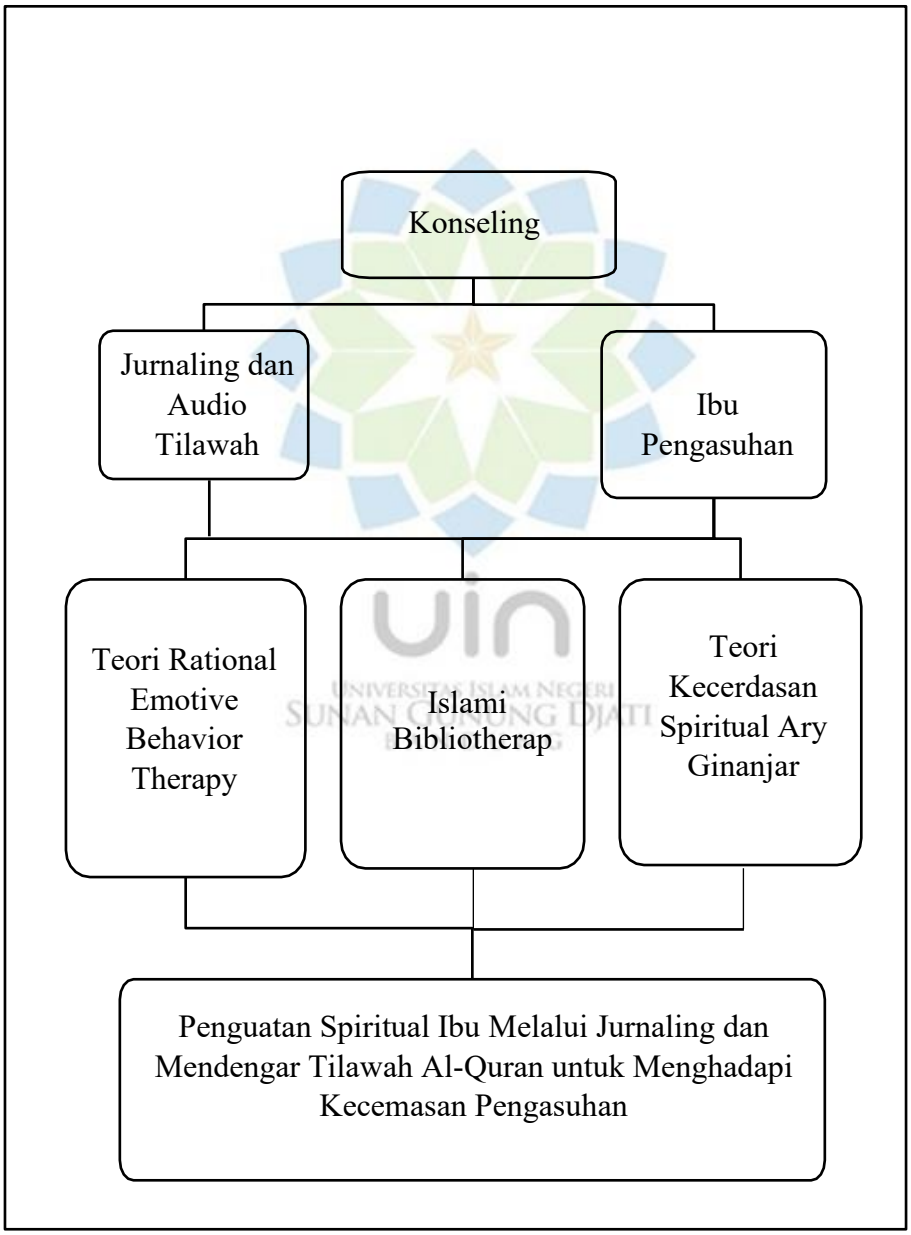
Adapun dalam penelitian yang dilakukan berkenaan dengan konsep kecerdasan spiritual menurut Ari Ginanjar dapat diterapkan sebagai dasar dalam membangun ketahanan mental dan emosional ibu-ibu di Posyandu Mawar. Kecerdasan spiritual, yang didefinisikan sebagai kemampuan memberi makna ibadah terhadap setiap aktivitas, dapat membantu ibu melihat pengasuhan sebagai bagian dari ibadah kepada Allah. Melalui jurnaling, ibu-ibu dapat merefleksikan pengalaman pengasuhan mereka, menghubungkannya dengan nilai-nilai ketuhanan, serta menemukan ketenangan dalam menghadapi tantangan. Dengan menuliskan pemikiran dan perasaan mereka secara rutin, ibu-ibu tidak hanya melatih kesadaran diri tetapi juga memperkuat pola pikir integralistik yang menekankan bahwa segala sesuatu adalah bagian dari rencana Allah.

Selain itu, mendengar tilawah Al-Qur'an dapat berperan sebagai terapi spiritual yang membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin. Dalam konsep ESQ, ihsan mengajarkan bahwa seseorang harus menjalani kehidupan seolah-olah melihat Allah atau minimal merasa selalu diawasi oleh-Nya. Ketika ibu mendengarkan lantunan ayat suci, mereka dapat lebih meresapi kebesaran Allah, memperkuat rasa tawakal, serta membangun pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Tilawah Al-Qur'an tidak hanya memberikan efek menenangkan secara psikologis tetapi juga mengingatkan ibu bahwa setiap ujian adalah bagian dari perjalanan spiritual yang akan membawa mereka lebih dekat kepada Allah.

Sehingga jurnaling dan mendengar tilawah, ibu-ibu dapat lebih mudah menyeimbangkan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual mereka.

[25] Sumbula and Eny Fatimatuszuhro Pahlawati, “Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Menurut Dr. Ary Ginanjar Agustian.”

Kesadaran bahwa pengasuhan adalah bentuk pengabdian kepada Allah dapat mengurangi tekanan sosial atau ekspektasi yang berlebihan dari lingkungan. Mereka akan lebih mampu mengelola stres, merespons tantangan dengan lebih sabar, serta menanamkan nilai-nilai ketauhidan dalam pola asuh mereka. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada penguatan mental ibu tetapi juga membangun generasi yang lebih berorientasi spiritual sejak dini



Gambar 1.1. Kerangka Konseptual