

## MAHABBAH DALAM PERSPEKTIF REMAJA DALAM KELUARGA FATHERLESS DI SURABAYA

Khadijatul Alya<sup>1</sup>, Nasruddin<sup>2</sup>

[khadijahalya2003@gmail.com](mailto:khadijahalya2003@gmail.com)<sup>1</sup>, [nasruddin@uinsa.ac.id](mailto:nasruddin@uinsa.ac.id)<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

### ABSTRACT

*The phenomenon of fatherlessness has become increasingly prevalent in Indonesia and has significant implications for adolescents' psychological development. The absence of a father often leads to feelings of loss, emotional emptiness, and difficulties in building a sense of security and self-confidence. This study aims to explore how fatherless adolescents in Surabaya interpret the concept of mahabbah (divine love) as a source of spiritual strength and emotional resilience. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected from six participants aged 17–21 years who experienced the absence of a father due to death, divorce, or emotional detachment. Semi-structured interviews were conducted, and the data were analyzed thematically. The findings reveal that mahabbah is perceived as a form of divine love that replaces paternal affection and provides inner peace and self-acceptance. It functions as a source of psychological resilience, a substitute for disrupted attachment, and a mechanism for emotional regulation through reflection and spiritual practice. The internalization of mahabbah helps adolescents transform negative emotions such as anger and sadness into acceptance and serenity. This study highlights the potential of mahabbah as a psychospiritual intervention to enhance emotional stability and mental well-being among fatherless adolescents in urban contexts*

**Keywords:** Mahabbah, Fatherless Adolescents, Psychological Resilience, Attachment, Islamic Psychotherapy.

### PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama dan paling penting dalam membentuk kepribadian serta kesejahteraan psikologis seorang anak. Kehadiran figur ayah berperan tidak hanya sebagai penyedia kebutuhan material, tetapi juga sebagai sumber kasih sayang, dukungan emosional, dan keteladanan moral (Lee et al., 2025). Ayah menjadi sosok penting dalam menumbuhkan rasa percaya diri, kemampuan regulasi emosi, serta keterampilan sosial anak. Namun, fenomena sosial di Indonesia menunjukkan bahwa tidak semua anak memiliki kesempatan untuk tumbuh dengan kehadiran ayah secara utuh dalam kehidupannya.

Indonesia saat ini diproyeksikan sebagai negara dengan tingkat fatherless tertinggi ketiga di dunia. Data UNICEF tahun 2021 menunjukkan sekitar 20,9% anak di Indonesia tumbuh tanpa keterlibatan ayah, baik secara fisik maupun emosional (Lee et al., 2025). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun yang sama juga mengungkapkan bahwa hanya 37,17% anak berusia 0–5 tahun yang diasuh oleh kedua orang tua, sementara 62,83% sisanya dibesarkan tanpa kehadiran ayah secara penuh (BPS, 2021). Fenomena ini mencerminkan realitas sosial yang mengkhawatirkan: meningkatnya jumlah keluarga yang tidak lagi menghadirkan figur ayah dalam proses pengasuhan anak.

Kondisi fatherless atau ketiadaan ayah baik karena perceraian, kematian, pekerjaan jarak jauh, maupun ketidakhadiran emosional sering kali menimbulkan dampak mendalam pada perkembangan psikologis remaja. Mereka mengalami kesulitan dalam membangun rasa aman, kepercayaan diri, serta kontrol emosi (Gallagher & Miller, 2018). Kekosongan cinta dan perhatian paternal dapat menimbulkan “tangki cinta kosong”, yaitu metafora bagi kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi. Remaja dengan tangki cinta yang kosong kerap

menunjukkan perilaku kompensasi seperti kenakalan, pencarian identitas ekstrem, atau kecenderungan menarik diri secara sosial (Liu et al., 2021). Penelitian milik Lee et al. (2025) juga menunjukkan bahwa remaja *fatherless* lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan rasa kesepian yang berkepanjangan dibandingkan remaja dengan figur ayah yang hadir.

Dalam konteks spiritualitas Islam, mahabbah yang berarti cinta Ilahi dapat menjadi solusi spiritual dalam mengatasi kekosongan afektif tersebut. Mahabbah bukan sekadar perasaan emosional, melainkan wujud kedekatan eksistensial antara hamba dan Tuhannya yang melahirkan rasa damai, ikhlas, dan kasih sayang terhadap sesama (Lee et al., 2025). Dengan menumbuhkan mahabbah, individu diajak untuk mencintai Allah secara tulus sehingga energi cinta itu memancar dalam kehidupan sosialnya: menghargai diri sendiri, berbuat baik kepada orang lain, serta menerima pengalaman hidup dengan penuh kesadaran spiritual. Dalam konteks remaja *fatherless*, mahabbah berpotensi berfungsi sebagai sumber kekuatan batin yang mampu mengisi ruang kosong akibat kehilangan sosok ayah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus untuk menggali bagaimana remaja dari keluarga *fatherless* di Kota Surabaya memaknai konsep mahabbah dalam kehidupan mereka. Surabaya, sebagai kota metropolitan dengan dinamika sosial tinggi, menjadi representasi menarik untuk menelusuri pengalaman spiritual remaja dalam menghadapi tekanan emosional akibat absennya figur ayah. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini berupaya memahami proses pencarian makna cinta Ilahi yang dijalani para remaja *fatherless* sebagai bentuk ketahanan emosional dan spiritual di tengah tantangan kehidupan modern.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif remaja *fatherless* dalam memaknai konsep mahabbah atau cinta Ilahi. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna terdalam dari pengalaman spiritual dan emosional informan. Subjek penelitian terdiri dari enam remaja berusia 17–21 tahun yang berdomisili di Surabaya, dengan komposisi dua laki-laki dan empat perempuan. Para informan dipilih secara purposive berdasarkan kriteria tumbuh tanpa figur ayah, baik karena perceraian, meninggal dunia, maupun ayah yang bekerja di luar kota sehingga tidak hadir dalam pengasuhan.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur agar peneliti dapat mengeksplorasi pandangan dan pengalaman informan secara mendalam. Setiap hasil wawancara ditranskripsi dan dianalisis menggunakan analisis tematik, yakni dengan mengidentifikasi dan menafsirkan tema-tema utama yang muncul dari narasi para remaja, seperti pengalaman kehilangan, pencarian makna spiritual, dan penerapan mahabbah dalam kehidupan sehari-hari. Hasil analisis kemudian ditafsirkan secara reflektif untuk memperoleh gambaran utuh tentang bagaimana mahabbah berperan sebagai sumber kekuatan emosional dan spiritual bagi remaja *fatherless* di Surabaya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana remaja *fatherless* di Surabaya memaknai konsep *mahabbah* sebagai sumber kekuatan spiritual dalam menghadapi kekosongan emosional akibat ketiadaan figur ayah. Berdasarkan wawancara semi-terstruktur terhadap enam (6) partisipan, diperoleh beragam pengalaman yang menggambarkan dinamika emosional dan spiritual para remaja. Meskipun latar belakang penyebab *fatherless* berbeda, seluruh subjek menunjukkan pola pencarian makna dan kebutuhan akan cinta yang lebih tinggi, yang kemudian mereka temukan melalui *mahabbah* atau cinta Ilahi.

Table 1. Profil Subjek Penelitian

Kode Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Kondisi Fatherless	Keterangan Singkat
S1	Laki-laki	19 tahun	Ayah meninggal saat SD	Tinggal dengan ibu dan dua adik
S2	Perempuan	18 tahun	Orang tua bercerai	Tinggal dengan ibu, jarang berkomunikasi dengan ayah
S3	Laki-laki	20 tahun	Ayah bekerja di luar negeri sejak kecil	Hubungan emosional terbatas
S4	Perempuan	17 tahun	Ayah tidak hadir secara emosional	Ayah sibuk dan kurang memberi perhatian
S5	Perempuan	21 tahun	Ayah meninggalkan keluarga karena konflik	Mengalami kesulitan mempercayai figur laki-laki
	Perempuan	19 tahun	Ayah meninggal akibat kecelakaan	Menemukan ketenangan melalui kegiatan rohani

Setelah melakukan analisis terhadap hasil wawancara, ditemukan bahwa setiap subjek memiliki pengalaman unik dalam menghadapi kehilangan figur ayah. Namun, dari keseluruhan narasi muncul pola tematik yang serupa terkait dengan perjalanan emosional dan spiritual mereka. Tema-tema tersebut menunjukkan proses perkembangan dari perasaan kehilangan menuju penerimaan, serta bagaimana konsep *mahabbah* menjadi jalan bagi remaja untuk menemukan kembali makna cinta dan ketenangan batin. Adapun tema-tema utama yang teridentifikasi adalah:

- 1) Pengalaman kekosongan emosional
- 2) Pemaknaan *mahabbah* sebagai pengganti kelekatan
- 3) Transformasi emosi negatif menjadi penerimaan diri dan kedamaian spiritual.

Table 2. Tema yang Muncul dari Hasil Analisis Data

Tema	Makna	Subtema	Bentuk Pengalaman
Pengalaman Kekosongan Emosional	Perasaan kehilangan, kesepian, dan kurangnya dukungan afektif akibat absennya sosok ayah	(1) Rasa kehilangan dan kerinduan (2) Perasaan berbeda dari teman sebaya (3) Kebutuhan akan figur pelindung	“Rasa seperti ada yang hilang sejak ayah tidak ada.” (S1) “Sering merasa berbeda dengan teman yang punya ayah lengkap.” (S2) “Ayah sering menelepon, tapi rasanya tetap jauh karena tidak pernah benar-benar ada.” (S3) “Saya sulit percaya pada laki-laki karena takut ditinggalkan seperti ayah dulu.” (S5)
Pemaknaan <i>Mahabbah</i> sebagai Pengganti Kelekatan	Penemuan makna cinta Ilahi sebagai bentuk kelekatan spiritual yang menggantikan figur ayah	(4) Ketergantungan spiritual kepada Allah (5) Kedamaian melalui ibadah (6) Pemahaman cinta tanpa syarat	“Dengan mencintai Allah, saya merasa punya tempat bergantung yang tidak pernah pergi.” (S3) “Mahabbah mengajarkan bahwa cinta tidak harus datang dari manusia.” (S4)

Transformasi Emosi Negatif	Perubahan emosi dari marah dan kecewa menjadi penerimaan dan ketenangan melalui internalisasi <i>mahabbah</i>	(7) Penerimaan terhadap kehilangan (8) Proses keikhlasan (9) Ketahanan emosional	“Setiap kali sedih, saya membaca dzikir dan merasa tenang, seolah Allah menggantikan sosok ayah.” (S2)
			“Saya belajar bahwa kehilangan bisa diganti dengan kedekatan kepada Allah.” (S6) “Dulu sering marah, sekarang lebih bisa menerima keadaan.” (S1) “Belajar ikhlas melalui konsep <i>mahabbah</i> .” (S2) “Saya belajar bahwa cinta Allah tidak pernah berhenti, bahkan saat semua orang pergi.” (S6) “Sekarang saya lebih fokus pada hal-hal yang bisa saya kendalikan.” (S5)

Berdasarkan hasil analisis data, ketiga tema di atas menggambarkan proses batiniah yang dialami oleh remaja *fatherless* di Surabaya, yang menunjukkan perjalanan emosional dari kehilangan menuju penerimaan melalui perantaraan nilai spiritual *mahabbah*. Adapun uraian setiap tema sebagai berikut:

#### **(1) Pengalaman Kekosongan Emosional**

Tema pertama menyoroti perasaan kehilangan dan kehampaan emosional yang muncul akibat absennya figur ayah. Para remaja menggambarkan bahwa ketiadaan ayah bukan hanya berarti kehilangan sosok secara fisik, tetapi juga hilangnya kehangatan dan rasa aman dalam keluarga. Salah satu subjek mengungkapkan, “*Rasa seperti ada yang hilang sejak ayah tidak ada. Dulu setiap pulang sekolah selalu disambut, tapi sekarang rumah terasa sepi*” (S1). Pernyataan ini menunjukkan adanya kesenjangan afektif yang memunculkan perasaan kehilangan mendalam dan keterasingan emosional. Menghadapi dinamika seperti ini dapat menyebabkan masalah dalam menjalin hubungan interpersonal, di mana beberapa remaja merasa sulit mempercayai orang lain setelah kehilangan ayah mereka (Iskandar et al., 2023).

Kondisi tersebut juga menimbulkan perbandingan sosial yang menekan, seperti diungkapkan oleh S2 yang merasa “*berbeda dengan teman yang punya ayah lengkap*”. Kalimat ini mengindikasikan munculnya inferioritas sosial dan perasaan tidak setara dalam interaksi sehari-hari. Beberapa subjek lain bahkan menunjukkan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal karena pengalaman ditinggalkan membuat mereka sulit mempercayai laki-laki lain, sebagaimana diungkapkan S5 yang menyatakan bahwa dirinya “*takut ditinggalkan seperti ayah dulu*”. Fenomena ini memperlihatkan bahwa ketidakhadiran ayah tidak hanya berdampak pada dinamika keluarga, tetapi juga membentuk pola emosi dan kelekatan yang rapuh (Dewi et al., 2024). Kekosongan ini menjadi titik awal pencarian makna cinta yang lebih luas dan permanen, yang kemudian mereka temukan dalam konsep *mahabbah*.

#### **(2) Pemaknaan Mahabbah sebagai Pengganti Kelekatan**

Tema kedua memperlihatkan bagaimana remaja *fatherless* menemukan makna baru tentang cinta melalui hubungan spiritual dengan Allah. Setelah mengalami kekosongan afektif yang berkepanjangan, mereka mulai memahami bahwa kasih sayang sejati tidak hanya bersumber dari manusia, tetapi dari cinta Ilahi yang tidak berubah dan tidak meninggalkan (Nurmalasari et al., 2024). Hal ini tampak dari pernyataan S3 yang mengatakan, “*Dengan mencintai Allah, saya merasa punya tempat bergantung yang tidak pernah pergi.*” Ungkapan ini menegaskan pergeseran kelekatan dari figur manusia ke arah spiritualitas, di mana hubungan dengan Allah berperan menggantikan fungsi kelekatan emosional yang sebelumnya diisi oleh sosok ayah.

Pemaknaan *mahabbah* juga membawa dampak terapeutik berupa kedamaian batin. S4 menuturkan bahwa “*Mahabbah mengajarkan bahwa cinta tidak harus datang dari manusia*”, yang mencerminkan kesadaran akan sifat universal dan tanpa syarat dari cinta Ilahi. Melalui ibadah seperti dzikir dan doa, para remaja menemukan ketenangan yang konsisten. Seorang subjek lain (S2) menjelaskan bahwa “*Setiap kali sedih, saya membaca dzikir dan merasa tenang, seolah Allah menggantikan sosok ayah.*” Pernyataan ini memperlihatkan bahwa aktivitas spiritual menjadi mekanisme pengganti kelekatan emosional, sekaligus bentuk aktualisasi cinta yang menenangkan.

Dari analisis tema kedua ini, terlihat bahwa *mahabbah* berfungsi sebagai mekanisme spiritual substitutive, mengisi kekosongan kasih sayang manusia dengan cinta transendental yang tidak bergantung pada kehadiran fisik. Hal ini memperlihatkan bahwa adanya eksplorasi spiritual dalam menghadapi kekosongan dapat mendukung proses penyembuhan serta membangun stabilitas emosi bagi mereka (Farhan et al., 2024). Dengan menyalurkan kebutuhan emosional melalui relasi spiritual dengan Allah, para remaja memperoleh stabilitas batin dan rasa diterima yang selama ini mereka cari dari figur ayah.

### (3) Transformasi Emosi Negatif

Tema ketiga menggambarkan proses transformasi emosional yang terjadi setelah para remaja menginternalisasi nilai-nilai *mahabbah*. Sebelum mengenal dan menghayati konsep ini, sebagian besar informan mengaku sering merasa marah, kecewa, dan mempertanyakan takdir keluarga mereka. Salah satu subjek (S1) mengungkapkan, “*Dulu sering marah, kenapa harus aku yang kehilangan ayah, tapi sekarang lebih bisa menerima keadaan.*” Ungkapan ini mencerminkan perubahan signifikan dari resistensi menjadi penerimaan.

S2 memperkuat hal tersebut dengan menyatakan bahwa dirinya “*belajar ikhlas melalui konsep mahabbah, karena semua yang Allah ambil pasti diganti dengan sesuatu yang lebih baik.*” Kalimat ini menunjukkan adanya proses refleksi spiritual yang menumbuhkan sikap syukur dan optimisme. Bahkan, S6 menuturkan bahwa “*Cinta Allah tidak pernah berhenti, bahkan saat semua orang pergi,*” yang menandakan keberhasilan individu dalam mengalihkan energi negatif menjadi kekuatan spiritual yang memberi ketenangan.

Transformasi emosi ini menunjukkan bahwa *mahabbah* berfungsi tidak hanya sebagai doktrin teologis, tetapi juga sebagai **mekanisme psikoterapeutik** (Pramudita et al., 2024). Melalui cinta Ilahi, para remaja mampu memaknai kehilangan bukan sebagai penderitaan, melainkan sebagai bagian dari proses pendewasaan dan pembentukan karakter spiritual. Proses ini membawa mereka menuju kondisi mental yang lebih stabil, sabar, dan Ikhlas menandakan bahwa *mahabbah* memiliki efek penyembuhan terhadap luka batin akibat kehilangan figur ayah (Sri Wahyuni et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mahabbah* berperan penting dalam membentuk ketahanan psikologis remaja *fatherless*, menggantikan kelekatan yang hilang, serta berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi dalam menghadapi tekanan batin akibat absennya figur ayah. Berikut pembahasan hasil temuan

### **Mahabbah sebagai Sumber Ketahanan Psikologis**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa para remaja *fatherless* yang menginternalisasi nilai *mahabbah* mampu bertahan secara emosional di tengah pengalaman kehilangan dan kesepian. Mereka menumbuhkan optimisme, penerimaan diri, dan kemampuan untuk tetap berfungsi secara positif. Hal ini sejalan dengan pandangan Rābi‘ah al-‘Adawiyah bahwa *mahabbah* merupakan cinta yang murni, lahir dari keikhlasan tanpa pamrih selain mendekat kepada Allah SWT. Menurut Rābi‘ah, cinta Ilahi adalah energi spiritual yang membersihkan jiwa dari kesedihan dan menjadikannya tenang karena seluruh cinta disandarkan hanya kepada Sang Pencipta (Faridh, 2018).

Dalam konteks psikologis, *mahabbah* berfungsi sebagai sumber resiliensi spiritual (*spiritual resilience*). Ketika cinta manusiawi gagal memberikan rasa aman, cinta Ilahi menumbuhkan makna baru yang lebih dalam terhadap penderitaan. Sebagaimana diungkap oleh informan S2 bahwa “*Belajar ikhlas melalui konsep mahabbah, karena semua yang Allah ambil pasti diganti dengan sesuatu yang lebih baik,*” menunjukkan bagaimana aspek spiritual membantu menormalkan pengalaman kehilangan dan menumbuhkan daya tahan batin. Fenomena ini sejalan dengan konsep ketahanan psikologis menurut Bimo Walgito dalam artikel milik Muttaqin, bahwa individu yang memiliki makna hidup dan dukungan nilai religius cenderung lebih mampu menghadapi tekanan psikologis tanpa kehilangan keseimbangan emosional (Muttaqin, 2019).

Maka, *mahabbah* bukan sekadar ekspresi religius, tetapi menjadi mekanisme spiritual penyembuh yang menyalakan kembali semangat hidup dan harapan. Proses mencintai Allah secara mendalam membentuk kesadaran bahwa setiap kehilangan memiliki hikmah Ilahi, yang pada akhirnya melahirkan kekuatan psikologis untuk menerima kenyataan dan tetap berdaya (Dwianti et al., 2024).

### **Mahabbah sebagai Pengganti Kelekatan yang Hilang**

Secara psikologis, absennya figur ayah menimbulkan gangguan kelekatan (*attachment disruption*) yang memengaruhi rasa aman emosional anak (Kurniawan et al., 2022). Individu dengan pengalaman kehilangan figur kelekatan akan cenderung mencari pengganti atau objek baru yang dapat memberikan rasa aman tersebut. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa *mahabbah* menjadi bentuk kelekatan transcendental di mana hubungan dengan Allah menggantikan fungsi afektif ayah yang hilang.

Salah satu informan menyatakan, “*Dengan mencintai Allah, saya merasa punya tempat bergantung yang tidak pernah pergi*” (S3). Kalimat ini mencerminkan transisi kelekatan dari manusia ke Tuhan. Dalam kerangka psikologi sufistik, hal ini sesuai dengan pandangan Jalaluddin Rumi yang melihat *mahabbah* sebagai daya spiritual yang menyatukan manusia dengan sumber kasih sayang tertinggi, sehingga kehilangan dalam dunia fisik dapat diatasi melalui kesadaran akan kehadiran Ilahi (Mukhallisa et al., 2023).

Kelekatan spiritual ini berfungsi memperbaiki luka batin akibat relasi afektif yang terputus. Ketika seseorang menempatkan Allah sebagai pusat cinta dan sandaran batin, ia membangun kembali sistem kelekatan yang lebih stabil dan permanen. Dengan demikian, *mahabbah* menjadi jembatan spiritual yang menautkan kembali kebutuhan emosional manusia pada sumber cinta yang abadi. Proses ini menegaskan bahwa dalam konteks keluarga *fatherless*, spiritualitas dapat mengambil alih peran psikologis figur ayah sebagai penyedia rasa aman, cinta, dan validasi diri.

### **Mahabbah sebagai Mekanisme Regulasi Emosi**

Temuan juga memperlihatkan bahwa *mahabbah* membantu para remaja mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan rasa kecewa akibat kehilangan ayah. Proses ini berlangsung melalui mekanisme introspeksi spiritual dan penguatan koneksi dengan Tuhan. Salah satu subjek menyatakan, “*Dulu sering marah, kenapa harus aku yang*

*kehilangan ayah, tapi sekarang lebih bisa menerima keadaan”* (S1), menandakan perubahan dari fase penolakan menuju penerimaan melalui pengalaman religius.

Dalam perspektif psikoterapi Islam, regulasi emosi melalui *mahabbah* terjadi karena cinta Ilahi mengarahkan individu pada ketundukan dan kesadaran (*muraqabah*). Ketika hati dipenuhi cinta kepada Allah, emosi destruktif digantikan oleh ketenangan (*sukun*) dan rasa pasrah (*ridha*). Amira & Mastuti (2021) menjelaskan bahwa mencintai karena Allah menjadikan manusia lebih sabar, empatik, dan mudah mengendalikan diri karena energi cintanya bersumber dari nilai-nilai Ilahiyah, bukan dorongan ego.

Dalam konteks terapi spiritual, hal ini setara dengan proses regulasi emosi berbasis dzikir yakni kemampuan menenangkan diri dengan mengingat Allah (QS. ar-Ra'd: 28). Para remaja *fatherless* dalam penelitian ini menunjukkan pola serupa: ketika menghadapi kesedihan, mereka menenangkan diri dengan doa atau dzikir (Fahrudin et al., 2024). Aktivitas tersebut bukan hanya bentuk ibadah, tetapi juga teknik pengendalian diri yang menurunkan intensitas stres dan menumbuhkan kedamaian batin.

Oleh karena itu, *mahabbah* bekerja sebagai mekanisme regulasi emosi spiritual mengarahkan individu untuk menafsirkan emosi negatif sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah. Proses ini secara psikoterapeutik membantu individu menata ulang persepsi terhadap penderitaan, mengubah energi marah menjadi doa, dan menggantikan kesedihan dengan makna religius yang menenangkan.

### **Integrasi Mahabbah dalam Konteks Psikoterapi Islam**

Jika ditinjau dari perspektif psikoterapi Islam, temuan ini memperkuat gagasan bahwa penyembuhan jiwa tidak hanya bergantung pada intervensi kognitif atau perilaku, tetapi juga pada penguatan aspek spiritual sebagai pusat keseimbangan diri (Fiqron & Dwi Parawati, 2023). Konsep *mahabbah* berfungsi sebagai inti dari terapi spiritual, karena cinta kepada Allah menjadi jalan penyucian batin (*tazkiyah an-nafs*).

Psikoterapi Islam memandang hubungan manusia dengan Tuhan sebagai relasi penyembuh. Ketika seseorang mengalami luka batin, khususnya karena kehilangan figur ayah, maka hubungan dengan Allah menjadi sarana rekonstruksi makna dan identitas diri. Sejalan dengan pandangan Fitriani & Abdullah (2021), proses penyembuhan spiritual menekankan bahwa *mahabbah* mendorong individu untuk kembali pada fitrahnya—merasakan kasih, perlindungan, dan ketenangan dari sumber cinta tertinggi.

Hasil penelitian ini memperluas pemahaman bahwa *mahabbah* bukan hanya konsep teologis dalam tasawuf, tetapi juga memiliki fungsi terapeutik konkret. Ia bekerja pada tiga lapisan kesadaran: kognitif (melalui pemaknaan ulang terhadap kehilangan), afektif (melalui penyaluran emosi lewat cinta Ilahi), dan spiritual (melalui penyerahan diri total kepada Tuhan). Oleh karena itu, *mahabbah* dapat diintegrasikan sebagai pendekatan psikoterapi Islam yang menumbuhkan keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis individu.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, *mahabbah* dipahami oleh remaja *fatherless* di Surabaya sebagai bentuk cinta Ilahi yang menjadi sumber kekuatan batin dalam menghadapi kehilangan dan kesepian akibat absennya figur ayah. Konsep ini berfungsi sebagai fondasi spiritual yang menumbuhkan ketahanan psikologis, menggantikan kelekatan yang hilang dengan hubungan transendental kepada Allah, serta membantu menenangkan emosi negatif melalui refleksi dan praktik ibadah. Melalui proses internalisasi *mahabbah*, para remaja belajar menerima takdir dengan lapang dada, menemukan ketenangan batin, dan membangun kembali kepercayaan diri serta makna hidup yang lebih positif.

Konsep *mahabbah* ini memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai intervensi psikospiritual dalam mendukung ketahanan mental remaja *fatherless*. Nilai-nilai cinta Ilahi

dapat diintegrasikan dalam kegiatan pembinaan rohani di sekolah, konseling berbasis Islam, atau komunitas remaja masjid untuk membantu mereka menyalurkan emosi secara sehat sekaligus memperkuat spiritualitas. Selain itu, keluarga dan masyarakat diharapkan dapat berperan aktif menciptakan lingkungan yang penuh kasih dan empati bagi anak-anak yang tumbuh tanpa figur ayah. Upaya ini penting agar mereka tetap merasa dicintai, diterima, dan terlindungi. Ke depan, penelitian lebih lanjut disarankan untuk dilakukan secara empiris dengan melibatkan partisipan nyata, sehingga konsep mahabbah dapat dikembangkan menjadi model terapi Islami yang teruji dan relevan bagi penguatan kesehatan mental remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 837–843. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27037>
- Dewi, Gst. Ag. I. M. C., Widarnandana, I. G. D., & Hardika, I. R. (2024). Dinamika Adaptasi Karier Bagi Usia Di Generasi Z Dengan Kondisi Fatherless Di Kota Denpasar. *JURNAL KESEHATAN, SAINS, DAN TEKNOLOGI (JAKASAKTI)*, 3(2), 212–225. <https://doi.org/10.36002/js.v3i2.3150>
- Dwianti, S., Riza, W. L., & Aisha, D. (2024). Self-esteem in Fatherless Adolescent is reviewed by Parental Attachment and Peer Relationship. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 333–340. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.15505>
- Fahrudin, F., Islamy, M. R. F., Faqihuddin, A., Parhan, M., & Kamaludin, K. (2024). The Implications of Sufism Akhlaqi to Strengthen The Noble Morals of Indonesian Students. *El Harakah: Jurnal Budaya Islam*, 26(1), 74–93. <https://doi.org/10.18860/eh.v26i1.26192>
- Farhan, A. R., Viona, S. W., & Alamy, S. A. (2024). Profil Gaya Kelekatan pada Remaja di Indonesia: Kajian Literatur Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 22. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2647>
- Faridh, T. A. (2018). Emotional and Spiritual Intelligence (ESQ) of Children in Islamic Education in The Family Environment. *Didaktika Religia*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.30762/didaktika.v6i1.1094>
- Fiqron, M. Z., & Dwi Parawati, E. (2023). Relevansi Tasawuf Cinta Ilahi Rabi'ah al-Adawiyah terhadap Problem Radikalisme Beragama di Indonesia. *Hikamia: Jurnal Pemikiran Tasawuf dan Peradaban Islam*, 3(2), 75–85. <https://doi.org/10.58572/hkm.v3i2.26>
- Fitriani, H., & Abdullah, Z. (2021). Relevansi Konsep Neurosains Spiritual Taufiq Pasiak terhadap Psikoterapi Sufistik. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 1(2), 141–160. <https://doi.org/10.28918/jousip.v1i2.4458>
- Gallagher, M. L., & Miller, A. B. (2018). Suicidal Thoughts and Behavior in Children and Adolescents: An Ecological Model of Resilience. *Adolescent Research Review*, 3(2), 123–154. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0066-z>
- Iskandar, A. S., Prasetyo, E., & Mulya, H. C. (2023). Dinamika Self-Esteem Pada Emerging Adulthood Yang Fatherless. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 173–197. <https://doi.org/10.33508/exp.v11i2.5122>
- Kurniawan, H., Okfrima, R., & Putry, A. (2022). Kelekatan Orang Tua dengan Kemandirian Remaja pada Siswa MTsS. *Psyche 165 Journal*, 37–42. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.142>
- Lee, H., Augustyn, M. B., & Henry, K. L. (2025). Intergenerational Influences of Father–Adolescent Relationship Quality: The Role of Parent–Child Relationships in the Family of Origin. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(11), 2876–2893. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02243-3>
- Liu, X.-G., Xie, R.-Y., Li, Y., Xiong, F., & Li, W.-T. (2021). How psychological frustration tolerance and self-esteem influence the association between father absence and hostility in depressed adolescents: A multiple mediation model. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-289958/v1>
- Mukhallisa, F., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2023). Dinamika Psikologis Perempuan Fatherless di Fase Emerging Adulthood | Mukhallisa | Jurnal Talenta Mahasiswa.



- <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i2.56490>
- Muttaqin, M. I. (2019). Abdullah Bin Abbas Dan Perannya Dalam Penafsiran Al-Qur'an: Studi Tafsir Abdullah bin Abbas dalam Nuskah Ali Bin Abi Thalhah. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.33511/misykat.v4n2.59-86>
- Nurmalasari, F., Fitrayani, N., Paramitha, W. D., & Azzahra, F. (2024). Dampak Ketidadaan Peran Ayah (Fatherless) terhadap Pencapaian Akademik Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2567>
- Pramudita, A., Nurfadillah, N., Jannah, M., & Riany, Y. E. (2024). Pengaruh Kelekatan Orang Tua dan Kecerdasan Emosi terhadap Agresivitas Remaja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 62–74. <https://doi.org/10.30653/001.202481.318>
- Sri Wahyuni, Asniar Khumas, & Eka Sufartianingsih Jafar. (2023). Persepsi Tentang Pernikahan Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Fatherless. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(6), 1050–1066. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2380>.