

**MAKNA IKHLAS DALAM MENGHADAPI KEDUKAAN**

**(Studi Kasus pada Remaja yang Kehilangan Kedua Orang Tua di Surabaya)**

**SKRIPSI**

Diajukan guna memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana  
Agama (S.Ag) pada program studi Tasawuf & Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**Disusun Oleh :**

**DWI PUSPITA ANGGRAENI**

**NIM: E97210864**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama : Dwi Puspita Anggraeni

NIM : E97218064

Program Studi : Tasawuf & Psikoterapi

Angkatan : 2018

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul "MAKNA IKHLAS DALAM MENGHADAPI KEDUKAAN : STUDI KASUS PADA REMAJA YANG KEHILANGAN KEDUA ORANG TUA" merupakan hasil penelitian dan juga karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang telah dijelaskan sumber rujukannya.

Surabaya, 20 Oktober 2022

Yang membuat pernyataan



Dwi Puspita Anggraeni

E97218064

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Dwi Puspita Anggraeni

NIM : E97218064

Program Studi : Tasawuf & Psikoterapi

Judul : MAKNA IKHLAS DALAM MENGHADAPI

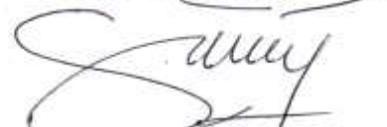
KEDUKAAN (Studi Kasus pada Remaja yang Kehilangan Kedua Orang Tua di Surabaya)

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Surabaya, 26 Oktober 2022

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Syaifulloh Yazid, MA.

NIP. 197910202015031001

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**Skripsi dengan judul "MAKNA IKHLAS DALAM MENGHADAPI  
KEDUKAAN (Studi Kasus pada Remaja yang Kehilangan Kedua Orang Tua di  
Surabaya)" yang ditulis oleh Dwi Puspita Anggraeni ini telah diuji di depan tim  
penguji pada 27 Oktober 2022**

Tim Penguji:

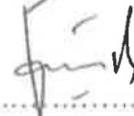
1. Syaifulloh Yazid, MA (Dosen Penguji 1)



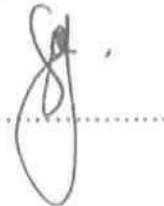
2. Dr. Haqqul Yaqin, M.Ag (Dosen Penguji 2)



3. Dr. H. Muktafi, M.Ag (Dosen Penguji 3)



4. Dr. Akhmad Siddiq, MA (Dosen Penguji 4)



Surabaya, 31 Oktober 2022

Dekan,



H. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DWI PUSPITA ANGRAENI  
NIM : E97218064  
Fakultas/Jurusan : USHULUDDIN & FILSAFAT / TASAWUF & PSIKOTERAPI  
E-mail address : puspita.da20@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MAKNA KHLAS DALAM MENGHADAPI KEDUKAAN (Studi Kasus pada Remaja  
yang Kehilangan Kedua Orang Tua di Surabaya).

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 2 NOVEMBER 2022

Penulis

( DWI PUSPITA ANGRAENI )  
nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Judul : Makna Ikhlas dalam Menghadapi Kedukaan : Studi Kasus pada Remaja yang Kehilangan Kedua Orang Tua

Penulis : Dwi Puspita Anggraeni

Dosen Pembimbing : Syaifulloh Yazid, MA.

Kata Kunci : Ikhlas, Berduka, Kematian, Remaja.

Skripsi ini merupakan hasil penelitian lapangan dengan tujuan untuk menjawab rumusan masalah, yaitu; (1) Bagaimana makna ikhlas menurut perspektif remaja yang kehilangan kedua orang tuanya secara bersamaan? (2) Bagaimana cara remaja yang kehilangan kedua orang tuanya kembali melanjutkan hidupnya dengan ikhlas?. Data yang dikumpulkan melalui wawancara dan observasi dengan beberapa pihak terkait dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif dengan pola pikir induktif. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa anak yang kehilangan kedua orang tuanya secara bersamaan cenderung menutup diri ketika awal peristiwa tersebut menimpa mereka. Namun seiring berjalannya waktu mereka mulai membuka diri dan mau mengungkapkan setiap perasaan yang muncul ketika mengingat kedua orang tuanya. Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi kuantitas emosi yang muncul, yaitu dengan menulis, menggambar, bercerita dengan orang terdekat. Waktu yang digunakan untuk dapat pulih dari memori yang tidak menyenangkan tersebut juga beragam, hal ini dilatar belakangi oleh berbagai hal seperti usia, jenis kelamin, *bonding* dengan keluarga, dan masih banyak lagi. Setelah berhasil mengolah emosi yang muncul, perlahan informan pun mulai terbiasa dan mengaku ikhlas dengan peristiwa yang terjadi yang menimpa mereka. Selain itu, hikmah yang dapat diambil juga telah mereka rasakan sedikit banyak. Salah satu informan mengungkapkan bahwa dengan ikhlas, ia lebih memaknai setiap momen yang terjadi bersama orang terdekat dan tidak mau melewatkan momen-momen tersebut dengan sia-sia.

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DALAM .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah .....	9
C. Rumusan Masalah .....	10
D. Tujuan Penelitian .....	10
E. Manfaat Penelitian .....	11
1. Manfaat Akademis .....	11
2. Manfaat Teoritis .....	11
3. Manfaat Praktis .....	12

F. Penelitian Terdahulu .....	12
G. Metode Penelitian .....	19
1. Jenis Penelitian .....	19
2. Teknik Pengumpulan Data .....	20
3. Sumber Data .....	21
4. Teknik Analisis Data .....	21
5. Sistematika Pembahasan .....	23
<b>BAB II IKHLAS DAN KEDUKAAN .....</b>	<b>24</b>
A. Ikhlas .....	24
1. Pengertian Ikhlas .....	24
2. Ikhlas perspektif Psikologi .....	26
3. Ikhlas Pandangan Tasawuf .....	28
4. Ikhlas menurut Al Ghazali .....	29
5. Manfaat dan Keutamaan Ikhlas .....	30
B. Perasaan Berduka .....	33
C. Fase-fase Remaja .....	45
<b>BAB III MAKNA IKHLAS MENURUT PERSPEKTIF REMAJA YANG KEHILANGAN KEDUA ORANG TUA .....</b>	<b>52</b>
A. Deksripsi Penelitian .....	52
B. Deskripsi Subjek Penelitian .....	53
1. Subjek dan Latar Belakang Informan 1 .....	54
2. Cara Menghadapi Kedukaan menurut Informan 1 .....	55

3. Makna Ikhlas menurut Informan 1 .....	55
4. Subjek dan Latar Belakang Informan 2 .....	56
5. Cara Menghadapi Kedukaan menurut Informan 2 .....	57
6. Makna Ikhlas menurut Informan 2 .....	58
7. Subjek dan Latar Belakang Informan 3 .....	58
8. Cara Menghadapi Ikhlas menurut Informan 3 .....	60
9. Makna Ikhlas menurut Informan 3 .....	60
C. Deskripsi Subjek Pendukung .....	61
1. Subjek Pendukung 1 (informan 1) .....	61
2. Subjek Pendukung 2 (informan 1) .....	63
3. Subjek Pendukung 1 (informan 2) .....	64
4. Subjek Pendukung 1 (informan 3) .....	66
<b>BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>69</b>
A. Ikhlas sebagai Ikhtiar Penerimaan .....	69
B. Memaknai Ikhlas Kalangan Remaja yang Kehilangan Kedua Orang Tua .....	75
C. Ikhlas sebagai Model Masa Depan .....	76
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk sosial tentu memiliki banyak kebutuhan, kebutuhan yang dimaksud adalah kebutuhan dasar, primer, sekunder, dan lain sebagainya. Salah satu kebutuhan dasar yang paling penting ialah adanya keluarga. Kehadiran ayah dan ibu dalam suatu keluarga yang utuh tentu memiliki arti yang sangat penting dalam diri seorang anak. Seorang anak akan merasa aman dan memiliki tempat untuk pulang, bukan hanya sekedar rumah. Namun, tidak semua anak dapat merasakan hal tersebut.

Dalam kehidupan, manusia akan mengalami berbagai macam situasi yang memunculkan emosi, seperti bahagia, sedih, kecewa, takut, dan sebagainya. Demikian halnya dengan perasaan kehilangan dan berduka.

Dalam bahasa latin kata dukacita disebut sebagai *gravare* yang berarti sesuatu yang membuat berat atau menyebabkan perasaan sedih. kata *grief* digunakan pada abad pertengahan di Inggris untuk menggambarkan perasaan yang sulit, penuh penderitaan, serta rasa sakit. *Grief* tidak hanya digunakan untuk menggambarkan kondisi fisik seseorang tetapi juga dengan kondisi jiwa atau psikologisnya. Dalam *Oxford Dictionary*, kata *grief* dikategorikan sebagai kata benda yang berarti “*a feeling of great sadness, especially when someone dies; problems; and worry*” yang jika diartikan dalam bahasa indonesia memiliki dua makna. Makna yang pertama merujuk pada kesedihan yang mendalam khususnya ketika kita ditinggal wafat oleh

orang terdekat. Sedangkan makna yang kedua lebih informal dan merujuk kepada permasalahan serta perasaan cemas dalam diri seseorang.<sup>1</sup>

Beberapa sumber lain yang membahas mengenai definisi berduka atau *grief* diantaranya yang pertama *Baker Encyclopedia of Psychology* yang mengartikan *grief* adalah “*The cognitive and emotional process of working through a significant loss*” yang berarti proses pikiran dan perasaan dalam menghadapi kehilangan sesuatu yang berharga. *The Counseling Dictionary* yang ditulis oleh Gladding menjelaskan definisi berduka ialah perasaan kuat yang muncul sebagai respon dari suatu peristiwa kehilangan yang ditandai dengan kesedihan dan kesusahan.<sup>2</sup> Sebenarnya makna dari berduka tidak hanya membahas mengenai aspek fisik dan mental saja seperti pikiran, perasaan, motivasi, perilaku tetapi juga mengenai aspek sosial dan spiritual di dalamnya. Hal ini seperti yang telah dijelaskan dalam *Dictionary of Pastoral Care and Counseling* tentang definisi berduka.<sup>3</sup>

Kedua perasaan ini tidak dapat dipisahkan, karena ketika seseorang kehilangan sesuatu atau orang yang disayangi, maka proses berduka akan mengikuti setelahnya. Menurut Elizabeth Kubler Ross ada lima tahapan dalam berduka, yaitu penolakan dan penyangkalan (*denial*), protes/amarah (*anger*), pengharapan/menawar (*bargaining*), depresi (*depression*) dan yang terakhir sampai di tahap penerimaan (*acceptance*). Namun tahapan berduka ini tidak selamanya berurutan karena pada hakikatnya proses setiap individu pasti berbeda.

---

<sup>1</sup> D.Tri Utami, *A Handbook For Grieving*, (Yogyakarta: Penerbit Brilliant, 2021), 4.

<sup>2</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Grief Psychotherapy Psikoterapi Kedukaan*, (Yogyakarta: Pustaka Referensi, 2019), 20.

<sup>3</sup> *Ibid*,

Pertama yaitu *Denial* atau penyangkalan merupakan tahapan paling awal dari proses berduka, dimana orang yang mengalami kedukaan akan menyangkal bahwa kematian telah terjadi. Dalam tahap ini, seseorang yang berduka akan merasa tidak yakin dengan kondisi yang sedang menimpanya. Selain itu, orang yang sedang mengalami tahap ini cenderung akan melakukan pengasingan atau menarik diri dari lingkungan sebagai bentuk tindakan tidak percaya akan hal yang dialaminya.<sup>4</sup>

Yang kedua adalah marah atau *anger*. Dalam tahap ini seseorang yang berduka akan mulai menyadari dan membenarkan bahwa semua yang terjadi saat ini adalah benar adanya. Dalam kondisi ini, seseorang akan merasa marah atas kebenaran yang telah ia terima yakni kehilangan orang yang disayangnya. Ia akan marah kepada dirinya sendiri, kepada lingkungan, bahkan yang paling ekstrim ia akan marah kepada Tuhan yang telah mengambil orang yang disayangnya. Akan muncul pertanyaan “mengapa harus terjadi kepadaku? Mengapa tidak orang lain saja? Ini tidak adil” dalam diri mereka yang sedang berduka.<sup>5</sup>

Ketiga adalah *Bargaining* atau tawar menawar. Elizabeth Kubler menjelaskan ketika berada di tahap ini seseorang yang mengalami kedukaan memiliki harapan dan tawaran untuk dapat menunda hal yang menimpanya<sup>6</sup> seperti kematian orang terdekatnya. Kalimat-kalimat seperti “seandainya Tuhan memberi kesempatan, aku akan menghabiskan waktu lebih banyak dengan ayah/ibu sebelum kepergiannya” atau kalimat semacamnya. Mereka berharap dengan melakukan hal tersebut akan

---

<sup>4</sup> Qayumah, “Tahapan Kedukaan Elizabeth Kubler Ross Terhadap Kematian Adik (Studi Kasus Fajar Kartika seorang Penyandang Tunadaksa di Loka Bina Karya Jagakarsa)”, Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, (2019), 17.

<sup>5</sup> Ibid, 21.

<sup>6</sup> Ibid, 23.

mengembalikan keadaan seperti semula, meskipun mereka mengerti apa yang telah terjadi tidak akan dapat diputar kembali.

Selanjutnya adalah tahap depresi atau *depression*. Dalam tahap ini seseorang tidak akan dapat melawan hal yang telah terjadi. Di tahap inilah akan muncul perasaan marah, kesal, kecewa, sedih, sakit, dan tahap ini menjadi sangat berat karena mereka harus menghadapi kenyataan pahit yang tidak dapat dihindarinya. Ketika berada di tahap ini, orang yang berduka tidak membutuhkan dukungan, bantuan, hiburan dari orang lain, mereka cenderung akan menutup diri dari lingkungan dan hanya ingin didampingi tanpa *dijudge* atau dihakimi.<sup>7</sup>

Dan yang terakhir adalah penerimaan atau *acceptance*, yang dimana jika seseorang yang berduka telah sampai di tahap ini, ia akan mulai memunculkan rasa damai dalam dirinya, ikhlas, dan lebih tenang dalam menghadapi sesuatu. Mereka yang telah berhasil melewati ke-empat tahap sebelumnya telah mampu menerima keadaan yang menimpanya, mereka cenderung akan lebih tenang dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari.<sup>8</sup>

Mayoritas orang yang sedang berduka tentu akan melewati masa-masa tersebut. Proses berduka antara satu individu dengan yang lainnya tidak akan sama. Adanya perbedaan latar belakang kehidupan, pola asuh, serta faktor lingkungan akan mempengaruhi seorang individu dalam mencerna dan mengungkapkan perasaannya. Tidak ada yang salah dan benar dalam menghadapi perbedaan emosi.

---

<sup>7</sup> Ibid, 25.

<sup>8</sup> Ibid, 28.

Kehilangan orang-orang yang disayang merupakan hal yang sangat berat dan tidak jarang mampu mengakibatkan kondisi psikis dari seseorang yang ditinggalkan menjadi lebih buruk atau *down*. Dalam penelitian ini, kehilangan yang dimaksudkan adalah kematian kedua orang tua secara bersamaan atau berurutan. Kematian adalah suatu proses terpisahnya jiwa manusia dari badannya.<sup>9</sup> Kematian adalah hal yang tidak akan terpisah dari kehidupan semua makhluk yang hidup. Setiap yang bernyawa tentu akan mengalami kematian. Kematian orang tua tentu memberikan dampak bagi anak yang ditinggalkan. Setiap individu yang merasakan kehilangan memiliki respon yang berbeda dalam menghadapinya.<sup>10</sup> Tidak sedikit anak yang ditinggal wafat oleh kedua orang tuanya mengalami *shock* berat dan perasaan sangat terpukul. Dampak lain yang ditimbulkan pun memiliki level yang cukup serius terhadap pertumbuhan dan perkembangan dirinya, utamanya secara psikis. Remaja yang ditinggal wafat oleh kedua orang tuanya ini tentu akan melewati masa dimana mereka merasa sedih, menderita, kehilangan arah, kehilangan rasa aman dan nyaman, yang seharusnya masih bisa mereka dapatkan. Akan muncul perasaan sangat kehilangan, tidak bahagia dalam menjalani aktifitas, serta kemungkinan juga kurang dapat menjalani kehidupan dengan baik.

Setiap agama yang ada di dunia ini tentu mengajarkan tentang sabar dan ikhlas atau rela. Utamanya seorang muslim, memiliki aturan yang tertulis dan tidak tertulis di dalam Al Quran. Dalam menghadapi munculnya musibah, seorang muslim

---

<sup>9</sup> Hana Nur, "Proses Duka Remaja yang Mengalami Kematian Orang Tua", (Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2017), 1.

<sup>10</sup> Adina Fitria, "Grief pada Remaja Akibat Kematian Orangtua secara Mendadak", (Skripsi Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2013), 2.

diminta untuk senantiasa berpasrah diri, ikhlas, menerima dengan lapang hati, dan tidak berputus untuk tetap ber-*husnudzon* kepada Allah dan takdir-Nya. Dengan berpasrah diri dan ikhlas dengan apapun yang menjadi takdir Allah, maka musibah atau ujian hidup sekeras apapun tidak akan mampu menggoyahkan keimanannya.

Kata ikhlas berasal dari bahasa arab *akhlasha, yukhlishu, ikhlashan* yang berarti memurnikan.<sup>11</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ikhlas berarti hati yang bersih, tulus hati, kejujuran.<sup>12</sup> Menurut Kamus *Cambridge Dictionary*, ikhlas adalah ketika seseorang, perasaan, atau perilaku yang menggambarkan ketidakpura-puraan atau berbohong, yang menuju kepada kejujuran.<sup>13</sup> Secara bahasa, ikhlas berarti membersihkan diri dari kotoran (kesalahan/perbuatan yang tidak disenangi Allah) yang hal tersebut merupakan jalan untuk diri kepada Allah. Sedangkan menurut pendapat para ulama definisi ikhlas memiliki arti yang beragam, diantaranya yaitu sebagai berikut.

- a. Mengutamakan Allah swt. sebagai tujuan utama keutamaan.
- b. Membersihkan diri, hati, dan amal dari perbuatan *riya'*.
- c. Dengan ikhlas diharapkan seorang hamba mampu mendekatkan diri (*bertaqarrub*) kepada Allah dengan mengharap keridhaan-Nya.

---

<sup>11</sup> Abdul Syukur, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas, dan Tawakkal*, (Yogyakarta: Safirah, cet. 1 2017), 169.

<sup>12</sup> Taufiqurrohmah, "Ikhlas dalam Perspektif Al Quran (Analisis Terhadap Konstruksi Ikhlas Melalui Metode Tafsir Tematik)", *Eduprof : Islamic Education Journal*, Vol 1 No 2, (2019), 281.

<sup>13</sup> <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/sincere>, diakses pada 14 Maret 2022 pukul 16.14 WIB.

- d. Tidak memikirkan duniawi dan hanya berfokus kepada Allah swt semata, meskipun kehilangan harta, tahta, jabatan tetapi ia tetap berprasangka baik kepada Allah.
- e. Tidak memamerkan ibadah yang dilakukannya dalam bentuk apapun.<sup>14</sup>

Makna ikhlas juga telah dijelaskan di dalam Al Quran, beberapa ayat membahas tentang makna ikhlas dan balasan dari Allah untuk orang-orang yang ikhlas dan bersabar. Beberapa ayat tersebut diantaranya.

بَلَىٰ إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ

Yang artinya : “Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bertakwa, ketika mereka datang menyerang kamu dengan tiba-tiba, niscaya Allah menolong kamu dengan lima ribu malaikat yang memakai tanda,” (QS Ali Imran [3] Ayat 125).<sup>15</sup>

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Yang artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar” (QS Al Baqarah [2] Ayat 153).<sup>16</sup>

Adapun tentang kematian juga telah dijelaskan dalam Al Quran, diantaranya yaitu.

<sup>14</sup> Abdul Syukur, *Dahsyatnya Sabar*, 170.

<sup>15</sup> QS. Ali Imran Ayat 125.

<sup>16</sup> QS. Al Baqarah Ayat 153.

وَمَا جَعَلْنَا لِبَشَرٍ مِّن قَبْلِكَ الْخُلْدَ ۖ أَفَإِن مِّن مَّتَّ فَهُمْ الْخَالِدُونَ

Yang artinya: “Dan kami tidak menjadikan hidup abadi bagi seorang manusia sebelum engkau (Muhammad); maka jika engkau wafat, apakah mereka akan kekal?” (QS Al Anbiya’ [21] Ayat 34).<sup>17</sup>

وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ ۖ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً ۖ وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ

Yang artinya: “Dan setiap umat mempunyai ajal (batas waktu). Apabila ajalnya tiba, mereka tidak dapat meminta penundaan atau percepatan sesaat pun.” (QS Al-A’raf [7] Ayat 34).<sup>18</sup>

Ikhlas adalah inti agama Islam, sekaligus kunci diterimanya amal manusia. Ketika melakukan suatu perbuatan yang bernilai amal ibadah, meskipun dilakukan dengan susah payah, dilakukan selama sehari-hari lamanya tetapi jika tidak ada rasa ikhlas dalam diri manusia, maka perbuatan tersebut akan sia-sia dan tidak bernilai dimata Allah.<sup>19</sup>

Alasan peneliti dalam memilih tema ini adalah tema ini relevan dengan masa sekarang, hal ini disebabkan sejak munculnya *Corona Virus Disease-19 (covid-19)* tidak sedikit orang-orang kehilangan keluarga dan kerabat terdekatnya. Selain itu, beberapa tahun belakang banyak hal yang membuat orang-orang berduka, diantaranya yaitu munculnya beberapa kasus terorisme bom bunuh diri, bencana

---

<sup>17</sup> QS. Al Anbiya’ Ayat 34.

<sup>18</sup> QS. Al A’raf Ayat 34.

<sup>19</sup> Abdul Syukur, *Dahsyatnya Sabar*, 174.

alam di beberapa daerah di Indonesia, tragedi kecelakaan beberapa transportasi umum seperti kapal, pesawat, dll. Tidak hanya itu, peneliti juga tertarik meneliti mengenai bagaimana para remaja yang kehilangan kedua orang tuanya memaknai ikhlas untuk melanjutkan hidupnya ketika remaja lain sebayanya masih bisa berbagi cerita dengan kedua orang tuanya. Para remaja yang sudah berusia diatas 15 tahun atau setingkat SMA sederajat ini, tentu sudah memiliki tanggung jawab atas dirinya sendiri. Beberapa panti asuhan tidak menerima anak yang sudah lulus SMA atau diatasnya. Hal inilah yang menarik minat peneliti mengenai bagaimana cara mereka bertahan hidup dengan memaknai ikhlas sebagai salah satu petunjuk dalam meneruskan kembali hidupnya.

Di luar itu, mengapa peneliti memilih bahasan ikhlas karena menurut peneliti ikhlas lebih mampu untuk mencakup hal-hal seperti yang tertuang dalam penelitian ini. Selain itu peneliti juga ingin meneliti bagaimana treatment yang dilakukan para informan untuk berdamai dengan keadaan yang tidak menyenangkan tetapi dengan tetap mengharapakan ridha Allah.

## **B. Batasan Masalah**

Pada dasarnya setiap penelitian membutuhkan konsep yang lugas dan *detail* agar pembahasannya tetap dalam kerangkanya dan tidak melenceng dari tujuan awal penelitian. Untuk mendapatkan suatu karya ilmiah yang sesuai dengan konsep yang diinginkan, maka dibutuhkan batasan masalah agar tidak terpecah dan tetap terstruktur. Dengan demikian uraian dalam penelitian dapat konsisten dengan

tujuan dan hasil yang diinginkan.<sup>20</sup> Maka, penelitian ini membatasi masalah menjadi seperti dibawah ini.

1. Sumber data yang akan dianalisa hanya bersumber dari anak-anak yang kehilangan kedua orang tuanya secara bersamaan atau berurutan dalam waktu yang berdekatan dengan rentang usia 15-18 tahun.
2. Peristiwa kehilangan yang dialami tidak lebih dari satu tahun jaraknya (contoh ayah meninggal bulan Januari 2020, ibu meninggal bulan Mei 2020).
3. Peristiwa kehilangan terjadi sekitar tahun 2016-2021.

### **C. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini dibatasi menjadi :

1. Bagaimana makna ikhlas perspektif remaja yang kehilangan kedua orang tuanya ?
2. Apa saja treatment yang dilakukan para remaja yang kehilangan kedua orang tuanya untuk berdamai dan menerima keadaan ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

---

<sup>20</sup> Yulfita Anggraini, "Implementasi Terapi Sabar Perspektif Al-Ghazali untuk Santri Korban Bullying di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya", (Skripsi UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2020), 6.

1. Untuk mengetahui makna ikhlas perspektif remaja yang kehilangan orang tuanya.
2. Untuk mengetahui treatment yang dilakukan para remaja untuk berdamai dan menerima keadaan.

### **E. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat bagi para pembaca khususnya penulis. Oleh karena itu penulis membedakan manfaat dari penelitian ini menjadi tiga, yaitu :

#### **1. Manfaat Akademis**

Peneliti berharap dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya, dan juga media rujukan bagi para peneliti selanjutnya yang memiliki subjek atau objek penelitian yang relevan dengan penelitian ini.

#### **2. Manfaat Teoritis**

Sebagai dedikasi ilmu pengetahuan tasawuf dan psikoterapi dalam penelitian ilmiah akademik. Penelitian ini juga bermanfaat untuk prodi tasawuf dan psikoterapi dan dapat dijadikan referensi bagi peneliti lainnya. Selain itu dapat juga digunakan sebagai penambah wawasan keilmuan pembaca mengenai makna ikhlas dalam menghadapi kedukaan. Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi tasawuf dan psikologi karena kajian ini mencakup kedua bidang tersebut.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Ibid, 7.

### **3. Manfaat Praktis**

Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi contoh bagi seseorang untuk selalu mengamalkan sikap ikhlas dalam menghadapi apapun yang terjadi di dalam hidup, utamanya ketika kehilangan orang-orang yang disayanginya. Dan juga bagaimana cara untuk pengendalian emosi dan tahapan dalam menghadapi kedukaan.

### **F. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu merupakan penjelasan singkat dari penelitian yang telah ada sebelumnya dengan topik atau tema yang relevan, sebagai bukti bahwa penelitian ini tidak mengulang penelitian sebelumnya.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti telah melakukan pencarian rujukan terkait ikhlas, dampak remaja yang ditinggalkan orang tua, dan proses berduka atau menghadapi kedukaan yang berasal dari skripsi, tesis, jurnal, maupun buku. Hal ini dilakukan agar penelitian ini tidak sama dengan penelitian sebelumnya. Selain itu penelitian terdahulu dapat dijadikan kerangka teori agar kajian teori dalam karya ini memiliki alas yang kokoh.

Pertama, jurnal yang ditulis oleh Taufiqurrohman dalam Jurnal *Eduprof Islamic Education Journal* dengan judul “Ikhlas dalam Perspektif Al Quran (Analisis Terhadap Konstruksi Ikhlas Melalui Metode Tafsir Tematik). Jurnal ini membahas tentang pengertian ikhlas, aspek-aspek penting dalam ikhlas, kajian tematik ikhlas yang terkandung dalam surat-surat Al Quran. Menurut peneliti, ikhlas memiliki lima aspek penting di dalamnya. Yaitu ikhlas dalam penyucian agama, dalam

penyucian agama dari keinginan dan perbuatan yang melenceng, dalam penyucian diri dari berbagai macam gangguan yang terpendam, dalam penyucian ujaran dari kata dan kalimat yang tidak bermanfaat, dan terakhir dalam penyucian akhlak dengan mengamalkan hal-hal yang diridhai Allah.<sup>22</sup>

Yang kedua, skripsi yang ditulis oleh Novia P. Tambunan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta pada tahun 2014 dengan judul “Pengalaman Proses Berduka pada Individu Dewasa Awal yang Kehilangan Orang Tuanya”. Skripsi ini membahas pengalaman berduka para individu yang ditinggal wafat oleh keluarganya. Dalam penjelasannya, peneliti menjabarkan tentang lima fase berduka yang harus dilewati oleh para subyeknya yaitu *shock*, *awareness of loss*, *conservation and the need to withdraw*, *healing*, and *renewal*, proses berduka anak-anak yang menjadi subyek dalam penelitiannya.<sup>23</sup>

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Hudria dari Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin, Jambi pada tahun 2021. Skripsi dengan judul “Dampak Psikologis Kehilangan Orang Tua pada Remaja (Studi di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Jambi) ini membahas tentang dampak psikologis kehilangan orang tua pada remaja, dampak secara akademik, serta support yang harus didapatkan dari lingkungan sekitar para remaja agar tidak melakukan kegiatan yang melenceng dari norma dan aturan. Adapun dampak psikologis yang ditimbulkan menurut penulis diantaranya kekurangan kasih sayang yang seharusnya masih terpenuhi, kehilangan figur orang

---

<sup>22</sup> Taufiqurrohman, *Ikhlas*, 309.

<sup>23</sup> Novia P, *Pengalaman Proses Berduka pada Individu Dewasa Awal yang Telah Kehilangan Orang Tuanya*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2014), vii.

tua, gangguan kemampuan akademis, sulit percaya kepada orang lain, sering menghindari hal baru, tidak percaya diri, dan masih banyak lagi. Maka dari itu, lingkungan yang sehat dibutuhkan untuk membentuk kembali kepribadian para remaja yang telah kehilangan orang tuanya.<sup>24</sup>

Keempat, jurnal *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume 08 No 03 Tahun 2021 yang ditulis oleh Alsheta Mareha dan Siti Ina Savira dengan judul *Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing* pada Remaja. Jurnal ini meneliti tentang pengalaman para remaja dalam mengatasi kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua dengan menggunakan metode terapi *self healing*. Terapi *self healing* dapat membantu remaja pulih dari rasa kehilangan yang disebabkan oleh kematian orang tua. Adapun tahapan *self healing* yang dialami oleh para remaja yaitu *decision to heal, emergency stage, remembering, grieving and mourning, anger, forgiveness, spirituality, resolution and moving on*. Menurut penulis, beberapa variabel yang cukup berdampak dalam proses *self healing* adalah kepercayaan diri remaja terhadap resiliensi dan resiliensinya untuk melanjutkan hidup, kualitas ikatan remaja dengan orang tua, *support* dari lingkungan yang baik, serta pemahaman dari kasus kehilangan tersebut.<sup>25</sup>

Kelima, jurnal *Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology* pada tahun 2021 dengan judul “Mengapa Tuhan Mengambil Mereka?” Pengalaman

---

<sup>24</sup> Hudria, Dampak Psikologis Kehilangan Orang Tua pada Remaja (Studi di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Jambi, (Skripsi UIN Sulthan Thaha Saifuddin, Jambi, 2021), vii.

<sup>25</sup> Alsheta Marcha & Siti Ina, Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi *Self-Healing* pada Remaja, *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Volume 08 Nomor 03*, (2021), 46.

Duka dan Pemaknaan Anak yang Kehilangan Kedua Orang Tua secara Berurutan”. Jurnal yang ditulis oleh Roselli Kezia dan Winarini Wilman ini membahas tentang pengalaman dan pemaknaan individu terhadap kematian kedua orang tua. Penelitian ini hanya melibatkan satu sampel yaitu seorang wanita berusia 23 tahun yang ditinggal kedua orang tuanya secara berturut-turut dengan perbedaan waktu yang singkat. Penelitian ini mendeskripsikan bagaimana proses pemulihan yang tidak mudah setelah ditinggalkan kedua orang tuanya, *support* dari lingkungan yang tulus, serta kesempatan untuk dapat mengungkapkan perasaan diperlukan untuk menangani perasaan berduka secara perlahan.<sup>26</sup>

Keenam, Skripsi IAIN Purwokerto pada tahun 2016 yang ditulis oleh Norma Litasari dengan judul “*Recovery* Dampak Psikologis Akibat Kematian Orang Tua (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Purwokerto)”. Penelitian ini bermaksud untuk memahami proses deskripsi pengaruh psikologis dari kematian orangtua dan bagaimana cara untuk sembuh atau pulih (*recovery*) dari kondisi psikologis akibat kejadian tersebut. Hasilnya subjek menunjukkan indikasi dan reaksi psikologis yang timbul dari kematian orang tua seperti terpukul, berteriak, pingsan, muncul perasaan kehilangan dan kesepian. Selanjutnya rencana *recovery* yang dilakukan oleh subjek yaitu *Problem Focused* dan *Emotion Focused*. Namun jenis strategi yang paling banyak dipilih adalah yang berfokus pada *Emotion Focused* yaitu *Denial, Positive Reinterpretation and Growth, Acceptance* dan *Turning to Religion*. Sedangkan dari strategi *Problem Focused* ialah *Active*,

---

<sup>26</sup> Roselli Kezia & Winarini Dahlan, “”Mengapa Tuhan Mengambil Mereka?” Pengalaman Duka dan Pemaknaan Anak yang Kehilangan Kedua Orang Tua secara Berurutan”, *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenus Psychology* (2021), 15.

*Suppression of competing activities, Seeking Social Support for Instrumental Reason, dan Restraint.*<sup>27</sup>

Ketujuh, jurnal dari *European Journal of Educational Sciences, Special Edition, October 2019* dengan judul “*Childhood Grief and Loss*”. Jurnal ini membahas tentang pentingnya pengelolaan emosi pada anak-anak yang sedang kehilangan dan berduka. Dibutuhkan dukungan baik kehadiran maupun secara mental agar mereka tetap merasa aman dan tidak kehilangan arah dalam menjalani hidup. Kesedihan yang berlarut-larut pada anak-anak dalam jangka panjang akan mengakibatkan gangguan psikologis yang parah.<sup>28</sup> Beberapa teknik terapi yang ada telah berhasil membantu anak-anak dalam mengenali emosinya, diantaranya wawancara dengan motivasi, terapi kelompok, terapi keluarga, dan lain-lain. Hal yang tidak boleh dilewatkan adalah cara orang tua membangun komunikasi yang baik dengan anak sehingga membuat anak mampu mengungkapkan perasaannya dengan tetap merasa aman. Hal penting lainnya adalah emosi kita ketika membantu orang lain dalam menghadapi kesedihan dan kedukaan juga dapat memberikan trauma sekunder dalam diri kita. Maka dari itu, *self care* merupakan hal yang sangat konsekuensial saat kita memutuskan untuk membantu orang terdekat yang sedang menghadapi kehilangan dan berduka.

Kedelapan, skripsi dengan judul “Gambaran *Grief* pada Remaja pasca Kematian Orang Tua secara Mendadak” yang ditulis oleh Novi Oktaria pada tahun

---

<sup>27</sup> Norma Litasari, *Recovery Dampak Psikologis Akibat Kematian Orang Tua (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Purwokerto)*, Skripsi UIN Purwokerto, (2016), vii.

<sup>28</sup> Aime Ferow, *Childhood Grief and Loss, European Journal of Education Sciences, Special Edition*, (2019), 1.

2017 ini meneliti tentang gambaran *grief* dan faktor-faktor yang menyebabkan *grief* pasca kematian orang tua secara mendadak. Hasil menunjukkan setiap remaja yang berduka akan melewati peristiwa tersebut dalam tiga tahapan yaitu tahap inisial respon, *intermediate* hingga akhirnya mencapai tahap *recovery* atau pemulihan. Setiap remaja yang mengarungi masa tersebut memiliki waktu dan cara yang berbeda antara satu dengan lainnya. Hal ini disebabkan salah satunya karena *bonding* yang baik antara anak dan orang tua semasa hidupnya.<sup>29</sup>

Kesembilan, skripsi milik Michael Adhi Nugraha Tri Putranta, alumni Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang berjudul “Dinamika Resiliensi Remaja Jawa Pasca Kematian Orang Tua”, meneliti tentang bagaimana remaja Jawa beradaptasi pasca kematian orang tuanya. Menurut Michael, kematian orang tua memunculkan berbagai akibat bagi remaja yang ditinggalkan. Hasil dari penelitian ini adalah tahap adaptasi remaja Jawa pasca kematian orang tuanya dimulai dengan sikap ketika menghadapi kematian, munculnya permasalahan setelah kematian, dampak pasca kematian orang tua, proses penyesuaian diri, hingga hasil penyesuaian diri setelah kematian. Penyesuaian ini bertujuan untuk mewujudkan resiliensi remaja pasca ditinggalkan orang tuanya.<sup>30</sup>

Kesepuluh, Skripsi UIN Sunan Kalijaga dengan judul “Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur’an (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat *Al Hazan*) yang ditulis oleh Siti Aminah. Penelitian ini membahas tentang definisi

---

<sup>29</sup> Novi Oktaria, Gambaran Grief pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua Secara Mendadak, (Skripsi Universitas Andalas, Padang, 2017).

<sup>30</sup> Michael Adhi, Dinamika Resiliensi Remaja Jawa Pasca Kematian Orang Tua, (Skripsi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2020), vii.

sedih, makna sedih yang tercakup dalam ayat-ayat *hazan* dalam Al-Quran. Hasil yang didapatkan peneliti yaitu sebab dan solusi bersedih yang dijelaskan dalam al-Quran dibagi menjadi dua bagian. Pertama faktor *internal* yang penyebabnya karena jauhnya diri dari Allah dengan penyelesaiannya adalah mengingat dan mengikuti petunjuk-Nya, dosa yang ada dalam diri yang solusinya adalah bertaubat, serta ketidak-mampuan berbuat baik kepada sesama yang solusinya adalah menyadari masih banyak kebaikan lainnya yang dapat dilakukan. Sedangkan faktor kedua adalah faktor *eksternal* yang disebabkan oleh penolakan terhadap ajaran dakwah, perkataan orang lain (fitnah) yang menyakiti hati, kehilangan, ujian yang menimpa diri sendiri, serta syaitan yang ingin orang beriman terus menerus berduka. Solusi yang dapat dilakukan yaitu terus menyiarkan dakwah kepada siapapun karena mereka yang menolak ajaran dakwah tidak dapat *memudharatkan* Allah, memohon pertolongan Allah dengan bertawakkal, memahami bahwa segala yang ada di alam semesta adalah kepunyaan Allah dan akan kembali ke Allah, menyadari bahwa tujuan Allah menciptakan manusia tidak lain adalah untuk diberi ujian, dan senantiasa berlindung kepada Allah dari segala godaan syaitan yang terkutuk.<sup>31</sup>

Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada subjek, jangka waktu, dan hal yang akan diteliti. Beberapa penelitian terdahulu telah meneliti mengenai anak-anak yang kehilangan orang tuanya. Penelitian ini menggunakan subjek berupa anak-anak remaja dengan rentang usia

---

<sup>31</sup> Siti Amanah, Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat *al-Hazan*), (Skripsi UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2016), xii.

15-18 tahun (atau seusia remaja SMA/K), dan akan meneliti mengenai anak-anak yang kehilangan kedua orang tuanya secara bersamaan atau berurutan dalam jangka waktu tidak sampai satu tahun perbedaannya. Serta bagaimana proses anak-anak tersebut memaknai ikhlas untuk dapat melanjutkan kembali hidupnya.

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan dalam penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif. Secara umum, rancangan penelitian kualitatif digunakan untuk menjabarkan dan mempelajari makna yang seringkali diduga bersumber dari masalah sosial atau kemanusiaan.<sup>32</sup> Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan hasil yang tidak dapat diperoleh dengan menggunakan metode statistik atau metode pengukuran dan perhitungan lainnya.<sup>33</sup> Secara umum, observasi kualitatif dapat digunakan sebagai studi tentang kehidupan masyarakat, sejarah, perilaku, fungsional organisasi, kegiatan sosial, dll. Banyak alasan yang digunakan peneliti ketika menggunakan metode pendekatan kualitatif, diantaranya yaitu metode ini dapat digunakan untuk menemukan dan memahami apa yang melatarbelakangi fenomena yang terkadang sulit untuk dipahami secara mendalam.<sup>34</sup>

Metode kualitatif adalah kajian ilmiah yang keabsahan dan keefektifannya dapat dibuktikan, selain itu juga bersifat objektif dan subjektif. Penelitian kualitatif

---

<sup>32</sup> Adhi Kusumastuti & Ahmad Mustamil, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP), 2019), 2.

<sup>33</sup> Pupu Saeful, *Penelitian Kualitatif, Equilibrium, Vol. 5, No. 9, (2009), 2.*

<sup>34</sup> Ibid,

sebagai *human instrument* memiliki fungsi untuk mengidentifikasi prioritas penelitian, memilih informan sebagai sumber data, menilai kualitas data, menganalisis data, menafsirkan data dan menarik kesimpulan tentang data yang diperoleh.<sup>35</sup> Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode kualitatif untuk memperoleh informasi dan data tentang informan.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, kualitas penelitian sangat tergantung pada kualitas dan keutuhan data yang dihasilkan. Penelitian kualitatif didasarkan pada metode yang digunakan peneliti saat menggali dan mengolah data. Tiga metode yang dapat digunakan dalam pengumpulan dan pengolahan data yaitu, *interview* atau wawancara, *observation* atau pengamatan, dan *document records* atau telaah catatan.<sup>36</sup>

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Metode studi kasus merupakan salah satu bentuk penelitian kualitatif yang didasarkan pada penafsiran dan perilaku manusia berdasarkan perspektif.<sup>37</sup> Untuk memperoleh data yang mendalam, studi kasus sering menggunakan teknik wawancara, observasi, dan penelitian dokumenter yang kemudian dianalisa kembali menjadi suatu teori.<sup>38</sup> Dalam melakukan penelitian

---

<sup>35</sup> Thalha Alhamid & Budur Anufia, "Resume: Instrumen Pengumpulan Data", *Skripsi STAIN Sorong*, (2019), 1.

<sup>36</sup> Iryana & Risky Kawasati, *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*, Essay Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Sorong.

<sup>37</sup> Sri Yona, *Metodologi Penyusunan Studi Kasus*, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 10, No. 2, (2006), 80.

<sup>38</sup> Ade Irma & Wan Rajib, *Metodologi Penelitian Kualitatif Case Study*, (Jakarta: CV. Trans Info Media, 2019), 33.

studi kasus, peneliti dapat terus berinteraksi dengan masalah yang sedang diteliti dan dengan data-data yang didapat dari para subjek atau informan.<sup>39</sup>

Dalam melakukan pencarian subjek atau informan, peneliti telah menyebarkan kuisioner secara online maupun meminta bantuan dari rekan-rekan peneliti agar mendapatkan subjek yang benar-benar relevan dengan penelitian ini. Butuh waktu yang tidak sebentar dan beberapa kali peneliti hampir menyerah, sampai akhirnya peneliti mendapatkan subjek yang sesuai, dan tertuang dalam hasil penelitian ini.

### **3. Sumber Data**

Seorang peneliti harus memiliki pengetahuan tentang betapa pentingnya sumber data dalam penelitian, karena dengan pengetahuan ini seorang peneliti akan mampu memilih dan memutuskan sumber data yang relevan dengan penelitiannya. Tidak akan ada data jika tidak memiliki sumber data. Dalam penelitian kualitatif beberapa sumber data yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi antara lain meliputi dokumen atau arsip, narasumber atau informan, peristiwa atau kejadian, tempat, serta benda, gambar, ataupun rekaman.<sup>40</sup>

### **4. Teknik Analisis Data**

Noeng Muhadjir memaparkan definisi analisis data sebagai usaha dalam mencari dan membenahi secara sistematis notasi hasil penelitian, wawancara, dan sebagainya, sebagai upaya untuk meningkatkan wawasan peneliti mengenai kasus yang sedang ditelitinya dan menyajikannya sebagai inovasi bagi orang lain.<sup>41</sup>

---

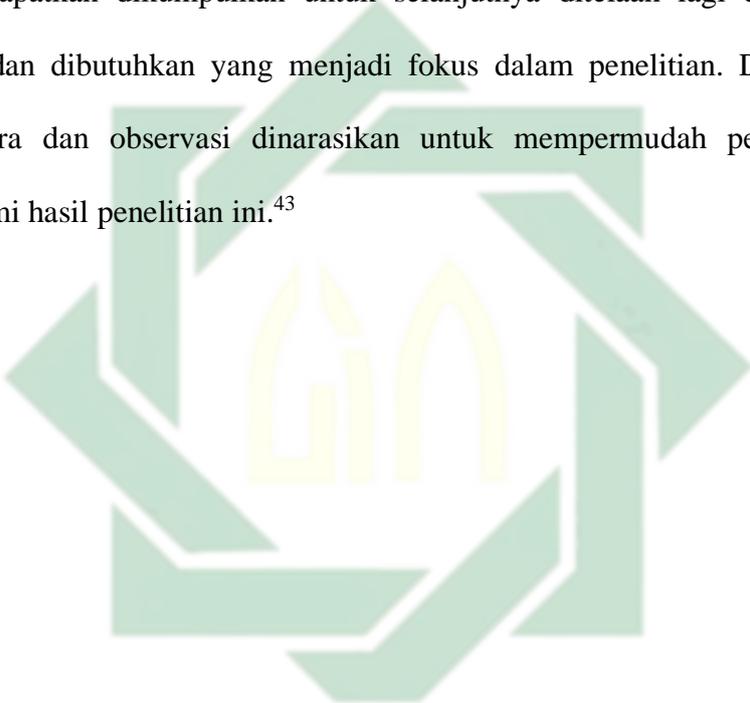
<sup>39</sup> Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (2014).

<sup>40</sup> *Ibid*, 124.

<sup>41</sup> Ahmad Rijali, *Analisis Data Kualitatif, Jurnal Alhadharah Vol. 17 No. 13*, (2013), 84.

Sedangkan menurut Bogdan teknik analisis data adalah proses pencarian data, data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi diolah dan disusun secara sistematis dengan cara dikelompokkan sesuai dengan kategorinya.<sup>42</sup>

Dalam penelitian ini memakai teknik analisis deskriptif dengan cara data yang telah didapatkan dikumpulkan untuk selanjutnya ditelaah lagi data-data yang penting dan dibutuhkan yang menjadi fokus dalam penelitian. Data dari hasil wawancara dan observasi dinarasikan untuk mempermudah pembaca dalam memahami hasil penelitian ini.<sup>43</sup>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>42</sup> <https://penerbitdeepublish.com/teknik-analisis-data/>, diakses pada 24 Maret 2022 pukul 20.55 WIB.

<sup>43</sup> Yulfita Anggraini, Implementasi Terapi, 15.

## **5. Sistematika Pembahasan**

Bab I: Bab ini berisi latar belakang, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II: Bab ini berisi mengenai kajian teori yang berhubungan dengan makna ikhlas dalam menghadapi kedukaan pada remaja. Bab ini berisi mengenai definisi ikhlas, keutamaan ikhlas, makna ikhlas dalam menghadapi kehilangan, aspek-aspek ikhlas, definisi berduka, proses atau tahapan berduka, serta psikologi remaja.

Bab III: Bab ini berisi tentang proses pengambilan informasi, lokasi penelitian, serta deskripsi subjek penelitian yaitu anak-anak yang kehilangan kedua orang tuanya secara bersamaan, bagaimana anak-anak yang mengalami kondisi tersebut memaknai hidupnya dengan ikhlas.

Bab IV: Bab ini berisi analisa data dari bab sebelumnya dengan menggunakan teori yang telah dijelaskan pada bab dua.

Bab V: Bab ini berisi penutup yang mencakup kesimpulan, kritik, serta saran dari peneliti.

## BAB II

### IKHLAS DAN KEDUKAAN

#### A. Ikhlas

##### 1. Pengertian Ikhlas

Kata ikhlas berasal dari bahasa arab yang merupakan bentuk *mashdar* dari *akhlasa* yang berasal dari akar kata *khalasa*. Ikhlas memiliki beberapa arti jika disesuaikan dengan konteks kalimatnya. Dalam Al-Quran sendiri kata ikhlas memuat beberapa pengertian diantaranya yaitu :

1. Ikhlas yang berarti *al-ishthifā'* atau pilihan, yang tercantum dalam QS Şad ayat 46<sup>1</sup>-47.<sup>2</sup>
2. Ikhlas yang berarti *al khulūs min al syawā'ib* atau suci dari segala macam kotoran, seperti tertuang dalam QS an Nahl ayat 66.<sup>3</sup>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

<sup>1</sup> <sup>1</sup> <sup>ع</sup> إِنَّا أَخْلَصْنَاهُمْ بِخَالِصَةٍ ذِكْرَى الدَّارِ <sup>ع</sup> , “Sungguh, Kami telah menyucikan mereka dengan (menganugerahkan) akhlak yang tinggi kepadanya yaitu selalu mengingatkan (manusia) kepada negeri akhirat.” QS. Şad ayat 46.

<sup>2</sup> <sup>ع</sup> وَإِنَّهُمْ عِنْدَنَا لَمِنَ الْمُصْطَفَيْنَ الْأَخْيَارِ <sup>ع</sup> , “Dan sungguh, di sisi Kami mereka termasuk orang-orang pilihan yang paling baik.” QS. Şad ayat 47.

<sup>3</sup> <sup>ع</sup> وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لِّتُسْقِيَهُمْ مِّمَّا فِي بُطُونِهِمْ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَّأَخِلَاصًا فَغَالِشْتُمْ بِهِ <sup>ع</sup> , “Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu minum dari pada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya.” QS. An-Nahl Ayat 66.

3. Ikhlas yang berarti *al ikhtishāsh* atau kekhususan, seperti tertuang dalam QS al Baqarah ayat 94<sup>4</sup>, al An'am ayat 139, al A'raf ayat 32, QS Yusuf ayat 54, dan al Ahzab ayat 32.<sup>5</sup>

Ikhlas dapat pula diartikan sebagai perbuatan manusia yang ketika melaksanakan sesuatu dilakukan tanpa mengharapkan balasan atau imbalan, melakukan suatu hal hanya karena Allah SWT. Setiap muslim yang hidup diharapkan memiliki sifat ikhlas dan menerapkannya dalam kehidupan beramal dan ibadahnya. Amalan diibaratkan sebagai jasad dalam beragama, sedangkan rasa ikhlas adalah ruh utamanya.<sup>6</sup>

Dalam islam, ikhlas dibagi menjadi dua macam yaitu ikhlas dalam beramal dan ikhlas dalam mencari pahala. Ikhlas dalam beramal dapat diartikan melakukan perbuatan yang bernilai amal dengan keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, mengesakan Allah, dan menjalani seluruh perintahNya. Untuk melakukan perbuatan tersebut, manusia harus memiliki panggilan hati yang berupa keyakinan penuh atas cintanya kepada Allah SWT. Yang kedua ikhlas dalam mencari pahala, artinya adalah ketika seorang muslim melakukan ibadah demi untuk mendapat pahala dari Allah SWT bukan murni untuk mendapat ridhaNya.<sup>7</sup>

---

قُلْ إِنْ كَانَتْ لَكُمْ الدَّرُ الْآخِرَةُ عِنْدَ اللَّهِ خَالِصَةً مِّنْ دُونِ النَّاسِ فَتَمَنَّوْا الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ<sup>4</sup>

"Katakanlah: "Jika kamu (menganggap bahwa) kampung akhirat (surga) itu khusus untukmu di sisi Allah, bukan untuk orang lain, maka inginilah kematian(mu), jika kamu memang benar." QS. Al Baqarah Ayat 94.

<sup>5</sup> Hasiah, Peranan Ikhlas dalam Perspektif Al-Qur'an, *Jurnal Darul 'Ilmi Vol. 01, No. 02*, Juli 2013, 23.

<sup>6</sup> Yunus Hanis Syam, *Quantum Ikhlas*, (Optimus: Cet. 1, 2008), 45.

<sup>7</sup> Irwan K, <https://islamindonesia.id/tasawuf/tasawuf-hakikat-ikhlas-menurut-imam-al-hazali.htm>, diakses pada 19 Juli 2022, jam 17.10 WIB.

Adapun sebagian ulama menjelaskan bahwa amalan sendiri dibagi menjadi dua, amalan yang mengandung keikhlasan dalam beramal dan amalan yang mengandung keikhlasan mencari pahala tetapi tidak mengandung keikhlasan beramal. Perbedaan keduanya terletak pada niatnya, amalan yang mengandung keikhlasan beramal dilakukan dengan tulus dari hati, sedangkan amalan yang mengandung keikhlasan mencari pahala terkadang masih dicampuri oleh keinginan untuk memperoleh pahala, sehingga tidak murni melakukannya hanya karena Allah SWT.<sup>8</sup>

## **2. Ikhlas dalam Perspektif Psikologi**

Dalam kajian psikologi, ikhlas adalah sikap batin yang hanya diketahui Allah dan pemilik keikhlasan itu sendiri. Sebagai manusia lain kita hanya dapat memperkirakan apakah orang tersebut sudah benar-benar ikhlas atau tidak. Hal ini tentu dapat meleset, karena manusia bagaikan seorang aktor yang pandai berpura-pura.<sup>9</sup> Salah satu psikolog Indonesia memberikan pendapatnya mengenai ikhlas. Ikhlas adalah sebuah penerimaan, sikap menerima. Hidup akan menjadi susah ketika manusia hidup dalam ketidakikhlasan. Ketidakikhlasan merupakan sebuah perbuatan yang berupa membiarkan suatu hal atau kejadian tetapi tidak menerima hal tersebut terjadi dalam hidupnya.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Ibid,

<sup>9</sup> <https://buanaindonesia.co.id/jabar/psikologi-ikhlas/>, diakses pada 25 Agustus 2022, jam 20:46 WIB.

<sup>10</sup> <https://lifestyle.okezone.com/read/2016/07/01/196/1430721/pengertian-ikhlas-menurut-psikolog#:~:text=Menurut%20psikolog%20Ratih%20Ibrahim%2C%20ikhlas,Hidup%20itu%20musti%20ikhlas%2C%20simple.>, diakses pada 25 Agustus 2022, jam 20:59 WIB.

Cliff Goddard meneliti tentang ikhlas dalam percakapan bahasa Melayu sehari-hari, dan menemukan bahwa setiap pengucapan kata ikhlas selalu disertai dengan kata beri, tolong, dan kata kerja benefaktif lainnya.<sup>11</sup> Selain itu, ikhlas juga selalu ditautkan dengan niat baik untuk menolong. Ikhlas akan muncul ketika pelaku ingin melakukan perbuatan tersebut tanpa adanya paksaan, perbuatan yang akan dilakukan merupakan perbuatan yang baik, dan yang terakhir perbuatan tersebut tidak memiliki alasan lain yang terselubung.<sup>12</sup>

Psikolog yang sekaligus Dosen Ilmu Psikologi yaitu Dr. Rostiana., M.Si. berpendapat bahwa ikhlas memiliki dua dimensi yaitu transendensi dan personal.<sup>13</sup> Dalam transendensi seringkali kata ikhlas terucap namun tidak terlaksana secara benar, dan sebagai manusia makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki banyak keterbatasan tugas utamanya ialah berserah diri atas apa yang akan dan telah terjadi. Maka dapat disimpulkan dalam transendensi ikhlas adalah ikhtiar atau jalan manusia untuk mencapai kerelaan dengan berserah dan berpasrah kepada yang Maha Kuasa. Sesuai dengan definisi transendensi, ketika suatu hal atau peristiwa terjadi, maka peristiwa tersebut tidak dalam jangkauan dan kendali manusia.<sup>14</sup>

Sedangkan dalam dimensi personal, ikhlas lebih dikenal menggunakan istilah tulus. Ketika kita melakukan suatu kebenaran maka saat itulah ikhlas berlaku. Ikhlas tidak akan sempurna ketika apapun yang manusia lakukan masih memiliki tujuan, sekalipun tujuan tersebut adalah untuk menginspirasi orang lain. Segala

---

<sup>11</sup> Cliff Goddard, Sabar, ikhlas, setia – patient, sincere, loyal? Contrastive semantics of some 'virtues' in Malay and English, *Journal of Pragmatics* 33, (2001), 666.

<sup>12</sup> Ibid,

<sup>13</sup> <https://greatmind.id/article/ikhlas-itu-let-it-go>, diakses pada 26 Agustus 2022, jam 14:33 WIB.

<sup>14</sup> Ibid,

perbuatan baik yang dilakukan semata-mata hanya untuk kekuatan transendental (di luar manusia), yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Maka berbuatlah baik tanpa mengharap balasan apapun.<sup>15</sup>

### 3. Ikhlas Pandangan Tasawuf

Dalam ilmu tasawuf, ikhlas merupakan salah satu dari *ahwal*. *Ahwal* adalah karunia pemberian Allah kepada orang-orang yang dipilih, yang bukan hasil dari usahanya yang berupa kondisi perasaan atau keadaan mental, seperti senang, sedih, takut, atau ikhlas. *Ahwal* merupakan anugerah yang bersifat sementara (tidak menetap selamanya) yang diberikan dalam usaha mendekatkan diri kepada Allah. Tetapi *ahwal* tidak diberikan kepada semua orang melainkan hanya untuk orang-orang tertentu pilihan Allah.<sup>16</sup> Maka dapat disimpulkan bahwa ikhlas adalah anugerah dari Allah yang tidak dapat di rekayasa oleh manusia.

Menurut bahasa, ikhlas berarti sesuatu yang masih murni dan tidak tercampur oleh apapun. Dalam ajaran sufi, ikhlas ialah sesuatu yang dibutuhkan agar dapat lebih dekat kepada Allah baik niat maupun tindakan. Pengertian lain menyebutkan nama lain ikhlas yaitu *ma'un khalish* yang berarti air putih, jernih, serta tidak tercampur apapun. Maksudnya ikhlas adalah tindak tanduk manusia dengan dibarengi niat yang suci hanya karena Allah sehingga tidak terkotori oleh niat lain yang bersifat duniawi.

---

<sup>15</sup> Ibid,

<sup>16</sup> Mohd khairul Azman Bin Tengah, *Maqamat dan Ahwal Menurut Pandangan Ulama Sufi*, (Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Ar-Raniry Banda Aceh: 2020), 45.

#### 4. Ikhlas menurut Al Ghazali

Jika menilik pendapat Al Ghazali tentang bab ikhlas, beliau pernah menyatakan bahwa amal yang sakit adalah amal yang dilakukan dengan berharap mendapat imbalan surga. Lebih detail Al Ghazali menjelaskan tidaklah dikehendaki sebuah amalan yang dilakukan kecuali yang hanya berniat karena Allah SWT semata. Hal tersebut menjadi petunjuk bagi orang-orang yang benar, yang berupa keikhlasan mutlak.<sup>17</sup> Pengertian paling sederhana dari ikhlas adalah melakukan sesuatu yang bernilai amal baik secara lahir dan batin hanya ditujukan kepada Allah SWT, tidak mengharap balasan berupa pujian atau penghargaan dari manusia lain serta tidak merasa bangga dengan amalan yang telah dilakukan ketika perbuatannya diketahui oleh orang lain. Lawan dari ikhlas adalah *isyarak* yang berarti berhubungan atau menyatu dengan orang lain<sup>18</sup> Para sufi yang dalam hal ini adalah Al Ghazali telah melakukan penelitian yang membahas tentang ikhlas. Al Ghazali menyatakan bahwa ikhlas merupakan lawan dari *isyarak* (sekutu). Al Ghazali mengibaratkan perilaku *isyarak* seperti seseorang yang mengajar, ia tidak hanya berharap mendapat pahala dari Allah tetapi juga mengharap pujian dari masyarakat sekitar dan merasa dihormati, sehingga niat inilah yang menurut Al Ghazali menggugurkan makna ikhlas.<sup>19</sup> Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian lain yaitu adanya pengakuan kelemahan diri, kesadaran atas pengabdian dirinya kepada Allah SWT, dan perasaan rendah hati merupakan sebuah konsep diri yang baik sebagai hamba Allah

---

<sup>17</sup> Taufiqurrohman, Ikhlas dalam Perspektif Al Quran (Analisis Terhadap Konstruksi Ikhlas Melalui Metode Tafsir Tematik), *Eduprof: Islamic Education Journal* Vol. 1 No. 2, 2019, 282-283.

<sup>18</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1987), 147.

<sup>19</sup> Neli Afriyanti, Konsep Ikhlas dalam Buku Tasawuf Modern Karya Buya Hamka, Skripsi UIN Raden Intan, Lampung, 2021, 4.

SWT. Munculnya perasaan sombong dan merasa superior (*ujub*) merupakan hal yang dapat merusak makna ikhlas.<sup>20</sup>

## 5. Manfaat dan Keutamaan Ikhlas

Ikhlas memiliki banyak manfaat untuk manusia yang mengamalkannya.

Beberapa manfaat ikhlas diantaranya:

- a) Mendapat pahala dari Allah SWT. Allah tentu tidak akan mengingkari janjinya, sesuai dengan janji Allah yaitu siapapun makhluk yang meminta kepadaNya tentu akan diberikan hajatnya. Hal ini juga berlaku untuk manusia yang ikhlas dalam melakukan apapun, tidak hanya pahala bahkan Allah akan berikan lebih, hal ini dilihat dari ketulusan hatinya dalam berperilaku ikhlas.
- b) Selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah. Orang yang senantiasa bersikap ikhlas akan selalu bersyukur dengan apa yang telah Allah berikan untuknya, hal ini karena adanya pikiran bahwa apa yang telah diberikan Allah merupakan sebaik-baik anugerah yang harus dijaga dan disyukuri keberadaannya.
- c) Menjadi manusia yang pemaaf. Ikhlas dapat menumbuhkan sikap dan pemikiran yang baik, sehingga menjadikan diri lebih tenang dalam

---

<sup>20</sup> Lu'luatul Chizanah, Ikhlas = Prosocial? (Studi Komparasi Berdasar Caps), *PsikoIslamika Jurnal Psikologi Islam Vol. 8 No. 2, 2011, 147.*

menghadapi berbagai situasi, hal inilah yang membuat manusia yang senantiasa bersikap ikhlas menjadi seorang yang pemaaf.<sup>21</sup>

Selain manfaat, ikhlas juga memiliki keutamaan, yaitu diantaranya

1. Sebagai syarat utama diterimanya suatu ibadah.

Yang dimaksud disini adalah Allah tidak menghitung seberapa banyak hambaNya melakukan suatu ibadah, tetapi seberapa dalam keikhlasan yang dimilikinya. Hal ini termuat dalam firman Allah

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝

“Katakanlah (Muhammad), “Sesungguhnya salatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan seluruh alam,”<sup>22</sup>.

2. Perintah langsung dari Allah.

Allah memerintahkan hambaNya agar senantiasa ikhlas dalam menjalankan ibadahnya, sama sekali tidak mengharap imbalan, jasa, atau hal lain yang bersifat duniawi. Hal ini tercantum dalam firman Allah,

إِنَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ ۚ

---

<sup>21</sup> <https://muslima.hops.id/gaya/pr-3042154239/mendapat-kemuliaan-keutamaan-dan-manfaat-ikhlas?page=3> , diakses pada 15 Agustus 2022, jam 21.11 WIB.

<sup>22</sup> QS. Al An'am ayat 162.

“Sesungguhnya Kami menurunkan Kitab (Al Quran) kepadamu (Muhammad) dengan (membawa) kebenaran. Maka sembahlan Allah dengan tulus ikhlas beragama kepadaNya.”<sup>23</sup>.

### 3. Sifat dasar yang dimiliki oleh Nabi dan Rasul Allah.

Para Nabi dan Rasul dalam hidupnya senantiasa memurnikan hatinya pada ketaatan dan agama Allah, menerima segala perintah Allah dengan ikhlas tanpa protes atau apapun. Sebagaimana yang kita tahu tidak ada sedikitpun di dalam hati Nabi dan Rasul ketidakpercayaan atas takdir dan ketentuan Allah.

### 4. Mendapat pertolongan Allah.

Sikap ikhlas akan membuat seseorang merasa tenang dan tidak merisaukan hal-hal yang berada di luar kendalinya. Ketika berada dalam kesenangan ia akan bersyukur, dan ketika berada dalam kesedihan ia akan tetap bersyukur sembari memohon petunjuk dan pertolongan dari Allah. Sebagaimana firman Allah yang termuat dalam al Quran yang berbunyi,

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۗ مَسَّهِمُ  
الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَرُزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ  
اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

“Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu.

---

<sup>23</sup> QS. Az Zumar ayat 2.

Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan digundang (dengan berbagai cobaan), sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, “Kapanakah datang pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.<sup>24</sup>

#### 5. Mendapatkan kelapangan hati.

Salah satu keutamaan ikhlas adalah memiliki kelapangan hati, tidak menjadikan dunia sebagai tujuan tetapi menjadikan dunia sebagai bekal untuk di akhirat kelak. Hal ini sesuai dengan hadits yang berbunyi “*Barang siapa menjadikan akherat sebagai tujuannya, maka Allah akan menjadikan kekayaan dalam hatinya*”. (HR At Tirmidzi).<sup>25</sup>

### **B. Perasaan Duka**

Berduka seringkali dibahas dalam beberapa literatur yang membahas tentang kehilangan dalam hidup, kematian, ataupun pemutusan ikatan emosional dengan orang atau barang yang dianggap penting dan bermakna.<sup>26</sup> Menurut kamus Cambridge, berduka berarti perasaan sedih mendalam, terutama setelah kematian seseorang.<sup>27</sup> Dalam buku Dasar-dasar Keperawatan dijelaskan bahwa berduka adalah kumpulan emosi normal manusia yang membingungkan, yang muncul sebagai respon atas kehilangan yang berarti, diperjelas dan diperumit oleh

---

<sup>24</sup> QS. Al Baqarah ayat 214.

<sup>25</sup> Ibid,

<sup>26</sup> Adina Fitria, Grief pada Remaja Akibat Kematian Orangtua Secara Mendadak, (Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan: UIN Semarang, 2013), 12.

<sup>27</sup> <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/grief>, diakses pada 20 Juli 2022 pukul 17.47 WIB.

hubungan dengan orang atau objek yang hilang.<sup>28</sup> Berduka merupakan hal yang sulit dan menguras banyak energi dari diri manusia. Respon yang ditimbulkan ketika proses berduka pun beragam, dan tidak ada dua individu yang menunjukkan respon yang sama saat berduka. Respon yang muncul ketika mengalami fase berduka pasti berbeda antara satu individu dengan lainnya. Hal ini dilatarbelakangi oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal.

Kesedihan dan berduka termasuk dalam ruang lingkup berkabung, hal ini juga mencakup respon emosional dan perilaku dari seseorang yang mengalami kehilangan. Orang yang sedang berduka dianjurkan untuk berbicara dan menyadari perasaan sedih yang dialaminya, serta diyakinkan bahwa perasaan tersebut adalah hal yang normal yang pasti dialami oleh setiap individu.<sup>29</sup>

Dalam penelitian ini, berduka dibagi menjadi dua yaitu berduka karena kehilangan dan kematian. Berduka merupakan respon emosional yang diungkapkan terhadap kehilangan yang merupakan perwujudan yang secara umum dengan cara bersedih, menangis, gelisah, sesak nafas, susah tidur, dan lain-lain. Jika ditilik lebih dalam, ada beberapa teori tentang berduka dan berkabung. Elizabeth Kubler Ross menjelaskan ada lima tahapan ketika seorang individu mengalami peristiwa duka. Fase pertama yaitu fase penolakan atau *denial*, yaitu individu yang ditinggalkan tidak bisa menerima kenyataan atas kehilangan yang menimpa dirinya. Hal ini merupakan bentuk perlawanan dan pertahanan psikologis dari kehilangan yang

---

<sup>28</sup> Ennie Novieastari, Kusman Ibrahim, Deswani & Sri Ramdaniati, *Dasar-dasar Keperawatan, Vol. 2 edisi Indonesia ke-9*, 662.

<sup>29</sup> Ibid,

belum bisa ditanggung oleh individu tersebut. Fase kedua yaitu fase marah atau *anger*. Fase ini ditandai dengan pertahanan yang berupa perlawanan atau kemarahan yang intens pada Tuhan, orang lain, atau pada keadaan yang membuatnya kehilangan hal, orang, atau orang dalam hidupnya. Fase ketiga yaitu fase tawar menawar atau *bargaining*. Di fase ini orang yang kehilangan akan berpikir hal-hal yang seharusnya dapat dilakukan untuk mencegah peristiwa yang mengakibatkan kehilangan itu terjadi, biasanya orang yang berada dalam fase ini akan mengungkapkan perasaannya dengan kalimat seperti “seandainya saat itu aku.....”. Fase selanjutnya adalah fase depresi dimana orang yang berada dalam fase ini akan menyadari peristiwa kehilangan yang menimpanya dan merasakan dampak dari peristiwa tersebut. Dalam fase ini, orang yang kehilangan harus mendapatkan perhatian dan pendampingan secara penuh dari orang-orang terdekatnya, karena di fase ini rawan sekali muncul rasa putus asa dan tidak mampu menerima keadaan yang telah berubah sejak kehilangan. Dan fase yang terakhir adalah penerimaan atau *acceptance*. Fase ini orang akan berdamai dengan peristiwa kehilangan yang menimpa dirinya dan kembali lagi melanjutkan hidupnya.<sup>30</sup>

Teori tentang kedukaan yang kedua dikemukakan oleh Bowlby yang disebut dengan Teori Kasih Sayang (*Attachment Theory*). Teori ini dibagi menjadi empat bagian yaitu mati rasa, kerinduan dan pencarian, disorganisasi dan keputusasaan, dan yang terakhir reorganisasi.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Ibid,

<sup>31</sup> Avin Fadilla Helmi, Gaya Kelekatan dan Konsep Diri, *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada* No. 1, 1999, 9.

Teori selanjutnya milik Worden yang disebut dengan Model Tugas Berduka (*Grief Tasks Model*). Teori ini membahas tentang penerimaan kenyataan kehilangan, proses pengelolaan emosi yang berupa penderitaan dan kesedihan, penyesuaian diri dengan dunia setelah kehilangan, dan berdamai dengan kenyataan yang ada agar tetap dapat melanjutkan hidup.<sup>32</sup>

Selanjutnya teori yang dikemukakan oleh Stroebe dan Schut yaitu Model Proses Ganda (*Dual Process Model*). Teori ini dibagi menjadi dua orientasi, yang pertama aktivitas yang berorientasi pada kehilangan. Aktivitas ini mencakup proses berduka, kehilangan, pemutusan hubungan dengan yang telah meninggalkan, hingga menolak aktivitas yang dapat membuatnya beranjak dari rasa sedih. Orang yang berada dalam orientasi ini cenderung akan menikmati rasa sedih yang menyimpannya. Yang kedua adalah aktivitas yang berorientasi pada perbaikan. Maksudnya adalah orang yang berduka cenderung merubah sebagian besar pola dalam hidupnya agar tidak terus menerus berduka, mencoba hal baru yang belum pernah dicoba sebelumnya, atau berpartisipasi dalam beberapa kegiatan sosial yang dapat meringankan pikirannya karena peristiwa kehilangan yang menyimpannya.<sup>33</sup>

Keempat teori diatas memiliki tujuan yang sama, hanya saja dibagi menjadi beberapa bagian dengan nama yang berbeda. Bagian-bagian tersebut juga memiliki kesamaan makna. Dalam penelitian ini teori yang digunakan adalah teori milik Elizabeth Kubler Ross yaitu lima tahapan kedukaan.

---

<sup>32</sup> <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-health-nerd/201911/the-4-tasks-grieving>, diakses pada 30 Oktober 2022.

<sup>33</sup> Margaret Stroebe & Henk Schut, *The Dual Process Model of Coping With Bereavement: Rationale and Description*, (Buku Online Death Studies, 2010), 197.

Berduka karena kehilangan dan berduka karena kematian tentu akan memiliki respon yang berbeda. Meskipun keduanya sama-sama kehilangan tetapi respon yang ditampakkan pasti berbeda. Kehilangan adalah keadaan *real* yang dapat dialami oleh seseorang ketika berpisah dengan yang ada sebelumnya baik itu barang atau individu lain. Kehilangan dapat berdampak pada berubahnya sebagian atau bahkan keseluruhan hidup seseorang yang ditinggalkan.<sup>34</sup> Setiap individu yang hidup pasti akan merasakan perasaan kehilangan. Kehilangan seringkali diikuti oleh perasaan berduka. Dua perasaan tersebut saling berkaitan dan menjadi bagian yang vital dalam kehidupan setiap manusia. Kehilangan dapat terjadi secara bertahap atau secara mendadak, dengan atau tanpa kekerasan dan traumatik, diharapkan atau tidak, sebagian atau keseluruhan, dan dapat kembali atau tidak dapat kembali. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi respon seseorang menghadapi kehilangan, yaitu:

1. Pengertian kehilangan
2. Sosial budaya
3. Kepercayaan / spiritualitas
4. Peran seks
5. Status Sosial dan ekonomi
6. Kondisi fisik dan psikologi individu.<sup>35</sup>

Pengertian kehilangan yang dimaksud adalah bagaimana individu yang mengalami kehilangan memaknai peristiwa yang menimpanya saat itu. Faktor

---

<sup>34</sup> *Konsep Kehilangan dan Berduka,*

<sup>35</sup> *Ibid,*

sosial budaya dapat pula menjadi pengaruh individu dalam merespon kehilangan karena sedikit banyak lingkungan tempat individu tinggal pasti memberi pengaruh dalam pola pikir atau manajemen emosi individu tersebut. Selanjutnya yaitu kepercayaan atau spiritualitas dianggap mampu memberi pengaruh dalam merespon kehilangan karena hal ini berhubungan dengan kondisi batin seseorang, misalnya ada beberapa individu yang percaya bahwa kelak pasti akan bertemu lagi dengan barang atau orang yang telah lebih dulu meninggalkan sehingga sedikit membantu individu tersebut untuk lebih rela dan ikhlas dalam menghadapi situasi kehilangan. Peran seks memberi pengaruh dalam merespon kehilangan karena dari aktivitas tersebut secara tidak langsung dapat menumbuhkan ikatan batin dan emosional antara satu sama lain. Status sosial ekonomi yang dimaksud adalah misalnya seseorang yang berada dalam status ekonomi rendah memiliki kesempatan yang lebih sedikit untuk berduka dan menikmati perasaan sedih dan kehilangan yang muncul, karena mereka harus tetap melanjutkan hidup agar tidak berlarut-larut. Yang terakhir kondisi fisik dan psikologi individu adalah mereka yang ditinggalkan pasti akan meluapkan emosi yang ada dalam dirinya agar dapat merasa lega. Pengungkapan emosi tersebut bermacam-macam caranya, ada yang berteriak, menangis, atau bahkan mengurung diri. Proses tersebut tentu akan membuat fisik dan psikis individu yang ditinggalkan menjadi lebih mudah *down*, terlebih mereka juga harus menemui banyak orang dan kerabat yang berkunjung untuk memberi ucapan bela sungkawa.

Faktor lain yang mempengaruhi reaksi kehilangan yaitu faktor predisposisi yang berupa genetik, kesehatan fisik, kesehatan jiwa, dan pengalaman masa lalu.

Faktor genetik yang dimaksud adalah individu yang dilahirkan dan tumbuh dalam keluarga yang memiliki riwayat depresi cenderung lebih sulit untuk mengembangkan sikap optimistik dalam menghadapi suatu permasalahan, salah satunya perasaan kehilangan. Yang kedua adalah kesehatan fisik, individu dengan kondisi fisik sehat dan pola hidup teratur cenderung memiliki kemampuan untuk mengatasi stress lebih baik dibandingkan individu yang mengalami gangguan fisik. Selanjutnya kesehatan jiwa atau mental, individu dengan gangguan mental terutama pengidap depresi memiliki insting yang lebih peka dan sensitif ketika dihadapkan dengan situasi kehilangan. Hal ini karena mereka memiliki perasaan tidak berdaya, pesimis, dan tidak memiliki pandangan yang bagus terhadap masa depannya sendiri. Dan yang terakhir adalah pengalaman kehilangan di masa lalu, peristiwa kehilangan yang pernah terjadi sebelumnya tentu meninggalkan bekas atau trauma tersendiri dalam diri individu yang ditinggalkan. Pengalaman kehilangan yang terjadi di masa kanak-kanak tentu akan mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi kehilangan di masa dewasa.<sup>36</sup>

Ada 5 kategori kehilangan secara umum, yaitu:

a. Kehilangan seseorang yang berarti

Kehilangan seseorang yang cukup berarti dalam hidup kita adalah salah satu dari banyaknya kehilangan yang membuat stress dan tidak jarang sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Kehilangan yang dimaksud bermacam-macam

---

<sup>36</sup> [https://konsultasiskripsi.com/2020/04/22/faktor-presdisposisi-yang-mempengaruhi-reaksi-kehilangan-skripsi-dan-tesis/#:~:text=Faktor%20predisposisi%20yang%20mempengaruhi%20reaksi,lalu%20\(Suliswati%2C%202005\)](https://konsultasiskripsi.com/2020/04/22/faktor-presdisposisi-yang-mempengaruhi-reaksi-kehilangan-skripsi-dan-tesis/#:~:text=Faktor%20predisposisi%20yang%20mempengaruhi%20reaksi,lalu%20(Suliswati%2C%202005).). Diakses pada 20 Juli 2022, jam 16.46 WIB.

bentuknya, ditinggal pergi, atau bahkan ditinggal wafat. Kehilangan seseorang yang berarti ini dapat memberi dampak yang cukup besar dan sulit untuk ditutupi perasaannya.

b. Kehilangan diri sendiri (*Loss of Self*)

Maksud dari kehilangan diri sendiri adalah hilangnya kemampuan fisik dan mental seseorang sehingga tidak dapat lagi beraktivitas seperti sebelumnya. Contohnya adalah kehilangan semangat untuk bekerja padahal sebelumnya ia menjadi orang yang paling bersemangat dalam melakukan pekerjaannya. Atau dapat juga kehilangan berupa bagian tubuh yang ada, seperti pendengaran, ingatan, dan beberapa fungsi tubuh. Aspek ini dapat bersifat sementara atau menetap.

c. Kehilangan objek eksternal

Kehilangan objek eksternal maksudnya seperti kehilangan barang-barang yang kita miliki seperti perhiasan, harta benda, atau sesuatu yang memiliki arti penting dalam hidup kita. Perasaan sedih karena kehilangan objek eksternal ini juga beragam, tergantung dari arti dan pentingnya kegunaan barang tersebut untuk kita.

d. Kehilangan lingkungan yang berkesan

Dalam hal ini dapat diartikan terpisahnya individu dari lingkungan yang sudah sangat lama ditempati atau terpisah dari lingkungan yang cukup berkesan untuk dirinya. Peristiwa ini dapat memunculkan perasaan kehilangan karena harus berpisah dengan situasi yang sudah nyaman atau dengan tetangga dan situasi yang baru yang membutuhkan adaptasi dan penyesuaian baru.

e. Kehilangan kehidupan / meninggal

Kematian adalah hal yang tidak akan terpisahkan dari kehidupan, setiap yang bernyawa pasti akan mati. Kematian yang dimaksud tidak hanya berupa kematian jasad atau manusia tetapi bisa juga kematian perasaan, pikiran, serta respon pada kegiatan dan orang disekelilingnya. Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda dalam menghadapi kehilangan yang berupa kematian, sebagaimana telah dijelaskan dalam paragraf sebelumnya.<sup>37</sup>

Berduka karena kematian dapat memunculkan respon yang lebih parah dari kehilangan. Hal ini karena Ketika ditinggalkan karena kematian, individu tidak dapat lagi bertemu dengan orang yang meninggalkannya untuk selamanya. Akan muncul rasa rindu tetapi tidak menemukan jalan untuk mengungkapkan rasa rindu tersebut. Kehilangan seseorang yang berarti karena kematian adalah peristiwa yang sangat tidak diinginkan oleh setiap orang, terutama jika yang meninggalkan adalah orang tua. Jika dibandingkan dengan banyak peristiwa yang terjadi dalam hidup, kematian orang tua adalah hal paling menyedihkan dalam hidup. Hal ini akan semakin menyedihkan ketika peristiwa tersebut dialami di masa remaja. Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, masa pijakan awal dalam pembentukan diri dan karakter seorang anak. Masa ini membutuhkan figur dan sosok orang tua untuk menuntun dan membimbing mereka agar tumbuh dan berkembang dengan baik sehingga dapat menjadi manusia dewasa yang optimal.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> *Konsep Kehilangan dan Berduka,*

<sup>38</sup> Norma Litasari, *Recovery Dampak Psikologis Akibat Kematian Orang Tua*, (Skripsi IAIN Purwokerto: 2016), 4.

Kematian secara umum diartikan sebagai kehilangan permanen dari fungsi kesatuan tubuh manusia secara keseluruhan. Ilmu kedokteran menjelaskan secara singkat bahwa kematian terjadi ketika fungsi spontan pernapasan (paru-paru) dan jantung telah berhenti secara *ajeg*, atau otak dengan segala susunan didalamnya telah berhenti berfungsi secara total. Maka dapat disimpulkan kematian adalah berhentinya keseluruhan bagian dari suatu makhluk secara total.<sup>39</sup> Kematian dapat menimpa siapa saja, dan akan memunculkan kesedihan yang mendalam bagi siapapun yang ditinggalkan terutama jika orang tersebut memiliki ikatan yang cukup erat dengan orang yang meninggal.<sup>40</sup>

Kematian orang tua pasti menyisakan luka dan kesedihan yang mendalam bagi setiap orang. Perasaan sedih, *shock*, terpukul, kehilangan mendalam tidak dapat dipungkiri kemunculannya. Bagi sebagian orang, peristiwa kehilangan karena kematian ini akan memunculkan beragam masalah dalam hidup, utamanya yang berhubungan dengan kondisi mental dan psikis seseorang yang ditinggalkan.<sup>41</sup>

Tidak hanya kehidupan, kematian juga memiliki makna tersendiri. Beberapa pandangan muncul perihal kematian, ada yang menyatakan bahwa kematian merupakan akhir dari kehidupan, tetapi ada pula yang berpendapat bahwa kematian bukanlah sebuah akhir melainkan awal kehidupan yang baru bahwa masih ada kehidupan lain setelah kematian.<sup>42</sup> Ditinggal pergi untuk selamanya oleh orang-orang terdekat bukanlah hal yang mudah bagi seorang individu. Kesedihan dan

---

<sup>39</sup> Aliah B Purwakania, *Psikologi Perkembangan Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006), hlm, 322.

<sup>40</sup> Norma Litasari, *Recovery Dampak Psikologi*, 8.

<sup>41</sup> Ibid,

<sup>42</sup> D. Tri Utami, *A Handbook for Grieving*, (Penerbit Brilliant, Cet. 1, 2021), 136.

kepedihan tentu akan mengikuti diri seorang individu yang sedang berduka. Bersamaan dengan kepedihan tersebutlah individu yang berduka memiliki kesempatan untuk berlarut-larut dalam kesedihan atau melanjutkan hidup dengan cerita yang baru dan memaknai kehidupan yang baru.

Kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa sedih yaitu salah satunya dengan bercerita dan kembali membuka diri dengan orang lain. dengan bercerita, manusia akan meluapkan sedikit demi sedikit perasaannya dan akan berakhir dengan kelegaan. James Pannebaker dalam penelitian psikologi sosialnya menyatakan bahwa seseorang yang menyimpan sendiri trauma yang dimilikinya memiliki angka kematian yang lebih tinggi dibanding mereka yang bersikap terbuka.<sup>43</sup> Hal inilah yang harusnya lebih diperhatikan oleh setiap manusia agar tidak memendam semua perasaannya seorang diri, bercerita kepada orang terdekat yang dipercayainya. Jika tidak memiliki seseorang yang dipercaya maka datang ke tenaga ahli seperti psikolog atau mencurahkan perasaannya ke dalam berbagai bentuk yang dapat melegakan perasaan seperti coretan, lukisan, atau sekedar tulisan.<sup>44</sup>

Makna setelah kematian dapat ditemukan ketika seorang individu mau membuka diri dan memperluas relasi serta sudut pandang. Penemuan makna ini dapat diperoleh dengan cara bercerita pendapat atau sudut pandang kita sebagai individu yang ditinggal pergi atau dapat juga bercerita tentang makna kematian dari sudut pandang orang yang telah meninggal. Selain itu penemuan makna juga dapat

---

<sup>43</sup> Ibid, 137.

<sup>44</sup> Ibid,

dilakukan dengan cara meneruskan perjuangan, semangat serta nilai-nilai positif yang dimiliki oleh mereka yang meninggalkan.<sup>45</sup> Menemukan makna kematian akan membuka pintu kesembuhan bagi individu yang tengah berduka.<sup>46</sup>

Dalam menghadapi situasi berduka, seringkali individu akan merasa kalut dan tidak dapat lagi menjalani hidupnya secara normal seperti sebelum mengalami kedukaan. Namun hal ini dapat ditangani dengan menerapkan pemaknaan pascakerugian atau berduka. Bagaimana cara individu memaknai peristiwa yang menimpanya akan menentukan bagaimana ia akan melanjutkan hidupnya. Kehidupan merupakan serangkaian percobaan untuk melewati rintangan yang datang. Kadang manusia berhasil melaluinya, namun tak sedikit juga kegagalan yang datang menghampiri. Kegagalan yang datang bukanlah akhir dari proses tetapi awal, yaitu bagaimana manusia *survive* dengan menggunakan cara lain agar tetap sampai di tujuannya. Dalam hal ini yang dimaksud adalah bagaimana individu yang berduka tetap mencari jalan untuk terus melanjutkan hidup dan tidak berputus asa, sekaligus menyembuhkan duka yang ada. Hal ini tentunya berasal dari niat dan keinginan dari diri sendiri untuk sembuh.

Pemaknaan tiap peristiwa yang datang dalam hidup merupakan hal yang sakral. Bagaimana cara individu bertahan hidupnya merupakan bentuk dari pemaknaan hidup. Makna hidup dapat ditemukan di dalam diri sendiri. Dalam kasus kedukaan, yang utama adalah bagaimana memaknai kehidupan yang baru pasca peristiwa kehilangan, agar dapat memaknai peristiwa kehilangan, kematian, hingga

---

<sup>45</sup> Ibid,

<sup>46</sup> Ibid,

perpisahan setelahnya.<sup>47</sup> Tujuan dari pencarian makna hidup ini adalah untuk mempercepat proses penyembuhan diri dan agar tidak terjebak dalam dukacita.

### **C. Fase-fase Remaja**

Dalam hidup manusia pasti mengalami tumbuh kembang, baik secara fisik maupun psikis. Setiap fase yang dialami pun pasti memiliki ciri dan karakteristiknya masing-masing. Selain itu, tuntutan dan kondisi yang dirasakan pasti berbeda-beda bagi setiap individu. Hal inilah yang melatarbelakangi perbedaan kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing individu untuk bertahan dan menghadapi situasi yang ada dari satu fase ke fase lain.<sup>48</sup> Salah satu contohnya dapat dilihat dari kemampuan meregulasi emosi, seperti bagaimana cara menyalurkan rasa stress dengan baik, mengungkapkan emosi dan amarah secara positif, mengatasi situasi sulit dengan tetap tenang, atau menghadapi emosi kesedihan dengan cara yang tepat.<sup>49</sup>

Fase yang akan dialami manusia terdiri dari fase bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa, hingga manula. Pertumbuhan terjadi bersamaan antara perkembangan fisik, sosial, kognitif, bahasa, dan kreatif. Tetapi respon yang muncul dalam menghadapi beberapa situasi akan berbeda dan berkembang bersamaan dengan waktu karena dipengaruhi oleh kematangan berpikir, lingkungan, reaksi sosial, atau bimbingan dari orang tua. Remaja merupakan status interim atau sementara karena belum memasuki usia dewasa tetapi juga sudah bukan anak-anak. Di fase remaja

---

<sup>47</sup> D. Tri Utami, *A Handbook for*, 127.

<sup>48</sup> Sayyid Muhammad Az-Za'balawi, *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*, (Jakarta: Gema Insani, 2007), 7.

<sup>49</sup> Amita Diananda, Psikologi Remaja dan Permasalahannya, *Jurnal Istighna*, Vol. 1 No. 1, 2018, 117.

inilah manusia akan mengalami pubertas atau kematangan seksual.<sup>50</sup> Bersamaan dengan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami para remaja, pendidikan emansipatoris atau kesetaraan perlu diberikan agar dapat menjadi individu yang bertanggung jawab ketika memasuki usia dewasa.<sup>51</sup>

Remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan.<sup>52</sup> Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan, istilah *adolescence* memiliki pengertian yang semakin luas mencakup kematangan emosional, mental, fisik, hingga sosial. Pernyataan ini didukung oleh beberapa ahli yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja merupakan fase dalam hidup manusia yang hampir melekat dengan usia dewasa, fase ketika seorang anak merasa tidak lagi berada di bawah orang dewasa tetapi paling tidak setara dengan mereka baik dari segi fisik maupun psikis.<sup>53</sup>

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja ialah penduduk yang berusia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja ialah mereka yang berusia 10-24 tahun serta belum menikah.<sup>54</sup> Namun secara global masa remaja berlangsung antara usia 12-21 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, banyak situasi dan kondisi baru yang harus diadaptasi oleh mereka yang menginjak

---

<sup>50</sup> Riryng Fatmawaty, Memahami Psikologi Remaja, *Jurnal Reforma Vol. VI No. 02*, (Lampung: UNISLA), 56.

<sup>51</sup> Ibid,

<sup>52</sup> Prof. Dr. Mohammad Ali & Prof Dr. Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2019), 9.

<sup>53</sup> Ibid,

<sup>54</sup> Ibid,

usia remaja. Masa remaja adalah masa yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik maupun psikis.<sup>55</sup> Fase remaja dibagi menjadi beberapa tahapan, sebagai berikut.<sup>56</sup>

### 1. Pra Remaja

Pra remaja berkisar pada usia 11 atau 12-13 atau 14 tahun. Masa ini adalah masa yang sangat pendek yaitu kurang lebih satu tahun. Dalam fase ini, perilaku yang muncul cenderung negatif, oleh sebab itu fase ini sering dianggap sebagai fase negatif. Perubahan hormonal, perkembangan beberapa fungsi tubuh yang berubah dapat mengakibatkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Dalam fase ini para remaja cenderung sulit untuk diajak berkomunikasi dengan orang tua. Mereka juga menunjukkan peningkatan *self reflection* mereka dan mulai memikirkan tentang pendapat orang lain, seperti “apa yang mereka pikirkan tentangku? Mengapa mereka menatapku seperti itu? Apa rambutku cukup keren? Apakah aku pantas untuk bergabung dengan mereka?”.<sup>57</sup>

### 2. Remaja Awal

Fase ini terjadi dari usia 13 atau 14-17 tahun, perubahan-perubahan yang terjadi pun sangat cepat. Ketidakseimbangan emosional dan dalam banyak hal akan sering terjadi pada fase ini. Hormon remaja yang semakin tinggi dan proses alami pencarian jati dirilah yang melatarbelakangi hal tersebut. Pola hubungan sosial yang dimiliki pun semakin berubah. Di fase ini para remaja merasa berhak untuk

---

<sup>55</sup> Ibid,

<sup>56</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: Penerbit Pustaka Setia, 2003), 134.

<sup>57</sup> Amita Diananda, *Psikologi Remaja dan*, 118.

menentukan keputusan dan ingin pendapatnya selalu didengar. Tetapi benak positifnya adalah pada masa ini perkembangan pola pikirnya mendekati kematangan, semakin logis dan idealis serta meluangkan waktu lebih banyak dengan keluarga.<sup>58</sup>

### 3. Remaja Lanjut

Pada usia 17-20 atau 21 tahun, seorang manusia dapat dikatakan memasuki usia remaja lanjut. Keinginan untuk selalu terlihat menonjol merupakan ciri yang utama. Pemikirannya semakin idealis, memiliki cita-cita yang tinggi, bersemangat serta berenergi yang besar adalah ciri lain dari remaja lanjut. Mereka akan berusaha untuk memantapkan identitas diri dan memiliki keinginan untuk mencapai ketidaktergantungan emosional kepada siapapun.<sup>59</sup>

Secara global pembagian usia remaja yaitu 12-15 tahun sebagai remaja awal, 15-18 tahun remaja pertengahan, dan 18-21 tahun disebut remaja akhir. Dalam keilmuan Jerman juga disebutkan bahwa pembagian masa remaja dibagi menjadi pra-pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke remaja, masa pubertas yaitu masa pematangan seksual baik fisik maupun psikis, dan masa adolensi yaitu masa remaja akhir atau masa remaja sebelum memasuki masa dewasa.<sup>60</sup>

1. Pra-pubertas, yaitu sekitar 2 tahun sebelum memasuki usia pubertas yang sebenarnya, tetapi fisik yang berhubungan dengan kematangan kelenjar endoktrin sudah mulai berkembang. Kematangan kelenjar endoktrin inilah

---

<sup>58</sup> Ibid,

<sup>59</sup> Ibid,

<sup>60</sup> Riry Fatmawaty, *Memahami Psikologi Remaja*, 56.

yang memunculkan hormon-hormon baru dalam diri remaja yang belum pernah ada sebelumnya, sehingga membuat perilaku remaja berubah karena merasa tidak nyaman dengan tubuhnya.

2. Pubertas, yaitu masa kematangan seksual yang umumnya terjadi saat usia 12-16 tahun pada remaja laki dan 11-15 tahun pada remaja perempuan. Fase pubertas pada remaja perempuan umumnya ditandai dengan menstruasi, sedangkan pada remaja laki-laki ditandai dengan mimpi basah pertama kali yang tanpa disadari mengeluarkan sperma. Secara umum perkembangan biologis pada perempuan juga lebih cepat dibanding laki-laki.<sup>61</sup>
3. Adoleses atau remaja akhir, berada pada rentang usia 18-21 tahun. Pada masa inilah karakter dan pembentukan jati diri seorang remaja mulai matang. Tetapi tidak jarang juga mereka yang berusia telah lebih dari 21 tahun namun masih dalam pengawasan orangtuanya dan belum matang baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Seharusnya remaja yang berada dalam fase adoleses ini sudah memiliki kemampuannya sendiri untuk memahami norma-norma yang ada dalam masyarakat, memikirkan rencana kehidupan selanjutnya dan mampu berfikir dengan matang dan bijaksana.<sup>62</sup>

Sama seperti manusia pada umumnya, remaja juga mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam hidupnya. Diantaranya pertumbuhan fisik, perkembangan intelek, kreativitas, emosi, bakat khusus, kemandirian, bahasa, hubungan sosial, serta perkembangan moral, nilai, dan sikap. Selain tumbuh

---

<sup>61</sup> Ibid,

<sup>62</sup> Ibid,

kembang, dalam hidup pasti akan menghadapi masalah atau ujian, entah kehilangan, penyakit, atau yang lainnya. Untuk menghadapi masalah dibutuhkan penyesuaian diri.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar hubungan yang terbangun lebih sesuai dengan karakter masing-masing individu. Dengan adanya penyesuaian diri, diharapkan individu mampu membangun hubungan yang menyenangkan antara satu sama lain atau dengan lingkungannya.<sup>63</sup> Seseorang dikatakan berhasil dalam penyesuaian diri ketika mampu memberikan respons yang matang, praktis, serta memuaskan.

Fase remaja sejatinya membutuhkan lebih banyak waktu untuk penyesuaian diri. Pertumbuhan dari fase anak-anak menuju dewasa memberikan banyak perubahan dalam diri seorang remaja. Beberapa karakteristik penyesuaian diri remaja yaitu penyesuaian diri terhadap peran dan identitasnya, penyesuaian diri terhadap pendidikan, penyesuaian diri terhadap kehidupan seksual, penyesuaian diri terhadap norma sosial, penyesuaian diri terhadap penggunaan waktu luang, penyesuaian diri terhadap penggunaan uang, hingga penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi.<sup>64</sup> Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja diantaranya kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, serta agama dan budaya.<sup>65</sup> Proses penyesuaian diri remaja ini

---

<sup>63</sup> Harbeng Masni, Problematika Anak dalam Penyesuaian Diri, Jambi, *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 43.

<sup>64</sup> Moh. Ali & Moh Asrori, *Psikologi Remaja: Perkembangan*, 179-181.

<sup>65</sup> Ibid,

juga mencakup berbagai masalah yang ada dalam hidup, seperti masalah dengan kawan, masalah pribadi, hingga kehilangan.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB III**

### **MAKNA IKHLAS MENURUT PERSPEKTIF REMAJA YANG KEHILANGAN KEDUA ORANG TUA**

Pada bab ini peneliti akan menjabarkan hasil yang didapat selama proses penelitian tentang permasalahan yang telah dirumuskan pada Bab I. Hasil dari penelitian ini diperoleh dengan teknik wawancara mendalam yang dilakukan langsung oleh peneliti kepada informan sebagai bentuk penggalan data di lapangan. Lalu sebagai data pendukung peneliti juga melakukan observasi yang hasilnya dapat digunakan sebagai data pendukung.

#### **A. Deskripsi Penelitian**

Data yang disajikan pada bab ini merupakan data hasil dari observasi dan wawancara dengan subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang dengan latar belakang yang berbeda-beda. Dimana subjek yang diwawancarai oleh peneliti adalah yang berkaitan dengan fokus penelitian, yaitu para remaja yang kehilangan kedua orang tuanya secara bersamaan atau berurutan dan berdekatan waktunya dengan perbedaan maksimal satu tahun. Perbedaan latar belakang subjek menjadi alasan munculnya perbedaan respon dan jawaban narasumber antara satu sama lain.

Wawancara yang dilakukan kepada ketiga subjek, utamanya untuk menggali data mendalam mengenai kronologi, kondisi fisik dan psikis yang dirasakan subjek pada saat dan setelah peristiwa terjadi, pemaknaan peristiwa, dan proses yang dilalui oleh subjek. Untuk memperkuat data yang didapat, peneliti tidak hanya

melakukan wawancara dan observasi kepada subjek utama tetapi juga menggali data dari lingkungan sekitar atau subjek pendukung.

Sedangkan observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan cara mencari informasi tambahan dari subjek pendukung mengenai keseharian subjek utama. Lalu selanjutnya menyamakan antara jawaban sbujek utama dengan jawaban dari subjek pendukung untuk kemudian ditarik kesimpulan.

## **B. Deskripsi Subjek Penelitian**

Dalam penelitian ini ada dua macam subjek yang akan menjadi fokus dalam penelitian, yaitu subjek utama dan subjek pendukung. Subjek penelitian ini juga akan dijadikan informan oleh peneliti guna mendapat data yang menunjang penelitian. Subjek utama berjumlah 3 (tiga) orang dengan kriteria sebagai berikut.

- Remaja laki-laki atau perempuan yang tinggal di Kota Surabaya
- Berusia 15 sampai 18 tahun (remaja pertengahan)
- Ditinggal atau kehilangan kedua orang tuanya dalam waktu yang bersamaan atau berdekatan waktunya, dengan maksimal perbedaan waktu satu tahun.
- Peristiwa terjadi dalam kurun waktu 2016-2021.

Sedangkan subjek pendukung yaitu orang-orang atau kerabat terdekat dari subjek utama. Hal ini dilakukan sebagai upaya peneliti dalam menyamakan hasil data yang didapat selama wawancara dengan subjek utama dengan keadaan sehari-hari di lapangan (di luar waktu observasi peneliti).

Adapun subjek utama dalam penelitian ini akan dijabarkan beserta hasil penelitian di bawah ini.

### 1. Subjek dan Latar Belakang Informan 1

- a) Nama/Inisial : NR
- b) Usia : 17 tahun
- c) Jenis Kelamin : Perempuan
- d) Anak ke : 1 (dari 1 bersaudara)
- e) Agama : Islam

NR adalah seorang remaja perempuan berusia 17 tahun dengan postur tubuh yang cukup tinggi yaitu 160 cm, dan sedikit berisi. Dalam lingkungan pertemanan, NR memiliki 3 orang sahabat yang selalu menemaninya saat senang dan sedih.

NR terlahir dalam keluarga yang sederhana, ayahnya berprofesi sebagai pegawai swasta di salah satu perusahaan di kota Surabaya, sedangkan sang ibu merupakan ibu rumah tangga yang memberikan perhatiannya secara penuh untuk tumbuh kembang sang anak. NR lahir sebagai anak tunggal. Dalam keseharian NR mengaku cukup dekat dengan kedua orang tuanya, hal ini terlihat dalam ceritanya kepada peneliti bahwa ia sering bercanda gurau, bertukar pikiran dengan ayah dan ibunya tentang berbagai hal yang dialaminya.<sup>1</sup>

*“aku sering curhat sih kak, sama mama paling sering hampir tiap hari, tapi kalo yg privasi banget gitu aku tahan sendiri, hehe”.*

---

<sup>1</sup> Wawancara NR, 8 Agustus 2022, jam 15.00, di kafe di Surabaya.

## 2. Cara Menghadapi Keduakaan menurut Informan 1

Beberapa *treatment* yang digunakan oleh informan 1 dalam menghadapi perasaan duka yang muncul adalah salah satunya dengan menulis atau menggambar. Ketika informan mulai merasa rindu atau teringat kedua orang tuanya, informan 1 akan mulai menulis semua perasaannya, hal ini ia lakukan untuk mengekspresikan perasaannya yang menurutnya seolah-olah sedang bercerita langsung dengan orang tuanya, “*Kalo lagi kangen aku tulis gitu seolah-olah lagi cerita sama mereka*”.<sup>2</sup> Selain itu, informan 1 juga mengungkapkan bahwa ia mulai hobi menggambar sejak kehilangan kedua orang tuanya. Selain itu ia juga mengaku senang mengambil gambar langit, baginya muncul perasaan tenang ketika memandang dan memotret langit, “*suka liatin langit, suka fotoin langit, kayak ayam gituloh kak rasanya*”.

## 3. Makna Ikhlas menurut Informan 1

Menurut NR ikhlas adalah ketika manusia dapat menemukan makna dari setiap kejadian yang terjadi. Ia juga menyatakan setiap hal yang terjadi di dunia ini tentu memiliki alasan dan hikmah serta makna yang tersembunyi, tugas manusia adalah menemukan makna tersebut. Selain itu, NR mengatakan bahwa ia tidak memaksakan diri harus mengikhhlaskan kedua orangtuanya secepatnya, tetapi membiarkan semuanya mengalir begitu saja. Sejak peristiwa kehilangan terjadi, NR

---

<sup>2</sup> Ibid,

mengaku lebih memaknai setiap peristiwa atau peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.<sup>3</sup>

Beberapa hal dilakukan NR untuk beradaptasi ketika masih berada dalam kondisi terpuruknya, salah satunya adalah membiarkan perasaan tersebut muncul dan tidak berusaha untuk menolaknya, “*Aku ga ada cara khusus sih kak, biasanya kalo inget yaudah lah jalanin aja, karena menurutku yang penting udah bisa nerima apa yang terjadi gitu*” ungkap NR ketika diwawancarai. Setelah semua perasaannya kembali tenang, ia baru melakukan hal yang ia senangi, seperti menonton film, melukis, dan lain sebagainya. Selain itu dukungan dari sekitar juga membuatnya lebih cepat beradaptasi dan percaya diri. Untuk mengatasi rasa rindu kepada kedua orang tuanya, NR menuangkan seluruh perasaannya dengan menulis, hal ini ia lakukan seolah-olah ia sedang berbicara dengan kedua orang tuanya.

#### **4. Subjek dan Latar Belakang Informan 2**

- a) Nama/Inisial : AD
- b) Usia : 15 tahun
- c) Jenis Kelamin : Perempuan
- d) Anak Ke : 1 (dari 2 bersaudara)
- e) Agama : Islam

AD adalah anak pertama dari 2 bersaudara. Keluarganya merupakan keluarga berkecukupan. AD kini duduk di bangku kelas 1 SMA, ia merupakan pribadi yang *moody*. Hubungan AD dengan keluarganya cukup harmonis, ayahnya

---

<sup>3</sup> Ibid,

seorang guru dan ibunya merupakan ibu rumah tangga. Hubungan AD dengan sang ayah cukup baik, tetapi ketika peneliti menggali lebih dalam, AD lebih banyak menutup diri ketika mendapat pertanyaan tentang ayahnya. AD mengatakan bahwa ia hanya mengobrol seperlunya dengan sang ayah, “*agak canggung kalo sama ayah, ga seleluasa sama ibu sih kak, soalnya menurutku ya ayah cuma ngasih uang aja, sisanya sibuk sendiri sama kerjaan*”. Dari kecil AD merasa ayahnya tidak sepenuhnya hadir dalam hidupnya, ia merasa hal ini karena kesibukan ayahnya yang bekerja menjadi guru di luar kota. Sebelumnya, keluarga AD berasal dari luar Surabaya, tetapi karena satu dan lain hal akhirnya mereka memutuskan untuk pindah ke Surabaya. Meski demikian, ayah AD tetap bekerja di kota asal mereka yang juga tidak jauh dari Surabaya. AD mengatakan dulu pernah bertanya kepada ayahnya mengapa tidak mengurus kepindahan pekerjaan saja tapi ayahnya menjawab terlalu sulit untuk mengurus kepindahan kerjanya.<sup>4</sup>

## **5. Cara Menghadapi Kedukaan menurut Informan 2**

Sejak ditinggalkan kedua orang tuanya, informan 2 merasa kehilangan tempat untuk berbagi keluh kesah. Yang dulunya ia sering berbagi cerita dengan sang ibu, kini ia harus memilah siapa saja yang akan menjadi tempatnya bercerita. Menurutnya, tidak semua orang dapat merasakan emosi yang sama ketika menjadi pendengar cerita. Adiknya kini menjadi tempat ia berbagi cerita, selain itu ada juga budenya yang sudah menganggapnya seperti anak sendiri. Informan 2 mengaku selain bercerita, ia juga sering melihat foto dan album kenangannya dengan

---

<sup>4</sup> Wawancara AD, 27 Agustus 2022, jam 11.00, di rumah bude AD.

keluarganya di masa kecil. Namun ketika melihat album foto tersebut, ia masih sering menangis, hal ini dilakukan bersama dengan kedua adiknya, “*biasanya cari foto album seh kak, ato paling nggambar atau ngelukis bareng sama adikku, cari quality time gitu*”.

## 6. Makna Ikhlas Menurut Informan 2

Menurut AD ikhlas adalah ketika kita sudah rela menerima keputusan apapun dan tidak marah atau mengumpat sendiri. Ikhlas datangnya dari hati, maka sebelum mampu bersikap ikhlas seseorang pasti melewati beberapa tahap. Ketika ditanya, ia mengaku dirinya belum sepenuhnya ikhlas, tetapi masih terus berusaha untuk ikhlas menerima kepergian kedua orang tuanya, “*aku ga bilang wes ikhlas, tapi masih ku usahain kak, capek juga nangis, hehe*”.<sup>5</sup> Ia juga mengatakan dari kejadian tersebut ia merasa saat menghabiskan waktu dengan orang terdekat maka nikmatilah momen tersebut, karena kita tidak tahu kapan perpisahan akan datang yang membuat kita tidak lagi bisa menikmati momen bersama orang-orang terdekat. Selain itu ia juga menyatakan bahwa tidak akan menyia-nyiakan setiap momen meskipun sekedar mengobrol atau bercanda, “*lebih sering ngabisin waktu sama keluarga kak, apalagi bude, udah tk anggep ibu sendiri. Soalnya sekarang apa-apa kan sama bude*”.<sup>6</sup>

## 7. Subjek dan Latar Belakang Informan 3

- a) Nama/Inisial : RD
- b) Usia : 18 tahun
- c) Jenis Kelamin : Laki-laki

---

<sup>5</sup> Ibid,

<sup>6</sup> Ibid,

d) Anak Ke : 2 (dari 4 bersaudara)

e) Agama : Islam

RD adalah seorang remaja laki-laki berusia 18 tahun, ia cukup pendiam dan tidak terlalu banyak berbicara. RD adalah anak ke-2 (dua) dari 4 (empat) bersaudara yang juga merupakan anak laki-laki satu-satunya di keluarganya. Kakak dan kedua adiknya adalah perempuan, hal ini membuat RD merasa memiliki tanggung jawab yang cukup besar dalam keluarga. Perbedaan usia RD dengan kakak terpaut cukup jauh yaitu 8 tahun. Sedangkan perbedaan usia RD dengan kedua adiknya terpaut 3 tahun. Kedua adik RD merupakan anak kembar.

Ayah RD berprofesi sebagai pekerja pabrik sedangkan ibunya adalah ibu rumah tangga yang membuka usaha catering rumahan. Dalam kesehariannya, RD cukup dekat dengan sang ibu, hal ini dibuktikan oleh pernyataan kakak RD saat peneliti menanyakan keseharian RD. Di rumah, RD sering membantu sang ibu mengerjakan pesanan catering. Ia mengaku sangat dekat dengan kedua orang tuanya, ketika bersama ayah, RD sering membantu mengurus tanaman-tanaman milik ayahnya, ia juga sering bertukar pikiran dengan ayahnya, *“sering bantuin bapak ibu mbak, biasanya hari minggu bantuin bapak bikin perkakas gitu-gitu. Kalo bantuin ibu biasanya lek pas onok cateringan, biasane Kamis malem aku bantu nyiapin soalnya orang-orang bagi-bagi Jumat Berkah mbak”*.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Wawancara RD, 10 September 2022, jam 15.00, di kafe di Surabaya.

## 8. Cara Menghadapi Kedukaan menurut Informan 3

Tidak ada *treatment* khusus yang dilakukan RD ketika teringat kedua orang tuanya. Menurutny, membiarkan emosi yang muncul sambil menikmatinya adalah cara paling tepat, tidak menolak perasaan yang muncul. Sese kali ia menangis di kamarnya jika tidak mampu menahan perasaannya, seperti saat ia mengingat kenangan bersama ayah atau ibunya, “kadang lek eleng masih nangis, tapi habis gitu yowes ga gimana-gimana”. Beberapa kali ia juga berbagi cerita dengan sang kakak, membahas masa kecil mereka dahulu, ketika keluarganya masih utuh, “kadang cerita sama mbakku, inget-inget jaman kecilan diajak pergi-pergi sama bapak. Kangen mbak, hehe”.<sup>8</sup>

## 9. Makna Ikhlas menurut Informan 3

Menurut RD, ikhlas adalah ketika seseorang mampu merasakan suatu hal atau perasaan atau emosi yang muncul tanpa harus menahan atau menyembunyikannya dari apapun dan siapapun. Artinya ketika muncul perasaan sedih dan ingin menangis, ia akan mengungkapkan emosi tersebut namun tetap dengan cara yang baik dan bijak. Ikhlas juga berarti tidak memaksakan kehendak kepada orang lain atas apa yang menimpa dirinya, “opo yo mbak, aku wes puasrah, ngga mau nyalahin siapa-siapa gitu, yowes mungkin ini takdirku jadi aku mau ngamuk pun gawe opo, hehe”. RD menyatakan peristiwa yang menimpa kedua orang tuanya adalah murni takdir Tuhan dan tidak ada satu pun makhluk yang dapat menunda atau merubahnya. Munculnya emosi setelah peristiwa kepergian orang tuanya juga

---

<sup>8</sup> Ibid,

selalu RD tanggap dengan bijak. Ketika peneliti bertanya tentang ikhlas, RD menjawab ia belum sepenuhnya ikhlas, tetapi sudah mulai membiasakan diri dengan kondisi yang baru. Sebab menurutnya, jika ia terus berlarut dalam kesedihan hidupnya akan semakin buruk, “*menurutku aku belum ikhlas banget sih mbak, masih sering inget juga sering nangis diem-diem, tapi kayak yawes gitu tk terima aja sambil terus berproses*”.<sup>9</sup>

### C. Deskripsi Subjek Pendukung

#### 1. Subjek Pendukung 1 (Informan NR)

Nama	: AA
Usia	: 17 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam

Hubungan dg subjek utama 1 : Sahabat

Menurut AA, informan 1 (NR) merupakan pribadi yang ceria. Tetapi beberapa bulan sejak kepergian kedua orang tuanya, ia menjadi lebih pendiam dan tertutup. AA merasa perubahan ini terjadi karena sahabatnya masih *shock* dengan peristiwa yang menimpanya. AA juga maklum karena respon kehilangan setiap orang juga berbeda. Menurut AA perubahan yang terjadi kepada sahabatnya masih

---

<sup>9</sup> Ibid,

dalam batas wajar. Sehari-hari nya AA selalu menanyakan kabar sahabatnya, baik melalui online atau datang langsung ke rumah sahabatnya tersebut.<sup>10</sup>

Tetapi perubahan sahabatnya tidak berlangsung lama, karena beberapa bulan selanjutnya NR kembali menjadi ceria seperti awal lagi. AA mengaku senang melihat perubahan sahabatnya, karena sahabatnya tersebut lebih mudah untuk bercerita jika dibandingkan dengan awal bulan kepergian kedua orang tuanya. Selain itu AA dan NR juga lebih sering menghabiskan waktu jika dibandingkan dengan sebelumnya, yang harus AA mendatangi rumah NR, itu pun hanya beberapa jam karena NR tidak mau diganggu. Tetapi sekarang NR lebih sering mengajak pergi duluan, AA tidak keberatan dengan hal tersebut karena jika bukan dengan sahabatnya, NR tidak punya teman lain untuk diajak bercerita. AA mengatakan ia sering mendapat curhatan tentang kerinduan NR kepada kedua orang tuanya, ia juga sering menemani NR berziarah ke makam kedua orang tuanya, *“sering nemenin dia kak, kadang sebulan sekali, kadang sebulan 2 kali tergantung dia maunya kapan, aku berusaha buat ada soalnya biar dia gak ngerasa sendirian, ga tega kak”*.<sup>11</sup>

Menurut AA, sahabatnya NR sudah mulai mengikhlaskan kepergian kedua orang tuanya, hal ini karena NR sudah jarang menceritakan tentang kedua orang tuanya. Saat menceritakan orang tuanya pun NR lebih stabil dan tidak emosional seperti awal kehilangan, ia lebih mampu mengontrol emosinya, *“wah dulu sampe nangis ngejer kak, tapi belakangan gak ngejer tapi kadang sek berkaca-kaca, tapi habis gitu udah ga dilanjutin ceritanya”*. AA berharap sahabatnya itu tetap menjadi

---

<sup>10</sup> Wawancara AA, 11 Agustus 2022, jam 16.00, di rumah AA.

<sup>11</sup> Ibid,

pribadi yang riang dan mampu mencairkan suasana. Serta dapat mengikhhlaskan kepergian kedua orang tuanya.<sup>12</sup>

## 2. Subjek Pendukung 2 (Informan NR)

Nama : S  
Usia : 42 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Hubungan dg subjek utama 1 : Tetangga dekat

S adalah tetangga dekat NR. Menurut S, NR adalah anak yang baik, periang, dan senang mengobrol. Ia sering mengunjungi S hanya untuk mengobrol ringan, *“anaknya baik, suka ngrameni mbak, sering main kesini bantu-bantu, ngajak anakku beli jajan juga biasane”*. Rumah keduanya sangat berdekatan, hanya dipisahkan oleh tembok. S juga mengungkapkan NR sering mengajak anaknya yang masih kecil untuk bermain. Tetapi sejak kehilangan kedua orang tuanya, NR sering mengurung diri di rumah, tidak keluar sama sekali. S sering khawatir dengan kondisi NR, S sering mendatangi rumah NR untuk sekedar mengecek kondisi NR dan mengirimkan makanan untuknya. Bagi S, perubahan yang terjadi pada NR cukup signifikan, karena sebelumnya NR belum pernah terlihat seperti ini, *“piye yo*

---

<sup>12</sup> Ibid,

*mbak, kasian bude ini, jadi muweneng anake, gak pernah keluar rumah. Akhirnya ya bude yang ngecek kerumahnya, khawatir, takut kenopo-kenopo”*.<sup>13</sup>

Selain itu S mengatakan NR yang sering mengajaknya mengobrol, sering menceritakan tentang teman-temannya. S mengaku selain dekat dengan ibunya, NR juga dekat dengan dirinya. S sudah menganggap NR seperti anaknya sendiri. Oleh karena itu ia sangat khawatir ketika melihat perubahan NR. Tetapi saat ini ia lebih lega karena NR sudah kembali menjadi dirinya yang dulu, NR mulai sering mengunjungi rumah S lagi dan bermain bersama anak-anaknya. Ia sangat senang melihat diri NR yang ceria dan senang bertemu banyak orang.<sup>14</sup>

Menurut S, NR belum sepenuhnya mengikhlaskan kedua orang tuanya. Hal ini karena S sering melihat NR duduk melamun di teras rumahnya sambil memegang foto ayah dan ibunya. Saat melihat hal tersebut, S pasti mendatangi NR dan ikut duduk di sampingnya. Kadang NR menceritakan tentang orang tuanya sambil menangis. S berharap NR dapat mengikhlaskan kedua orang tuanya, dan hidup dengan nyaman, *“koyoe sih belum ikhlas mbak, soale beberapa kali tak lihat ngelamun di teras sambil liatin foto ayah mame, harapan bude ya semoga bisa ikhlas terus mbalik kayak dulu lagi jadi ceria”*.<sup>15</sup>

### **3. Subjek Pendukung 1 (Informan AD)**

Nama : T

---

<sup>13</sup> Wawancara S, 16 Agustus 2022, jam 14.30, di rumah S.

<sup>14</sup> Ibid,

<sup>15</sup> Ibid,

Usia : 48 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Hubungan dg subjek utama 1 : Bude

Hubungan keluarga T dengan keluarga AD cukup dekat, hal ini mungkin dilatar belakangi karena dekatnya rumah mereka jika dibandingkan dengan keluarga yang lain. Menurut T, AD adalah anak yang baik, ia sering membantu pekerjaan rumah ibunya. Dengan sepupu-sepupunya AD juga akrab. Tetapi T memaparkan AD tidak begitu dekat dengan ayahnya, menurut T hal ini karena sibuknya pekerjaan ayah AD sehingga menyita waktu. Selain itu AD juga anak yang keras kepala, jika sudah menginginkan satu hal ia harus mendapatkan hal tersebut. AD akan mengupayakan banyak hal untuk mencapai keinginannya, *“dia keras kepala, kalo sudah ngomong a ya a, gak bisa di sangkal. Tapi baiknya dia suka bantuin ibunya, manut anaknya, gak neko-neko”*.<sup>16</sup>

Setelah kepergian kedua orang tua AD, T merasakan perbedaan yang cukup besar dalam diri AD. Ia merasa keponakannya lebih menutup diri, tidak banyak berbicara, hanya mengobrol seperlunya, dan lebih sering menghabiskan waktu dengan adiknya. T tidak memaksa AD untuk bercerita, sebab jika sudah merasa mulai membaik, AD akan bercerita dengan sendirinya kepada T. AD sering mengaku rindu dengan orang tuanya, jika hal tersebut terjadi T memeluk AD dan

---

<sup>16</sup> Wawancara T, 2 September 2022, jam 11.00, di rumah T.

berusaha untuk menenangkan. AD lebih banyak bercerita tentang kenangan-kenangan dulu bersama orang tuanya. T memaklumi hal tersebut karena menurutnya dengan begitulah AD bisa mengenang orang tuanya, *“suka bilang kangen ayah ibu, kadang kalo diem aja bude sudah tau pasti dia lagi kangen, jadi gak bude tanyain biar dia cerita sendiri. Takutnya gak nyaman kalo ditanyain. Sering cerita-cerita juga pernah diajak pergi kemana aja dulu”*.<sup>17</sup>

Menurut T, keponakannya belum ikhlas. T sering menemukan AD menangis bersama adiknya di dalam kamar, hal ini terjadi beberapa kali dalam seminggu. Meskipun begitu, T juga mengaku AD mulai mau menghabiskan waktu kembali bersama dengan keluarganya. AD sering membantu T mengurus pekerjaan rumah, seperti saat dulu membantu ibunya. T selalu berharap kondisi AD senantiasa baik-baik saja dan bahagia. T mengaku bahagia jika melihat keponakannya bahagia, *“kayaknya belum ikhlas ya mbak, tapi kadang itu kalo ditanya bilanganya udah udah udah ikhlas. kan mata gak bisa bohong ya nduk, bude tau dia masih suka nangis di kamar gitu sama adiknya. Bude biarin aja”*.<sup>18</sup>

#### 4. Subjek Pendukung 1 (Informan RD)

Nama	: I
Usia	: 27 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan

---

<sup>17</sup> Ibid,

<sup>18</sup> Ibid,

Agama : Islam

Hubungan dg subjek utama 1 : Kakak kandung

I merupakan kakak kandung RD, hubungan mereka dekat layaknya adik kakak pada umumnya. Menurut I, adiknya adalah anak yang baik, tetapi tertutup. Sebelum I menikah, mereka sering menghabiskan waktu untuk mengobrol, tetapi lebih banyak I yang bercerita dibanding adiknya. Di mata I, adiknya adalah seorang yang sangat menyayangi keluarga. Hal ini diungkapkan I saat menceritakan adiknya sering membantu ibunya membuat pesanan catering. I senang karena satu-satunya adik laki-lakinya mampu mengekspresikan kasih sayangnya kepada keluarga, “*dari dulu adik tuh suka bantuin ayah ibu, kadang malah aku gakbisa bantuin ibu dia yg bantuin. Kalo dulu sih lebih banyak aku yang cerita, dia pendiam soalnya, gak bisa ditebak*”<sup>19</sup>.

Sejak kepergian kedua orang tua mereka, tidak ada perbedaan yang signifikan dari adiknya. Namun beberapa kali I melihat RD mengurung diri di dalam kamar, I takut adiknya melakukan hal yang dilarang. I juga mengungkapkan RD sering melamun ketika sendirian. Tetapi ketika bersama dengan saudaranya RD tidak memperlihatkan sisi murungnya, ia tetaplah adik I yang baik dan penurut. RD juga lebih sering bercerita setelah kepergian kedua orang tuanya. I mengatakan mereka sering menghabiskan waktu bersama untuk membahas masa kecil mereka

---

<sup>19</sup> Wawancara I, 19 September 2022, jam 10.00, di rumah I.

dahulu, *“sekarang suka bahas masa kecil dek, jadi nonstalgia berdua gitu, hahaha”*.<sup>20</sup>

I merasa adiknya sudah mulai ikhlas menerima kepergian kedua orang tuanya. Hal ini diutarakan I karena melihat adiknya sudah bisa berdamai dengan keadaan, sudah mau bercerita dengannya. Selain itu, ia sering bertanya mengenai kedua orang tuanya namun tidak menunjukkan ekspresi kesedihan. I berharap adiknya dapat benar-benar mengikhhlaskan kepergian kedua orang tua mereka, seperti I mengikhhlaskan mereka. I juga berharap adiknya terus seperti ini adan tetap menjadi adiknya yang baik, *“menurut mbak sih udah ikhlas, dia udah gak gimana-gimana kalo cerita-cerita. Gak pernah nunjukin sedihnya dia juga, ya gak tau sih takutnya dipendem sendiri. Tapi selalu tak bilangin kalo ada apa-apa jangan dipendem sendiri, cerita ke masmu atau ke mbak, dia iya-iya aja. Ya semoga adikku selalu bahagia lah, dek. Namanya kakak pasti gak mau adiknya kenapa-kenapa”*<sup>21</sup>.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>20</sup> Ibid,

<sup>21</sup> Ibid,

**BAB IV**

**MENGHADAPI KEDUKAAN MENURUT REMAJA YANG**

**KEHILANGAN KEDUA ORANG TUA**

**A. Ikhlas sebagai Ikhtiar Penerimaan**

Kehilangan yang menimpa seseorang akan memunculkan perasaan atau emosi yang disebut berduka. Berduka dapat dialami oleh siapapun tanpa terkecuali. Perasaan duka yang muncul merupakan bentuk ekspresi dari kehilangan yang telah dialaminya. Untuk menghadapi perasaan ini membutuhkan waktu yang bervariasi antar individu, hal ini dilatar belakangi oleh banyak alasan salah satunya adalah perbedaan pola pikir. Ada yang sehari-hari, berminggu-minggu, atau bahkan hingga bertahun-tahun sampai ia berhasil mencapai perasaan lega atau biasa disebut juga ikhlas. Ikhlas akan dirasakan ketika seseorang telah benar-benar berdamai dengan keadaan yang baru. Ikhlas juga mampu membuat seseorang merasa tenang dan yakin atas kehendak atau takdir Allah yang diberikan untuknya.

Dalam hidup, sudah seharusnya manusia senantiasa menerapkan sifat ikhlas. Hal ini selain sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah, agar manusia terhindar dari perbuatan *riya'* atau sombong. Seperti yang telah dijelaskan dalam bab sebelumnya, ikhlas merupakan perbuatan yang tidak mudah tetapi juga tidak sulit untuk dilakukan. Ketika seseorang berhasil bersifat ikhlas, maka tidak akan muncul pertanyaan “mengapa peristiwa ini menimpaku dan bukan orang lain saja?” di dalam dirinya. Selain itu ikhlas mampu membuat seseorang menjadi lebih

bersyukur dan menumbuhkan pemikiran yang positif serta lebih tenang dalam menghadapi situasi yang membuatnya tertekan sekalipun.

Ketika berduka, seluruh tubuh kita akan merespon dengan berbagai macam perasaan. Mual, kehilangan semangat untuk beraktivitas, ingin menyendiri adalah contoh perasaan yang akan muncul. Perasaan yang tidak diungkapkan dengan baik akan menguras energi dan tenaga dalam jumlah besar. Akibatnya, tubuh akan semakin lemah dan daya tahan menjadi kurang.

Perasaan-perasaan yang muncul sebagai respon tubuh terhadap peristiwa yang sedang terjadi sudah seharusnya diungkapkan. Informan dalam penelitian ini contohnya, mereka mengungkapkan perasaan-perasaan yang muncul melalui kegiatan yang positif seperti contoh menulis, menggambar, bercerita kepada orang terdekat, dan lain sebagainya. Pengekspresian perasaan yang benar akan membuat jiwa lebih lega dan tidak menjadi beban yang terpendam. Sebaliknya, perasaan yang tidak diungkapkan dengan baik akan menjadi bom waktu yang kapan saja bisa melukai orang tersebut maupun orang-orang di sekitarnya.

Namun sayangnya tidak semua orang dapat dengan mudah mengungkapkan emosi yang sedang dirasakannya. Perbedaan latar belakang pendidikan, pola asuh, dan kelekatan emosi dengan keluarga menjadi alasan beberapa orang tidak dapat mengungkapkan perasaannya. Mereka yang tumbuh tanpa bimbingan langsung dari orang tua akan kesulitan ketika diminta menjelaskan perasaan yang sedang dirasakannya. Hal ini tentu berbeda dengan mereka yang tumbuh di dalam keluarga yang harmonis dengan kelekatan emosi yang erat dengan kedua orang tuanya.

Mereka akan lebih mudah ketika menjelaskan apa yang sedang mereka rasakan. Tetapi hal ini seharusnya tidak menjadi masalah yang serius, karena di zaman yang sudah semakin berkembang, pengetahuan sudah semakin maju. Banyak orang yang mulai *aware* tentang kesehatan mental, yang di dalamnya termasuk bagaimana cara mengendalikan dan mengungkapkan emosi dalam diri.

Kata ikhlas digunakan ketika seseorang telah mampu menerima setiap peristiwa yang terjadi baik menyenangkan maupun tidak, serta tidak lagi marah ketika mendapat peristiwa yang kurang menyenangkan. Sifat ikhlas akan membantu manusia yang mendapat peristiwa kurang menyenangkan menjadi lebih *legowo* dan tidak menuntut diluar kehendaknya. Karena pada dasarnya, sifat ikhlas akan hadir ketika seseorang telah menyerahkan segala urusannya kepada Allah semata, dan tidak mengharap takdir yang sesuai dengan keinginannya, serta menerima dengan lapang dada takdir apapun yang akan diberikan oleh Allah.

Kehilangan tentu bukanlah hal yang mudah untuk diterima dan dilalui, baik kehilangan barang kesayangan maupun orang-orang terdekat. Setiap peristiwa kehilangan akan memberikan bekas di dalam hati setiap mereka yang ditinggalkan. Butuh waktu yang beragam untuk meredakan kehilangan tersebut. Kehilangan dapat berupa kepergian sesaat, ataupun selamanya (biasa disebut kematian). Kedua jenis kehilangan tersebut memberikan dampak yang sama-sama membekas dalam diri manusia. Utamanya kehilangan yang disebabkan oleh kematian.

Setiap anak membutuhkan seseorang yang dapat dijadikan contoh dan panutan di dalam hidupnya. Biasanya figur ini akan diberikan oleh orang tua baik ayah atau

ibu. Anak akan mencontoh sedikit banyak tingkah laku dan sikap orang tua dalam menghadapi berbagai hal. Hal ini dimulai bahkan ketika anak masih berada di dalam kandungan. Anak akan turut merasakan apa yang dirasakan oleh sang ibu. Ketika lahir dan tumbuh, anak akan mencontoh bagaimana kehidupan sehari-hari orang tuanya. Orang tua yang bijak dalam mengambil sikap akan menghasilkan generasi yang baik dan bijak pula. Begitupun sebaliknya, orang tua yang tidak mampu mengendalikan tingkah lakunya akan menjadi contoh yang kurang baik untuk anaknya dan menjadikan anak tersebut pribadi yang kurang baik pula.

Kedekatan emosional antara anak dan orang tua juga akan membangun karakter anak kedepannya. Kedekatan ini dapat dibangun dari hal-hal sederhana seperti mendengarkan dan tidak menyela ketika anak berbicara, meluangkan waktu untuk bermain dengan anak, meminta anak untuk ikut serta dalam pekerjaan rumah tanpa mengkritik berlebihan. *Bonding* yang baik akan membentuk karakter yang baik untuk anak, dan memori yang ada di otak anak juga merupakan memori yang baik tentang orang tuanya. Kelekatan emosi ini juga akan memberikan dampak terhadap cara anak menghadapi kondisi tertentu hingga cara anak mengambil keputusan.

Kehilangan orang terdekat, apalagi jika terjadi kepada mereka yang masih belum mampu untuk mengelola keadaan tersebut tentunya akan menjadi suatu hal yang sangat berat. Dalam kasus ini adalah anak-anak berusia remaja yang ditinggal oleh kedua orang tuanya dalam waktu yang bersamaan, atau berdekatan waktunya. Peristiwa ini akan menimbulkan trauma tersendiri dalam diri anak dan akan membekas selamanya. Trauma akan menjadi semakin parah ketika seorang anak

tersebut memiliki *bonding* yang erat dengan orang tuanya, dan menjadikan orang tuanya sebagai contoh dan panutan dalam hidupnya. Besar kemungkinan anak tersebut akan kehilangan arah dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk pulih jika dibandingkan dengan anak-anak yang *bonding* dengan kedua orang tuanya tidak terlalu baik. Namun bukan berarti mereka yang ditinggalkan kedua orang tuanya secara bersamaan atau berdekatan waktunya tidak akan mampu untuk berdamai dengan keadaan.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup tentu membawa hikmahnya masing-masing. Peristiwa baik mengajarkan manusia untuk senantiasa berbaik sangka kepada Allah, bersyukur, dan tidak tamak atas nikmat yang telah diberikan. Sedangkan peristiwa yang kurang baik mengajarkan manusia untuk mensyukuri apa-apa yang sudah ada, tidak berlarut-larut dalam ketidak bahagiaan, serta ikhlas dan tidak menuntut apa yang menjadi keinginan pribadinya. Karena bagaimanapun Allah tentu yang paling tahu apa-apa yang terbaik bagi hamba-Nya. Tugas manusia adalah selalu berbaik sangka kepada Allah, ikhlas, bersyukur, tidak tamak dan senantiasa menerima segala ketentuan Allah tanpa berprotes atau menuntut yang lebih.

Proses menuju ikhlas tentu tidaklah mudah, apalagi jika proses ini harus dilalui oleh mereka yang masih belia. Pada dasarnya para remaja ini masih membutuhkan bimbingan dan arahan untuk menjalani kehidupannya, tetapi peristiwa yang menimpa mereka membuat mereka harus mengolah diri, emosi, dan pikirannya sendiri namun tetap berada di jalan yang benar dan tidak melenceng dari norma agama dan lingkungan. Maka dari itu, salah satu tugas orang tua adalah

memastikan anak-anaknya mendapat ilmu agama yang cukup dan kokoh agar ketika suatu saat ditinggalkan, mereka (anak-anak) tidak kehilangan arah dan tetap memegah teguh keimanannya. Untuk dapat menerima kondisi yang menimpanya dengan ikhlas, dibutuhkan dukungan moral dari kerabat terdekat dan lingkungan sekitar. Dukungan ini digunakan untuk menunjukkan kepada mereka yang ditinggalkan bahwa masih banyak orang-orang yang peduli dan menyayangi mereka, bahwa mereka tidak sendirian di dunia ini. Selain itu, dukungan ini juga dapat digunakan untuk memulihkan perasaan mereka, serta menguatkan diri mereka yang ditinggalkan.

Peneliti melakukan wawancara dengan informan mengenai kronologi dari peristiwa yang menimpa mereka. Para informan menyatakan beberapa pendapat yang berbeda tentunya. Informan satu menyatakan bahwa dirinya sudah ikhlas dari beberapa bulan yang lalu, karena mau tidak mau ia harus belajar merelakan kepergian kedua orang tuanya dan kembali melanjutkan hidup meski tidak ada lagi bimbingan dari orang tua. Informan kedua mengatakan bahwa ikhlas adalah ketika seorang mampu merasakan suatu hal tanpa harus menahan atau menyembunyikannya dari siapapun. Ia juga mengaku bahwa ia sudah ikhlas karena menurutnya setiap peristiwa yang terjadi tentu membawa jalan dan hikmahnya masing-masing. Sedangkan informan ketiga menyatakan bahwa ia sudah ikhlas karena bagaimanapun ia yakin kedua orang tuanya tentu menginginkan anak-anaknya hidup dengan damai dan bahagia tanpa diselimuti kesedihan yang berlarut-larut.

## **B. Memaknai Ikhlas di Kalangan Remaja yang Kehilangan kedua Orang Tua**

Sifat ikhlas yang dimiliki manusia tidak serta-merta muncul begitu saja. Banyak latihan dan ujian yang harus dihadapi sampai akhirnya mampu bersikap ikhlas. Ikhlas bermakna rela, tulus dalam menerima dan melakukan perbuatan tanpa mengharap suatu imbalan baik dari makhluk Allah maupun dari Allah. Selain itu, ikhlas juga dapat membuat hati seorang manusia menjadi lebih tenang dan damai dalam menerima segala ketentuan yang telah menjadi takdirnya. Ikhlas menjadikan manusia pribadi yang lebih baik serta tidak tergesa-gesa dalam memutuskan sesuatu. Dalam kasus ini, ikhlas membuat anak-anak yang ditinggalkan kedua orang tuanya lebih mampu untuk berdamai dan tidak terus menerus berlarut-larut dalam kesedihan. Selain itu, mereka juga dipaksa untuk menjadi dewasa di usianya, ketika teman sebayanya masih didampingi orang tua dalam menjalani hidupnya. Jika tidak mampu menerapkan sifat ikhlas, maka remaja yang ditinggalkan orang tuanya akan kehilangan arah dan bisa saja terjerumus ke dalam lembah hitam.

Para informan menyatakan pendapatnya masing-masing ketika ditanya tentang makna ikhlas yang mereka rasakan. Tetapi pada intinya ketiga informan mengaku mendapat hikmah yang lebih besar ketika mereka berhasil merelakan kepergian kedua orang tuanya dan tidak lagi menyalahkan keadaan atas peristiwa yang menimpa mereka. Selain itu para informan juga menyatakan bahwa hidupnya menjadi lebih tenang dan dapat kembali merasakan bahagia ketika akhirnya mengikhlaskan kepergian kedua orang tuanya. Meski demikian, ketiga informan juga mengaku masih sering mengingat kenangan bersama orang tuanya masing-

masing, dan terkadang juga merasa sedih ketika memori tersebut muncul kembali. Cara yang mereka terapkan pun berbeda-beda untuk meluapkan emosi yang dirasakannya, ada yang menggambar, menulis, menyendiri, dan melukis. Cara ini tidak ada yang salah selama dituangkan dalam bentuk kegiatan yang positif.

### **C. Ikhlas sebagai Model Masa Depan**

Penelitian ini memfokuskan pada ikhlas yang digunakan untuk memaknai suatu peristiwa tertentu. Ikhlas mampu memberi jalan ketika pikiran manusia sedang kalut. Dengan ikhlas, manusia mampu menguraikan benang kusut yang ada di dalam pikirannya agar tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan. Ikhlas juga dapat menjadikan seseorang lebih tenang dalam menghadapi kondisi tertentu. Seseorang yang kesulitan mengelola emosi dalam kondisi tertentu akan mempengaruhi kondisi psikis dan fisiknya, terlebih dalam kasus ini adalah kematian orang yang sangat berarti. Proses ikhlas yang dilalui oleh para informan pun beragam waktunya, ada yang kehilangan kedua orang tuanya sudah 3 tahun tetapi baru bisa ikhlas beberapa waktu yang lalu, ada juga yang kehilangan orang tuanya 1 tahun dan sudah ikhlas menerima kondisi tersebut.

Dalam hidup, untuk menggapai suatu tujuan tentu membutuhkan fokus terhadap diri sendiri. Fokus yang terpecah akan menghambat jalan manusia dalam menggapai tujuannya. Untuk dapat melewati rintangan atau hambatan tersebut selain usaha, ikhlas dan konsistensi juga sangat dibutuhkan.<sup>1</sup> Dalam kasus ini ikhlas dan konsistensi untuk berubah dan menerima peristiwa yang telah terjadi adalah

---

<sup>1</sup> <https://lifestyle.okezone.com/read/2022/02/25/12/2553044/the-power-of-ikhlas-kunci-keberhasilan-di-masa-depan>, diakses pada 26 Oktober 2022.

usaha yang dapat dilakukan. Jika hati seseorang merasa ikhlas, maka akan lebih tenang dalam menjalani hidupnya di masa depan. Selain itu hati akan lebih damai karena ikhlas dan menyerahkan segalanya kepada Allah semata.

Pada kasus penelitian ini, para remaja yang ditinggalkan orang tuanya sempat kehilangan arah dan menutup diri ketika awal peristiwa tersebut terjadi. Hal ini merupakan bentuk protes dari peristiwa tersebut. Tetapi kemudian seiring berjalannya waktu mereka mulai menerapkan ikhlas dengan tidak mempertanyakan mengenai takdir yang menimpanya. Selain itu para informan mulai membiasakan diri dengan kondisi yang baru, contohnya dengan mulai mengelola emosi ketika perasaan rindu datang kepada mereka. Dari hasil observasi, peneliti mendapatkan bahwa ketika muncul perasaan-perasaan yang tidak mereka inginkan, mereka akan menarik nafas dalam-dalam, lalu berusaha menstabilkan emosinya. Hal ini dapat dibantu dengan menerapkan sikap ikhlas di dalam hati, agar perasaan lebih lega dan tidak merasa terbebani dengan adanya peristiwa yang kurang menyenangkan.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V**

### **PENUTUP**

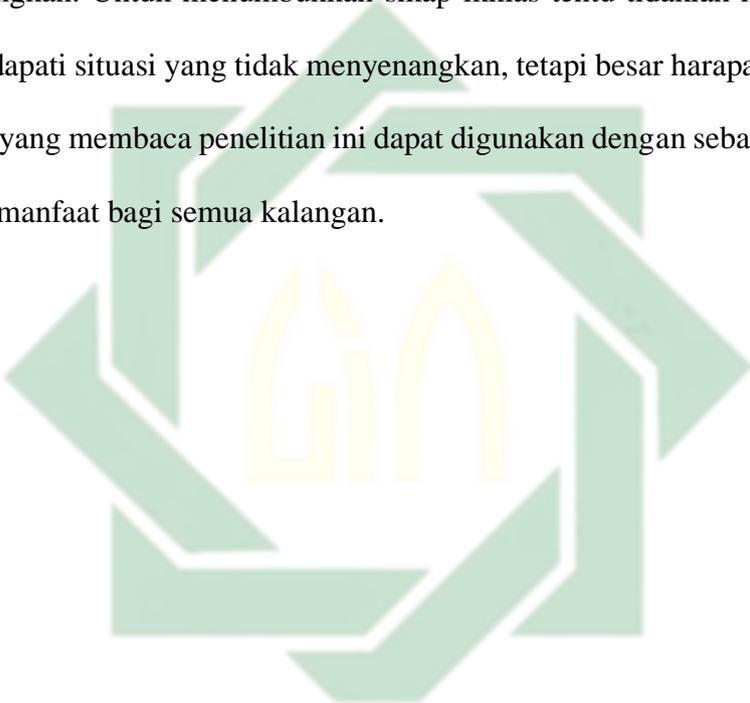
#### **A. Kesimpulan**

Sesuai dengan pemaparan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan

1. Makna ikhlas perspektif remaja yang kehilangan kedua orang tua adalah ketika merasa rela dan tidak lagi mempertanyakan mengapa hal tersebut terjadi kepada mereka, tidak berlarut-larut dalam menangisi kepergian orang tuanya, dan berusaha untuk berdamai dengan keadaan yang ada. Serta tetap memiliki harapan untuk kedepannya agar hidup yang dijalannya selalu damai.
2. Para remaja yang kehilangan kedua orang tua membutuhkan waktu yang beragam untuk merelakan dan menghadapi peristiwa tersebut dengan ikhlas. Berbagai cara mereka lakukan untuk mengungkapkan perasaan mereka, salah satunya adalah dengan perlahan menerima keadaan yang baru dan belajar untuk mengungkapkan emosi yang dirasakannya agar mereka tidak merasa sendirian di dunia ini. Selain itu, makna yang didapatkan dari setiap peristiwa mulai mereka terapkan, hal ini dapat membantu informan untuk melanjutkan hidupnya dengan lebih tenang dan ikhlas.

## **B. Saran**

Penelitian ini tentu masih jauh dari kata sempurna, namun peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk menerapkan sikap ikhlas pada diri pembaca, terutama ketika menghadapi situasi atau kondisi yang kurang menyenangkan. Untuk menumbuhkan sikap ikhlas tentu tidaklah mudah, apalagi jika mendapati situasi yang tidak menyenangkan, tetapi besar harapan peneliti agar siapapun yang membaca penelitian ini dapat digunakan dengan sebaik-baiknya dan dapat bermanfaat bagi semua kalangan.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, N. (2021). Konsep Ikhlas dalam Buku Tasawuf Modern Karya Buya Hamka. *Skripsi UIN Raden Intan Lampung*.
- Alhamid, T., & Anufia, B. (2019). Resume: Instrumen Pengumpulan Data. *Skripsi-STAIN Sorong*.
- Ali, M., & Asrori, M. (2019). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. PT Bumi Aksara.
- Amanah, S. (2016). KESEDIHAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR ' AN ( Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat al- Hazan ). *Skripsi UIN Sunan Kalijaga*. [http://digilib.uin-suka.ac.id/21803/2/11530019\\_BAB-I\\_IV-atau-V\\_DAFTAR-PUSTAKA.pdf](http://digilib.uin-suka.ac.id/21803/2/11530019_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf)
- Anggraini, Y. (2020). Implementasi Terapi Sabar Perspektif Al-Ghazali Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya. *Skripsi*.
- Ausie, R. K., & Mansoer, W. W. D. (2021). “Mengapa Tuhan mengambil mereka?” Pengalaman duka dan pemaknaan anak yang kehilangan kedua orang tua secara berurutan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 153–173. <https://doi.org/10.24854/jpu137>
- Az-Za'balawi, S. M. (2007). *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*. Gema Insani.
- Azman, M. K. (2020). Maqamat dan Ahwal Menurut Pandangan Ulama Sufi. *Skripsi UIN Ar-Raniry*.
- Bates, D. (2019). *The 4 Tasks of Grieving*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-health-nerd/201911/the-4-tasks-grieving>
- Chizanah, L. (2011). Ikhlas = Prosocial? (Studi Komparasi Berdasar Caps). *PsikoIslamika Jurnal Psikologi Islam*, 8.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Jurnal Istighna*, 1.
- Dictionary, C. (n.d.). *Sincere Meaning*. Retrieved March 14, 2022, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/sincere>
- Fatmawaty, R. (n.d.). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, VI.
- Ferow, A. (2019). Childhood Grief and Loss. *The European Journal of Educational Sciences*, 06(October), 1–13. <https://doi.org/10.19044/ejes.s.v6a1>
- Fitria s, A. S. maryati. R. H. (2013). Grief pada remaja akibat kematian orang tua secara mendadak. In *Unes Journal*. Universitas Negeri Semarang.
- Frizona, V. (2016). *Pengertian Ikhlas Menurut Psikolog*. Okezone.

<https://lifestyle.okezone.com/read/2016/07/01/196/1430721/pengertian-ikhlas-menurut-psikolog#:~:text=Menurut psikolog Ratih Ibrahim%2C ikhlas,Hidup itu musti ikhlas%2C simple>.

Goddard, C. (2001). Sabar, ikhlas, setia – patient, sincere, loyal? Contrastive semantics of some ‘virtues’ in Malay and English. *Journal of Pragmatics* 33.

Hamka. (1987). *Tasawuf Modern*. Pustaka Panjimas.

Hasiah. (2013). Peranan Ikhlas dalam Perspektif Al-Quran. *Jurnal Darul 'Ilmi*, 01.

Hudria. (2021). Dampak Psikologis Kehilangan Orang Tua Pada Remaja (Studi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Jambi). *Skripsi UIN Sulthan Thaha Saifuddin*, 1–86.

Iryana, & Kawasati, R. (n.d.). Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif. *Essay Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Sorong*.

K, I. (2017). *Tasawuf - Hakikat Ikhlas Menurut Al Ghazali*. Islam Indonesia. <https://islamindonesia.id/tasawwuf/tasawuf-hakikat-ikhlas-menurut-imam-al-ghazali.htm>

Khairani, A. I., & Manurung, W. R. A. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif Case Study* (1st ed.). CV. Trans Info Media.

Kresna. (2020). *Faktor Presdisposisi yang Mempengaruhi Reaksi Kehilangan*. Konsultasi Skripsi. [https://konsultaskripsi.com/2020/04/22/faktor-presdisposisi-yang-mempengaruhi-reaksi-kehilangan-skripsi-dan-tesis/#:~:text=Faktor predisposisi yang mempengaruhi reaksi,lalu \(Suliswati%2C 2005\)](https://konsultaskripsi.com/2020/04/22/faktor-presdisposisi-yang-mempengaruhi-reaksi-kehilangan-skripsi-dan-tesis/#:~:text=Faktor predisposisi yang mempengaruhi reaksi,lalu (Suliswati%2C 2005))

Kusumastuti, A., & Mustamil, A. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).

Litasari, N. (2016). *Recovery dampak psikologis akibat kematian orang tua (studi kasus mahasiswa bimbingan konseling islam IAIN purwokerto*. 1–25.

Masni, H. (n.d.). Problematika Anak dalam Penyesuaian Diri. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*.

Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (39th ed.). PT Remaja Rosdakarya.

*No Title*. (n.d.). Retrieved July 20, 2022, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/grief>

Novietasari, E., Ibrahim, K., Deswani, & Ramdaniati, S. (n.d.). Dasar-dasar Keperawatan. *Jurnal Online*, 2.

Novietasari, E., Ibrahim, K., Deswani, & Ramdaniati, S. (2020). *Dasar-dasar Keperawatan* (9th ed.). Elsevier Singapore Pte Ltd.

- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. <http://e-journal.usd.ac.id/index.php/LLT%0Ahttp://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/11345/10753%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758%0Awww.iosrjournals.org>
- Nur Baety Asyfiyah, H. (2017). Proses Duka Remaja Yang Mengalami Kematian Orang Tua. In *UIN Sunan Kalijaga*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing pada Remaja. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 46–60.
- Oktaria, N. (2017). Gambaran Grief pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua Secara Mendadak. *Skripsi Universitas Andalas*.
- Purwakania, A. B. (2006). *Psikologi Perkembangan Islam*. PT Raja Grafindo.
- Putranata, M. A. N. . (2020). Dinamika Resiliensi Remaja Jawa Pasca Kematian Orang Tua. *Skripsi Universitas Sanata Dharma*.
- Putri, H. A. (2021). *Mendapat Kemuliaan: Keutamaan dan Manfaat Ikhlas*. Muslima.ID. <https://muslima.hops.id/gaya/pr-3042154239/mendapat-kemuliaan-keutamaan-dan-manfaat-ikhlas?page=3>
- Qayumah. (2019). Tahapan Kedukaan Elizabeth Kubler Ross Terhadap Kematian Adik (Studi Kasus Fajar Kartika Seorang Penyandang Tunadaksa di Loka Bina Karya Jagakarsa). *Skripsi-UIN Syarif Hidayatullah*.
- Rahmadani, R. N. (2021). Konsep Ikhlas Perspektif Al-Ghazali dan Hamka (Studi Komparatif). *Skripsi UIN Sunan Gunung Djati*.
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Alhadharah*, 17.
- Rostiana. (2019). *Ikhlas Itu "Let It Go."* Greatmind. <https://greatmind.id/article/ikhlas-itu-let-it-go>
- Saeful, P. (2009). Penelitian Kualitatif. *Equilibrium*, 5.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Penerbit Pustaka Setia.
- Sundari, A. R., & Herdajani, F. (2013). Dampak Fatherlessness Terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *Prosiding Seminar Nasional Parenting 2013*, 53(9), 1689–1699.
- Syah, M. (2017). *Psikologi Ikhlas*. Redaksi Buana Indonesia. <https://buanaindonesia.co.id/jabar/psikologi-ikhlas/>
- Syam, Y. H. (2008). *Quantum Ikhlas* (U. Aulia (Ed.); Cet. 1). Optimus.
- Syukur, A. (2017). *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas, dan Tawakkal* (cet. 1).

Safirah.

- Tambunan, N. P. (2014). Pengalaman Proses Berduka pada Individu Dewasa Awal yang Telah Kehilangan Orang Tuanya. *Skripsi-Universitas Sanata Dharma*.
- Taufiqurrahman. (2020). Ikhlas dalam Perspektif Al Quran (Analisis Terhadap Konstruksi Ikhlas Melalui Metode Tafsir Tematik). *Eduprof - Islamic Education Journal*, 1(2), 280–312.
- Teknik Analisis Data*. (n.d.). Retrieved March 24, 2022, from <https://penerbitdeepublish.com/teknik-analisis-data/>
- Utami, T. D. (2021). *A Handbook For Grieving* (Nimas (Ed.); Cet. 1). Penerbit Brilliani.
- Widara, K. A. (2022). *The Power Of Ikhlas, Kunci Keberhasilan di Masa Depan*. Okezone. <https://lifestyle.okezone.com/read/2022/02/25/12/2553044/the-power-of-ikhlas-kunci-keberhasilan-di-masa-depan>
- Wikanarko, A. A. (2016). Konsep Kehendak Bebas Menurut Henri Bergson dalam Time And Free Will [Universitas Widya Mandala]. In *Widya Mandala*. <http://repository.wima.ac.id/id/eprint/7633/>
- Wikipedia. (2021). *Penalaran Induktif*. Wikipedia. [https://id.wikipedia.org/wiki/Penalaran\\_induktif](https://id.wikipedia.org/wiki/Penalaran_induktif)
- Wiryasaputra, T. S. (2019). *Grief Psychotherapy* (A. Prabawati (Ed.); 1st ed.). Pustaka Referensi.
- Yona, S. (2006). Metodologi Penyusunan Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10.

### **Wawancara**

- NR, Wawancara, Surabaya, 8 Agustus 2022.
- AA, Wawancara, Surabaya, 11 Agustus 2022.
- S, Wawancara, Surabaya, 16 Agustus 2022.
- AD, Wawancara, Surabaya, 27 Agustus 2022.
- T, Wawancara, Surabaya, 2 September 2022.
- RD, Wawancara, Surabaya, 10 September 2022.
- I, Wawancara, Surabaya, 19 September 2022.