

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini diambil dari 2 subjek penelitian. Subjek penelitian yang pertama yakni atas nama Fatimah Azzahro. Subjek pertama berasal dari Kabupaten Jepara. Kabupaten Jepara adalah sebuah kabupaten di timur laut provinsi Jawa Tengah, Indonesia.¹ Fatimah Azzahro pada saat pengambilan data berusia 21 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Hobi dari Fatimah Azzahro yaitu bermain olahraga. Fatimah Azzahro merupakan alumni dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus.

Pada saat ini, Fatimah Azzahro tinggal di Ngroto, Kecamatan Mayong. Fatimah Azzahro tinggal di rumah yang biasa mereka tinggali bersama Ayah dan kedua saudaranya. Rumah Fatimah Azzahro tidak terlalu besar terdiri dari ruang tamu, tiga kamar tidur, dapur dan satu kamar mandi. Rumah Fatimah Azzahro jauh dari pusat keramaian, membutuhkan waktu setengah jam untuk mencapai pusat kota Jepara. Fatimah Azzahro ditinggal meninggal Ibunya pada umur 12 tahun. Di daerah tempat tinggal Fatimah Azzahro, sangat jarang orang-orang seusia ibu Fatimah Azzahro meninggal, kebanyakan yang meninggal rata-rata sudah berusia lanjut. Para tetangga juga merasa kasihan pada Fatimah Azzahro, yang membuatnya tidak nyaman dengan hal ini.²

Pengambilan subjek kedua yakni atas nama Karyadi. Subjek kedua berasal dari Kabupaten Pati. Kabupaten Pati adalah sebuah kabupaten di wilayah timur laut Provinsi Jawa Tengah, di pulau Jawa di Indonesia.³ Pada saat pengambilan data, Karyadi berusia 22 tahun dengan jenis kelamin laki-laki. Hobi dari Karyadi yaitu jalan-jalan. Karyadi merupakan alumni dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus.

Pada saat ini Karyadi tinggal di desa Banyurip, Kecamatan Mergorejo bersama Ibunya. Karyadi tinggal di rumah yang biasa mereka tinggali bersama orang tua mereka. Rumah yang nyaman

¹ Kabupaten ini mencakup area seluas 1.004,13 km² dan memiliki populasi 1.097.280 pada sensus 2010 dan 1.184.947 pada sensus 2020. Ibukotanya kabupaten jepara adalah adalah kota Jepara.

² Fatimah Azzahro, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

³ Kabupaten ini meliputi wilayah seluas 1.503,68 km², di pesisir Laut Jawa. Kabupaten ini memiliki populasi 1.193.202 pada Sensus 2010 dan 1.324.188 pada Sensus 2020, terdiri dari 660.484 laki-laki dan 663.704 perempuan. Ibu kota administratif Kabupaten Pati adalah kota Pati.

untuk ditinggali dengan dua kamar, satu kamar mandi, ruang tamu, ruang makan, dan dapur. Karyadi tinggal di daerah yang tidak terlalu ramai. Karyadi ditinggal meninggal ayahnya pada umur 8 tahun karena sakit, baru pada umur 11 tahun Karyadi merasakan kehilangan dari sosok ayahnya. Kematian orang tua Karyadi membuat Karyadi sangat kehilangan. Hal ini pun membuat para tetangga Karyadi merasa simpati kepada Karyadi.⁴

B. Deskripsi Data Penelitian

Data penelitian diperoleh dari observasi, dokumentasi dan wawancara yang didapat dari kedua subjek penelitian, sesuai dengan rumusan masalah adapun pemaparan data penelitian yang sebagai berikut:

1. Problem Psikis Yang Dialami Remaja Pasca Kematian Orang Tua

Berdasarkan hasil temuan peneliti dari Teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara, peneliti menemukan problem psikis yang dialami remaja pasca kematian orang tua. Problem Psikis diantaranya fisik, mental, spiritual, dan moral. Berikut pemaparan dari prolem psikis problem psikis yang dialami remaja pasca kematian orang tua.

a. Fisik

Berdasarkan hasil obervasi terhadap subjek pertama yakni Fatimah Azzahro, peneliti menemukan bahwa prolem psikis yang subjek alami pasca kematian orang tua yakni problem fisik. Problem ini merupakan problematika yang menyerang fisik dari seseorang yang di tinggal meninggal dunia terlihat dari penurunan tingkat kondisi tubuh. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa setelah kematian salah satu orang tuanya, dia merasakan kondisi tubuhnya yang kurang sehat serta merasakan tidak nafsu makan. Hal ini disebabkan karena perasaan dari subjek penelitian yang merasa kaget dan tepukul dari kematian salah satu orang tuanya. Subjek penelitian juga merasakan rasa khawatir dan cemas terhadap dampak yang ditimbulkan dari kematian orang tuanya seperti memikirkan tentang bagaimana hidup tanpa kedua orang tua. Oleh sebab perasaan yang muncul tersebut, subjek penelitian selalu menangis setiap malam akibat di tinggal orang tuanya.⁵ Hal ini

⁴ Karyadi, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

⁵ Fatimah Azzahro, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022

diungkapkan langsung oleh Fatimah Azzahro sebagai subjek pertama dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Pada saat itu saya kurang enak badan dan semua tubuh saya merasa lemas. Mungkin karena saya kaget kalau orang tua saya meninggal. Di waktu itu juga saya masih mengenal masa menstruasi gitu jadi agak lemas seluruh badan apalagi ditimpa oleh musibah yang luar biasa gitu. Jadi saya merasa kaget luar biasa sampai-sampai saya terus menangis tiap hari gara-gara memikirkan hal tersebut”⁶

Hal serupa juga peneliti temukan pada subjek penelitian kedua yakni Karyadi. Pada saat orang tuanya meninggal, Karyadi merasakan kesedihan yang mendalam akibat ditinggal orang tuanya yang meninggal dunia. Hal tersebut membuat gangguan pada pola makan Karyadi yang tidak teratur. Karyadi merasakan sulit untuk makan. Gangguan pada pola makan yang dialami oleh Karyadi yaitu dia harus dipaksa bahkan sampai disuapi oleh saudaranya agar dia makan, hal ini berlangsung sampai ia dapat menerima kematian orangtuanya. Akibat dari kelelahan dan terus menangis yang kadang menjadi histeris membuat Kayadi sulit untuk tidur, sehingga pada saat itu Karyadi mengalami gangguan juga pada pola tidurnya. Gangguan-gangguan tersebut sangat berdampak bagi fisik dari Karyadi yang dimana gangguan tersebut berasal dari perasaan sedih yang dialami oleh Karyadi sepeninggal orang tuanya.⁷ Hal ini diungkapkan langsung oleh Karyadi sebagai subjek kedua dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Wah perasaan saya tidak karuan pada saat itu pengennya nangis terus sampe saya tidak bisa tidur karena selalu memikirkan hal tersebut. Waktu itu juga saya jarang sekali bisa makan sampai-sampai badan saya kurus dan keluarga saya sampai menyuapi saya untuk makan. Pokoknya saya sedih sekali waktu itu karena saya juga kaget dan merasa khawatir juga kalau di tinggal sama salah satu orang yang saya cintai khususnya orang tua saya.”⁸

⁶ Fatimah Azzahro, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

⁷ Karyadi, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022

⁸ Karyadi, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022.

Berdasarkan hasil data dari observasi dan wawancara, peneliti menemukan bahwa problem psikis yang dialami remaja pasca kematian orang tua yakni problem fisik. Problem ini merupakan problematika yang menyerang fisik dari seseorang yang di tinggal meninggal dunia terlihat dari penurunan tingkat kondisi tubuh. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa setelah kematian salah satu orang tuanya, dia merasakan kondisi tubuhnya yang kurang sehat serta merasakan tidak nafsu makan. Hal ini disebabkan karena perasaan dari subjek penelitian yang merasa kaget dan tepukul dari kematian salah satu orang tuanya.

b. Mental

Berdasarkan hasil observasi terhadap subjek pertama yakni Fatimah Azzahro, peneliti menemukan bahwa problem psikis yang subjek alami pasca kematian orang tua yakni problem mental. Pada problem ini, subjek merasakan gangguan mental berupa selalu memikirkan kematian orang tuanya, perasaan yang berubah-ubah, dan perilaku yang tidak bisa dikendalikan. Menurut penuturan subjek pertama, bahwa dampak yang ditimbulkan dari kematian orang tuanya yakni selalu memikirkan akan kematian orang tuanya yang membuat rasa sedih dan stres berlebihan. Subjek juga merasakan perasaan yang selalu berubah-ubah, terkadang merasakan rasa senang dan akan cepat berubah menjadi rasa sedih. Perilaku subjek penelitian juga terkadang tidak bisa dikendalikan, seperti sering marah kepada orang di sekitarnya dan tidak bisa mengontrol rasa emosinya.⁹ Hal ini diungkapkan langsung oleh Fatimah Azzahro sebagai subjek pertama dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Setiap saya memikirkan kematian orang tua saya, saya saya mengalami stres yang berat selalu saja sedih karena saya masih kecil pada saat itu. Kadang perasaan saya sedih terus senang kayak cepet berubah gitu kalau ketemu orang saya sering marah yang ga bisa saya kontrol. Itu sampai saya dibilang orang yang tidak sopan.”¹⁰

Hal serupa juga peneliti temukan pada subjek penelitian kedua yakni Karyadi. Pada saat kematian orang tuanya, Karyadi merasakan gangguan mental yang sangat

⁹Fatimah Azzahro, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022

¹⁰Fatimah Azzahro, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

menggangunya. Gangguan mental tersebut berupa kesedihan yang berlarut-larut, stres, dan suasana hati yang berubah-ubah. Karyadi mengungkapkan bahwa dia merasakan kesedihan yang berlarut-larut akan kematian orang tuanya, hal itu juga timbul ketika Karyadi melihat orang lain atau temannya yang masih memiliki orang tua karena rasa iri yang ditimbulkan. Stres juga Karyadi rasakan ketika kematian orang tuanya karena selalu merasa khawatir tentang bagaimana Karyadi bisa hidup tanpa sosok seorang yang dia sayangi. Selanjutnya, Karyadi merasakan suasana hati yang berubah dimana perasaan Karyadi bisa dengan cepat berubah dari perasaan senang berubah menjadi sedih yang tidak bisa Karyadi control pada saat kematian orang tuanya.¹¹ Hal ini diungkapkan langsung oleh Karyadi sebagai subjek kedua dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Saat itu saya stres berat ditinggal Ayah saya. Perasaan saya ga karuan kadang sedih kadang juga senang. Sepeti saya itu sering berubah-ubah karena saya selalu memikirkan bagaimana saya bisa hidup tanpa sosok Ayah saya gitu yang selalu membiayai hidup saya. Kadang timbul rasa iri kalau ketemu sama temen yang sama orangtuanya.”¹²

Berdasarkan hasil data dari observasi dan wawancara, peneliti menemukan bahwa problem psikis yang dialami remaja pasca kematian orang tua yakni problem mental. Pada problem ini, subjek merasakan gangguan mental berupa selalu memikirkan kematian orang tuanya, perasaan yang berubah-ubah, dan perilaku yang tidak bisa dikendalikan. Dari kedua subjek memaparkan bahwa mereka merasakan merasakan suasana hati dan perasaan yang berubah dimana perasaan bisa dengan cepat berubah dari perasaan senang berubah menjadi sedih yang tidak bisa dikontrol pada saat kematian orang tuanya.

c. Spiritual

Berdasarkan hasil observasi terhadap subjek pertama yakni Fatimah Azzahro, peneliti menemukan bahwa problem psikis yang subjek alami pasca kematian orang tua yakni problem spiritual. Pada problem ini, subjek merasakan

¹¹Karyadi, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022

¹²Karyadi, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

gangguan spiritual berupa gangguan pada makna dan tujuan hidup dari penderitanya. Gangguan ini akan berdampak bagi penderitanya, orang disekitarnya, lingkungannya dan juga hubungan dengan penciptanya (tuhan). Subjek pertama mengungkapkan bahwa saat kematian orang tuanya, subjek merasakan kesulitan dalam memaknai tujuan hidupnya. Hal ini disebabkan karena perasaan sedih yang ditumbulkan dari kematian orang tuanya. Fatimah merasakan tidak punya tujuan hidup yang membuat dia merasakan rasa bosan dalam hidupnya. Perasaan ini yang membuat dia kurang melakukan kegiatan spiritual berupa beribadah kepada tuhan.¹³ Hal ini diungkapkan langsung oleh Fatimah Azzahro sebagai subjek pertama dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Iya memang begitu, saya tidak punya tujuan hidup pada saat itu karena kehilangan sosok panutan dalam hidup saya. Saya sangat merasa sedih ditinggal orang tua saya, sampai saya waktu itu tidak bisa melakukan ibadah yang baik, kayak ga mau ngaji di masjid, tidak mau shalat dan lain-lain.”¹⁴

Hal serupa juga peneliti temukan pada subjek penelitian kedua yakni Karyadi. Pada saat kematian orang tuanya, Karyadi merasakan gangguan spiritualnya. Gangguan tersebut berupa rasa malas untuk beribadah kepada tuhan. Setiap kali Karyadi ingin mengaji perasaan malas timbul di benaknya karena hal ini diakibatkan dari kematian orang tuanya. Terkadang Karyadi juga tidak mau melaksanakan ibadah seperti shalat 5 waktudan mengaji kitab suci Al-qur’an.¹⁵ Hal ini diungkapkan langsung oleh Karyadi sebagai subjek kedua dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Iya seperti rasa malas gitu kalau mau shalat pergi ngaji apalagi mau ibadah yang lain. Soalnya saya merasa sedih ditinggal orang tua saya, saya juga tidak bisa berfikir jernih karena mungkin usia saya yang masih kecil. Jadi rasa malas itu timbul karena saya ditinggal Ayah saya. Jadi Ayah dulu sering menyuruh saya untuk beribadah tapi sekarang kan tidak ada

¹³Fatimah Azzahro, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022

¹⁴Fatimah Azzahro, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

¹⁵Karyadi, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022

sosok yang seperti almarhum lagi di kehidupan saya.”¹⁶

Berdasarkan hasil data dari observasi dan wawancara, peneliti menemukan bahwa problem psikis yang dialami remaja pasca kematian orang tua yakni problem spiritual. Pada problem ini, subjek merasakan gangguan spiritual berupa gangguan pada makna dan tujuan hidup dari penderitanya. Gangguan ini akan berdampak bagi penderitanya, orang disekitarnya, lingkungannya dan juga hubungan dengan penciptanya (tuhan).

d. Moral

Berdasarkan hasil observasi terhadap subjek pertama yakni Fatimah Azzahro, peneliti menemukan bahwa problem psikis yang subjek alami pasca kematian orang tua yakni problem moral. Problem ini berupa gangguan moral yang diderita oleh subjek penelitian. Gangguan moral ini seperti berbuat perilaku yang buruk kepada orang disekitarnya dan berkata kasar di depan orang. Hal ini merupakan dampak yang ditimbulkan oleh rasa sedih yang dialami subjek penelitian yang ditinggal meninggal oleh orang tuanya. Subjek penelitian berbuat hal tersebut tanpa adanya rasa bersalah yang dirasakan setelah melakukan perbuatan tersebut. Subjek penelitian mengungkapkan hal tersebut dilakukan tanpa rasa sadar karena tidak bisa mengontrol dirinya pada saat melakukan perbuatan tersebut.¹⁷ Hal ini diungkapkan langsung oleh Fatimah Azzahro sebagai subjek pertama dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Iya kondisi saat itu perilaku saya kurang baik kepada orang. Saya sering marah gak karuan dan sering berubah perasaan dari marah ke senang. Juga terkadang apabila ada yang mengejek saya tentang Ibu saya maka saya akan langsung berkata kotor kepadanya. Pada saat itu sedikitpun gak ada rasa bersalah dalam hati saya.”¹⁸

Hal serupa juga peneliti temukan pada subjek penelitian kedua yakni Karyadi. Pada saat kematian orang tuanya, Karyadi merasakan gangguan moral seperti melakukan perbuatan yang tidak seharusnya dilakukan dan berkata tidak

¹⁶ Karyadi, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

¹⁷ Fatimah Azzahro, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022

¹⁸ Fatimah Azzahro, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

sopan kepada orang disekitarnya khususnya kepada teman sebayanya. Karyadi mengungkapkan bahwa hal tersebut diakibatkan karena rasa sedih yang dialami pasca ditinggal meninggal orang tuanya.¹⁹ Hal ini diungkapkan langsung oleh Karyadi sebagai subjek kedua dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Setelah meninggalnya Ayah saya, kayak saya ga bisa kontrol diri kalau sama orang lain kayak mudah marah mudah emosi sampai sampai saya bisa memberikan kata kotor dan kasar kepada teman saya dulu. Karena mereka juga sering mengejek saya di sekolah dan di rumah saya. Pokoknya saya berkelakuan kurang baik sepeninggal orang tua saya dulu.”²⁰

Berdasarkan hasil data dari observasi dan wawancara, peneliti menemukan bahwa problem psikis yang dialami remaja pasca kematian orang tua yakni problem moral. Problem ini berupa gangguan moral yang diderita oleh subjek penelitian. Gangguan moral ini seperti berbuat perilaku yang buruk kepada orang disekitarnya dan berkata kasar di depan orang. Hal ini merupakan dampak yang ditimbulkan oleh rasa sedih yang dialami subjek penelitian yang ditinggal meninggal oleh orang tuanya. Berikut hasil kategorisasi temuan problem psikis remaja pasca kematian orang tua.

Tabel 4.1

Kategorisasi Temuan Problem Psikis Remaja Pasca Kematian Orang Tua

No	Problem psikis	Subjek Penelitian	
		Fatimah Azzahro	Karyadi
1	Problem fisik	Merasakan kondisi tubuhnya yang kurang sehat serta merasakan tidak nafsu makan	Gangguan pada pola makan dan tidur
2	Mental	Selalu memikirkan kematian orang tuanya, perasaan yang berubah-ubah,	Kesedihan yang berlarut-larut, stres, dan suasana hati yang berubah-ubah

¹⁹Karyadi, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022

²⁰Karyadi, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

		dan perilaku yang tidak bisa dikendalikan	
3	Moral	Berbuat perilaku yang buruk kepada orang disekitarnya dan berkata kasar di depan orang	melakukan perbuatan yang tidak seharusnya dilakukan dan berkata tidak sopan kepada orang disekitarnya khususnya kepada teman sebayanya
4	Spiritual	Gangguan pada makna dan tujuan hidup dari penderitanya	Gangguan berupa rasa malas untuk beribadah kepada tuhan

2. Manajemen Penanganan Problem Psikis Remaja Pasca Kematian Orang Tua Dalam Perspektif Tasawuf.

Berdasarkan hasil temuan peneliti dari Teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara, peneliti menemukan manajemen penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua dalam perspektif tasawuf. Berikut Pemaparan manajemen penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua.

a. Manajemen Penanganan Problem Fisik

Berdasarkan hasil observasi terhadap subjek pertama yakni Fatimah Azzahro, peneliti menemukan bahwa penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua khususnya penanganan problem fisik yang dilakukan Fatimah Azzahro yakni dengan do'a. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa setelah sepeninggal Ibunya, dia selalu berdo'a kepada Allah agar diberikan kelapangan dada atas kematian dari Ibunya dan menghilangkan segala jenis penyakit fisik. Hal ini dilakukan oleh Fatimah Azzahro agar menumbuhkan ketenangan bagi dirinya yang pada saat itu sedang ditimpa sebuah musibah. Fatimah Azzahro memberikan do'a juga agar Ibunya bisa diampuni segala dosa oleh Allah. Fatimah Azzahro berkeyakinan dengan melakukan do'a kepada Allah, maka dia akan mendapatkan rasa percaya diri dan mempunyai keyakinan di dalam diri untuk terus menjalani hidup.²¹ Hal ini

²¹Fatimah Azzahro, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022

diungkapkan langsung oleh Fatimah Azzahro sebagai subjek pertama dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Saya menangani musibah itu dengan selalu berdo’a kepada Allah agar saya diberikan kelapangan dada dalam menerima musibah yang menimpa saya dan tak lupa saya mendoakan Ibu saya supaya Almarhum di tempatkan di tempat orang-orang beriman dan diampuni segala dosanya. Seperti kalau sudah do’a, saya kayak tenang gitu hatinya.”²²

Hal serupa juga peneliti temukan pada subjek penelitian kedua yakni Karyadi. Pada saat kematian orang tuanya, Karyadi selalu memanjatkan do’a kepada Allah dengan mendoakan Ayahnya agar diampuni segala dosa yang sudah Almarhum perbuat. Karyadi juga berdo’a agar selalu diberikan kemudahan dalam hidupnya. Hal ini yang akan membuat timbulnya perasaan tenang bagi Karyadi yang sudah ditinggal orang tuanya.²³ Hal ini diungkapkan langsung oleh Karyadi sebagai subjek kedua dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Saya selalu berdo’a setiap malam agar Almarhum diberikan tempat yang indah di alam sana. Di dalam do’a saya juga saya berdo’a agar Allah memudahkan segala urusan saya dalam hidup.”²⁴

b. Manajemen Penanganan Problem Mental

Berdasarkan hasil observasi terhadap subjek pertama yakni Fatimah Azzahro, peneliti menemukan bahwa penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua khususnya problem mental yang dilakukan Fatimah Azzahro yakni dengan dzikir. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa dzikir adalah ritual yang dilakukan oleh umat Islam di mana mereka mengucapkan nama-nama Allah berulang kali untuk merangsang kenikmatan. Subjek berkeyakinan bahwa dengan selalu berdzikir mengingat Allah maka akan mendapatkan ketenangan dan hati yang lapang dalam menerima segala kenyataan dan cobaan yang diberikan oleh Allah. Dzikir dilakukan oleh Fatimah Azzahro dengan melafazkan kalimat-kalimat tasbih seperti Subhanallah (سُبْحَانَ اللَّهِ), Tahmid

²² Fatimah Azzahro, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

²³ Karyadi, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022

²⁴ Karyadi, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

Alhamdulillah (أَلْحَمْدُ لِلَّهِ), Takbir Allahu-akbar (اللَّهُ أَكْبَرُ), dan kalimat Laa ilaha illallahu wahdahu laa syarikalahu lahul mulku walalhul hamdu wahuwa 'ala kulli syai-in qoddir. Hal ini subjek lakukan setelah melakukan shalat 5 waktu.²⁵ Hal ini diungkapkan langsung oleh Fatimah Azzahro sebagai subjek pertama dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Saya juga selalu berdzikir setelah shalat demi mengingat Allah dan bisa memberikan saya rasa tenang. Saya kalau berdzikir itu dengan mengucapkan dzikir seperti Subhanallah, Alhamdulillah Allahu-akbar dan kalimat Laa ilaha illallahu wahdahu laa syarikalahu lahul mulku walalhul hamdu wahuwa 'ala kulli syai-in qoddir.”²⁶

Hal serupa juga peneliti temukan pada subjek penelitian kedua yakni Karyadi. Pada saat kematian orang tuanya, Karyadi selalu melantunjakn dzikir setelah beribadah Shalat. Dzikir ini dilakukan untuk selalu mengingat kepada sang pencipta yaitu Allah SWT dan memberikan ketenangan hati bagi Karyadi.²⁷ Hal ini diungkapkan langsung oleh Karyadi sebagai subjek kedua dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Iya setelah shalat saya melantunkan dzikir-dzikir untuk mengingat Allah dan supaya hati saya tenang sepeinggal Ayah saya. Saya melakukan itu setiap hari dan masih saya lakukan sampai sekarang karena hal tersebut saya bisa mengikhlaskan kepergian dari Ayah saya.”²⁸

c. Manajemen Penanganan Problem Moral

Berdasarkan hasil observasi terhadap subjek pertama yakni Fatimah Azzahro, peneliti menemukan bahwa penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua khususnya problem mental yang dilakukan Fatimah Azzahro yakni dengan membaca Al-qu'an. Al-Qur'an adalah kitab suci yang pernah diturunkan ke bumi oleh Allah. Al-qur'an mengandung petunjuk dan rahmat yang utama bagi umat manusia. Dengan membacanya dapat menenangkan hati yang

²⁵Fatimah Azzahro, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022

²⁶Fatimah Azzahro, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

²⁷Karyadi, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022

²⁸Karyadi, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022

sakit, memperkuat iman, bertindak sebagai syafaat di hari kiamat, dan dipenuhi dengan ilmu dan petunjuk bagi umat manusia. Menurut penuturan dari Fatimah Azzahro, dia selalu membaca Al-qur'an setiap malam setelah ditinggal meninggal oleh ibunya. Hal ini dilakukan oleh Fatimah Azzahro demi bisa menenangkan hati dan memberikan ketenangan hidup.²⁹ Hal ini diungkapkan langsung oleh Fatimah Azzahro sebagai subjek pertama dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Memang setiap malam saya lakukan, karena saya yakin sekali kalau saya membaca Al-qu'an saya akan dapat limpahan pahala karena saya telah membaca kalimat-kalimat Allah. Seperti kalau saya membaca Al-qur'an juga hati saya kayak tenang gitu. Dan saya juga membacanya dengan melihat makna dari ayat-ayat Al-qur'an tersebut.”³⁰

Hal serupa juga peneliti temukan pada subjek penelitian kedua yakni Karyadi. Karyadi mengungkapkan bahwa dia selalu membaca Al-qur'an setelah shalat magrib supaya bisa mempelajari firman-firman yang berada di Al-qur'an dan memberikan ketenangan pada hatinya.³¹ Hal ini diungkapkan langsung oleh Karyadi sebagai subjek kedua dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Iya setelah shalat magrib saya selalu membaca Al-qur'an. Saya rasakan ketenangan hati kalau membaca Al-qur'an. Makanya saya juga membaca Al-qur'an di setiap kesempatan dan membawa Al-qur'an kemana saja supaya saya bisa membacanya.”³²

d. Manajemen Penanganan Problem Spiritual

Berdasarkan hasil observasi terhadap subjek pertama yakni Fatimah Azzahro, peneliti menemukan bahwa penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua khususnya problem spiritual yang dilakukan Fatimah Azzahro yakni dengan melaksanakan shalat. Subjek mengungkapkan bahwa Shalat adalah salah satu dari 5 rukun Islam yang paling penting, yang perlu dilakukan lima kali sehari. Salah adalah kata Arab yang berarti "ibadah", tindakan ibadah utama yang wajib bagi setiap Muslim. Shalat merupakan tanda praktis

²⁹ Fatimah Azzahro, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022.

³⁰ Fatimah Azzahro, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022.

³¹ Karyadi, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022.

³² Karyadi, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022.

ketaatan terhadap perintah Allah SWT, bukti keimanan kita kepada Allah SWT dan agama Islam. Shalat adalah sumber komunikasi langsung dengan Allah SWT. Selain itu, juga menahan seseorang dari perbuatan jahat dan kebiasaan buruk.³³

Hal ini diungkapkan langsung oleh Fatimah Azzahro sebagai subjek pertama dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Jadi waktu di tinggal Ibu saya selalu rajin dalam melaksanakan shalat karena saya yakin dengan perintah Allah tersebut saya bisa menghadapi segala cobaan yang saya alami pada saat itu. Dengan shalat juga saya bisa terhindar dari melakukan tindakan buruk yang dilarang oleh Allah.”³⁴

Hal serupa juga peneliti temukan pada subjek penelitian kedua yakni Karyadi. Karyadi mengungkapkan bahwa dia selalu melaksanakan shalat 5 waktu yang diperintahkan oleh Allah. Karyadi meyakini bahwa Shalat yang dilakukan memiliki banyak manfaat bagi tubuh, jiwa, dan kehidupan sosialnya.³⁵ Hal ini diungkapkan langsung oleh Karyadi sebagai subjek kedua dalam penelitian yang mengungkapkan bahwa:

“Iya sepeninggal orang tua, saya mencoba untuk selalu rajin dalam melaksanakan shalat lima waktu agar saya diberikan pahala sekaligus mendapatkan ketenangan tubuh serta jiwa saya. Hal penting juga dengan shalat kehidupan sosial saya menjadi membaik.”³⁶

3. Hasil Manajemen Penanganan Problem Psikis Remaja Pasca Kematian Orang Tua Dalam Perspektif Tasawuf.

Berdasarkan hasil temuan peneliti dari Teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara, peneliti menemukan hasil manajemen penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua dalam perspektif tasawuf. Hasil Manajemen penanganannya antara lain dengan do'a, dzikir, membaca Al-qur'an dan Shalat. Berikut Pemaparan manajemen penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua.

³³ Fatimah Azzahro, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022.

³⁴ Fatimah Azzahro, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022.

³⁵ Karyadi, Observasi oleh peneliti, 10 November 2022.

³⁶ Karyadi, Wawancara oleh peneliti, 10 November 2022.

a. Hasil Manajemen Penanganan Problem Fisik

Berdasarkan hasil data dari observasi dan wawancara, peneliti menemukan bahwa penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua khususnya problem fisik dalam perspektif tasawuf yakni dengan melakukan do'a. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa dia selalu berdo'a kepada Allah agar diberikan kelapangan dada atas kematian dari Ibunya. Hal ini dilakukan oleh agar menumbuhkan ketenangan bagi dirinya yang pada saat itu sedang ditimpa sebuah musibah. Fatimah Azzahro memberikan do'a juga agar Ibunya bisa diampuni segala dosa oleh Allah. Fatimah Azzahro berkeyakinan dengan melakukan do'a kepada Allah, maka dia akan mendapatkan rasa percaya diri dan mempunyai keyakinan di dalam diri untuk terus menjalani hidup.

b. Hasil Manajemen Penanganan Problem mental

Berdasarkan hasil data dari observasi dan wawancara, peneliti menemukan bahwa penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua khususnya problem mental dalam perspektif tasawuf yakni dengan dzikir. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa dzikir adalah ritual yang dilakukan oleh umat Islam di mana mereka mengucapkan nama-nama Allah berulang kali untuk merangsang kenikmatan. Subjek berkeyakinan bahwa dengan selalu berdzikir mengingat Allah maka akan mendapatkan ketenangan dan hati yang lapang dalam menerima segala kenyataan dan cobaan yang diberikan oleh Allah. Dzikir dilakukan oleh Fatimah Azzahro dengan melafazkan kalimat-kalimat tasbih seperti Subhanallah (سُبْحَانَ اللَّهِ), Tahmid Alhamdulillah (أَلْحَمْدُ لِلَّهِ), Takbir Allahu-akbar (اللَّهُ أَكْبَرُ), dan kalimat Laa ilaha illallahu wahdahu laa syarikalahu lahul mulku walalhul hamdu wahuwa 'ala kulli syai-in qodiir. Hal ini subjek lakukan setelah melakukan shalat 5 waktu.

c. Hasil Manajemen Penanganan Problem moral

Berdasarkan hasil data dari observasi dan wawancara, peneliti menemukan bahwa penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua khususnya problem moral dalam perspektif tasawuf yakni dengan membaca Al-qu'an. Al-Qur'an adalah kitab suci yang pernah diturunkan ke bumi oleh Allah. Al-qur'an mengandung petunjuk dan rahmat yang utama bagi umat manusia. Dengan membacanya dapat menenangkan hati yang sakit, memperkuat iman, bertindak sebagai syafaat di hari kiamat, dan dipenuhi dengan ilmu dan petunjuk bagi umat manusia. Menurut penuturan dari Fatimah Azzahro, dia selalu

membaca Al-qur'an setiap malam setelah ditinggal meninggal oleh Ibunya. Hal ini dilakukan oleh Fatimah Azzahro demi bisa menenangkan hati dan memberikan ketenangan hidup.

d. Hasil Manajemen Penanganan Problem spiritual

Berdasarkan hasil data dari observasi dan wawancara, peneliti menemukan bahwa penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua khususnya problem spiritual dalam perspektif tasawuf yakni dengan dengan melaksanakan shalat. Subjek mengungkapkan bahwa Shalat adalah salah satu dari 5 rukun Islam yang paling penting, yang perlu dilakukan lima kali sehari. Salah adalah kata Arab yang berarti "ibadah", tindakan ibadah utama yang wajib bagi setiap Muslim. Shalat merupakan tanda praktis ketaatan terhadap perintah Allah SWT, bukti keimanan kita kepada Allah SWT dan agama Islam. Shalat adalah sumber komunikasi langsung dengan Allah SWT. Selain itu, juga menahan seseorang dari perbuatan jahat dan kebiasaan buruk. Berikut hasil kategorisasi temuan problem psikis remaja pasca kematian orang tua.

Tabel 4.2

Kategorisasi Temuan Manajemen Penanganan Problem Psikis Remaja Pasca Kematian Orang Tua

No	Problem psikis	Mnajemen Penanganan	
		Fatimah Azzahro	Karyadi
1	Problem fisik	Selalu berdo'a kepada Allah agar diberikan kelapangan dada atas kematian dari Ibunya dan menghilangkan segala jenis penyakit fisik	Berdo'a agar selalu diberikan kemudahan dalam hidup
2	Mental	Selalu berdzikir setelah shalat demi mengingat Allah dan bisa memberikan rasa tenang	Melantunkan dzkir-dzikir untuk mengingat Allah supaya hati tenang
3	Moral	Selalu membaca Al-qur'an setiap malam demi bisa menenangkan hati dan memberikan	Selalu membaca Al-qur'an setelah shalat magrib supaya bisa mempelajari firman-

		ketenangan hidup	firman yang berada di Al-qur'an dan memberikan ketenangan pada hati
4	Spiritual	Selalu rajin dalam melaksanakan shalat supaya bisa menghadapi segala cobaan yang dialami	Mencoba untuk selalu rajin dalam melaksanakan shalat lima waktu agar saya diberikan pahala sekaligus mendapatkan ketenangan tubuh serta jiwa saya

C. Analisis Data Penelitian

1. Problem Psikis Yang Dialami Remaja Pasca Kematian Orang Tua

Berdasarkan hasil temuan penelitian, peneliti menemukan problem psikis yang dialami remaja pasca kematian orang tua. Problem Psikis diantaranya fisik, mental spiritual dan moral. Berikut uraian analisis data dari prolem psikis problem psikis yang dialami remaja pasca kematian orang tua.

a. Fisik

Kematian orang tua dapat memberi dampak yang besar karena remaja telah menghabiskan banyak waktu dengan keluarga. Kematian orang tua secara mendadak akan menimbulkan konsekuensi terbesar terhadap perkembangan kesehatan anak-anak yang ditinggalkannya, karena mereka belum siap ditinggalkan orang tua secara tiba-tiba. Hal tersebut dapat beresiko menjadi stres bahkan depresi bagi remaja yang ditinggalkan. Secara lebih spesifik, gambaran duka cita yang dialami remaja pasca kematian orang tua dapat dilihat melalui ekspresi fisik hilangnya selera makan, sulit tidur dan sakit; ekspresi kognitif kebingungan, ketidakpercayaan, dan ketergantungan pada kenangan mengenai almarhum; dan melalui ekspresi tingkah laku menarik diri dari lingkungan.³⁷

Berdasarkan hasil temuan penelitian, peneliti menemukan bahwa problem psikis yang dialami remaja pasca kematian orang tua yakni problem fisik. Problem ini merupakan problematika yang menyerang fisik dari seseorang yang di

³⁷ Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*, 12.

tinggal meninggal dunia terlihat dari penurunan tingkat kondisi tubuh. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa setelah kematian salah satu orang tuanya, dia merasakan kondisi tubuhnya yang kurang sehat serta merasakan tidak nafsu makan. Hal ini disebabkan karena perasaan dari subjek penelitian yang merasa kaget dan tepukul dari kematian salah satu orang tuanya.

Kematian dari orang yang dicintai merupakan sebuah peristiwa memberikan begitu banyak kesedihan dan menyakitkan bagi orang yang ditinggal. Kematian dari seorang dianggap sebagai satu-satunya penyebab stres terburuk yang bisa dialami seseorang. Melalui stres dan pikiran yang dialami oleh remaja pasca meninggal orang tua mengakibatkan gangguan-gangguan fisik karena dampak stres tidak hanya mengganggu kejiwaan, tapi juga berdampak pada kesehatan fisik secara menyeluruh. Hal inilah yang menyebabkan gangguan-gangguan fisik yang dialami oleh subjek penelitian dalam penelitian ini seperti gangguan kondisi tubuhnya yang kurang sehat, gangguan pola makan, dan gangguan pola tidur. Apabila hal ini tidak diatasi langsung oleh penderitanya, maka akan berdampak juga terhadap gangguan fisik maupun kesehatan yang lain seperti *Insomnia*, sakit kepala, dan lain-lain.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari Sessiani yang menyatakan bahwa bagaimanapun seseorang memerlukan kasih sayang, afeksi, dan interaksi sosial. Jika seseorang ditinggal meninggal oleh orang yang disayangi, kebutuhan-kebutuhan ini akan sulit dipenuhi. Respon emosional terhadap kondisi ini adalah kesepian, dan selanjutnya mengarah pada ketergantungan secara fisik yang menjadi ketakutan terbesar. Hal tersebut akan menimbulkan kesipian pada diri seseorang. Kesepian tersebut umumnya terjadi akibat kematian orang yang disayangi, namun juga bisa terjadi akibat faktor kontekstual seperti tinggal di kota besar. Janda yang tinggal di kota lebih sering merasa kesepian dibanding mereka yang tinggal di desa dengan ikatan kekeluargaan yang kuat.³⁸

b. Mental

Secara mental, pasca menghadapi peristiwa kematian dapat menimbulkan efek stres seperti selalu tampak sedih, mengkritik diri sendiri, memiliki pandangan hidup yang

³⁸ Lucky Ade Sessiani, Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *SAWWA: Jurnal Studi Gender* Vol 13, No 2 (2018): 203-236

pesimis, kurang memperhatikan perawatan diri, menarik diri dari pergaulan, berbicara lambat dengan nada suara lemah, dan lebih banyak menunduk dan merenung sendiri dalam kesehariannya. Hal tersebut dialami oleh remaja yang ditinggal meninggal oleh orang tuanya yang mengalami perubahan kepribadian menjadi mudah marah kepada siapapun. Tidak adanya sosok yang mampu menjadi panutannya diakui menjadi latar belakang dirinya menjadi mudah marah.³⁹

Berdasarkan hasil temuan penelitian, peneliti menemukan bahwa problem psikis yang dialami remaja pasca kematian orang tua yakni problem mental. Pada problem ini, subjek merasakan gangguan mental berupa selalu memikirkan kematian orang tuanya, perasaan yang berubah-ubah, dan perilaku yang tidak bisa dikendalikan. Dari kedua subjek memaparkan bahwa mereka merasakan suasana hati dan perasaan yang berubah dimana perasaan bisa dengan cepat berbuah dari perasaan senang berubah menjadi sedih yang tidak bisa dikontrol pada saat kematian orang tuanya.

Meninggalnya seorang yang kita sayangi merupakan kehilangan yang dihadapi sebagian besar orang pada suatu momen dalam hidup mereka khususnya pada kematian orang tua. Peristiwa inilah yang membuat beberapa orang mengalami gangguan pada mental mereka. Orang tua merupakan orang yang berhubungan darah langsung dengan kita, yang berarti, orang tua memiliki ikatan yang kuat dalam kehidupan kita. Jadi ketika orang tua meninggal, terjadilah tekanan psikologis dan emosional yang dapat mempengaruhi mental seseorang. Hal ini juga dikarenakan rasa trauma yang berat ketika ditinggal yang dapat mempengaruhi mental dan dapat memberikan gangguan mental seperti kesedihan yang berlarut-larut, stres, dan suasana hati yang berubah-ubah. Apabila hal ini tidak ditangani, maka kematian orang tua dapat membuat dampak kehilangan menjadi lebih buruk dan dapat mengurangi lingkaran sosial seseorang. Ketika lingkaran sosial seseorang mengecil, maka seseorang tersebut menjadi kurang tahan terhadap kesedihan karena seseorang akan kehilangan sumber utama dukungan emosional dari jaringan sosialnya.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari Islami yang menyatakan bahwa kematian dari salah satu anggota keluarga secara mendadak membuat banyak keluarga mengalami rasa

³⁹ Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*, 12.

kehilangan. Kematian keluarga merupakan hal yang memilukan bagi keluarga. Maka dari itu proses adaptasi dilakukan untuk meningkatkan resiliensi dari keluarga yang ditinggalkan. Kematian anggota keluarga jua memberikan dampak seperti tekanan ekonomi, kurangnya interaksi orang tua dengan anak mengakibatkan masalah bagi kesehatan mental khususnya kesehatan mental bagi anak dewasa muda. Ketika orang tua mengalami tekanan ekonomi, tekanan tersebut menyebabkan masalah dalam fungsi keluarga seperti konflik dan masalah interaksi antara orang tua dengan anak.⁴⁰

c. Moral

Di dunia modern saat ini, ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami guncangan, depresi, stres, dan tekanan. Namun akhlak mulia dan sopan santun akan mengurangi tingkat tekanan mental dan akan menyebabkan panjang usia. Dengan kata lain, bagian penting dari nilai-nilai kemanusiaan harus dicari dalam keutamaankeutamaan moral. Namun perlu diingat bahwa sifat-sifat luhur kemanusiaan tersebut hanya bisa diraih melalui penyucian diri serta pendidikan mental dan moral. Oleh karena itu, para pakar psikologi dan guru akhlak menaruh perhatian besar untuk mencegah kerusakan moral dan juga bagaimana memperoleh sifat-sifat luhur kemanusiaan. Mereka juga sangat menekankan dimensi pendidikan praktis dalam masalah itu.⁴¹

Berdasarkan hasil temuan penelitian, peneliti menemukan bahwa problem psikis yang dialami remaja pasca kematian orang tua yakni problem moral. Problem ini berupa gangguan moral yang diderita oleh subjek penelitian. Gangguan moral ini seperti berbuat perilaku yang buruk kepada orang disekitarnya dan berkata kasar di depan orang. Hal ini merupakan dampak yang ditimbulkan oleh rasa sedih yang dialami subjek penelitian yang ditinggal meninggal oleh orang tuanya.

Meninggalnya orang tua adalah salah satu faktor yang bisa membuat seseorang bisa berubah dalam hal perbuatan, sikap maupun pola pikir. Hal tersebutlah yang membuat remaja yang ditinggal orang tua terkadang bisa memberikan gangguan moral seperti merubah kepribadiannya sendiri menjadi kepribadian yang buruk, melakukan perbuatan yang tidak

⁴⁰ Islami FP, Rahmasari D. Resiliensi Pada Anak Pertama Dengan Ayah Meninggal Karena Covid-19. *Ejournal Unesa*, 2020.

⁴¹ Al-Jauziyyah, *Penawar Hati Yang Sakit*, 14.

seharusnya dilakukan dan berkata tidak sopan kepada orang disekitarnya khususnya kepada teman sebayanya. Apabila hal ini tidak bisa diatasi, maka remaja akan cenderung melakukan perbuatan buruk kepada orang lain bahkan akan membuat moral remaja menjadi lebih buruk.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian dari Nurriyana, Aisheta Marcha, dan Siti Ina Sayira.⁴² Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah kematian orang tua, remaja mengalami dampak negatif khususnya perkembangan moral. Kematian orang tua sangat berpengaruh dan bisa mengakibatkan dampak negatif terhadap perkembangan remaja yaitu terjadinya penyimpangan perilaku sosial dan gangguan moral pada remaja, seperti bergabung ke dalam komunitas belok (penyuka sesame jenis/ perempuan) dan merokok.

d. Spiritual

Spiritualitas adalah hubungan harmonis antara manusia, alam dan Tuhan. Spiritualitas memiliki dimensi yang memberikan kekuatan saat menghadapi tekanan emosional, penyakit fisik dan kematian serta mempengaruhi kehidupan manusia dalam setiap tahap perkembangannya, termasuk remaja. Salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja adalah terkait dengan kesiapan mereka dalam menghadapi kematian dari salah satu orang tuanya dan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah spiritualitas. Keringnya jiwa dari spiritualitas menjadi sebab sakitnya mental dalam jiwa manusia, Al-Qur'an sudah menjelaskan berbagai faktor sakitnya mental setiap orang melalui pencitraan hati yang digambarkan dengan penyakit hati yang juga menjadi pembahasan dalam bukunya Ibn Taimiyyah yang menurut penulis sendiri bahwa penyakit-penyakit hati tersebutlah yang menjadi faktor pendorong timbulnya penyakit fisik. Di bukunya itu digambarkan bagaimana adanya kaitan hati dengan badan dalam keadaan sakit.⁴³

Berdasarkan hasil temuan penelitian, peneliti menemukan bahwa problem psikis yang dialami remaja pasca kematian orang tua yakni problem spiritual. Pada problem ini, subjek merasakan gangguan spiritual berupa gangguan pada makna dan tujuan hidup dari penderitanya. Gangguan ini akan

⁴² Nurriyana, Aisheta Marcha, dan Siti Ina Sayira. "Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8. 2021.

⁴³ Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*, 12.

berdampak bagi pederitanya, orang disekitarnya, lingkungannya dan juga hubungan dengan penciptanya (tuhan).

Kesedihan yang dirasakan oleh orang yang ditinggal meninggal orang tua tentunya memberikan dampak yang signifikan terhadap jiwa spiritual remaja. Hal ini disebabkan pasca ditinggal orang tua remaja akan cenderung memiliki rasa malas untuk melakukan sesuatu karena sudah tidak adanya sosok orang tua sebagai panutan dalam melakukan sesuatu. Oleh rasa malas tersebut, remaja terkadang lalai dan tidak melaksanakan ibadah kepada tuhan, hal ini yang membuat berkurangnya jiwa spiritual remaja akan terkikis oleh rasa malas yang dirasakan pasca ditinggal orang tua meninggal. Jika hal ini tidak ditangani, maka remaja akan cenderung tidak melakukan ibadah dan menghiraukan hubungannya dengan tuhan serta bisa jadi remaja menganggap tuhanlah yang menyebabkan dirinya tertimpa musibah tersebut.

Hal ini didukung oleh pendapat dari Nengsih yang menyatakan bahwa kematian orang tua merupakan peristiwa yang sangat berdampak bagi seseorang untuk melanjutkan hidupnya, karna hal tersebut sangatlah sulit dan membuat siapa pun yang ditinggalkan merasakan sedih yang sangat mendalam. Terutama apabila hal tersebut dialami oleh seorang dengan usia remaja. Dalam proses perkembangan yang serba sulit dan masa yang membingungkan dirinya, seorang anak remaja membutuhkan pengayoman dari orang tua, sehingga apabila seorang anak remaja yang ditinggalkan oleh orang tua nya karena meninggal dunia terjadi kehampaan terhadap spiritualitas pada dirinya.⁴⁴

2. Manajemen Penanganan Problem Psikis Remaja Pasca Kematian Orang Tua Dalam Perspektif Tasawuf

Berdasarkan hasil temuan peneliti, peneliti menemukan manajemen penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua dalam perspektif tasawuf. Manajemen penanganannya antara lain dengan do'a, dzikir, membaca Al-qur'an dan Shalat. Berikut uraian manajemen penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua dalam perspektif tasawuf.

⁴⁴ Nengsih. *Dampak kematian orang tua terhadap spiritualitas remaja: Studi kasus di Mitra Citra Remaja MCR Kota Bandung*. Diss. UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019.

a. Manajemen Penanganan Problem Fisik

Do'a adalah mengakui atas kelemahan diri dan meyakinkan atas kekuatan dan kekuasaan Allah swt. Do'a merupakan salah satu bentuk komitmen keagamaan seseorang. Do'a sendiri merupakan permohonan yang dimunajatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, Maha Pengasih, Maha Penyayang, dan Maha Pengampun. Selain itu, Do'a merupakan suatu amalan dalam bentuk ucapan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah SWT, dengan selalu mengingat nama-Nya dan sifat-Nya. Do'a dan dzikir juga merupakan "obat" bagi penderita. Do'a memiliki keutamaan dan pahala sebagaimana yang dimiliki zikir dan ibadah lainnya. Sesungguhnya formula Do'a bisa mendatangkan ketenangan jiwa, menyembuhkan rasa cemas, gundah dan gelisah. Dapat disimpulkan bahwa selain obat dalam pengertian medis Do'a adalah harapan dan permohonan kepada Allah SWT. Dalam pujian atau do'a dapat menumbuhkan sugesti dan ketenangan jiwa yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit.⁴⁵

Pembacaan do'a merupakan media komunikasi antar Allah dengan umatnya. Seseorang dapat melakukan do'a di mana saja, dalam bahasa apapun dan dalam posisi apa saja. Do'a dapat merupakan sarana katarsis untuk mengekspresikan segala perasaan yang berkecimpung dalam dada. Manfaat lainnya adalah mempengaruhi fungsi fisiologis seperti jantung dan kelenjar tubuh lainnya. Sementara dari sudut pandang kesehatan jiwa, do'a mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Psikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik, karena ia mengandung kekuatan spiritual/kerohanian yang membangkitkan percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Dua hal ini, yaitu percaya diri dan optimisme, merupakan hal yang sangat esensial bagi penyembuhan suatu penyakit disamping obat-obatan dan tindakan medis lainnya.⁴⁶

b. Manajemen Penanganan Problem Mental

Dzikir akan membawakan kita pada kenyamanan serta ketentraman batin bila dzikir dicoba oleh 3 bagian di dalam diri kita. Awal, dzikir dilakukan dengan perkataan. Ialah, perkataan

⁴⁵ Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*, 13.

⁴⁶ Ema Hidayanti, "Nilai-Nilai Sufistik Dalam Pelayanan Kesehatan" *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, No.1, (2017):78.

membaca kalimat- kalimat dzikir begitu juga diajarkan Rasulullah Saw. Kedua, Dzikir merupakan dengan batin. Ialah dzikir yang membuat pemahaman hendak senantiasa terdapat ikatan antara kita dengan Allah SWT. Merasakan kalau Allah senantiasa dekat dengan kita serta memantau kita. Dari situ timbul tindakan hati- hati serta senantiasa berpedoman konsisten pada anutan Allah SWT. Ketiga, Dzikir bilhal. Maksudnya seluruh sikap kita tetap bersandarkan pada perintah serta pantangan Allah SWT. Orang yang perilakunya berdzikir, ialah orang yang mempunyai pola tindakan yang islami. Beliau tetap mengikatkan semua perbuatannya dengan ketentuan Allah SWT.⁴⁷

Dalam perspektif tasawuf psikoterapi metode yang digunakan dalam manajemen penanganan problem moral yaitu dengan berdzikir. Para pelaku pengobatan sufistik mengajarkan amalan-amalan tertentu sesuai dengan paham tarekat yang dianutnya. Berbagai metode dan wirid dzikir bisa dianjurkan kepada para pasien untuk mengamalkannya. Dzikir bisa dilakukan dengan cara individu atau Bersama-sama. Tujuan dari dzikir adalah untuk menguatkan ruh, karena semua penyakit berasal dari ruh yang lemah, yang dikalahkan oleh kemauan jasad dan hawa nafsu. Pengobatan dengan metode ini biasanya disebut dengan *sufi healing*.⁴⁸

c. Manajemen Penanganan Problem Moral

Al-Qur'an adalah obat penyembuh total dari berbagai penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik. Hal tersebut senada dengan pendapatnya Faruq Sherif, menurutnya Al-Quran merupakan obat bagi manusia, obat untuk penyakit jiwa mereka, masyarakat mereka, keluarga, dan negara mereka.⁴⁹ Al-Qur'an telah berhasil, tanpa tandingannya sepanjang sejarah dalam menimbulkan berbagai perubahan yang besar atas kepribadian muslim. Dari keterangan diatas dapat dipahami Al-Qur'an menjadi obat penyembuh bagi penyakit fisik, hati dan jiwa. Oleh karena itu al-Quran kita dipahami sebagai rahmat

⁴⁷ Mugiarto, "Metode Terapi Pendidikan Sufistik (Studi Tentang Penyembuhan Penderita Gangguan Jiwa Di Padepokan Wali Sirri Desa Winong Kec. Mirit Kab. Kebumen)," *Jurnal Cakrawala IAINU Kebumen, Manajemen Pendidikan Islam (MPI)* 2, no. 2 (2018): 25–41.

⁴⁸ Saifullah, Hasbullah, M. Ridwan Hasbi, "Terapi Sufistik dalam Pengobatan di Pekanbaru Riau." Vol.18, No. 2 (2014):345

⁴⁹ Faruq Sherif, *Al-Qur'an Menurut Al-Qur'an* (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2001). 226.

bagi umat Islam, maka maknanya adalah limpahan karunia berupa kebajikan dan keberkatan yang disediakan oleh Allah bagi mereka (umat Islam) yang memahami, menghayati dan mengamalkan nilai-nilai yang diamanatkan oleh Allah dalam Al-Quran dalam kehidupan sehari-hari.

Al-Qur'an sebagai kitab terakhir sekaligus penyempurna kitab-kitab sebelumnya memiliki kedasyatan luar biasa. Selain sebagai pedoman hidup umat islam agar mencapai kebahagiaan dunia akhirat, didalamnya juga merupakan sumber pengetahuan dan obat. Sebagaimana disebutkan dalam Surat Yunus ayat 57, *"Hai seluruh manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pengajaran dari Tuhanmu dan obat bagi apa yang terdapat di dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin"*

Mustamir menyebut bahwa Al-Qur'an bukan hanya sekedar sumber konsep kesehatan dan dokter, bahkan Al-Qur'an adalah obat itu sendiri. Al-Qur'an disamping mengobati penyakit ruhani atau jiwa, juga obat bagi penyakit. Mekanisme Al-Qur'an dalam mengobati penyakit fisik dapat dilihat dalam empat hal yaitu Al-Qur'an mengajarkan cara bernafas yang baik, huruf-huruf Al-Qur'an ketika dibaca dapat melatih organ-organ di hidung, mulut, tenggorokan, bahkan organ dalam dada dan perut, bacaan Al-Qur'an yang merdu dapat berperan sebagai "terapi musik", dan dengan konsep religiopsikoneuroimunologi.⁵⁰

d. Manajemen Penanganan Problem Spiritual

Shalat ialah amal ibadah seseorang mukmin dalam bagan menghadapkan mukanya pada Allah selaku Zat yang Maha Suci. Hingga apabila shalat itu dicoba dengan cara giat serta kontinyu, hendak jadi perlengkapan pembelajaran rohani yang efisien, memperbaharui serta menjaga jiwa orang dan menyuburkan perkembangan pemahaman. Kian banyak shalat itu dicoba dengan pemahaman serta bukan dengan keterpaksaan, hingga terus menjadi banyak pula rohani dilatih mengalami Zat Yang Maha Bersih, efeknya bakal membawa kesakralan rohani serta badan. Dalam shalat, seorang yang jiwanya sakit, hendak memandang banyaknya impian sebab buah dari kesabarannya melakukan shalat. Dengan bagasi aspek yang sedemikian itu hebat, hingga shalat tidak diragukan lagi

⁵⁰ Ema Hidayanti, "Nilai-Nilai Sufistik Dalam Pelayanan Kesehatan" *Jurnal Bimbingan Konseling* 8, No.1, (2017):75.

selaku obat ampuh yang memulihkan penyakit di dalam batin. Seperti itu alibi Allah memerintahkan orang buat melaksanakan shalat yang tidak lain merupakan buat kebaikan orang sendiri.⁵¹

Manfaat Shalat dapat dirasakan ketika seseorang menjalankan dengan penuh kekhusukan, artinya mengerti dan memahami apa yang diucapkan. Manfaat tersebut antara lain ketenangan hati, perasaan aman dan terlindungi, serta berperilaku saleh. Shalat juga membebaskan manusia dari stres dari segala urusan dunia. Ketika shalat sesaat jiwa tenang ada kedamaian dalam hatinya. Menurut Hawari. hal ini sejalan dengan pendapat pakar stres yang menganjurkan para pemeluk agama menghayati dan mengamalkan ajaran agamanya agar memperoleh ketenangan. Setiap hari seseorang harus meluangkan waktu menenangkan diri. Bila semua orang Islam melakukan shalat lima waktu, akan muncul ketenangan hati yang berarti meningkatkan kekebalan diri terhadap stress kehidupan.⁵²

3. Hasil Manajemen Penanganan Problem Psikis Remaja Pasca Kematian Orang Tua Dalam Perspektif Tasawuf

Berdasarkan hasil penemuan peneliti, peneliti menemukan hasil manajemen penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua dalam perspektif tasawuf. Hasil dari manajemen penanganannya antara lain yaitu diberikan kelapangan dada, mendapatkan ketenangan dan hati yang lapang dalam menerima segala kenyataan, menjaga diri dari perbuatan jahat atau perbuatan yang dilarang oleh Allah. Berikut uraian hasil manajemen penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua dalam perspektif tasawuf.

a. Hasil Manajemen Penanganan Problem Fisik

Berdasarkan hasil temuan penelitian, peneliti menemukan bahwa penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua khususnya problem fisik dalam perspektif tasawuf yakni dengan melakukan do'a. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa dia selalu berdo'a kepada Allah agar diberikan kelapangan dada atas kematian dari orang tuanya. Hal ini

⁵¹ Mugiarto, "Metode Terapi Pendidikan Sufistik (Studi Tentang Penyembuhan Penderita Gangguan Jiwa Di Padepokan Wali Sirri Desa Winong Kec. Mirit Kab. Kebumen)," *Jurnal Cakrawala IAINU Kebumen, Manajemen Pendidikan Islam (MPI)* 2, no. 2 (2018): 25–41.

⁵² Ema Hidayanti, "Nilai-Nilai Sufistik Dalam Pelayanan Kesehatan" *Jurnal Bimbingan Konseling*, 75.

dilakukan oleh agar menumbuhkan ketenangan bagi dirinya yang pada saat itu sedang ditimpa sebuah musibah. Subjek penelitian memberikan do'a juga agar orang tuanya bisa diampuni segala dosa oleh Allah. Subjek penelitian berkeyakinan dengan melakukan do'a kepada Allah, maka dia akan mendapatkan rasa percaya diri dan mempunyai keyakinan di dalam diri untuk terus menjalani hidup.

Do'a dilakukan oleh subjek penelitian dalam penelitian ini bertujuan untuk menumbuhkan ketenangan bagi dirinya yang pada saat itu sedang ditimpa sebuah musibah meninggalnya orang tua. Oleh karena alasan tersebut subjek penelitian mendapatkan dampak dari melakukan do'a yakni subjek menjadi lebih bisa menenangkan pikiran serta hatinya. Hal ini mengungkapkan terapi do'a merupakan salah satu psikoterapi Islam yang dapat mengatasi gangguan kejiwaan dari seseorang seperti penyakit pikirian dan hati yang tidak tenang. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-qur'an surat Ghafir ayat 60 yang berbunyi:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya:

“Dan Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina.” (QS. Gafir [40] Ayat 60).

Doa menurut ahli tasawuf adalah usaha untuk mengabdikan diri kepada Tuhan dengan mengenali segala bentuk kelemahan, serta harapan dan kemurahan hati dan memohon kepadanya, sebagai bentuk ketaatan kepada Tuhan SWT. Sejalan dengan ajaran tasawuf juga memberi makna bagi orang yang berdoa ia akan senantiasa membersihkan diri, dan menghiasi dengan sikap-sikap mulia. Menurut Ibrahim Muhammad Hasan al-Jamal dalam kitabnya yang berjudul “Al-Istisfa’ bi ad-Do’a, dengan berdoa, beliau menulis bahwa dengan berdo’a maka orang akan merasakan kehadiran Allah SWT, kedamaian, ketenangan, meninggikan spiritual, dan memperkuat motivasi yang positif.⁵³

⁵³ Ariyanto, Psikoterapi dengan Doa. *Jurnal Suhuf*, Vol. 18, No. 1, 2006.

Hal ini juga didukung oleh pendapat dari Mayasari yang menyatakan bahwa bahwa do'a secara positif berpengaruh terhadap berbagai macam penyakit. Misalnya tekanan darah tinggi, luka, serangan jantung, sakit kepala dan kecemasan. Proses-proses fisiologis yang dapat dipengaruhi doa antara lain adalah proses kegiatan enzim, laju pertumbuhan sel darah putih leukimia, laju mutasi bakteri, pengecambahan dan laju pertumbuhan berbagai macam benih, laju penyumbatan sel pemacu, laju penyembuhan luka, besarnya gondok dan tumor, waktu yang dibutuhkan untuk bangun dari pembiusan total, efek otonomi seperti kegiatan elektrodermal kulit, laju hemolisis sel-sel darah merah dan kadar hemoglobin.⁵⁴

b. Hasil Manajemen Penanganan Problem Mental

Berdasarkan hasil temuan penelitian, peneliti menemukan bahwa penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua khususnya problem mental dalam perspektif tasawuf yakni dengan dzikir. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa dzikir adalah ritual yang dilakukan oleh umat Islam di mana mereka mengucapkan nama-nama Allah berulang kali untuk merangsang kenikmatan. Subjek berkeyakinan bahwa dengan selalu berdzikir mengingat Allah maka akan mendapatkan ketenangan dan hati yang lapang dalam menerima segala kenyataan dan cobaan yang diberikan oleh Allah. Dzikir dilakukan oleh Fatimah Azzahro dengan melafazkan kalimat-kalimat tasbih seperti Subhanallah (سُبْحَانَ اللَّهِ), Tahmid Alhamdulillah (الْحَمْدُ لِلَّهِ), Takbir Allahu-akbar (اللَّهُ أَكْبَرُ), dan kalimat Laa ilaha illallahu wahdahu laa syarikalahu lahul mulku walalhal hamdu wahuwa 'ala kulli syai-in qodiir. Hal ini subjek lakukan setelah melakukan shalat 5 waktu.

Subjek penelitian melakukan dzikir bertujuan untuk mendapatkan ketenangan dan hati yang lapang dalam menerima segala kenyataan dan cobaan yang diberikan oleh Allah khususnya cobaan pada saat ditinggal meninggal oleh orang tua. Subjek penelitian juga mengungkapkan dengan melakukan dzikir akan berdampak bagi ketenangan hati. Subjek juga mengungkapkan bahwa setelah melakukan dzikir setiap hari, hatinya merasa ikhlas atas kepergian dari orang tuanya. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

⁵⁴ Mayasari, "Islam dan psikoterapi." *Al-Munzir* Vol. 6, No. 2, 2013.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d [13] Ayat 28).

Dalam tasawuf, definisi dari dzikir menurut Al-Ghazali adalah rukun yang sangat kuat bagi jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah yang Maha Tinggi. Bahkan dzikir juga sebagai tiang guru bagi tarekat. Sebagaimana seseorang tidak akan sampai kepada Allah SWT kecuali dengan selalu melaksanakan dzikir secara rutin.⁵⁵ Di sebutkan pula dalam kitab Al-Hikam diterangkan bahwa dzikir merupakan sebuah pintu yang besar sebagai mana jalan menuju fana’ dan makrifat kepada Allah, maka tiap masuk dan keluarnya hirup nafas kita senantiasa berdzikir sebagai jalan yang dekat menuju Allah SWT.⁵⁶

Hal ini juga didukung oleh pendapat dari Kamila yang menyatakan bahwa terapi yang bersifat spiritual khususnya terapi dzikir dapat menangani gangguan-gangguan psikis pada individu seperti depresi, stres dan termasuk juga gangguan mental. Di pandang dari sudut kesehatan jiwa, doa dan zikir mengandung unsur psikoterapi. Karena dengan berzikir membangun semua unsur jiwa dan perilaku manusia (muslim) sehingga dapat mencerminkan nilai-nilai dan norma-norma agama Islam guna mendapat arti kehidupan atau makna hidup, sehingga mendapatkan ketenangan dan keseimbangan jiwa.⁵⁷

c. Hasil Manajemen Penanganan Problem Moral

Berdasarkan hasil temuan penelitian, peneliti menemukan bahwa penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua khususnya problem moral dalam perspektif tasawuf yakni dengan membaca Al-qu’an. Al-Qur’an adalah kitab suci yang pernah diturunkan ke bumi oleh Allah. Al-qur’an mengandung petunjuk dan rahmat yang utama bagi umat manusia. Dengan membacanya dapat menenangkan hati yang sakit, memperkuat

⁵⁵ Simuh, *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam Ke Mistik Jawa*, 1st edn (Jakarta: Gramedia, 2019), h. 96.

⁵⁶ Simuh, *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam Ke Mistik Jawa*, 1st edn (Jakarta: Gramedia, 2019), h. 96.

⁵⁷ Kamila, Aisyatin. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4.1 (2020).

iman, bertindak sebagai syafaat di hari kiamat, dan dipenuhi dengan ilmu dan petunjuk bagi umat manusia. Menurut penuturan dari Fatimah Azzahro, dia selalu membaca Al-qur'an setiap malam setelah ditinggal meninggal oleh Ibunya. Hal ini dilakukan oleh Fatimah Azzahro demi bisa menenangi hati dan memberikan ketenangan hidup.

Membaca Al-qur'an dilakukan oleh subjek penelitian bertujuan untuk menenangi hati dan memberikan ketenangan hidup. Subjek penelitian menyatakan bahwa Al-qur'an mengandung petunjuk dan rahmat yang utama bagi umat manusia. Dengan membacanya dapat menenangkan hati yang sakit, memperkuat iman, bertindak sebagai syafaat di hari kiamat, dan dipenuhi dengan ilmu dan petunjuk bagi umat manusia. Setelah subjek penelitian membaca Al-qur'an hatinya merasa agak lebih tenang dari sebelumnya. Hal ini merupakan salah satu dampak dari membaca Al-qur'an karena Al-qur'an merupakan kitab yang berisikan kalamullah yang dimana siapapun yang membacanya dapat memperkuat iman dan mendapatkan ketenangan hidup. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-qur'an surat Al-Isra' ayat 82 yang berbunyi:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا
حَسَارًا

Artinya: "Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian." (QS. Al-Isra' [17] Ayat 82).

Dalam perspektif tasawuf kata, *syifa* dalam surat ini menurut Quraish Shihab adalah kesembuhan atau obat, dan digunakan juga dalam arti keterbatasan dari kekurangan, atau ketiadaan arah dalam memperoleh manfaat. Abul al-Fida mengemukakan bahwa barang siapa yang merenungkan kata *syifa* dan *rahmat*, tentu ia akan menemukan pemahaman bahwa rahmat adalah sesuatu yang melekat pada kondisi penyembuhan.⁵⁸

Hal ini juga didukung oleh pendapat dari Ramadhan yang menyatakan kalau Al- Quran bisa dipakai buat menyembuhkan

⁵⁸ M Utsman Najati, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Penerbit Pustaka, 2004), hlm. 285.

seluruh wujud penyakit badan serta rohani serta bermacam kasus yang dirasakan oleh seluruh pemeluk orang tidak terbatas pada orang yang berkeyakinan islam saja. Sebab pada hakikatnya islam(tercantum Al- Qur' an) tidak cuma jadi belas kasihan untuk orang yang berkeyakinan islam, namun Rahmatan Lill Alamin(Belas kasihan untuk semua alam). Pada Al- Qur' an ini ada 114 pesan serta 6236 bagian yang berawal dari Allah SWT buat petunjuk untuk pemeluk orang buat seluruh pandangan kehidupan tercantum dalam perihal kesehatan jiwa orang. Psikoterapi Islami dengan metode membaca serta menelaah isi Al- Qur' an ini dapat membagikan alternative terkini pada aspek ilmu jiwa.⁵⁹

d. Hasil Manajemen Penanganan Problem Spiritual

Berdasarkan hasil temuan penelitian, peneliti menemukan bahwa penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua khususnya problem spiritual dalam perspektif tasawuf yakni dengan dengan melaksanakan shalat. Subjek mengungkapkan bahwa Shalat adalah salah satu dari 5 rukun Islam yang paling penting, yang perlu dilakukan lima kali sehari. Salah adalah kata Arab yang berarti "ibadah", tindakan ibadah utama yang wajib bagi setiap Muslim. Shalat merupakan tanda praktis ketaatan terhadap perintah Allah SWT, bukti keimanan kita kepada Allah SWT dan agama Islam. Shalat adalah sumber komunikasi langsung dengan Allah SWT. Selain itu, juga menahan seseorang dari perbuatan jahat dan kebiasaan buruk.

Subjek penelitian melakukan shalat sebagai psikoterapi bertujuan untuk beribadah kepada Allah dan menjaga diri dari perbuatan jahat atau perbuatan yang dilarang oleh Allah. Shalat menghindarkan seseorang dari hal-hal keji dan mungkar, yang merupakan perwujudan keburukan hati. Shalat adalah amalan yang memengaruhi kualitas hati dan menyembuhkannya dari penyakit yang tidak membaikkannya. Subjek penelitian juga mengungkapkan bahwa setelah melaksanakan shalat hatinya semakin tenang dan terhindar dari perbuatan yang dilarang oleh Allah serta diajihkan dari penyakit hati seperti iri, dengki, arogan, emosional dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah dalam buku riwayat hadist Ibnu Majjah:

يا رسول الله قال : قم فصل فإن في الصلاة شفاء

⁵⁹ Ramadhan, Ditsar. "Mengatasi Depresi dengan Psikoterapi Islami (Membaca dan Mengkaji Al-Qur'an)." *Seminar Asean Psychology and Humanity*. 2016.

Artinya:

“*Rasullallah SAW Bersabda, “Bangun dan Shalatlal, karena sesungguhnya di dalam shalat itu terdapat obat”.*” (Kitab Sunan Ibnu Majah, Bab 10 Tentang Assholatu Asyifa'un, Hal. 1144).

Dalam perspektif tasawuf dari Al- Ghazali beranggapan sebenarnya shalat itu sebetulnya merupakan dzikir, bacaan munajat serta perbincangan. Perihal itu tidak bakal terjalin bila tanpa kedatangan batin serta kesempurnaannya terakbul dengan pengagungan, rasa khawatir, impian, serta rasa malu. Terus menjadi meningkat wawasan seorang kepada Allah, bakal meningkat pula rasa khawatir seorang serta bakal mencuat rasa kedatangan batin kepada- Nya. Begitu shalat selaku hubungan komunikasi dengan cara langsung antara seseorang orang dengan si penciptanya. hubungan seorang dengan Tuhannya kala shalat bakal menciptakan daya kerohanian amat besar yang membagikan akibat pada pergantian berarti dalam raga serta psikisnya. Daya kebatinan ini kerapkali melenyapkan tekanan pikiran, menghilangkan kelemahan, serta memulihkan bermacam penyakit.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan dari Ahmad Zaini.⁶⁰ Hasil dari penelitiannya mengungkapkan bahwa Konseli diajak dan dibimbing untuk membersihkan dan menjauhkan diri dari sifat-sifat buruk yang tidak rasional. Setelah itu diarahkan untuk mengisinya dengan amal kebaikan sebanyak-banyaknya, antara lain shalat, tajwid, dzikir, shalat dan lain sebagainya. Amalan ini bisa menjadi terapi bagi siapa saja yang sedang mengalami masalah kesehatan spiritual. Jika konseli dapat tenang dan tenang jiwanya dengan melakukan riyadhah, maka langkah selanjutnya adalah membimbingnya untuk meningkatkan kualitas ibadahnya. Harapannya, konseling akan memberikan kesehatan jiwa yang prima dan kepribadian yang sehat.

⁶⁰ Ahmad Zaini, "Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8, no. 1 (2017): 211-224.