

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak adalah dambaan setiap keluarga karena setiap dua insan menjadi satu dalam ikatan pernikahan tentu saja memiliki harapan dan impian ingin mempunyai buah hati dalam keadaan normal dan sehat wal'afiat. Namun apalah jadinya ketika anak yang terlahir ternyata tidak sesuai dengan harapan dan impian. Tentu saja orang tua pasti mengalami emosi seperti rasa sedih, kecewa, kesal bahkan marah karena tidak bisa menerima realita yang terjadi padanya. Termasuk dalam hal ini adalah orang tua yang memiliki anak disabilitas tunagrahita.¹

Disabilitas merupakan suatu keadaan individu atau seseorang yang menunjukkan adanya gangguan fungsi kognitif yang dimulai dari masa perkembangan bahkan untuk kategori tertentu dimulai ketika pembentukan kromosom yang kemudian termanifestasi pada gangguan belajar dan gangguan penyelesaian diri anak dengan lingkungan sekitarnya dan hal ini yang sangat berpengaruh dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya jika dibandingkan dengan anak yang normal seusianya.²

Adapun tunagrahita juga disebut dengan retardasi mental atau keterbelakangan mental. Anak tunagrahita memiliki IQ di bawah rata-rata anak normal pada umumnya, sehingga menyebabkan fungsi kecerdasan dan intelektual mereka terganggu yang menyebabkan permasalahan-permasalahan lainnya yang muncul pada masa perkembangannya.³

Keterbatasan yang dimiliki oleh anak disabilitas tunagrahita menyebabkan kurangnya kepercayaan diri orang tua akan kemampuannya dalam mengasuh anak. Kedua orang tua merupakan orang yang paling menanggung beban akibat anak yang mengalami disabilitas tunagrahita. Orang tua akan merasa bersalah, berdosa, kurang percaya diri, terkejut/tidak percaya, malu dan *over protective*.⁴

¹ Al Tridhonanto, *Mencetak Anak Cerdas Dambaan Orang Tua*(Jakarta: Kompas Gramedia, 2014)

² Rulyana Hartanti, Deasti Nurmaguphita. *Hubungan Kepercayaan Diri Orang Tua Dengan Koping Orang Tua Yang Memiliki Anak Tuna Daksa Di Slb Negeri 1 Bantul*. Naskah Publikasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, tahun 2016.

³ Wahyu Triarni, Dwi Rakhmawati, *Menjadi Orang Tua ABK Yang Bijak*(Yogyakarta: Grup Relasi Inti Media, 2013). Dan juga dapat dilihat dalam buku Dian Nafi, *Loving And Living With ABK*(Yogyakarta: Grup Relasi Inti Media, 2013), hal 9-10.

⁴ Rulyana Hartanti, Deasti Nurmaguphita. *Hubungan Kepercayaan Diri Orang Tua Dengan Koping Orang Tua Yang Memiliki Anak Tuna Daksa Di Slb Negeri 1 Bantul*. Naskah Publikasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, tahun 2016.

Reaksi awal pada orang tua yang mengetahui anaknya didiagnosa mengalami disabilitas tunagrahita biasanya muncul dalam bentuk reaksi *shock*, guncangan batin, kesedihan, stress, rasa bersalah, kecewa, marah, sakit hati, tidak dapat menerima kenyataan, merasa kelabu, dan hingga enggan berkomunikasi dengan orang lain. Dikarenakan ada keterbatasan pada diri anak disabilitas tunagrahita dalam hal ini menyebabkan orang tua kebingungan bahkan tidak tau mesti bagaimana dalam mengasuh anak yang mengalami gangguan tersebut.

Hal ini menyebabkan pemicu stressor bagi orang tua karena harus bisa beradaptasi dengan keadaanya tersebut. Menurut hasil penelitian Rice, Visser dan Boyle mengatakan sebanyak 55% tingkat stres orang tua yang memiliki anak disabilitas jika dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak normal hanya 11% tingkat stressor tersebut.⁵

Ketika orang tua yang memiliki anak disabilitas mengalami tingkat stressor yang lebih tinggi orang tua cenderung lebih mengalami emosi yang lebih tinggi juga dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak yang normal. Luapan emosi yang terjadi pun bukan kepada emosi yang positif tetapi sebaliknya. Dalam hal ini orang tua yang memiliki anak disabilitas tunagrahita lebih memunculkan emosi marah terhadap anaknya.

Marah merupakan salah satu luapan emosi yang terdapat dalam jiwa seseorang dikarenakan adanya sesuatu yang diinginkan tidak sesuai dengan harapan, marah juga merupakan daya *syaiton* yang ada pada hati manusia yang Allah berikan, saat manusia terdorong melakukan emosi marah maka dorongan tersebut berhubungan dengan panas api dari *syaiton* yang bergoncang ataupun bergerak.⁶

Orang tua marah kepada anak yang mengalami disabilitas tunagrahita karena ia melihat anaknya tidak seperti anak normal lain pada umumnya. Ketika sang anak disabilitas tunagrahita diberikan perintah oleh sang ibu ia tidak langsung mengerti bahkan ia hanya menunjukkan ekspresi kebingungan seperti hanya melongo dan bahkan tidak sama sekali merespon perintah sang ibu. Ketika sang ibu memberi nasihat dan menyuruh anaknya untuk solat sang anakpun tidak menanggapi dan tidak sama sekali merespon.

Fenomena ini dialami oleh berbagai kalangan darimulai anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Dengan adanya luapan emosi marah tersebut mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan yang merugikan kepada semua pihak. Ketika luapan marah

⁵ Yudit Arazi Yahya. *Resiliensi Orang Tua yang Memiliki Anak Autistik (Studi Fenomonologi Orang Tua Memiliki Anak Autistik yang Menempuh Pendidikan Sekolah Inklusi)*. Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun 2017.

⁶ Zakiyah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 2002), 40.

tidak dapat dikendalikan oleh seseorang maka timbul perbuatan negatif yang berupa kontak fisik yaitu memukul, melempar barang-barang yang ada disekitar, melukai diri sendiri dan melukai orang lain, bahkan ada yang sampai melakukan tindakan pembunuhan. Tidak hanya itu, ekspresi marah juga menimbulkan seseorang mengucapkan kata-kata negatif yang akan menyakiti hati orang lain. Jadi, emosi marah yang berlebihan akan berdampak terhadap kesehatan jiwa seseorang.⁷

Setelah melihat fenomena tersebut saya terinspirasi dari orang-orang sekitar, ketika ada orang yang sedang marah mereka selalu mengatakan “tenang istighfar”. Karena sering mendengar kata-kata tersebut saya tertarik untuk membuat bacaan istighfar sebagai terapi.

Diceritakan bahwa Raja Persia menulis sebuah catatan lalu memberikan kepada menternya seraya berkata, “Jika aku marah berikan catatan tersebut kepadaku!” isi catatan itu adalah “mengapa harus marah? Engkau hanya seorang manusia. Sayangi yang dibumi, pasti yang di langit menyayangi-Mu.” Amarah itu diibaratkan seperti kobaran api dan hanya air wudhu dan istighfar yang bisa meredamnya.

Anjuran untuk beristighfar disaat emosi marah terdapat dalam Al-Qur’an dan sunnah Nabi. Hal itu disebabkan oleh kebutuhan manusia terhadapnya di setiap saat. Selain itu, karena manusia dapat menyeleweng dari ketaatan dan terjerumus ke dalam maksiat terhadap Allah SWT. Istighfar datang untuk mengobati kekurangan tersebut pada diri manusia.⁸ Dari Abu Sa’id al-Khudri, dia berkata, “Aku mendengar Rasulullah saw bersabda, ‘Sungguh, Iblis berkata pada Rabbnya, ‘Dengan kemuliaan dan keagungan-Mu, aku tidak akan berhenti menggoda anak-cucu Adam selama ruh mereka ada.’ Kemudian Allah SWT berfirman, ‘Dengan kemuliaan dan keagungan-Ku pula, Aku tidak akan berhenti mengampuni mereka selama mereka memohon ampun kepada-Ku.’”

Allah memerintahkan istighfar dalam surat Al-Baqarah: 199

ثُمَّ أَفِضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (199)

“Kemudian bertolaklah kamu dari tempat orang banyak bertolak (Arafah) dan mohonlah ampunan kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.” (QS. Al-Baqarah: 199)

Hendaklah keberangkatan kalian dari Arafah di mana darinya Ibrahim a.s. bertolak, berseberangan dengan orang-orang jahiliyah yang tidak berwukuf di sana. Kemudian

⁷ Nurul Faizah, Skripsi: “*Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Anak Yang Suka Marah Kepada Orang Tua*” (Surabaya: UIN Sunan Ampel Sukrabaya, 2018), 63.

⁸ Ali bin Nayif, *Istighfar Solusi Dari Segala Dosa*, (Solo: Tiga Serangkai, 2015).

mohonlah kepada Allah agar mengampuni dosa-dosa kalian. Sungguh, Allah Maha Pengampun bagi hamba-hamba-Nya yang memohon ampun lagi bertobat dan Dia Mahakasih kepada mereka.

Allah SWT berfirman,

﴿وَسَارِعُوا إِلَى الْمَغْفِرَةِ مِنْ رَبِّكُمْ وَحَنَّةَ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾⁹

﴿الَّذِينَ يُتَّقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾¹⁰

“Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.” (QS Ali ‘Imran: 133-134)

Hal yang sama dapat ditemui di Forum Komunikasi Keluarga Anak Dengan Kecacatan (FKKADK) Ujung Berung. Para orang tua di FKKADK mereka melakukan banyak terapi untuk mengatasi emosi marah diantaranya yaitu Terapi Isighfar.

Saya akan jelaskan pada skripsi yang saya beri judul **“Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Emosi Marah (Studi Kasus kepada Orang Tua Forum Komunikasi Keluarga Anak Dengan Kecacatan Tuna Grahita Ujung Berung).**

B. Rumusan Masalah

Dalam menelaah masalah pokok di atas penulis membatasi permbahasan sub masalah yang di anggap paling penting dengan pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana metode terapi istighfar dalam mengatasi emosi marah pada orang tua di FKKADK (Forum Komunikasi Keluarga Anak Dengan Kecacatan Tuna Grahita) Ujung Berung.
2. Bagaimana pengaruh terapi istighfar untuk mengatasi emosi marah pada orang tua di FKKADK (Forum Komunikasi Keluarga Anak Dengan Kecacatan Tuna Grahita) Ujung Berung.

⁹<https://tafsirweb.com/1265-surat-ali-imran-ayat-133.html>

¹⁰<https://tafsirweb.com/1266-surat-ali-imran-ayat-134.html>

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan di atas, maka tujuan dari kajian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan metode terapi istighfar dalam mengatasi emosi marah pada orang tua FKKADK (Forum Komunikasi Keluarga Anak Dengan Kecacatan Tuna Grahita) Ujung Berung.
2. Untuk mengetahui dan menjelaskan pengaruh terapi istighfar untuk mengatasi emosi marah pada orang tua FKKADK (Forum Komunikasi Keluarga Anak Dengan Kecacatan Tuna Grahita) Ujung Berung.

D. Manfaat Penelitian

Adapun hasil manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk menambah khazanah keilmuan dan memberikan informasi tentang terapi istighfar untuk mengatasi orang tua yang suka marah terhadap anak bagi kajian ilmu Psikologi dan Tasawuf Psikoterapi.
2. Sebagai referensi dan acuan untuk penulis selanjutnya khususnya dalam pembahasan mengenai terapi istighfar.
3. Membantu memberikan informasi kepada masyarakat dalam mengatasi emosi marah.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Untuk menghindari kesamaan pada skripsi yang penulis buat dengan skripsi orang lain, penulis terlebih dahulu menelusuri kajian yang pernah penulis lakukan. Selanjutnya penelusuran ini akan menjadikan sebagai acuan bagi penulis untuk tidak lagi mengangkat objek pembahasan yang sudah ada supaya tidak sama dengan orang lain sehingga yang penulis harapkan tidak ada peniruan dari pembahasan yang sudah ada terlebih dahulu.

Sesudah ditelusuri beberapa ternyata tidak ada pembahasan lebih banyak mengenai judul ini, tetapi ada kesamaan namun beda subjek yang diteliti seperti terapi istighfar untuk mengatasi remaja yang suka marah terhadap orang tua. Namun disana ada keterkaitannya dengan pembahasan yang penulis garap dan bisa dijadikan sumber dalam penelusuran skripsi ini, yaitu :

1. Nurul Faizah, Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan judul skripsi Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Remaja Yang Suka Marah Terhadap Orang Tua Di Kelurahan Morokrembangan Surabaya.

Hasil akhir dari proses terapi istighfar untuk mengatasi emosi marah remaja terhadap orang tua di Kelurahan Morokrembangan dalam penelitian ini alhamdulillah cukup berhasil, hal tersebut dapat dilihat dari perilaku klien yang menjadi lebih baik.¹¹

2. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Evi Sulestyowati, Pada penelitian digunakan metode penelitian kuantitatif, dengan judul Pengaruh Konseling Istighfar Dalam Meningkatkan Motivasi Hidup Pasien Gagal Ginjal Di Simowau Indah. Hasil dari penelitian ini yaitu konseling terapi istighfar cukup berhasil dengan presentasi yang didapatkan setelah treatment yaitu 0,147 dan pada tabel koefisien pengaruh yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang sangat rendah dalam meningkatkan motivasi hidup pasien gagal ginjal.¹²
3. Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Basroni Prilaksana, Skripsi dengan judul Wudhu Sebagai Terapi Marah (Penelitian Kualitatif di Madrasah Mu'alimin Mu'alimat Atas Tambakberas Jombang).¹³ Diperoleh hasil penelitian bahwasannya wudhu adalah sebagai bentuk pereda bahkan melunturkan marah ketika seseorang sedang merasakan emosi marah. Jika seseorang bisa mengendalikan emosi marah dengan sebaik mungkin itu merupakan hal yang luar biasa. Sesungguhnya kemarahan adalah nafsu yang ada pada diri manusia yang didorong oleh perbuatan syaiton. Hasil akhirnya cukup berhasil dapat dilihat dari perilaku klien setelah berwudhu amarahnya menjadi hilang.

F. Kerangka Pemikiran

Menjadi orang tua menjadi seni dalam kehidupan. Mengesankan, mendebarkan, menyenangkan, penuh tantangan, dan yang pasti disertai emosi didalamnya. Cinta dan kasih sayang, berpadu dalam kesabaran dan kadang ketidaksabaran dalam merawat mereka, sang buah hati. Terlebih bagi yang memiliki anak berkebutuhan khusus, yang memiliki penyimpangan secara fisik, atau mental intelektual, ataupun sosial emosional. Disini biasanya emosi lebih banyak bermain dibandingkan orang tua yang tidak memiliki anak

¹¹Nurul Faizah, Skripsi: “*Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Anak Yang Suka Marah Kepada Orang Tua*”(Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), 91.

¹² Evi Sulestyowati, Skripsi:”*Pengaruh Konseling Istighfar Dalam Meningkatkan Motivasi Hidup Pasien Gagal Ginjal Di Simowau Indah*”(Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), 104.

¹³ Basroni Prilaksana,” *Wudhu Sebagai Terapi Marah*”(Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim, 2013), 87.

berkebutuhan khusus, sehingga akan lebih sensitive, mudah tersinggung bahkan lebih mudah marah.¹⁴

Termasuk dalam hal ini orang tua yang memiliki anak disabilitas tunagrahita cenderung memiliki berbagai emosi, diantaranya emosi sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam dan masih banyak lagi. Jika orang tua dengan anak disabilitas tunagrahita di dalam Forum Komunikasi Keluarga Dengan Anak Kecacatan (FKKADK) lebih kepada emosi marah, hal ini dibuktikan dengan data berdasarkan hasil riset mahasiswa Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2015 dan juga berdasarkan para orang tua yang mengungkapkan hal tersebut. Oleh karena itu emosi marah yang terjadi berdampak kepada psikologis para orang tua bahkan mempengaruhi psikologis kepada anak-anak mereka. Anak merasa kehadiran mereka tidak diinginkan oleh orang tuanya sehingga ia dimarahi terus oleh orang tuanya sedangkan orangtua selalu memarahi anak karena ketidaksabaran mereka kepada anak-anaknya.¹⁵

Pada fenomena ini emosi marah berdampak negative kepada kehidupan antara orang tua dengan anak disabilitas tunagrahita di FKKADK. Emosi marah yang sering dilakukan oleh orang tua terhadap anak disabilitas tunagrahita yaitu mengeluarkan ucapan-ucapan negative bahkan sampai kepada mencubit dan memukul sang anak. Rasa marah merupakan salah satu emosi alamiah yang muncul ketika salah satu motivasi yang mendasar tidak terpenuhi karena ada hambatan tertentu. Dan juga marah adalah suatu reaksi terhadap frustrasi yang terlatih dimana seseorang berbuat dengan cara-cara yang sesungguhnya ia tidak menginginkannya. Seseorang yang sangat marah tidak dapat mengendalikan perbuatannya. Orang yang tidak dapat mengontrol perbuatannya adalah orang yang menderita gangguan kejiwaan atau mengalami kegilaan.

Emosi marah yang dialami oleh orang tua dengan anak disabilitas tunagrahita dapat diredakan oleh berbagai macam terapi seperti terapi doa, terapi wudhu, terapi puasa, terapi sedekah, terapi istighfar dan masih banyak lagi terapi lainnya. Pada penelitian ini peneliti berfokus kepada salah satu terapi yaitu diantaranya terapi istighfar. Terapi dapat disebut sebagai pengobatan, terapi merupakan suatu usaha untuk menyembuhkan kesehatan orang yang sedang sakit. Usaha yang dilakukan dalam terapi dapat berbentuk perawatan maupun pengobatan penyakit. Selain itu, terapi merupakan pengobatan dan perlakuan yang

¹⁴ Wahyu Triarni, Dwi Rakhmawati, *Menjadi Orang Tua ABK Yang Bijak*(Yogyakarta: Grup Relasi Inti Media, 2013).

¹⁵

ditujukan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis mengenai gangguan atau penyakit baik secara fisik maupun secara psikis.

Dan istighfar merupakan sesuatu yang sangat penting bagi manusia. Bukan saja hanya karena manusia banyak dosa, tetapi juga karena Allah SWT berulang kali memerintahkan baik lewat firman-firmanNya dalam Al Qur'an maupun lewat lisan utusanNya Rasulullah SAW. Istighfar datang untuk mengobati kekurangan tersebut pada diri manusia.¹⁶ Dari Abu Sa'id al-Khudri, dia berkata, "Aku mendengar Rasulullah saw bersabda, 'Sungguh, Iblis berkata pada Rabbnya, 'Dengan kemuliaan dan keagungan-Mu, aku tidak akan berhenti menggoda anak-cucu Adam selama ruh mereka ada.' Kemudian Allah SWT berfirman, 'Dengan kemuliaan dan keagungan-Ku pula, Aku tidak akan berhenti mengampuni mereka selama mereka memohon ampun kepada-Ku.'"

Allah memerintahkan istighfar dalam surat Al-Baqarah: 199

ثُمَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (199)

"Kemudian bertolaklah kamu dari tempat orang banyak bertolak (Arafah) dan mohonlah ampunan kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang." (QS. Al-Baqarah: 199)

Dalam skripsi ini orang tua dengan anak disabilitas tunagrahita mengalami masalah, masalahnya adalah mereka cenderung emosi yaitu emosi marah. Dan emosi marah tersebut dapat dikendalikan, diredakan atau bahkan dihilangkan dengan melalui sebuah terapi diantaranya dalam hal ini yaitu emosi marah dapat diredakan menggunakan terapi istighfar.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika ini terbagi terdiri dari tiga bagian yaitu : pendahuluan, bagian isi penelitian dan bagian akhir penelitian. Ada pun uraian nya sebagai berikut :

Untuk bagian depan terdiri dari sampul depan (cover), lembar pengesahan dan lembar pernyataan penelitian, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar gambar dan daftar tabel.

BAB 1 Pendahuluan

Bab ini menyajikan tentang pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berfikir, dan sistematika penulisan.

BAB 2 Tinjauan Pustaka

¹⁶Ali bin Nayif, *Istighfar Solusi Dari Segala Dosa*, (Solo: Tiga Serangkai, 2015).

Bab ini membahas mengenai landasarn teori dari sebuah penelitian yang mencakup pengertian terapi, istighfar, metode terapi istighfar, manfaat terapi istighfar, emosi, dan marah.

BAB 3 Metodologi Penelitian

Bab ini membahas mengenai pendekatan metodologi penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, rancangan penelitian, metode pengumpulan data, teknik analisa data, tempat dan waktu penelitian.

BAB 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini menyajikan laporan penelitian dan pembahasan dari penelitian sehingga data yang valid dan mempunyai arti. Seperti deskripsi lokasi dan tempat penelitian, deskripsi dan pembahasan hasil penelitian, teknik pengambilan data, dan teknik analisa data.

BAB 5 Penutup

Bab ini meliputi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran.

