

Riyadah Sebagai Instrumen Manajemen Stres Bagi Ibu: Workshop Virtual Peningkatan Kualitas Parenting

Muhammad Nur Haris Asyofi¹, Nurul Fahmi²

¹Hukum Keluarga STAI Hidayatut Thullab Kediri

²Universitas Sunan Drajad Lamongan

Email: Muhammad.nur@staihitkediri.ac.id

Abstrak

Peran ibu sebagai *madrasatul ula* di era digital dihadapkan pada tantangan pengasuhan yang kompleks, yang sering kali memicu stres pengasuhan (*parenting stress*). Stres yang tidak terkelola berdampak buruk pada kesehatan mental ibu dan kualitas pola asuh anak. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan solusi manajemen stres melalui internalisasi nilai-nilai **riyadah** (latihan spiritual) sebagai instrumen regulasi diri bagi para ibu. Metode yang digunakan adalah edukasi interaktif melalui workshop virtual via platform *Zoom Meeting*, yang meliputi tahap persiapan, pemaparan materi, simulasi *spiritual breathing*, dan evaluasi. Peserta kegiatan terdiri dari 10 orang ibu dari berbagai daerah. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta sebesar 90% terkait penggunaan riyadah sebagai mekanisme coping stres. Partisipan melaporkan bahwa praktik spiritual harian seperti dzikir, salat malam, dan kontrol emosi secara konsisten mampu menciptakan ketenangan batin (*tuma'ninah*) dan menurunkan reaksi emosional negatif terhadap anak. Simpulan dari pengabdian ini menegaskan bahwa riyadah bukan hanya praktik ritual, melainkan instrumen manajemen diri yang efektif untuk meningkatkan kualitas parenting dan ketahanan keluarga di masa transisi digital.

Kata Kunci: Riyadah, Manajemen Stres, Ibu, Parenting, Workshop Virtual.

A. Pendahuluan

Peran seorang ibu dalam struktur keluarga seringkali dianalogikan sebagai *madrasatul ula* atau sekolah pertama bagi anak-anaknya. Dalam praktiknya, tanggung jawab ini tidaklah ringan. Ibu dituntut untuk mampu menyeimbangkan peran domestik, pendidikan anak, hingga peran sosial di masyarakat. Di era disrupsi informasi saat ini, tantangan mendidik anak semakin kompleks dengan adanya pengaruh teknologi dan pergeseran nilai budaya. Kondisi ini menempatkan ibu pada risiko stres pengasuhan (*parenting stress*) yang tinggi, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental ibu dan kualitas hubungan antara orang tua dan anak.

Fenomena stres pada ibu sering kali berujung pada pola asuh yang reaktif, emosional, dan tidak konsisten. Oleh karena itu, diperlukan sebuah instrumen pengelolaan diri yang komprehensif. Secara psikologis, manajemen stres melibatkan regulasi emosi, namun dalam perspektif Islam, terdapat konsep riyadah—yaitu latihan spiritual dan disiplin diri yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT serta membersihkan jiwa (*tazkiyatun nafs*). Riyadah bukan sekadar rutinitas ibadah, melainkan sebuah mekanisme untuk meraih ketenangan batin (*tuma'ninah*) yang menjadi modal utama dalam menghadapi dinamika pengasuhan.

Pentingnya riyadah bagi seorang ibu terletak pada transformasi energi spiritual menjadi kesabaran dan keteguhan hati dalam mendidik. Ibu yang memiliki kedekatan spiritual cenderung lebih mampu mengontrol diri saat menghadapi perilaku anak yang menantang. Namun, pemahaman mengenai riyadah sebagai solusi praktis manajemen stres masih terbatas di kalangan masyarakat awam. Banyak yang menganggap riyadah hanya dilakukan oleh kalangan sufi atau santri, padahal esensinya sangat aplikatif bagi setiap ibu dalam keseharian.

Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk workshop virtual. Pemilihan media *Zoom Meeting* bertujuan untuk menjangkau audiens ibu-ibu secara lebih luas tanpa terbatas sekat geografis, sekaligus memberikan ruang diskusi yang interaktif. Melalui kegiatan ini, diharapkan para ibu dapat mengintegrasikan nilai-nilai riyadah sebagai instrumen penjaga kesehatan mental dan peningkatan kualitas pola asuh di dalam keluarga.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan analisis situasi dan observasi awal terhadap dinamika pengasuhan di kalangan ibu-ibu saat ini, ditemukan beberapa permasalahan mendasar yang menjadi latar belakang pelaksanaan kegiatan ini:

1. **Tingginya Tingkat Parenting Stress:** Banyak ibu yang mengeluhkan beban ganda antara urusan domestik dan tuntutan mendidik anak di era digital, yang memicu kelelahan fisik maupun mental (*burnout*).
2. **Pola Asuh Reaktif:** Akibat stres yang tidak terkelola, banyak ibu terjebak dalam pola asuh yang mengandalkan amarah, teriakan, atau hukuman fisik sebagai cara instan mendisiplinkan anak.
3. **Kesenjangan Pemahaman Spiritualitas:** Adanya persepsi bahwa riyadah (latihan spiritual) adalah praktik yang eksklusif, sulit dilakukan, atau hanya berfokus pada akhirat, sehingga relevansinya sebagai instrumen kesehatan mental dalam pengasuhan sering kali terabaikan.
4. **Kurangnya Literasi Manajemen Diri:** Belum tersedianya wadah edukasi yang mengintegrasikan aspek psikologis (manajemen stres) dengan aspek teologis (riyadah) secara praktis dan mudah diakses oleh para ibu.
5. **Keterbatasan Akses Edukasi Berkualitas:** Banyak ibu di berbagai daerah memiliki keinginan untuk belajar, namun terkendala oleh jarak, waktu, dan tanggung jawab di rumah, sehingga diperlukan pemanfaatan teknologi informasi (seperti Zoom) untuk menjembatani kebutuhan tersebut.

B. Metodologi Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan Edukasi Interaktif Virtual yang terdiri dari empat tahapan utama, yaitu: persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan (Pre-Workshop)

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan pemetaan kebutuhan melalui penyebaran kuesioner singkat (*Google Form*) kepada calon peserta untuk mengidentifikasi tingkat stres dan pemahaman awal mengenai konsep riyadah. Selain itu, dilakukan penyusunan modul materi yang mengintegrasikan aspek psikologi (manajemen stres) dan aspek spiritual (praktik riyadah harian). Sosialisasi kegiatan dilakukan melalui media sosial untuk menjaring partisipan.

2. Tahap Pelaksanaan (Workshop Virtual)

Kegiatan inti dilaksanakan secara daring menggunakan platform **Zoom Meeting**. Prosedur pelaksanaan meliputi:

- a) **Sesi Pemaparan:** Penyampaian materi mengenai urgensi ketenangan batin dalam pengasuhan dan pengenalan riyadah (seperti dzikir pagi-petang, salat malam, dan kontrol emosi/shabr) sebagai instrumen regulasi diri.
- b) **Sesi Simulasi/Praktik:** Peserta dipandu untuk melakukan teknik pernapasan yang dikombinasikan dengan dzikir (*spiritual breathing*) sebagai pertolongan pertama saat menghadapi pemicu stres (*stressor*).
- c) **Sesi Diskusi Interaktif:** Tanya jawab mengenai studi kasus pengasuhan yang dialami peserta dan solusi riyadah yang dapat diterapkan.

3. Tahap Pendampingan (Follow-up)

Setelah workshop selesai, dibentuk grup koordinasi melalui media *WhatsApp* sebagai wadah *sharing* dan penguatan bagi para ibu. Tim pengabdian memberikan afirmasi harian dan pengingat terkait komitmen melakukan riyadah harian sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

4. Tahap Evaluasi (Post-Workshop)

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan melalui dua instrumen:

1. **Post-test:** Mengukur peningkatan pemahaman peserta mengenai manajemen stres berbasis riyadah.

2. **Feedback Form:** Menilai tingkat kepuasan peserta terhadap metode pelaksanaan virtual dan relevansi materi yang disampaikan terhadap masalah yang mereka hadapi.

C. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan workshop virtual bertajuk "Riyadah sebagai Instrumen Manajemen Stres bagi Ibu" telah dilaksanakan dengan sukses melalui platform Zoom Meeting. Kegiatan ini diikuti oleh 10 peserta yang didominasi oleh ibu rumah tangga dan ibu bekerja dari berbagai wilayah. Workshop berlangsung selama 2 kali zoom dan pendampingan selama 2 minggu dalam grup WhatsApp. dengan struktur acara yang interaktif, mencakup pemaparan materi, sesi refleksi diri, dan tanya jawab.

Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarakan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) kegiatan, terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan.

- a) **Sebelum Kegiatan:** Mayoritas peserta (sekitar 65%) menganggap stres dalam pengasuhan adalah hal yang hanya bisa diselesaikan dengan rekreasi fisik (*healing*) atau sekadar menahan amarah tanpa metode spiritual yang terstruktur.
- b) **Sesudah Kegiatan:** Sebanyak 90% peserta memahami bahwa **riyadah** (seperti konsistensi dzikir, salat tahajud, dan tilawah) memiliki dampak fisiologis dan psikologis yang mampu menurunkan hormon kortisol (hormon stres) dan meningkatkan ketenangan batin dalam menghadapi perilaku anak.

Dalam pembahasan ini, ditemukan bahwa konsep riyadah berfungsi sebagai spiritual coping mechanism. Para ibu melaporkan bahwa selama ini mereka merasa "kosong" saat mendidik anak karena terlalu fokus pada teknis pengasuhan tanpa mengisi tangki spiritual diri sendiri.

Melalui pendekatan riyadah, stres tidak lagi dipandang sebagai beban, melainkan sebagai media untuk melatih kesabaran dan ketergantungan kepada Sang Pencipta (tawakkal). Secara psikologis, praktik riyadah harian menciptakan jeda antara stimulus (kenakalan anak) dan respon (reaksi ibu). Jeda inilah yang disebut sebagai manajemen stres yang efektif. Peserta mengakui bahwa dengan memperbaiki hubungan dengan Allah melalui riyadah, mereka merasa lebih memiliki kendali diri (*self-control*) sehingga kualitas komunikasi dengan anak menjadi lebih positif dan minim kekerasan verbal.

Meskipun dilakukan secara daring, antusiasme peserta sangat tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang muncul di kolom chat maupun secara langsung. Salah satu poin diskusi yang mengemuka adalah bagaimana menjaga konsistensi (*istiqamah*) dalam ber-riyadah di tengah kesibukan domestik yang padat. Solusi yang ditawarkan dalam workshop ini adalah "Riyadah Mikro", yaitu amalan-amalan pendek namun berkualitas yang disisipkan di sela aktivitas mengurus anak, sehingga tidak ada alasan bagi ibu untuk meninggalkan aspek spiritualnya.

D. Kesimpulan

Pelaksanaan workshop virtual ini menunjukkan bahwa konsep riyadah merupakan instrumen yang sangat relevan dan efektif dalam manajemen stres bagi ibu di era modern. Melalui penguatan spiritualitas yang terstruktur, ibu tidak hanya mendapatkan ketenangan batin secara personal, tetapi juga mengalami peningkatan kualitas pola asuh (*parenting*) yang lebih sabar, terkontrol, dan edukatif.

Beberapa poin utama yang dapat disimpulkan dari kegiatan pengabdian ini adalah:

1. **Transformasi Koping:** Riyadah mampu mengubah pola koping stres dari yang bersifat reaktif menjadi proaktif-spiritual, di mana hambatan dalam pengasuhan dihadapi dengan kesadaran diri yang tinggi (*mindfulness*) dan sandaran tauhid yang kuat.
2. **Efektivitas Edukasi Virtual:** Penggunaan platform Zoom Meeting terbukti efektif sebagai media literasi bagi para ibu, mengatasi kendala geografis dan waktu, serta memungkinkan terjadinya dialog interaktif yang mendalam mengenai isu-isu sensitif dalam keluarga.

3. **Urgensi Istiqamah:** Keberhasilan manajemen stres melalui riyadah sangat bergantung pada konsistensi (*istiqamah*). Oleh karena itu, pendampingan berkelanjutan melalui komunitas atau grup koordinasi pasca-workshop menjadi faktor kunci dalam mempertahankan kesehatan mental ibu.

Sebagai rekomendasi, pengabdian masyarakat selanjutnya dapat dikembangkan dengan menyusun "Kurikulum Riyadah Harian bagi Ibu" yang lebih aplikatif dan terukur, serta melibatkan peran ayah untuk menciptakan sinergi spiritualitas dalam ketahanan keluarga yang utuh.

E. Daftar Pustaka

- Sunarno dkk. (2022). *Pendidikan keluarga dan riyadhah dalam pembentukan karakter penelitian terhadap pengamal tarekat Qodiriyah Naqsyabandiyah pondok pesantren Suryalaya Tasikmalaya*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 10 No. 2.
- Fatahna, Rifqi Andika Maula dkk. (2026). *Islamic Parenting Pengasuh Ribath Hidayatul Qur'an sebagai Orang Tua dalam Perkembangan Akhlaq Santri Pondok Pesantren Darul Ulum*. Jurnal Agama, sosial dan budaya, vol.2 no. 1.
- Pamungkas, Septyayu Catur dkk. (2026). *Program Madrasah Orangtua dalam Membina Generasi Rabbani: Studi Kasus Markaz Al Kautsar Magelang*. Islamika Jurnal keislaman dan ilmu pendidikan. Vol. 8 no. 1.
- Firmansyah, Arif dkk. (2023). *Pengaruh Pola Asuh Islami Terhadap Perkembangan Anak*. Jurnal Komunikasi dan Ilmu Sosial. Vol 1 no 2.
- Mubarak, H. (2021). *Konsep Keluarga Sakinah dalam Perspektif Hukum Islam dan Al-Qur'an*. Al-Adl: Jurnal Hukum, 13(1), 56–68.
- Yusuf, A. (2019). *Pendidikan Karakter melalui Tahfidz Al-Qur'an di Sekolah Islam Terpadu*. Jurnal Pendidikan Islam, 7(2), 123–134.
- Nasution, M. (2020). *Religiusitas sebagai Fondasi Pendidikan Karakter di Sekolah Islam*. Jurnal Pendidikan Agama Islam, 8(1), 89–101.
- Hasan, L. (2019). *Psikologi Pendidikan Islam: Pendekatan dalam Pembelajaran Tahfidz*. Jakarta: Kencana.
- Sutrisno, A. (2020). *Peran Hafidz dalam Pembentukan Keluarga Islami: Perspektif Sosial dan Hukum Islam*. Jurnal Hukum Keluarga, 5(1), 67–78.