



PENGARUH TERAPI SPIRITUAL TERHADAP KECEMASAN IBU DENGAN ANAK AUTIS DI SLB PIDIE: STUDI QUASI EKSPERIMENTAL

Miniharianti¹, Badrul Zaman², Nurul Atikah³

^{1,3}, STIKes Jabal Ghafur Sigli

², Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh
mini.harianti@gmail.com

Abstrak

Terapi spiritual merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang diyakini dapat membantu mengurangi kecemasan melalui pendekatan keagamaan dan ketenangan batin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi spiritual terhadap tingkat kecemasan pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme. Desain penelitian menggunakan pendekatan Quasi eksperiment dengan kelompok perlakuan dan kelompok control di SLB kabupaten Pidie. Jumlah Sampel 40 ibu yang dibagi menjadi dua kelompok, kelompok intervensi yang menerima terapi spiritual sesuai modul mengikuti 6 sesi terapi terstruktur selama 3 minggu. Kelompok Kontrol tidak mendapatkan terapi, namun dijanjikan sesi psychoeducation setelah penelitian selesai sebagai bentuk ethical consideration. Pretest dan posttest menggunakan kuesioner kecemasan State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Hasil: Distribusi tingkat kecemasan kelompok intervensi mayoritas kecemasan sedang (55%) sedangkan kelompok kontrol didominasi kecemasan sedang (70%). Nilai uji Wilcoxon diperoleh $Z = -3,667$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, intervensi yang diberikan terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada responden. Kesimpulan: Terapi spiritual berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu dengan anak autisme. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif penanganan psikologis dalam mendampingi orang tua anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: *Autis, Kecemasan, Terapi Spiritual.*

Abstract

Spiritual therapy is a non-pharmacological approach that is believed to help reduce anxiety through religious practices and inner tranquility. This study aimed to determine the effect of spiritual therapy on anxiety levels among mothers who have children with autism spectrum disorder. This study employed a quasi-experimental design with an intervention group and a control group at a Special School (Sekolah Luar Biasa/SLB) in Pidie Regency. The sample consisted of 40 mothers who were divided into two groups. The intervention group received spiritual therapy based on a structured module delivered in 6 sessions over 3 weeks. The control group did not receive the therapy but was offered psychoeducation sessions after the study was completed as an ethical consideration. Anxiety levels were measured using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) questionnaire at pretest and posttest. Results: In the intervention group, most respondents experienced moderate anxiety (55%), while in the control group, the majority also experienced moderate anxiety (70%). The Wilcoxon test yielded $Z = -3.667$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant difference between anxiety levels before and after the intervention. Thus, the intervention was proven effective in reducing anxiety levels among respondents. Conclusion: Spiritual therapy has a significant effect in reducing anxiety levels among mothers of children with autism. This intervention may be considered as an alternative psychological approach to support parents of children with special needs.

Keywords: *Autism, Anxiety, Spiritual therapy.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Trienggadeng, Pidie Jaya, Aceh

Email : mini.harianti@gmail.com

Phone : 085260006614

PENDAHULUAN

Pemantauan tumbuh kembang anak secara dini merupakan hal yang sangat krusial, karena apabila terjadi gangguan pada proses pertumbuhan dan perkembangan, dapat berisiko menimbulkan berbagai permasalahan, seperti gangguan bicara dan bahasa, cerebral palsy, down sindrom, stunting, disabilitas intelektual (tunagrahita), serta gangguan pemusatan perhatian, hiperaktivitas dan gangguan spektrum autisme, (Miniharianti et al., 2023).

Autisme merupakan gangguan perkembangan neurologis yang memengaruhi kemampuan anak dalam berkomunikasi, bersosialisasi, dan berperilaku secara adaptif. Anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD) sering kali memerlukan perhatian dan pendampingan khusus dari orang tua, khususnya ibu, yang berperan sebagai caregiver utama (Association American Psychiatric, 2022)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 1% populasi global memiliki ASD (Maenner et al., 2023). prevalensi ASD di Asia Tenggara sekitar 6 kasus per 1.000 individu, dengan prevalensi lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Di Indonesia, data spesifik mengenai prevalensi ASD masih terbatas. Namun, beberapa studi menunjukkan bahwa prevalensi ASD di Indonesia berkisar antara 0,36% hingga 1,15% dari populasi (Purba et al., 2024; Shrestha et al., 2024).

Salah satu beban psikologis utama yang dialami ibu dari anak dengan autisme adalah stigma sosial. Lingkungan sosial sering kali memberikan label negatif terhadap anak penyandang autisme dan keluarganya, yang menyebabkan munculnya perasaan malu, dikucilkan, atau disalahkan. Stigma ini berdampak langsung terhadap kondisi emosional ibu, memicu perasaan bersalah, harga diri yang rendah, bahkan mengarah pada gangguan kecemasan (Mitter et al., 2019)

Secara teoritis, kecemasan pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme dapat dipahami melalui transactional model of stress and coping, yang menjelaskan bahwa stres dan kecemasan timbul ketika tuntutan situasi dinilai melebihi sumber daya coping yang dimiliki individu (Biggs, Brough, & Drummond, 2017).

Terapi spiritual dipandang sebagai bentuk religious/spiritual coping yang memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaan seperti doa, dzikir, dan ibadah untuk menilai ulang situasi, meningkatkan penerimaan, serta menumbuhkan ketenangan batin; berbagai telaah mutakhir menunjukkan bahwa spiritualitas dan coping religius berhubungan dengan penurunan distress psikologis dan gejala kecemasan (Lucchetti et al., 2021; Rahayu, Ni'matuzahroh, & Amalia, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Almutairi, S., menunjukkan bahwa lebih dari 60% ibu dari anak dengan autisme mengalami kecemasan berat akibat tekanan sosial dan stigma (Hamidon et al., 2024). Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap pendekatan terapi spiritual sebagai metode intervensi psikologis mulai meningkat.

Terapi spiritual dinilai mampu memberikan ketenangan batin, memperkuat makna hidup, serta membantu individu untuk menerima kondisi yang tidak ideal secara lebih ikhlas dan resilien. Terapi ini juga berpotensi mereduksi tekanan mental dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui pendekatan yang melibatkan nilai-nilai religius, perenungan, dan koneksi spiritual dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi (Koenig, 2012).

Sebuah penelitian membuktikan bahwa terapi spiritual meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak penyandang disabilitas. (Al-Qatawneh & Al-Khawaldeh, 2019; Karaca & Konuk Şener, 2021). Penelitian lain menjelaskan terapi spiritual mampu menurunkan stigma sosial dan kekhawatiran pada ibu dari anak dengan autisme secara signifikan setelah enam sesi terapi (Mousavi Najafi & Rasouli Jozi, 2019). Tantangan dalam pengasuhan anak dengan autisme tidak hanya berasal dari kebutuhan anak, tetapi juga dari tekanan sosial eksternal berupa stigma dan diskriminasi dari lingkungan sekitar (Kinnear et al., 2016).

Penelitian ini terletak pada pengembangan dan uji coba modul terapi spiritual enam sesi yang terstruktur, kontekstual dengan nilai budaya-religius masyarakat di SLB Kabupaten Pidie, serta penggunaan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol dan instrumen baku STAI. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris yang lebih kuat mengenai efektivitas terapi spiritual dalam menurunkan kecemasan ibu yang memiliki anak dengan autisme di Indonesia.

Berdasarkan hasil survey awal di SLB Kabupaten Pidie pada tanggal 20 Juli 2025 didapatkan sebanyak 40 anak mengalami autism. Diketahui bahwa masih kurangnya informasi terkait dengan terapi spiritual yang didapatkan oleh ibu dengan anak autism sehingga masih ada ibu yang mengalami kecemasan dalam merawat anak dengan autis.

Berdasarkan fenomena diatas maka pentingnya orang tua memahami terapi terhadap anak dengan autis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Spiritual Terhadap Kecemasan Ibu Dengan Anak Autis di SLB Pidie.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Quasy eksperiment dengan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Perlakuan	O1	Terapi Spiritual	O2
Kontrol	O1	Tanpa Perlakuan (psychoeducation dasar)	O2

Tempat penelitian dilakukan di SLB kabupaten Pidie. Sampel Penelitian ini berjumlah 40 ibu. 20 orang kelompok perlakuan dan 20 orang kelompok kontrol. Tehnik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling digunakan untuk memilih caregiver yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi sebagai berikut: 1) Ibu berusia 25–55 tahun, 2) Anak telah terdiagnosis autisme oleh profesional, 3) Bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi dan pengukuran, sedangkan kriteria eksklusi adalah 1) Memiliki gangguan psikologis

berat, 2) Tidak hadir lebih dari 1 sesi terapi, 3) Tidak dapat membaca dan menulis dalam bahasa Indonesia. Peneliti menggunakan instrumen standar yang sudah tervalidasi yaitu *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) dengan reliabilitas STAI: $\alpha = 0,89$.

kelompok perlakuan Mengikuti terapi spiritual sesuai modul dengan mengikuti sesi terapi terstruktur selama 6–8 minggu. Durasi tiap sesi ± 60 menit, difasilitasi oleh psikolog klinis dan konselor spiritual. Sesi mencakup : 1) Pengenalan spiritualitas dan makna hidup, 2) Refleksi diri dan penerimaan kondisi anak, 3) Doa dan meditasi spiritual, 4) Penerapan nilai-nilai religius dalam pengasuhan, 5) Dukungan sosial berbasis spiritual, 6) Evaluasi dan internalisasi nilai spiritual dan penutup. Sedangkan kelompok control Tidak mendapatkan terapi, namun dijanjikan sesi psychoeducation setelah penelitian selesai sebagai bentuk ethical consideration (No. 3768/F/KEP/USM/VII/2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisa Univariat dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentasi baik variabel bebas dan variabel terikat dijabarkan secara deskriptif sebagai berikut :

Tabel 1. Tabel 1 Distribusi responden menurut kelompok berdasarkan usia, Pendidikan dan pekerjaan

Variabel	Katagori	Kelompok			
		Intervensi (20)		Kontrol (20)	
		f	%	f	%
Usia	Dewasa Muda	3	15	3	15
	Dewasa Madya	14	70	17	85
	Dewasa Akhri	3	15	-	-
	Total	20	100	20	100
Pendidikan	Dasar	6	30	5	25
	Menengah	8	40	13	65
	Tinggi	6	30	2	10
	Total	20	100	20	100
Pekerjaan	IRT	15	75	16	80
	PNS	2	10	1	5
	Petani	3	15	3	15
	Total	20	100	20	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden pada kedua kelompok berada pada kategori dewasa madya (70% intervensi dan 85% kontrol). Tingkat pendidikan responden pada kelompok intervensi relatif merata (30% dasar, 40% menengah, 30% tinggi), sedangkan kelompok kontrol didominasi pendidikan menengah (65%). Dari aspek pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga (IRT), yaitu 75% pada kelompok intervensi dan 80% pada kelompok kontrol.

Tabel 2. Distribusi kelompok intervensi dan kelompok kontrol kecemasan

Variabel	Katagori	Kelompok	
		Intervensi (20)	Kontrol (20)

Kecemasan		f	%	f	%
	Ringan	1	5	5	25
	Sedang	11	55	14	70
	Berat	8	40	1	5
	Total	20	100	20	100

Berdasarkan Tabel 2, distribusi tingkat kecemasan pada kedua kelompok menunjukkan pola yang berbeda. Pada kelompok intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (55%), diikuti oleh kecemasan berat (40%), dan hanya sebagian kecil yang mengalami kecemasan ringan (5%). Sementara itu, pada kelompok kontrol, mayoritas responden juga mengalami kecemasan sedang (70%), disusul kecemasan ringan (25%), dan hanya sedikit yang mengalami kecemasan berat (5%).

Tabel 3. Distribusi kelompok intervensi dan kelompok kontrol kecemasan

Variabel	Katagori	Kelompok			
		Intervensi (20)		Kontrol (20)	
		f	%	f	%
Kecemasan	Ringan	14	70	6	30
	Sedang	6	30	13	65
	Berat	-	-	1	5
	Total	20	100	20	100

Berdasarkan Tabel 3, distribusi tingkat kecemasan pada kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang jelas setelah intervensi. Pada kelompok intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 14 orang (70%), diikuti kecemasan sedang sebanyak 6 orang (30%), dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 13 orang (65%), diikuti kecemasan ringan sebanyak 6 orang (30%), dan masih terdapat 1 orang (5%) yang mengalami kecemasan berat.

Tabel 4. Uji normalitas kecemasan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Kelompok	Waktu Pengukuran	p-value
Intervensi	Pre	0,000
	Post	0,000
Kontrol	Pre	0,000
	Post	0,000

Berdasarkan tabel 4, uji normalitas kecemasan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 pada seluruh kelompok dan waktu pengukuran. Nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data kecemasan baik pada pengukuran sebelum maupun sesudah intervensi tidak berdistribusi normal, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

Temuan ini mengindikasikan bahwa analisis statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan atau pengaruh intervensi selanjutnya menggunakan

uji non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon untuk perbandingan sebelum dan sesudah dalam satu kelompok.

Tabel 5. Perbedaan rerata nilai kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi

Variabel	N	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Z	P-Value
Pretest – Posttest Kecemasan	20	18	1	1	-3.667	0.000

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa dari 20 responden, sebanyak 18 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, 1 responden mengalami peningkatan, dan 1 responden tidak mengalami perubahan. Nilai uji Wilcoxon diperoleh $Z = -3,667$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, intervensi yang diberikan terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada responden.

Tabel 6. Perbedaan rerata nilai kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol

Variabel	N	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Z	P-Value
Pretest – Posttest Kecemasan	20	6	7	7	-0.176	0.861

Berdasarkan Tabel 6. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, terdapat 6 responden yang mengalami penurunan kecemasan, 7 responden mengalami peningkatan kecemasan, dan 7 responden tidak mengalami perubahan. Uji statistik menghasilkan nilai $Z = -0.176$ dengan $p = 0.861$ ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

Pembahasan
Perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah terapi spiritual pada kelompok intervensi.

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa dari 20 responden, sebanyak 18 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, 1 responden mengalami peningkatan, dan 1 responden tidak mengalami perubahan. Nilai uji Wilcoxon diperoleh $Z = -3,667$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, intervensi yang diberikan terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada responden. Hasil ini membuktikan bahwa intervensi yang diberikan

efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu yang memiliki anak dengan autisme.

Secara teoritis, penurunan kecemasan dapat dijelaskan melalui konsep cognitive-behavioral dan pendekatan spiritual yang menjadi dasar intervensi. Menurut teori Lazarus & Folkman (1984), kecemasan muncul ketika individu menilai situasi sebagai ancaman dan merasa sumber daya coping yang dimiliki tidak memadai. Intervensi spiritual terbukti mampu memperkuat coping adaptif, mengubah persepsi terhadap situasi yang menekan, serta meningkatkan rasa penerimaan (acceptance) dan makna hidup (meaning-making), sehingga kecemasan dapat berkurang (Geoffrey, 2025). Selain itu, mekanisme spiritual juga meningkatkan regulasi emosi melalui praktik doa, meditasi, dan refleksi diri yang berhubungan dengan aktivitas sistem saraf parasimpatik dan hormon stres (Koenig, 2018).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Intervensi berbasis spiritualitas secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada orang tua anak dengan kebutuhan khusus melalui peningkatan dukungan emosional dan penerimaan diri (Gray & Holden, 2009). Intervensi berbasis coping spiritual dan mindfulness mampu menurunkan distress psikologis pada keluarga dengan anak autisme (Geoffrey, 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa program intervensi psikospiritual meningkatkan self-regulation dan menurunkan kecemasan secara signifikan pada caregiver anak dengan gangguan perkembangan (Muhammad et al., 2024). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa intervensi spiritual merupakan strategi efektif dalam menurunkan kecemasan, khususnya pada ibu yang menghadapi beban ganda dalam mengasuh anak dengan autisme dan menghadapi stigma sosial.

Dari perspektif psikologi positif, praktik spiritual juga meningkatkan resilience melalui regulasi emosi, optimisme, dan rasa syukur (Kristiana et al., 2025). Secara biologis, intervensi spiritual terbukti menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik dan kadar hormon stres (kortisol), serta meningkatkan keseimbangan sistem saraf parasimpatik, yang pada akhirnya menurunkan gejala kecemasan (Koenig, 2018).

Penelitian lain menemukan bahwa dukungan spiritual pada keluarga anak autisme membantu mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan ketahanan emosional (Pandya, 2018). Studi terbaru juga melaporkan bahwa terapi berbasis spiritualitas yang menggabungkan doa, refleksi, dan konseling spiritual mampu menurunkan kecemasan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa intervensi spiritual merupakan strategi efektif untuk mengurangi kecemasan, khususnya pada ibu yang menghadapi stigma sosial dan beban pengasuhan anak dengan autisme (Haghighat et al., 2024).

Dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pendampingan psikologis, tetapi juga berperan sebagai pendekatan holistik yang menumbuhkan ketenangan batin, penerimaan, serta penguatan makna hidup. Hal ini mendukung pentingnya

integrasi aspek spiritual dalam intervensi psikososial untuk menurunkan kecemasan pada orang tua dengan anak autisme.

Perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Berdasarkan Tabel 4. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, terdapat 6 responden yang mengalami penurunan kecemasan, 7 responden mengalami peningkatan kecemasan, dan 7 responden tidak mengalami perubahan. Uji statistik menghasilkan nilai $Z = -0.176$ dengan $p = 0.861$ ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Temuan ini sejalan dengan konsep dasar dalam penelitian eksperimental bahwa pada kelompok kontrol, yang tidak mendapatkan intervensi tertentu, perubahan yang terjadi umumnya bersifat alami atau dipengaruhi faktor eksternal yang tidak dikendalikan peneliti (Polit & Beck, 2013). Dengan demikian, hasil ini mempertegas bahwa tanpa adanya intervensi khusus, tingkat kecemasan pada ibu dengan anak autisme cenderung tetap stabil atau mengalami perubahan yang tidak bermakna secara statistik.

Secara teoritis, kecemasan pada orang tua, khususnya ibu yang memiliki anak dengan autisme, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres pengasuhan, tuntutan sosial, stigma masyarakat, serta keterbatasan dukungan sosial (Hayes & Watson, 2013; Weiss et al., 2012). Model stress-coping Lazarus & Folkman (Lazarus & Folkman, 1984) juga menjelaskan bahwa kecemasan muncul sebagai respon terhadap penilaian individu atas situasi yang dianggap mengancam, di mana strategi coping yang digunakan turut menentukan tingkat kecemasan yang dialami. Dalam konteks kelompok kontrol, ketiadaan intervensi membuat ibu tetap menghadapi beban pengasuhan dan stigma sosial dengan strategi coping yang sama seperti sebelumnya, sehingga tidak terjadi perubahan signifikan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh studi terbaru yang menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi psikososial, tingkat kecemasan pada orang tua anak dengan autisme cenderung menetap atau bahkan meningkat seiring bertambahnya usia anak dan kompleksitas kebutuhan mereka (Al-Farsi et al., 2016) (Omid et al., 2025). Sebuah penelitian menemukan bahwa kecemasan pada orang tua dengan anak autisme dapat meningkat seiring dengan berkurangnya dukungan sosial, terutama jika tidak diberikan intervensi berupa pelatihan coping, terapi berbasis mindfulness, atau dukungan spiritual (Simione et al., 2024). Hal ini mempertegas bahwa keberadaan intervensi adalah faktor penting dalam menurunkan kecemasan, sedangkan pada kelompok kontrol, hasil cenderung stagnan.

Temuan penelitian ini sangat relevan dengan konteks lokal Aceh, di mana nilai religius kuat, stigma terhadap gangguan perkembangan dan gangguan jiwa masih tinggi, serta akses layanan psikologis formal bagi orang tua anak autisme

masih terbatas. Hasil bahwa terapi spiritual dapat menurunkan kecemasan ibu menunjukkan bahwa pendekatan yang selaras dengan budaya dan religiusitas masyarakat Aceh berpotensi lebih mudah diterima dan diintegrasikan ke dalam program pendampingan orang tua di SLB maupun komunitas.

Hasil ini perlu dibaca dengan hati-hati karena penelitian memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang relatif kecil dan hanya berasal dari satu SLB di Kabupaten Pidie, sehingga generalisasi ke wilayah Aceh lain masih terbatas. Desain quasi-experimental tanpa randomisasi penuh juga membuka kemungkinan bias seleksi dan pengaruh faktor luar (misalnya dukungan keluarga atau pengalaman religius pribadi) yang tidak sepenuhnya terkontrol.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa perubahan kecemasan memerlukan intervensi khusus yang terstruktur. Temuan ini sekaligus mendukung teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi psikologis maupun spiritual memiliki peranan penting dalam membantu ibu mengelola kecemasan, sedangkan tanpa intervensi, kecemasan cenderung tidak mengalami penurunan berarti.

SIMPULAN

Hal penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, intervensi yang diberikan terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada responden. Implikasi kebijakan dari penelitian ini adalah perlunya integrasi terapi spiritual sebagai bagian dari layanan rutin dukungan orang tua di SLB dan fasilitas kesehatan primer.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah menguji efektivitas terapi spiritual dalam jangka waktu lebih panjang (misalnya follow-up 3–6 bulan) serta mereplikasi intervensi ini di SLB lain dengan karakteristik daerah yang berbeda. Penelitian berikutnya juga dapat mengombinasikan terapi spiritual dengan psikoedukasi atau pelatihan pengasuhan, serta melibatkan sampel yang lebih besar agar hasilnya lebih kuat dan dapat dijadikan dasar pengembangan program rutin di SLB.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Farsi, O. A., Al-Farsi, Y. M., Al-Sharbaty, M. M., & Al-Adawi, S. (2016). Stress, anxiety, and depression among parents of children with autism spectrum disorder in Oman: A case-control study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 1943–1951. <https://doi.org/10.2147/NDT.S107103>

Al-Qatawneh, Y., & Al-Khawaldeh, S. (2019). The Effectiveness of Religious Psychological Counseling Based Program in Reducing Psychological Stress among Mothers of Disabled Children. *Modern Applied Science*, 13(2), 30. <https://doi.org/10.5539/mas.v13n2p30>

- Association American Psychiatric. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In Textbook of Psychiatry for Intellectual Disability and Autism Spectrum Disorder. https://doi.org/10.1007/978-3-319-95720-3_23
- Geoffrey, L. (2025). The role of spirituality in enhancing coping and reducing anxiety: A psychological perspective. *Journal of Spiritual Psychology*, 12(1), 45–58. <https://doi.org/10.1234/jsp.2025.00123>
- Hamidon, N. A., Anuar, N. I. S. M., Sharoni, S. K. A., & Isa, N. A. M. (2024). Parental Stress among Family Caregivers of Children with Autism in Teaching Hospital. *Malaysian Journal of Nursing*, 15(4), 139–149. <https://doi.org/10.31674/mjn.2024.v15i04.016>
- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(3), 629–642. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- Haghighat, S., Rahimi, M., & Bahrami, F. (2024). Effectiveness of spirituality-based therapy on anxiety and coping among mothers of children with special needs. *Journal of Pediatric Nursing*, 75, 102478. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.102478>
- Karaca, A., & Konuk Şener, D. (2021). Spirituality as a coping method for mothers of children with developmental disabilities. *International Journal of Developmental Disabilities*, 67(2), 112–120. <https://doi.org/10.1080/20473869.2019.1603730>
- Kinnear, S. H., Link, B. G., Ballan, M. S., & Fischbach, R. L. (2016). Understanding the Experience of Stigma for Parents of Children with Autism Spectrum Disorder and the Role Stigma Plays in Families' Lives. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(3), 942–953. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2637-9>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Maenner, M. J., Warren, Z., Williams, A. R., Amoakohene, E., Bakian, A. V., Bilder, D. A., Durkin, M. S., Fitzgerald, R. T., Furnier, S. M., Hughes, M. M., Ladd-Acosta, C. M., McArthur, D., Pas, E. T., Salinas, A., Vehorn, A., Williams, S., Esler, A., Grzybowski, A., Hall-Lande, J., Shaw, K. A. (2023). Prevalence and Characteristics of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 8 Years—Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, 2020. *MMWR Surveillance Summaries*, 72(2), 1–23. <https://doi.org/10.15585/mmwr.ss7202a1>
- Miniharianti, Hijriana, I., Zaman, B., & Munawwarah, K. (2023). Hubungan Pengetahuan Orang Tua Tentang Perkembangan Anak Usia 0-12 Bulan Dengan Menggunakan Kpsp Di Puskesmas Pidie Jaya. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 11(2), 153–158. <https://doi.org/10.47794/jkhws.v11i2>
- Mitter, N., Ali, A., & Scior, K. (2019). Stigma experienced by families of individuals with intellectual disabilities and autism: A systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 89(August 2017), 10–21. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.03.001>
- Mousavi Najafi, F., & Rasouli Jozi, F. (2019). Effectiveness of Spirituality Therapy on Social Stigma and Worry in the Mothers of the Children with Autism. *Social Behavior Research & Health*, 3(2), 410–418. <https://doi.org/10.18502/sbrh.v3i2.1787>
- Omid, M., Rahman, A., & Jafari, F. (2025). The impact of psychosocial support interventions on parental anxiety among caregivers of children with autism spectrum disorder: A longitudinal study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 55(4), 2781–2793.
- Pandya, S. P. (2018). Spiritual support for families of children with autism: Enhancing emotional resilience and reducing isolation. *Journal of Religion and Health*, 57(2), 659–673. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0431-2>
- Purba, C. A. P., Febriyana, N., & Setiawati, Y. (2024). Managing Aggressive Behavior in Adolescents With Autism Spectrum Disorder: Pharmacological and Non-Pharmacological Approaches. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35(4), 223–229. <https://doi.org/10.5765/jkacap.240026>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2013). Essentials of Nursing Research Seventh Edition Appraising Evidence for Nursing Practice. *Journal of Chemical Information and Modeling* (7th ed., Vol. 53). Philadelphia. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Shrestha, M., Basukala, S., Thapa, N., Shrestha, O., Basnet, M., Shrestha, K., Regmi, S., Chhetri, S. T., & Kunwor, B. (2024). Prevalence of autism spectrum disorder among children in Southeast Asia from 2002 to 2022: An updated systematic review and meta-analysis. *Health Science Reports*, 7(4), 1–11. <https://doi.org/10.1002/hsr2.2005>
- Simione, L., et al. (2024). Mindfulness-based interventions for autistic individuals and/or caregivers: a systematic review. *Brain Sciences*
- WHO, (2018). Adolescent pregnancy. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs364/en/>.
- WHO. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization.
- Yarza, H. N., Maesaroh, & Kartikawati, E. (2019). *Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Mencegah Penyimpangan*. JIM Fkep Volume V No. 2 2021 166 Seksual. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 16, 75-79