

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang didapatkan, peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Problem psikis yang dirasakan remaja pasca kematian orang tua yaitu problem fisik, mental, moral dan spiritual. Problem fisik yaitu problem yang menyerang fisik dari seseorang yang ditinggal meninggal dunia terlihat dari penurunan tingkat kondisi tubuh. Pada problem mental, subjek merasakan gangguan mental berupa selalu memikirkan kematian orang tuanya, perasaan yang berubah-ubah, dan perilaku yang tidak bisa dikendalikan. Problem moral berupa gangguan moral seperti berbuat perilaku yang buruk kepada orang disekitar dan berkata kasar di depan orang. Pada problem spiritual, subjek merasakan gangguan spiritual berupa gangguan pada makna dan tujuan hidup dari penderitanya.
2. Manajemen dan hasil penanganan problem psikis remaja pasca kematian orang tua dalam perspektif tasawuf yaitu dengan do'a, dzikir, Al-Qur'an dan Shalat. do'a merupakan salah satu psikoterapi Islam yang dapat mengatasi gangguan kejiwaan dari seseorang seperti penyakit pikiran dan hati yang tidak tenang. terapi dzikir dapat menangani gangguan-gangguan psikis pada individu seperti depresi, stres dan termasuk juga gangguan mental. Al-Quran dapat digunakan untuk mengobati segala bentuk penyakit jasmani dan rohani dan berbagai permasalahan yang dialami oleh semua umat manusia. Psikoterapi Islami dengan cara membaca dan mengkaji isi Al-Qur'an ini bisa memberikan alternative baru pada bidang psikologi. Korelasi seseorang dengan Tuhannya ketika shalat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan, dan menyembuhkan berbagai penyakit.
3. Tasawuf psikoterapi merupakan reaksi islam terhadap isu-isu kejiwaan, dan merupakan corak islam dalam ilmu kejiwaan. Jadi, tasawuf psikoterapi mengintegrasikan dimensi terdalam islam yang bersifat dan spiritual, dan psikoterapi yang bersifat klinis di saat yang sama, untuk mengobati penyakit kejiwaan secara holistik.

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Kepada remaja yang ditinggal meninggal orang tua disarankan agar selalu berusaha menguatkan diri selalu, berpikir positif, dan lebih mendekatlah pada Allah agar duka yang dialami tidak mengalami kemunduran, karena kemungkinan proses tersebut bisa terjadi. Remaja hendaknya termotivasi untuk segera menyelesaikan duka agar kualitas hidup menjadi lebih baik dan selalu menerapkan terapi psikoterapi islam seperti do'a, dzikir, membaca Al-Qur'an dan Shalat.
2. Bagi keluarga remaja yang ditinggal meninggal orang tua sebaiknya saling berbagi rasa dan bertukar pikiran saat melewati proses duka. Komunikasi antar anggota keluarga sangat diperlukan agar tetap terjaga kesejahteraan seluruh anggota keluarga. Terutama bagi orang tua, sebaiknya mengkomunikasikan segala sesuatu dengan baik pada anaknya agar tidak mudah terjadi konflik karena pada dasarnya semua anggota keluarga dalam kondisi sedih sehingga lebih mudah tersinggung.
3. Bagi masyarakat yang berada di lingkungan remaja yang berduka, disarankan untuk membantu individu, baik dengan bantuan moral dan material. Contoh bantuan yang bisa diberikan yaitu sumbangan finansial, penerimaan terhadap respon dukanya, serta pemberian motivasi dan suasana yang positif terhadap remaja yang berduka.
4. Penelitian ini bisa digunakan pijakan untuk dikaji ulang dan dikembangkan menggunakan kajian keilmuan Islam. Peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan menggunakan metode lain, seperti metode eksperimen.