

MENGATASI KEHILANGAN AKIBAT KEMATIAN ORANG TUA : STUDI FENOMENOLOGI *SELF-HEALING* PADA REMAJA

Alsheta Marcha Nurriyana

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Email : alsheta.17010664122@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Email : sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak :

Peristiwa kematian orang tua dapat mengakibatkan perasaan kehilangan yang berdampak pada kehidupan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman mengatasi kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua dan proses *self-healing* pada remaja. Penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi serta IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) sebagai teknik analisis data. Pengambilan data dengan metode wawancara. Partisipan berjumlah 4 orang remaja perempuan yang didapatkan dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria (1) Berusia 17-22 tahun, (2) Pernah mengalami peristiwa kematian orang tua baik ayah atau ibu, (3) Bersedia menjadi partisipan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasca peristiwa kematian orang tua, remaja mengalami dampak-dampak signifikan pada psikologis dan finansial. *Self-healing* dapat membantu remaja untuk memulihkan diri dari perasaan kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua. Tahapan *self-healing* yang dialami yaitu *decision to heal, emergency stage, remembering, grieving and mourning, anger, forgiveness, spirituality, resolution and moving on*. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses *self-healing* yaitu keyakinan diri remaja akan kemampuannya untuk pulih, kualitas hubungan remaja dengan orang tua, dukungan lingkungan yang baik dan pemaknaan peristiwa.

Kata Kunci : kematian, orang tua, remaja, self-healing

Abstract :

The death of adolescents parents will caused feelings of loss followed by after effects that can affect on adolescents lives. This study aims to find out the experience of loss due to the death of parents and self-healing process in adolescents. The research using phenomenological qualitative research with Interpretative Phenomenological Analysis to analyze data. Data were collected using interview method. The participants were 4 women adolescents obtained by criteria (1) 17-22 years old (2) Have experienced the death of parents (3) Willing to be a participant. Results showed that after the death of parents, adolescents experienced significant psychological and financial impacts. Self-healing can help adolescents to recover from feelings of loss due to the death of their parents. The stages of self-healing experienced are decision to heal, emergency stage, remembering, grieving and mourning, anger, forgiveness, spirituality, resolution and moving on. Several factors influenced self-healing process are how adolescents confidence in their ability to recover, quality of relationship with their deceased parents, support from environment and how they define the death of their parents

Key words : death, parents, adolescents, self-healing

PENDAHULUAN

Kematian orang tua merupakan salah satu peristiwa traumatik berupa kehilangan sosok yang sangat dicintai. Kehilangan merupakan reaksi akibat

peristiwa kematian orang yang dicintai (Melhem & Brent, 2011). Peristiwa kematian orang tua tidak berpengaruh bagi individu yang mengalaminya saja, namun juga bagi individu sekitarnya, salah satunya yaitu anak (Cahayasari, 2011). Dalam setiap

peristiwa kematian orang tua, akan ada anak yang ditinggalkan. Peristiwa ini akan membawa anak menghadapi masa sedih dan kehilangan. Peristiwa kematian orang tua juga merubah tatanan kehidupan dan menuntut individu untuk merespon dalam melakukan penyesuaian diri (Fitria, 2013). Peristiwa kematian orang tua seorang remaja akan menimbulkan reaksi yang berbeda pada setiap individu. Reaksi tersebut yaitu muncul perasaan terkejut, tidak percaya, kehilangan, kesedihan dan kemarahan (Santrock, 2004). Reaksi seperti munculnya perasaan menyalahkan diri sendiri, marah, depresi, tendensi melakukan perilaku berbahaya, depresi, percobaan bunuh diri sampai perubahan hubungan dengan lingkungan sekitar juga dapat terjadi (Andriessen et al., 2018)

Perasaan ini dirasakan oleh remaja karena orang tua merupakan sosok yang mendampingi sejak kecil. Saat kehilangan orang tua, remaja merasa syok dan terpukul karena itu berarti juga ia kehilangan sosok yang dicintainya. Saat mengalami kehilangan sosok yang dicintai, setiap individu akan memberikan reaksi psikologis seperti merasa kesepian, putus asa dan ketakutan menghadapi kehidupan (Fitria, 2013). Perasaan ini dapat berlangsung dalam waktu tertentu. Seberapa besar dan lama perasaan ini dipengaruhi oleh kualitas hubungan remaja dengan orang tua nya semasa hidup.

Peristiwa kematian orang tua seorang remaja membawa dampak yang signifikan dalam aspek psikologis. Dampak psikologis ini timbul karena remaja berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, namun belum mampu sepenuhnya secara mandiri mencari pola hidup yang sesuai baginya, sehingga remaja seringkali melakukan metode coba-coba (Zahrina, 2017). (Andriessen et al., 2018) menyebutkan bahwa salah satu dampak psikologis yang timbul yaitu stres sampai depresi. Jika hal ini tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu tahap perkembangan remaja selanjutnya sampai timbul gangguan kejiwaan yang bisa terbawa sampai usia dewasa (Christ et al., 2002).

Remaja yang mengalami peristiwa traumatik atau musibah lain yang tidak dapat mengatasi stres dengan baik menjerumuskan diri kedalam hal-hal negatif seperti pergaulan bebas, merokok, dan obat-obatan terlarang (Purbararas, 2018). Hal ini tentunya sangat disayangkan karena remaja berkesempatan besar untuk mengeksplorasi diri, ide dan apresiasi bagi kemajuan diri dan

lingkungan sekitarnya. Dampak negatif yang signifikan terhadap psikologis remaja akan berlangsung dalam jangka panjang, namun hal ini dapat dihindari apabila remaja mampu mengelola kesedihan dan menyesuaikan diri dengan baik pada situasi baru tanpa kehadiran orang tua (Biank & Werner-Lin, 2011). Didukung dengan kemampuan remaja untuk menyelesaikan konflik dalam diri serta menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang tua atau orang dewasa lain (Hurlock, 2003). Remaja mempunyai kemampuan lebih untuk mengatasi perasaan kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua mereka menggunakan berbagai cara salah satunya yaitu dengan *self healing*.

Self-healing dapat dikatakan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan masalah serta dampak negatif yang timbul akibat peristiwa traumatik, sehingga individu mampu mendapatkan kembali kendali atas kehidupannya (Fadilah, 2020). Tujuan *self-healing* sendiri adalah menyembuhkan luka, kesedihan, trauma dalam diri sebagai proses pemulihan dari peristiwa traumatik yang terjadi pada diri individu (Effiah, 2020). *Self-healing* merupakan salah satu fase yang diterapkan dalam proses pemulihan diri baik dari bencana, musibah, kejadian traumatis, dan gangguan psikologis yang didorong, diarahkan dan dilakukan oleh insting diri sendiri mengusung motivasi sebagai aset utama (Hasan, 2013).

Meskipun motivasi merupakan aset utama, beberapa mekanisme psikologis tertentu sengaja diterapkan dapat membantu tercapainya *self-healing* melalui berbagai metode yaitu meditasi, intervensi musik, yoga, *biofeedback*, bercerita, hipnoterapi, *deep breathing* dan afirmasi positif. Metode tersebut bekerja untuk mengurangi *irrational beliefs*, ketakutan, dan keyakinan tidak nyata yang selama ini diyakini individu, sehingga perasaan sedih, depresi dan kehilangan juga dapat berkurang. Perls dalam (Lesmana, 2006), menyatakan bahwa pada dasarnya individu memiliki kemampuan untuk mengenali pengaruh masa lalu terhadap masalah pada saat ini, penekanan pada keadaan saat ini dan sekarang, serta menentukan pilihan dan tanggung jawab. Sehingga, individu mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri dengan *self-healing*. Berhasil atau tidaknya *self-healing* ditentukan oleh tingkat motivasi dan kemauan diri untuk menyelesaikan masalah serta menyesuaikan diri di berbagai kondisi baru.

Bass & Davis (dalam Widyaningsih, 2004) menyebutkan terdapat 14 tahapan yang dapat

dialami oleh individu sebelum tercapai *self-healing*. Tahapan ke-1 adalah *decision to heal*. Pada tahap ini keputusan untuk pulih merupakan keputusan penting sekaligus berat bagi remaja agar mereka dapat lepas dari perasaan sedih, kehilangan dan mampu kembali menjalani hari-harinya. Apabila keputusan ini dilakukan dengan sungguh-sungguh, remaja mampu menerima diri sendiri, lebih terbuka secara emosional dan lebih tangguh dalam menghadapi permasalahan. Tahap ke-2 adalah *the emergency stage*. Pada tahap ini, remaja mengalami krisis yang merupakan suatu proses alami yang harus dihadapi dan dilalui oleh remaja pasca peristiwa kematian orang tua. Krisis yang dihadapi tiap individu berbeda. Tahap ini juga perlu diikuti dengan kesadaran diri bahwa perasaan yang dirasakan remaja saat ini tidak berlangsung selamanya. Tahap ke-3 adalah *remembering*. Untuk memulai proses *self-healing*, mengingat masa-masa sebelum terjadinya peristiwa kematian orang tua maupun saat terjadinya peristiwa kematian orang tua adalah langkah pertama. Tahap ke-4 adalah *believing it happened*. Remaja harus mempercayai peristiwa kematian orang tua mereka adalah peristiwa yang benar-benar terjadi. Tentunya hal ini tidak mudah, karena remaja akan cenderung menyangkal bahwa orang tua nya telah tiada. Penyangkalan ini disebabkan rasa ketergantungan terhadap orang tua dan anggapan bahwa peristiwa kematian orang tua sebagai suatu peristiwa yang tidak mungkin terjadi kepada dirinya. Tahap ke-5 adalah *breaking silence*. Bagian penting dari *self-healing* adalah bercerita kepada orang lain yang dipercaya. Hal ini dapat menjadi salah satu kunci terjadinya *self-healing* pada remaja.

Tahap ke-6 adalah *understanding it wasn't your fault*. Menyalahkan diri sendiri merupakan perwujudan dari pikiran yang menyesatkan. Keyakinan remaja bahwa permasalahan yang dialami adalah kesalahannya, akan membuat remaja terjebak, sehingga proses *self-healing* akan terhambat. Tahap ke-7 adalah *making contact with child within*. Agar remaja dapat menerima keadaan dan menerima diri sendiri secara utuh, remaja dapat mengingat kembali masa kecilnya. Tahap ke-8 adalah *trusting yourself*. Dalam diri semua individu, terdapat suara hati yang mengatakan perasaannya. Remaja diharapkan mampu membiasakan diri untuk mendengarkan suara hatinya sendiri, sehingga ia memahami apa yang harus dan tidak dilakukan. Tahap ke-9 adalah *grieving and mourning*. Perasaan yang terpendam akan membatasi kebahagiaan

remaja. Bagian penting pemulihan dari pengalaman traumatik atau musibah adalah bagaimana mengekspresikan dan membagi perasaannya. Melepaskan perasaan sedih dan memperbaiki kehidupan sangat penting bagi remaja. Dukungan dari lingkungan sekitar yang tepat juga dapat membantu remaja dalam melalui masa sulitnya. Tahap ke-10 adalah *anger*. Kemarahan adalah respon alami yang terjadi pada remaja setelah mengalami peristiwa kematian orang tua. Namun, apabila remaja tidak mampu menempatkan kemarahan sesuai dengan porsinya, timbul perasaan menyalahkan diri sendiri maupun pengalihan kepada hal-hal negatif.

Tahap ke-11 adalah *disclosures and confrontations*. Membuka diri dan menghadapi permasalahan tentu sangat sulit. Namun, apabila remaja mulai mencoba membuka diri, menyampaikan perasaan secara langsung akan membuat pelepasan emosi yang baik. Tahap ke-12 adalah *forgiveness*. Proses memaafkan yang paling penting adalah memaafkan diri sendiri. Dengan memaafkan diri sendiri, remaja akan memahami keadaan dan merasa lega. Tahap ke-13 adalah *spirituality*. Agama menjadi salah satu faktor yang dapat menghindari munculnya emosi negatif berlebihan. Agama juga dapat menjadi petunjuk sehingga remaja dapat segera pulih dan dari segala permasalahan yang menyimpannya. Tahap ke 14- adalah *resolution and moving on*. *Self-healing* akan terjadi ketika pandangan dan perasaan remaja mulai stabil. Remaja tidak ragu akan apa yang akan terjadi pada hidupnya walau tanpa kehadiran orang tua yang lengkap. Hal ini dapat meningkatkan ketangguhan personal remaja, sehingga ia mampu melihat diri sendiri lebih baik, mampu menerima dan belajar dari pengalaman masa lalu.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses *self-healing*, yang pertama yaitu adanya bentuk dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar (Ilenia & Handadari, 2011). Remaja yang mengalami peristiwa kematian orang tua, akan kehilangan sosok yang mendukung dan mengapresiasi setiap pencapaian mereka (Biank & Werner-Lin, 2011). Apabila mereka mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga dan lingkungan terdekat, dapat membantu proses *self-healing* yang lebih baik. Yang kedua yaitu bagaimana hubungan remaja dengan orang tua nya semasa hidup. Remaja yang mempunyai hubungan positif dengan orang tua nya semasa hidup, akan mengalami perasaan sedih atau berduka yang lebih intens dibandingkan dengan

remaja yang hubungannya tidak terlalu positif dengan orang tua nya. Hal ini disebabkan karena hubungan remaja dengan orang tua nya semasa hidup akan mempengaruhi tanggapan emosional remaja terhadap peristiwa kematian orang tua (Putranta, 2020). Yang ketiga yaitu konsep diri remaja. Individu dengan konsep diri yang positif akan yakin dengan kemampuannya mengatasi masalah dan memperbaiki diri (Rakhmat, 2003). Remaja dengan konsep diri yang positif akan memiliki kemampuan menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan baik. Yang keempat yaitu ketangguhan personal. Individu yang tangguh secara personalitas secara efektif mampu mengatasi dan beradaptasi dengan situasi kehidupan yang penuh tekanan. Tidak hanya mampu bangkit dalam permasalahan tertentu, individu yang tangguh secara personal juga mampu menggunakan pengalaman sebagai bahan untuk meningkatkan kekuatan diri, sehingga mampu berkembang menjadi pribadi yang lebih baik setelah menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup (Mayasari, 2014).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (ENS & BOND, 2005) menunjukkan bahwa sekitar 90% individu yang diketahui memiliki anggota keluarga yang telah meninggal mengalami masa berkabung dan menyebabkan krisis kehidupan yang serius termasuk depresi, ketakutan, kesepian, marah, sulit tidur, perubahan kebiasaan, rasa kekosongan, rasa tidak percaya, putus asa, dan rasa bersalah. Dapat diambil kesimpulan bahwa peristiwa kematian orang tua seorang remaja menyebabkan dampak psikologis yang signifikan pada remaja. Hal ini juga didukung oleh penelitian serupa oleh (Biank & Werner-Lin, 2011) yang menyatakan bahwa keinginan untuk terus bersikap kekanak-kanakan seorang anak kepada orang tua tidak sepenuhnya hilang, sehingga pada remaja yang mengalami kematian orang tua, perasaan sedih dan kehilangan tersebut juga tidak sepenuhnya hilang. Edelman (2006) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa perasaan kesedihan yang mendalam ditemukan sepanjang kehidupan pada anak yang pernah mengalami kematian seorang ibu. Dalam fase sedih dan kehilangan, remaja cenderung menutupi perasaan mereka dan memilih untuk mencari pengalihan apabila ia merasa tidak mendapat dukungan dari orang-orang terdekatnya (Fitria, 2013).

Adanya kemampuan *self-healing* pada remaja yang pernah mengalami kematian orang tua dapat membantu remaja untuk beradaptasi di

berbagai kondisi, salah satunya yaitu menjalani kehidupan tanpa orang tua yang lengkap. Keberhasilan remaja dalam melakukan *self-healing* berguna agar kualitas hidup remaja meningkat, tidak terus berada dalam kesedihan atau bahkan terjerumus kedalam hal-hal negatif akibat peristiwa kematian orang tua. Dengan penjelasan diatas, didapatkan tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana pengalaman remaja dalam mengatasi kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi, yaitu jenis penelitian yang melihat secara dekat bagaimana individu memaknai pengalaman mereka sendiri (Emzir, 2010). Pendekatan fenomenologi dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui secara rinci pengalaman remaja dalam mengatasi kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua dengan *self-healing*. Partisipan penelitian sebanyak 4 orang remaja perempuan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut : (1) Berusia 17-22 tahun, (2) Pernah mengalami peristiwa kematian orang tua baik ayah maupun ibu, (3) Bersedia menjadi partisipan penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Partisipan diperoleh melalui lingkungan terdekat penulis yang berdomisili di Surabaya. Partisipan pertama, NK (inisial), berusia 21 tahun, 4 tahun jangka waktu semenjak peristiwa. Kedua, SA (inisial), berusia 22 tahun, 3 tahun jangka waktu semenjak peristiwa. Ketiga, ZP (inisial), berusia 21 tahun, 3 tahun jangka waktu semenjak peristiwa. Keempat, DS (inisial), berusia 22 tahun, 1 tahun jangka waktu semenjak peristiwa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur merupakan wawancara dengan pertanyaan terbuka dengan batasan tema dan alur pembicaraan yang bertujuan untuk memahami suatu peristiwa (Arikunto, 2005). Wawancara dilakukan berdasarkan pedoman wawancara. Dalam pelaksanaannya diikuti dengan pertanyaan tambahan menyesuaikan dengan situasi. Proses wawancara dilakukan sebanyak 2 kali dengan masing-masing wawancara memakan waktu 90-120 menit untuk tiap partisipan. Wawancara dilakukan secara daring melalui media sosial. Hasil wawancara kemudian dicatat dalam bentuk tulisan (transkrip), kemudian diubah dalam bentuk verbatim sebelum dilakukan proses analisis data.

Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif adalah proses mengurai materi ke dalam beberapa bagian atau elemen (Kristi, 2017). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Penggunaan teknik analisis data IPA bertujuan untuk menjelajahi pemaknaan partisipan terhadap kehidupan pribadi dan sosialnya (Smith et al., 2009). Tahapan IPA menurut (Smith et al., 2009) dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu :

1. *Reading and Re-reading* (Membaca dan membaca ulang).
2. *Initial Noting* (Pencatatan awal).
3. *Developing Emergent Themes* (Mengembangkan tema yang muncul).
4. *Searching for connection* (Mencari hubungan dari tema-tema yang muncul).

Adapun uji keabsahan data akan dilakukan menggunakan uji kepercayaan (*credibility*) dengan cara melakukan audit terhadap keseluruhan penelitian dengan bantuan pihak ketiga yang ahli dalam bidangnya untuk memeriksa ketepatan, dan kebenaran data. Dalam hasil penelitian, lambang '[...]' menandakan bahwa ada materi yang dihapus karena kurang relevan. Sedangkan kalimat dalam tanda kurung '()' merupakan penjelasan makna dari penulis yang didasarkan oleh data asli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, didapatkan 4 tema induk yaitu latar belakang penyebab kehilangan orang tua, dampak yang muncul pasca peristiwa, strategi mengatasi dampak yang muncul dan proses *self-healing* yang akan dijelaskan sebagai berikut :

Tema 1 : Latar belakang penyebab kehilangan orang tua

Penyebab kehilangan orang tua salah satunya yaitu kematian yang disebabkan karena sakit dan kecelakaan.

Sakit

Adanya penyakit tertentu dapat menjadi salah satu penyebab kematian

"[...] ayah saya sesak nafas, terus minta dibawa ke RS. Sampai Selasa malam mulai masuk ICU, Rabu pagi subuh gitu meninggalnya". (SA, 3 DES 2020).

"[...] sudah sakit dari lama, sempat dirawat di rumah sakit beberapa hari sampai akhirnya meninggal di rumah sakit juga [...]" (ZP, 10 DES 2020).

"[...] ibu saya mengeluh kepalanya sakit, tiba-tiba cara ibu saya ngomong jadi cadel. Lalu dibawa ke RS terdekat. Selama perjalanan itu sudah tidak sadarkan diri. Di RS langsung dipasang infus dan *CT scan* hasilnya pembuluh darah di otak ibu saya pecah pas di titik kesadaran, itu yang menyebabkan ibu saya tidak sadarkan diri. Rumah sakit yang kami tuju tidak lengkap alat medisnya, jadi dirujuk ke RS yang lebih besar, ibu saya di tindak operasi pengambilan darah pada otaknya, malamnya ibu saya mulai sadar dan membaik. 2 hari kemudian malah memburuk, jam 6 sore ibu saya nggak sadarkan diri lagi. Dicek sama dokter, dokter bilang ibu saya sudah tidak dapat tertolong, cuman bertahan karena bantuan alat, setelah diskusi dengan dokter dan keluarga, kami memutuskan untuk membawa ibu saya pulang" (DS, 18 JAN 2021).

Kecelakaan

Selain adanya penyakit tertentu sebagai penyebab kematian, peristiwa seperti kecelakaan yang menyebabkan cedera serius juga dapat menjadi salah satu penyebab kematian.

"[...] tahun 2017 ayah saya posisinya berada di rumah saudara, saya diceritain kalau ayah saya meninggal karena jatuh di kamar mandi sekitar jam 21.30 malam" (NK, 3 DES 2020).

Mayoritas partisipan menyatakan bahwa penyebab kehilangan orang tua disebabkan karena sakit. Selain itu, salah satu partisipan juga menyatakan bahwa penyebab kehilangan orang tua disebabkan karena kecelakaan.

Respon dan perasaan awal peristiwa kematian orang tua

Peristiwa kematian orang tua merupakan suatu musibah yang dapat memunculkan respon yang berbeda-beda pada tiap individu.

"[...] pastinya kaget, kaget sekali" (NK, 3 DES 2020).

"Sedih lah ya pasti, kaget, syok gitu kan kejadiannya didepanku persis, malah nggak bisa nangis karena kaget" (SA, 4 DES 2020).

"[...] tentu kaget, sedih, gak nyangka kalau peristiwa itu memang terjadi" (ZP, 10 DES 2020).

“Berasa *hopeless* dan sedih banget” (DS, 18 JAN 2021).

Beberapa partisipan juga mengaku merasakan kebingungan untuk beberapa saat setelah mendengar kabar kematian orang tua.

“[...] waktu itu saya merasa seperti linglung [...]” (NK, 3 DES 2020).

Para partisipan menyatakan bahwa perasaan sedih, kaget, bingung dan tidak percaya merupakan respon yang muncul saat pertama kali mendengar kabar kematian orang tua mereka. Perasaan tersebut muncul karena peristiwa kematian orang tua dianggap sebagai musibah yang tidak disangka-sangka akan terjadi dalam kehidupan mereka.

Tema 2 : Dampak yang muncul pasca peristiwa kematian orang tua

Orang tua memegang peranan penting dalam kehidupan remaja, baik dalam menyediakan kasih sayang dan dukungan secara moral maupun materi sehingga peristiwa kematian orang tua dapat menyebabkan berubahnya pola kehidupan pada remaja. Hal ini dapat memunculkan dampak-dampak yang signifikan dalam kehidupan remaja.

Psikologis

Kehilangan orang tua juga menandakan hilangnya salah satu sosok yang memegang peranan penting dalam kehidupan remaja. Mereka beranggapan bahwa salah satu bagian penting dalam kehidupannya telah tiada, sehingga dampak psikologis akibat peristiwa kematian orang tua dapat muncul pada semua partisipan.

“[...] hidup lebih hampa, karena ayah sudah nggak ada, orang tua nggak lengkap” (NK, 3 DES 2020).

“[...] sehari-hari saya bingung, dan susah fokus, kuliah nggak bisa fokus, kehilangan arah, kehilangan kendali hidup” (ZP, 10 DES 2020).

“[...] dulu sering cari kegiatan, cari pengalaman, cari uang, sekarang nggak pengen, pengennya dirumah aja [...]” (DS, 18 JAN 2021).

“[...] kehilangan semangat hidup” (DS, 18 JAN 2021).

Kematian orang tua juga menyebabkan beberapa perubahan yang menuntut remaja untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.

Hal ini menimbulkan fase krisis kehidupan pada salah satu partisipan.

“[...] merasa *quarter life crisis* dimulai dari situ (semenjak kematian orang tua), sudah nggak punya ayah lagi [...]” (SA, 4 DES 2020).

Selain menimbulkan fase krisis kehidupan, perubahan besar dalam kehidupan remaja yang terjadi akibat peristiwa kematian orang tua juga menyebabkan remaja remaja rentan stres.

“[...] saya jadi lebih gampang lebih stres [...]” (DS, 18 JAN 2021).

Finansial

Beberapa partisipan menyatakan bahwa mereka mengalami dampak finansial pasca peristiwa kematian orang tua karena pemasukan hanya bersumber dari salah satu orang tua saja.

“[...] kepikiran bayar kuliah gimana, makan gimana, karena ibu saya juga nggak kerja [...]” (SA, 4 DES 2020).

Semua partisipan menyatakan bahwa ada dampak yang muncul pasca peristiwa kematian orang tua. Salah satu dampak signifikan yang muncul pada semua partisipan yaitu dampak psikologis. Hal ini muncul karena partisipan merasakan perasaan kehilangan yang mendalam karena peristiwa kematian orang tua mereka. Beberapa partisipan juga mengalami dampak finansial karena berkurangnya pemasukan yang biasanya berasal dari orang tua mereka.

Tema 3 : Strategi mengatasi dampak yang muncul pasca peristiwa kematian orang tua

Strategi mengatasi dampak yang muncul bisa didapatkan baik dari diri sendiri maupun strategi lain dari lingkungan sekitar.

Strategi dari diri sendiri

Mayoritas dari partisipan mampu menemukan strategi yang berasal dari dirinya sendiri.

“[...] belajar jadi pribadi yang lebih ikhlas, lebih sabar biar bisa menerima kenyataan yang ada” (NK, 3 DES 2020).

“[...] bangkit dan semangat [...]” (SA, 4 DES 2020).

“[...] saya coba aja untuk menerima dan ikhlas [...]” (ZP, 10 DES 2020).

Strategi lain

Beberapa partisipan juga melakukan strategi dengan memanfaatkan bantuan dari pihak luar. Pihak luar dapat berasal dari lingkungan terdekat partisipan dan juga bantuan profesional lainnya.

“[...] cerita ke temen, dapet *support* jadinya saya bisa kuat sampai sekarang ini [...]” (SA, 4 DES 2020).

“[...] main sama teman-teman, ikut kegiatan-kegiatan di kampus juga” [...] (ZP, 10 DES 2020).

“[...] pergi ke psikolog karena juga memang awalnya saya punya permasalahan mental lain [...]” (DS, 18 JAN 2021).

Para partisipan melakukan strategi yang berasal dari diri sendiri dengan melihat makna positif yang dapat diambil dari kejadian tersebut. Hal ini dianggap dapat menjadi semangat untuk dirinya sendiri sehingga mereka mampu menjalani hidup kedepannya walau tanpa kehadiran orang tua yang lengkap. Sebagian besar partisipan juga menyatakan bahwa mereka melakukan strategi dengan memanfaatkan lingkungan terdekat mereka untuk memperoleh dukungan dan semangat sehingga mereka semakin yakin untuk menjalani hidup kedepannya. Salah satu partisipan juga memanfaatkan bantuan psikolog sebagai strategi untuk mengatasi dampak yang muncul pasca peristiwa kematian orang tua.

Tema 4 : Proses *self-healing*

Terdapat proses yang panjang bagi remaja yang mengalami kematian orang tua untuk mencapai pemulihan sehingga dapat kembali seperti sedia kala. Dalam prosesnya, *self-healing* memiliki beberapa tahapan. Tahapan ini dapat berbeda tiap individu.

Decision to heal

Tahapan awal yang harus dilakukan adalah memutuskan untuk pulih. Hal ini tidak mudah terlebih lagi bagi seseorang yang baru saja mengalami peristiwa kematian orang tua.

“[...] akhirnya saya menyadari bahwa tetap harus menjalani dan meneruskan hidup karena masih ada ibu, kakak saya yang harus saya bahagiakan” (NK, 15 MAR 2021).

“[...] ada tanggungan juga yang harus di selesaikan, kuliah, cita-cita saya [...]” (SA, 13 MAR 2021).

“[...] pas saya sedih berlarut-larut itu saya nggak ngerasa ‘hidup’, saya juga nggak bakalan bisa bermanfaat juga bagi orang-orang disekitar saya kalau seperti ini (sedih) terus [...]” (ZP, 15 MAR 2021).

“[...] kalau melakukan sesuatu, motivasinya demi saya dan ibu saya. Terus masih ada ayah yang harus saya bahagiakan, saya pengen juga bisa jadi tempat cerita dari ayah saya, terus saya kan cewek, punya adik cowok, jadi saya merasa harus bisa sedikit menggantikan, nge *cover* lah rasa kehilangan sosok ibu yang dirasakan adik saya” (DS, 15 MAR 2021).

Para partisipan menyatakan bahwa cita-cita dan tujuan hidup yang tinggi menjadi alasan yang membuat mereka akhirnya memutuskan untuk pulih dari perasaan kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua. Beberapa partisipan juga menyatakan bahwa telah tiadanya orang tua mereka menjadi motivasi besar untuk mencapai tujuan hidup. Hal ini menjadi salah satu alasan yang membuat mereka akhirnya memutuskan untuk pulih dari perasaan kehilangan tersebut.

Emergency stage

Musibah dalam bentuk apapun tentu tidak dapat diperkirakan datangnya, sehingga terjadinya suatu musibah pada individu dapat menyebabkan perubahan signifikan dalam kehidupan mereka. Dalam hal ini peristiwa kematian orang tua seorang remaja tentu juga menyebabkan perubahan signifikan secara mendadak dalam hidupnya. Perubahan ini menyebabkan terjadinya krisis kehidupan pada partisipan.

“[...] sedih, *speechless* waktu itu saya merasakan seperti linglung dan seperti tidak ada arah serta tujuan hidup” (NK, 3 DES 2020).

“[...] bikin sehari-hari saya bingung dan susah fokus gitu, sering merasa sendirian, kuliah nggak bisa fokus, merasa kehilangan arah, kehilangan kendali hidup” (ZP, 10 DES 2020).

“[...] saya sering nggak tenang, tiap hari kangen ibu saya, bawaannya sedih terus, saya sering bertanya-tanya apa saya bisa melewati kehidupan tanpa ibu saya?” (ZP, 10 DES 2020).

“[...] saya jadi lebih gampang stres, ditambah belakangan semenjak pandemi ini stressor nya semakin bertambah” (DS, 18 JAN 2021).

“Jadi kehilangan semangat hidup” (DS, 18 JAN 2021).

Para partisipan menyatakan bahwa mereka sempat berada dalam tahap krisis pasca peristiwa kematian orang tua. Perasaan negatif muncul pada saat mereka berada dalam tahap ini. Pasca peristiwa kematian orang tua, para partisipan tetap harus melanjutkan hidup sebagaimana mestinya dengan perubahan besar dalam kehidupan mereka. Hal ini menyebabkan munculnya krisis yang dialami oleh para partisipan.

Remembering

Saat sebelum terjadinya peristiwa kematian orang tua merupakan memori yang paling diingat oleh remaja, karena pada saat itu lah adalah saat itu mereka terakhir melihat orang tua mereka.

“[...] *speechless* gitu karena itu kan meninggalnya didepanku persis kejadiannya, malah nggak bisa langsung nangis *geru-geru* karna kaget” (SA, 4 DES 2020)

[...] itu kan (kejadiannya) bulan April beberapa hari habis ulangtahun saya, jadi tiap bulan April itu perasaannya kayak *hmmmm* malah gak enak” (SA, 13 MAR 2021).

“[...] waktu sebelum meninggal itu masih sempat operasi katarak saya yang nemenin, *check up* ke dokter juga saya yang nemenin” (SA, 4 DES 2020).

Salah satu partisipan menyatakan bahwa beberapa saat sebelum peristiwa kematian orang tua adalah saat yang sangat paling diingat dan menyebabkan trauma. Partisipan sempat merasakan perasaan tidak nyaman ketika melihat hal-hal yang berhubungan dengan peristiwa tersebut.

Grieving and mourning

Pasca peristiwa, remaja mengalami duka mendalam disaat kehilangan salah satu sosok yang penting dalam hidupnya. Perasaan duka yang terpendam dapat menghalangi kebahagiaan yang dirasakan oleh remaja. Remaja perlu mengekspresikan perasaan tersebut dengan tepat sehingga mampu memulihkan diri.

“[...] nangis aja biasanya” (NK, 3 DES 2020).

“Saya tangisin aja” (SA, 4 DES 2020).

“Sering meditasi, membaca buku, main sama teman-teman, ikut kegiatan-kegiatan di kampus juga” (ZP, 10 DES 2020).

“Pergi sama teman-teman, kalau bisa juga cari kegiatan, kalau emang lagi nggak bisa keluar ya saya menangis saja” (ZP, 10 DES 2020).

“[...] mencoba buat *self healing*, ke psikolog, kalau dirumah ya menangis dan berdoa, saya terima aja apa yang saya rasakan, pengen nangis ya nangis, pengen sedih ya sedih, nggak berusaha menghindari menghibur diri atau gimana gitu, menurut saya orang kehilangan pasti sedih sampai ada fase dimana bisa bener-bener reda dan ikhlas [...]” (DS, 15 MAR 2021).

Para partisipan mengatakan bahwa mereka mengekspresikan perasaan mereka dengan menangis. Menangis secara tidak langsung dianggap dapat melegakan kesedihan yang mereka rasakan. Mayoritas partisipan juga mencoba berbagai kegiatan baru. Mereka beranggapan bahwa perasaan sedih akan semakin terasa di waktu mereka sedang sendirian, sehingga mengikuti berbagai kegiatan dapat mengurangi perasaan sedih yang mereka rasakan.

Anger

Kemarahan yang dirasakan oleh remaja dapat terjadi pasca peristiwa. Kemarahan ini harus ditempatkan dengan tepat agar tidak timbul perasaan menyalahkan diri sendiri. Selain itu, kemarahan yang tidak ditempatkan dengan tepat dapat menimbulkan pengalihan pada hal-hal negatif.

“[...] saya jadi orang yang suka cari perhatian” (NS, 3 DES 2020).

“[...] pengen coba-coba ngerokok, pengen lepas kerudung juga [...]” (SA, 4 DES 2020).

“[...] dulu saya nggak ngerokok, sekarang jadi ngerokok” (DS, 18 JAN 2021).

“[...] sempat ada rasa ingin mengakhiri hidup karena kayak sudah tidak sanggup lagi untuk menjalani segala beban hidup yang saya tumpu” (NK, 3 DES 2020).

“[...] biasanya dulu saya sering cari kegiatan yang produktif, cari pengalaman, cari uang, sekarang nggak pengen lagi, pengennya dirumah terus, dulu saya nggak ngerokok, sekarang jadi ngerokok. Saya juga sedih terus lebih tertutup karena dulu kan tempat cerita semua masalah ke ibu” (DS, 18 JAN 2021).

Para partisipan di awal peristiwa beranggapan bahwa tidak seharusnya musibah tersebut terjadi pada mereka. Hal ini menyebabkan munculnya kemarahan. Mayoritas partisipan mengaku sempat ada waktu dimana mereka

mencoba mengalihkan kemarahan mereka pada hal-hal seperti merokok, mengakhiri hidup, merubah penampilan.

Forgiveness

Memaafkan diri sendiri akan mendukung pemulihan yang lebih baik. Dengan kemampuan memaafkan diri sendiri, remaja mampu melihat keadaan secara luas dan mendapatkan kelegaan.

“[...] belajar jadi pribadi yang lebih ikhlas, lebih sabar biar bisa menerima kenyataan yang ada” (NK, 3 DES 2020).

“[...] pertama saya coba untuk menerima dan ikhlas, berdamai sama diri sendiri. Sering ngomong sama diri sendiri [...]” (ZP, 10 DES 2020).

“[...] usaha saya lebih ke yakin pikiran untuk berdamai sama keadaan dan menerima kenyataan [...]” (DS, 18 JAN 2021).

Beberapa partisipan menyatakan bahwa usaha yang dilakukan untuk memaafkan diri sendiri pasca peristiwa dengan berdamai dengan diri sendiri. Mereka beranggapan dengan berdamai dengan diri sendiri, perasaan negatif berangsur menghilang, sehingga mereka mampu menerima kenyataan.

Spirituality

Beberapa partisipan percaya bahwa kehidupan rohani merupakan salah satu pengaruh dalam proses pemulihan diri. Agama dianggap sebagai penunjuk jalan akan segala permasalahan yang sedang dihadapi remaja pasca peristiwa.

“[...] saya juga keingat sama Tuhan yang selalu ada untuk saya menghadapi segala cobaan yang ada [...]” (NK, 3 DES 2020).

“[...] percaya walaupun Tuhan ambil 1 orang yang kita sayang, tetep bakal diganti sama orang lain yang sayang dan peduli sama kita” (ZP, 10 DES 2020).

Dua orang partisipan menyatakan bahwa agama merupakan salah satu alasan yang membuat mereka kuat dalam melalui segala permasalahan.

Resolution and moving on

Pemulihan diri akan terjadi apabila individu telah memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri akan kemampuan menjalani kehidupan walau tanpa kehadiran orang tua mereka. Dalam tahapan ini, remaja lebih kuat secara mental karena mampu belajar dari pengalaman masa lalu, mereka

juga telah mampu menerima secara utuh kondisi mereka saat ini.

“[...] sudah bisa menerima kenyataan (1 tahun pasca peristiwa)” (NK, 3 DES 2020).

“[...] sekarang sudah bisa menerima kenyataan (3 bulan pasca peristiwa)” (SA, 4 DES 2020).

“[...] iya sekarang ini sudah bisa menerima kenyataan ibu saya sudah nggak ada (1 tahun pasca peristiwa)” (ZP, 10 DES 2020).

Beberapa partisipan mengaku telah mampu menerima segala keadaan yang terjadi setelah beberapa waktu pasca peristiwa. Dua orang partisipan mengaku telah mampu memulihkan diri dalam jangka waktu satu tahun pasca peristiwa, satu orang partisipan mengaku telah mampu memulihkan diri dalam jangka waktu tiga bulan pasca peristiwa.

Faktor-faktor yang mempengaruhi proses self-healing

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-healing* pada tiap partisipan. Faktor-faktor ini dianggap berpengaruh atas *self-healing* pada remaja. Secara berurutan, faktor-faktor tersebut adalah keyakinan diri sendiri, kualitas hubungan dengan orang tua, dukungan dari lingkungan sekitar, dan pemaknaan peristiwa.

“[...] agak lamaan gitu saya mulai percaya diri yakin bahwa saya bisa melalui semua cobaan ini” (NK, 3 DES 2020).

“[...] awal banget ya saya ragu, karena masalah yang datang juga banyak, tapi pas dijalani ya bisa ternyata, saya bisa ngatasin sendiri, bisa nemu solusinya” [...] (SA, 4 DES 2020).

“[...] agak lama setelah kejadian itu baru saya bisa yakin sama diri sendiri (untuk menjalani kehidupan tanpa ibu)” (ZP, 10 DES 2020).

“[...] akhirnya sadar bahwa saya nggak sendiri, banyak orang yang lebih jelek nasibnya daripada saya, banyak bersyukur juga masih punya ayah dan adik [...]” (DS, 18 JAN 2021).

Para partisipan menyatakan bahwa beberapa saat pasca peristiwa muncul perasaan keyakinan diri sendiri bahwa mereka bisa menjalani kehidupan di masa depan walau tanpa kehadiran orang tua. Hal ini dianggap sebagai salah satu faktor yang memperkuat terjadinya proses *self-healing*.

“[...] dekat banget sih, dari kecil sering diajak ke proyek tempat ayah kerja, waktu sebelum

meninggal itu sempet operasi katarak saya yang nemenin, *check up* ke dokter juga saya yang nemenin, setiap ngobrol cerita juga ke ayah, kalau ngobrol sama ayah berasa bermakna [...]" (SA, 3 DES 2020).

"[...] yang saya lakukan itu hampir semua pasti ada campur tangan ibu, keputusan saya selalu saya tanyakan sama ibu, ibu saya nggak cuman orang tua tapi juga teman dan sahabat. Ibu saya juga orangnya terbuka, jadi memang dekat banget sama dari kecil, sampai sesaat sebelum meninggal masih sempat cerita banyak" (ZP, 10 DES 2020).

"[...] saat kecil hingga sekarang saya emang dekat sekali terkhusus ibu karna ibu 24 jam di rumah, kalau ayah kan kerja. Ibu saya punya usaha ketring kecil, saya membantu memasak, memasarkan. Kalau ada waktu luang kita jalan jalan, lebih sering jalan dengan ibu, *even* hanya cari peralatan masak di supermarket. Banyak kebersamaan kebersamaan dengan ibu [...]" (DS, 18 JAN 2021).

"[...] orang tua saya cerai, semenjak cerai itu pisah rumah sama ayah, jadi kedekatannya nggak sedekat dulu" (NK, 3 DES 2020).

Seluruh partisipan mempunyai kualitas hubungan yang sangat dekat dengan orang tua mereka. Momen bermakna bersama orang tua mereka semasa hidupnya melekat di ingatan mereka, hal ini menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam proses *self-healing*.

"[...] (teman-teman dan saudara) jadi bikin pengaruh banget mengurangi rasa sedih, banyak yang menghibur saya [...]" (NK, 3 DES 2020).

"[...] *support* dari orang terdekat itu bantu banget bikin saya kuat, merasa nggak sendiri juga. Saya anaknya kan curhat an, jadi pas lagi ada beban itu cerita, dapet *support* jadinya saya bisa kuat, mungkin kalau gak ada teman kayaknya saya lebih lama buat *move on* dari rasa sedih" (SA, 13 MAR 2021).

"itu (kehadiran teman) salah satu yang bikin saya cepat ikhlas, nggak akan pernah saya lupakan" (ZP, 10 DES 2020).

"[...] (teman) kan mereka punya urusannya sendiri-sendiri jadi ya pengaruh menguatkan saya tapi nggak besar [...]" (DS, 15 MAR 2021).

Seluruh partisipan menyatakan bahwa dukungan yang didapatkan dari lingkungan terdekat berpengaruh dalam proses *self-healing*. Dukungan yang mereka dapatkan membantu untuk tetap kuat menjalani kehidupan. Sebaliknya, salah satu

partisipan tidak beranggapan bahwa dukungan dari lingkungan terdekat berpengaruh dalam proses *self-healing*. Partisipan tersebut beranggapan bahwa setiap orang memiliki permasalahan sendiri, sehingga diri sendiri dianggap paling berpengaruh dalam proses *self-healing*, bukan orang lain.

"[...] semakin tersadar kalau harus menghargai waktu sama orang tua selagi masih ada" (NK, 3 DES 2020).

"[...] saya jadi belajar lebih realistis gitu kalau menghadapi sesuatu, berani bertanggung jawab juga sama langkah yang sudah saya ambil [...]" (SA, 4 DES 2020).

"[...] jadi tau rasanya belajar ikhlas sama yang namanya kehilangan [...]" (ZP, 10 DES 2020).

"[...] jadi berpikir positif, banyak orang yang lebih jelek nasibnya daripada saya dan bersyukur masih ada ayah dan adik" (DS, 18 JAN 2021).

Seluruh partisipan mengaku bahwa ada makna positif dari peristiwa tersebut. Mereka beranggapan bahwa makna tersebut bermanfaat untuk membenahi diri di kemudian hari. Makna tersebut juga menjadi salah satu pengaruh dalam proses *self-healing*.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui tiga dari empat partisipan telah pulih dari perasaan kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua dengan *self-healing*. Ketiga partisipan tersebut yaitu NK, SA dan ZP. Sedangkan salah satu partisipan belum berhasil pulih dari perasaan kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua, yaitu DS. Ketiga partisipan yaitu NK, SA dan ZP memakan waktu berbeda dalam proses pemulihan diri. Pada partisipan NK memakan waktu 1 tahun pasca peristiwa untuk memulihkan diri, partisipan SA memakan waktu 3 bulan dan partisipan ZP memakan waktu 1 tahun.

Respon awal yang muncul pada semua partisipan saat mendengar kabar kematian orang tua yaitu sedih, kaget dan tidak percaya akan kejadian yang terjadi, sejalan dengan pernyataan Santrock (dalam Fitria, 2013) bahwa di awal peristiwa kematian, orang yang ditinggalkan akan merasa kaget, tidak percaya, sering menangis dan mudah marah. Salah satu partisipan yaitu NK juga mengaku kebingungan, tidak mampu berpikir dan melakukan apa-apa saat mendengar kabar kematian orang tua.

Dampak psikologis adalah salah satu dampak yang muncul pasca peristiwa. (Winta & Nugraheni, 2019) menjelaskan bahwa kehilangan orang yang dicintai karena peristiwa kematian dapat mengancam kesejahteraan psikologis, menimbulkan stres kronis dan masalah kesehatan. Dampak psikologis yang muncul pada NK, ZP dan DS memiliki kemiripan yaitu kehilangan minat dan semangat akan aktivitas sehari-hari. NK muncul rasa hampa dalam hidup karena orang tua sudah tidak lengkap. ZP mengaku bahwa susah untuk fokus kuliah dan merasa kebingungan, kehilangan arah dan kendali yang ada pada ibunya semasa hidup dulu. DS mengaku mengalami penurunan minat terhadap kegiatan yang dulunya disukai. DS juga mengaku bahwa dirinya lebih mudah stres semenjak peristiwa tersebut. Sedangkan pada SA mengaku bahwa kepergian ayahnya membawa perubahan besar dalam hidup yang memicu timbulnya fase krisis kehidupan. Dampak-dampak pada para partisipan tersebut sejalan dengan (Christ et al., 2002) bahwa remaja yang mengalami kematian orang tua dapat merasakan perasaan kehilangan lebih dari 6 bulan, meningkatnya frekuensi perubahan suasana hati yang jelas hingga meningkatnya perilaku yang berkaitan dengan obat-obatan terlarang dan seks bebas.

Selain itu, dampak finansial merupakan salah satu dampak yang muncul pada SA. Pada SA orang tua yang mengalami kematian adalah satu-satunya orang tua yang bekerja dalam keluarga, sehingga pemasukan finansial menurun drastis dan menyebabkan kesulitan finansial pasca peristiwa yang memaksa SA harus bekerja ekstra untuk mendapat penghasilan disela-sela kesibukan kuliah dan kesedihan yang masih dirasakan pasca peristiwa. Sejalan dengan pernyataan (Stikkelbroek et al., 2016) bahwa masalah finansial merupakan salah satu dampak yang sering terjadi pasca peristiwa kematian orang tua. Status sosial ekonomi yang lebih rendah memicu timbulnya efek negatif yang lebih besar pada remaja pasca peristiwa kematian orang tua.

Strategi untuk mengatasi dampak pasca peristiwa pada NK, SA, ZP meyakini bahwa usaha diri sendiri untuk mengikhlaskan, berusaha bangkit, dan menguatkan diri merupakan strategi yang dapat mengatasi dampak yang muncul pasca peristiwa. SA dan ZP juga mengaku bahwa mencari dukungan kepada lingkungan terdekat menjadi salah satu strategi mengatasi dampak yang muncul. Kedua partisipan ini menghabiskan waktu diluar rumah

guna menghindari perasaan negatif yang lebih terasa jika sedang berada dalam kondisi sendiri. Sejalan dengan pernyataan Santrock dalam (Putranta, 2020) bahwa teman sebaya dapat menjadi tempat bagi remaja bersenang-senang walaupun dalam situasi sulit. Berbeda dengan partisipan lain, DS memilih untuk datang ke profesional. Ketika individu merasa dirinya hampa, sedih, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan, dukungan yang datang dari orang-orang dan empati dari profesional merupakan hal yang sangat penting (Hatta, 2016). DS sendiri mengaku memiliki permasalahan mental sebelum peristiwa tersebut, ia merasa bantuan profesional adalah pilihan yang tepat dilakukan sebagai strategi mengatasi dampak pasca peristiwa. (Stikkelbroek et al., 2016) juga menyatakan bahwa salah satu faktor resiko yang dapat menghambat proses pemulihan adalah adanya permasalahan mental yang ada sebelum peristiwa kematian orang tua terjadi.

Sebelum partisipan dinyatakan telah pulih terdapat tahapan *self-healing* yang dilalui partisipan. Tahapan yang dilalui para partisipan dapat berbeda tergantung dengan dinamika dan situasi yang dialami (Widyaningsih, 2004).

Tahapan pertama yaitu *decision to heal*, Para partisipan memutuskan untuk pulih dari perasaan kehilangan. Keputusan ini tidak mudah dihadapi karena sering menimbulkan resiko menyedihkan, namun tetap harus dijalani untuk dapat pulih kembali (Widyaningsih, 2004). Mayoritas partisipan memiliki alasan yang melatarbelakangi hingga akhirnya memilih untuk pulih, yaitu adanya cita-cita dan tujuan hidup yang ingin diwujudkan. Alasan ini diyakini para partisipan sebagai motivasi yang membuat mereka akhirnya memutuskan untuk memulai pemulihan diri atau *self-healing*. Sejalan dengan pernyataan (Hasan, 2013) bahwa dorongan yang berasal dari diri sendiri dan motivasi merupakan hal yang mempengaruhi proses pemulihan diri atau *self-healing*.

Tahapan kedua yang dilalui yaitu *emergency stage*, tahapan dimana remaja mengalami krisis yang merupakan suatu proses yang harus dihadapi serta dilalui (Widyaningsih, 2004). Para partisipan mengalami fase krisis karena terjadi perubahan kehidupan signifikan yang menuntut mereka beradaptasi. NK, ZP dan DS sempat merasa kehilangan arah dan semangat hidup pasca peristiwa. Mereka beranggapan bahwa orang tua, seorang pembimbing kehidupan selama ini, telah hilang. Mereka juga dituntut untuk beradaptasi

dengan perubahan tanpa bimbingan orang tua. Hal ini menyebabkan rasa hilang arah dan semangat kehidupan. Remaja merasa tidak tahu arah dan tujuan hidupnya karena merasa kehilangan panutan hidup, remaja juga tidak dapat menentukan apa yang harus dilakukan untuk mengatasi perasaan tersebut (Fitria, 2013).

Tahap selanjutnya yang dilalui SA adalah *remembering*, dimana remaja mengingat saat-saat sebelum terjadinya peristiwa kematian orang tua. Pada tahap ini, saat sebelum peristiwa kematian orang tua teringat jelas (Effiah, 2020). Pada SA, ditemukan bahwa ingatan akan peristiwa tersebut menyebabkan perasaan negatif muncul ketika berhadapan dengan hal-hal serupa. Peristiwa kematian orang tua terjadi pada SA di bulan April, bulan tersebut juga merupakan bulan ulang tahun SA sehingga ia sempat merasakan perasaan tidak nyaman setiap memasuki bulan April. SA mengaku bahwa perasaan tersebut muncul karena pada bulan April seharusnya ia bersenang-senang di hari ulang tahun, namun malah mengalami musibah.

Tahapan selanjutnya yaitu *grieving and mourning*. Remaja harus memahami, merasakan, merasa terlibat didalamnya, berbagi dan mengungkapkan perasaannya agar mampu mengatasi kesedihan (Widyaningsih, 2004). Pada semua partisipan, ditemukan banyak cara yang dilakukan untuk mengekspresikan perasaan, cara yang ditemukan pada mayoritas partisipan adalah menangis, dengan anggapan bahwa menangis dapat melegakan hati walaupun hanya sementara.

Tahapan selanjutnya yaitu *anger*. Rasa marah dapat timbul pasca peristiwa kematian orang tua dikarenakan remaja merasa ada yang tidak dapat dimiliki kembali dalam hidupnya. Saat mengalami kehilangan anggota keluarga, remaja akan merasa kesepian, merasa tidak ada yang membimbing, sehingga situasi tersebut menyebabkan perilaku negatif yang berdampak buruk bagi kehidupannya (Fitria, 2013). Perilaku negatif berupa merokok, konsumsi alkohol, obat terlarang dan pergaulan bebas. Perilaku ini dapat dihindari apabila remaja mendapatkan figur pengganti orang tua yang dapat memenuhi kebutuhannya secara psikologis atau finansial, selain dengan tersedianya figur pengganti orang tua, remaja yang mendapatkan dukungan sosial secara langsung, sangat membantu mengatasi rasa kehilangan pasca peristiwa kematian orang tua (Lisya, 2014).

Mayoritas partisipan mengaku bahwa sempat merasakan kemarahan pasca peristiwa yang

membuat mereka mengalihkan kepada hal-hal negatif. NK sempat mempunyai pemikiran untuk bunuh diri karena NK merasa sudah tidak mampu untuk menjalani beban hidupnya. SA dan DS, mencoba rokok dengan anggapan dapat merilekskan pikiran. SA, juga sempat mempunyai pemikiran untuk merubah penampilan dengan tidak lagi memakai hijab.

Tahapan selanjutnya yaitu *forgiveness*. Dalam proses ini, penting untuk memaafkan dan menerima diri sendiri (Widyaningsih, 2004). Memaafkan diri sendiri dapat membantu remaja berdamai dengan keadaan dan mendukung pemulihan yang lebih baik. NK, ZP dan DS berusaha berdamai dengan diri sendiri terlebih dahulu. Mereka yakin berdamai dengan diri sendiri mampu melegakan perasaan sehingga mampu menerima keadaan saat ini.

Tahapan selanjutnya yaitu *spirituality*. Agama tertentu dapat mendorong individu untuk menghindari emosi negatif (Widyaningsih, 2004). Pada beberapa partisipan ditemukan bahwa mereka meyakini agama merupakan salah satu penunjuk jalan akan segala peristiwa yang mereka hadapi. NK meyakini bahwa Tuhan YME akan selalu ada disetiap permasalahan yang ada dalam hidupnya. ZP meyakini bahwa Tuhan YME akan selalu menggantikan apapun yang diambil dari hidupnya. Mereka mengaku bahwa kepercayaan agama dapat menguatkan mereka melalui segala permasalahan yang ada.

Tahapan terakhir dalam proses *self-healing* adalah *resolution and moving on*. Pada tahapan ini sudah tidak ada keraguan lagi akan dirinya (Widyaningsih, 2004). Remaja mulai yakin bahwa mampu untuk menjalani hidup tanpa kehadiran orang tua. Remaja menjadi lebih kuat secara mental dan mampu mengambil pelajaran dari pengalaman. Pada tahapan ini dapat dikatakan pemulihan telah tercapai. Bass & Davis (dalam Widyaningsih, 2004) menyebutkan bahwa pemulihan adalah proses dimana individu telah mampu menerima peristiwa yang dialami, memahami apa yang bisa diperbaiki, bagaimana perasaan itu dan bagaimana menjalankan hidup kedepannya. Partisipan yang diketahui telah pulih yaitu NK, SA dan ZP. Pada tahapan ini, mereka mengaku sudah tidak ada keraguan dalam kehidupan mereka, segala dampak juga telah teratasi. Mereka mengatakan bahwa saat ini telah mampu menjalani hidup seperti sedia kala tanpa perasaan negatif yang dulu sempat dirasakan. Sedangkan satu orang partisipan lain yaitu DS,

diketahui masih merasakan perasaan kehilangan dan dampak-dampak yang timbul pasca peristiwa kematian orang tua sampai saat ini.

Beberapa faktor mempengaruhi proses *self-healing*. Faktor pertama yaitu keyakinan diri remaja akan kemampuannya untuk memulihkan diri sehingga mampu pulih dari rasa kehilangan. Remaja mempunyai potensi untuk mengatasi situasi sulit dengan baik, sehingga mampu menyelesaikan masalah dalam hidupnya (Asyfiyah, 2017). Pada NK, SA dan ZP, keyakinan diri muncul karena pasca peristiwa, banyak hal yang sebelumnya dianggap sulit dan tidak bisa terlewat, ternyata bisa mereka lewati seiring berjalannya waktu. Pada DS, keyakinan diri muncul karena anggapan diluar sana banyak yang nasibnya lebih buruk daripada apa yang terjadi padanya.

Faktor kedua yaitu kualitas hubungan dengan orang tua yang mengalami kematian. Meshot, Leitner, & Rubin, (dalam Astuti, 2005) menyatakan bahwa hubungan seseorang dengan orang yang mengalami kematian mempengaruhi tanggapan emosional individu terhadap kematian. Semua partisipan mengaku memiliki kualitas hubungan yang cukup baik dengan orang tua nya. Ditemukan sedikit perbedaan pada para partisipan. SA, ZP dan DS yang selalu tinggal satu rumah dengan orang tua, sehingga selalu bertemu setiap hari. Sedangkan pada NK, perceraian menyebabkan ayah dan ibunya berpisah rumah. Astuti & Gusniarti (dalam Kalesaran, 2016) menyebutkan jika individu yang ditinggalkan memiliki hubungan positif dengan orang yang meninggal, maka individu akan mengalami rasa berduka yang lebih intens dibandingkan dengan individu yang hubungannya tidak terlalu positif.

Faktor ketiga yaitu dukungan dari lingkungan sekitar. NK, SA dan ZP menyatakan bahwa adanya dukungan dari orang terdekat seperti berpengaruh signifikan mengurangi rasa sedih, sehingga proses pemulihan dapat berjalan lebih baik. Sejalan dengan pernyataan Harper (dalam Fitria, 2013) yang menyatakan bahwa dukungan sosial diberikan pada individu yang sedang berduka akan membuat individu tersebut merasa lebih kuat untuk menghadapi kondisi yang sedang dialami. Selanjutnya, (Anantasari, 2011) menyatakan bahwa tersedianya dukungan berupa penerimaan, perhatian, kasih, penghargaan, dan nasihat tidak hanya membantu memulihkan keadaan individu yang sedang terpuruk, namun juga membantu mereka untuk tumbuh menjadi pribadi yang semakin

berkualitas. Berbeda dengan partisipan lain, DS menyatakan bahwa dukungan orang terdekat tidak berpengaruh signifikan terhadap proses pemulihan. DS beranggapan bahwa orang-orang terdekatnya juga memiliki permasalahan hidup masing-masing.

Faktor keempat yaitu bagaimana remaja memaknai peristiwa. Setiap peristiwa yang terjadi, ada pelajaran yang dapat menjadi bahan memperbaiki diri. Mayoritas partisipan mampu melihat bahwa peristiwa kematian orang tua tidak selalu buruk, ada pelajaran yang dapat diambil agar menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan. Keterbatasan, pengalaman yang menimbulkan penderitaan bahkan trauma, bagi sebagian orang justru dapat menjadi titik balik dalam hidup, yang membawa perubahan pribadi yang lebih unggul (Anantasari, 2011). Sejalan dengan bagaimana mayoritas partisipan mampu melihat makna positif dari peristiwa kematian orang tua sebagai bahan bagi mereka meningkatkan kualitas diri. NK mengaku bahwa ia menjadi lebih menghargai waktu dengan orang tua selagi masih ada, SA mengaku bahwa ia menjadi lebih bertanggung jawab akan segala keputusan, ZP mengaku lebih memahami cara untuk ikhlas. DS mengaku bahwa menjadi lebih mensyukuri hidup karena masih mempunyai keluarga walaupun tidak utuh. Peristiwa kehilangan dalam kehidupan dapat menyebabkan kehancuran baik dari kesehatan fisik, psikis sampai dengan hubungan dengan lingkungan, namun juga dapat menyebabkan pertumbuhan diri yang baik dengan meningkatnya apresiasi diri terhadap kehidupan diri sendiri maupun orang lain serta kemampuan regulasi emosi yang lebih baik (Melhem & Brent, 2011).

PENUTUP

Simpulan

Peristiwa kematian orang tua menimbulkan respon awal yang mirip pada para partisipan yaitu kaget, tidak percaya, lumpuh, menangis dan marah. Pasca peristiwa, para partisipan menghadapi berbagai dampak. Dampak pertama yaitu dampak psikologis berupa kehilangan minat dan semangat akan aktivitas sehari-hari, mudah stres dan merasa fase krisis kehidupan karena banyak perubahan. Selain itu, dampak finansial juga terjadi pasca peristiwa karena orang tua yang mengalami kematian adalah satu-satunya sumber pemasukan, sehingga pemasukan finansial menurun drastis. Strategi para partisipan melakukan usaha mengikhlaskan, berusaha bangkit dan menguatkan

diri merupakan salah satu strategi yang dianggap mampu mengatasi dampak psikologis yang timbul. Dukungan dari lingkungan terdekat partisipan juga dianggap mampu meminimalisir perasaan negatif, sehingga dampak psikologis dapat teratasi. Mencari bantuan profesional juga dilakukan sebagai strategi mengatasi dampak psikologis yang muncul.

Partisipan mengalami tahapan *self-healing* yang berbeda tidak terlepas dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-healing* pada partisipan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-healing* yaitu keyakinan diri remaja untuk memulihkan diri, kualitas hubungan dengan orang tua, dukungan dari lingkungan sekitar, dan pemaknaan peristiwa. Keyakinan diri positif remaja, adanya dukungan dari lingkungan terdekat dan kemampuan melihat makna dari peristiwa kematian orang tua dapat mendukung pemulihan diri yang lebih baik pada remaja.

Terlalu larut dalam perasaan kehilangan akibat kematian orang tua dapat menyebabkan remaja terjerumus ke hal-hal negatif yang dapat merugikan diri dan lingkungannya. Remaja harus beradaptasi agar dapat menjalani hidup seperti sedia terganggu perasaan kehilangan, sehingga remaja harus melakukan pemulihan diri. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pemulihan diri atau *self-healing* berhasil membantu remaja untuk mengatasi kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua.

Saran

Berikut saran yang dapat dilakukan bagi pihak-pihak terkait. Bagi penelitian selanjutnya, agar melakukan penelitian mengenai *self-healing* dengan peristiwa dan partisipan yang lebih beragam. Bagi remaja yang baru saja mengalami musibah, diharapkan segera bangkit dan melanjutkan kehidupan. Bagi keluarga remaja, tentunya juga mengalami kesedihan sehingga komunikasi yang baik diharapkan agar tidak terjadi konflik dalam keluarga. Bagi penyedia layanan kesehatan mental, diharapkan untuk memperluas jangkauan layanan yang mudah diakses. Bagi lingkungan terdekat remaja yang baru saja mengalami peristiwa kematian orang tua, bantuan dalam bentuk moril maupun materi akan sangat membantu pemulihan diri yang lebih baik bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Anantasari. (2011). Peran Dukungan Sosial Terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma (Studi Meta Analisis). *Jurnal Psikologi*, 6(1), 365–

382.

<http://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/186>

Andriessen, K., Mowl, J., Lobb, E., Draper, B., Dudley, M., & Mitchell, P. B. (2018). "Don't bother about me." The grief and mental health of bereaved adolescents. *Death Studies*, 42(10).

<https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1415393>

Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.

Astuti, Y. (2005). Kematian Akibat Bencana dan Pengaruhnya Pada Kondisi Psikologis Survivor. *Indonesian Psychological Journal*, 2(1), 41–53.

<http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v2i1.314>

Asyfiyah, H. (2017). *Proses Duka Remaja Yang Mengalami Kematian Orang Tua*.

http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/24556/2/12710087_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf

Biank, N. M., & Werner-Lin, A. (2011). Growing up with Grief: Revisiting the Death of a Parent over the Life Course. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 63(3).

<https://doi.org/10.2190/OM.63.3.e>

Cahayasari, I. (2011). *Grief Pada Remaja Karena Kedua Orang Tuanya Meninggal*.

<https://studylibid.com/doc/457801/grief-pada-remaja-putra-karena-kedua-orang-tuanya-meninggal>

Christ, G. H., Siegel, K., & Christ, A. E. (2002). Adolescent Grief. *JAMA*, 288(10).

<https://doi.org/10.1001/jama.288.10.1269>

Edelman, H. (2006). *Motherless Daughter : The Legacy Of Loss*. De Capo Press.

Effiah, Ariani. (2020). *Self-Healing Istri Korban Perselingkuhan Suami di Pusat Konseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia*. http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/41628/1/16220026_BAB-I_ATAU_IV_DAFTAR-PUSAKA.pdf

http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/41628/1/16220026_BAB-I_ATAU_IV_DAFTAR-PUSAKA.pdf

Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif dan Kualitatif*.

ENS, C., & BOND, J. B. (2005). DEATH ANXIETY AND PERSONAL GROWTH IN ADOLESCENTS EXPERIENCING THE DEATH OF A GRANDPARENT. *Death Studies*, 29(2).

<https://doi.org/10.1080/07481180590906192>

- Fadilah, K. (2020). PEMULIHAN TRAUMA PSIKOSOSIAL PADA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN SEKSUAL DI YAYASAN PULIH. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 7(2).
<https://doi.org/10.15408/empati.v7i2.11423>
- Fitria, Adina. (2013). *Grief Pada Remaja Akibat Kematian Orang Tua Secara Mendadak*.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2569>
- Hasan, F. (2013). Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self Healing . *Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Terhadap Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self-Healin*.
- Hatta, K. (2016). *Trauma dan Pemulihannya*. Dakwah Ar- Raniry Press.
<https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/2381/1/Trauma%20dan%20Pemulihannya.pdf>
- Hurlock, E. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga .
- Ilenia, Phoebe., & Handadari, Woelan. (2011). Pemulihan Diri Pada Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal INSAAN*, 13(2).
<http://journal.unair.ac.id/downloadfull/INSA/N4304-3d5487d39bfullabstract.pdf>
- Kalesaran, Tirza. (2016). *Dampak Kematian Ibu Terhadap Kondisi Psikologis Remaja Putri (Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Ibu)*.
https://www.researchgate.net/publication/311409168_GAMBARAN_REMAJA_PUTRI_PASCA_KEMATIAN_IBU_-_PENELITIAN_KUALITATIF
- Kristi, Poerwandari. (2017). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. LPSP3 Universitas Indonesia.
- Lesmana, J. (2006). *Dasar Dasar Konseling*. Penerbit Universitas Indonesia.
- Lisya, Nurhidayati. (2014). Makna Kematian Orang Tua Bagi Remaja (Studi Fenomenologi Pasca Kematian Orang Tua). *Jurnal Psikologi*, 10(1), 41–48.
<http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1177>
- Mayasari, R. (2014). Mengembangkan Pribadi Yang Tangguh Melalui Pengembangan Keterampilan Resiliensi. *Jurnal Dakwah* , 15(2), 265–287.
- Melhem, N. A., & Brent, D. (2011). *Handbook of Adolescents*.
<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/bereavement/pdf>
- Purbararas, E. Diah. (2018). Problema Traumatik : Kekerasan Seksual Pada Remaja. *Jurnal IJTIMAIYA*, 2(1), undefined.
- Putranta, T. (2020). *Dinamika Resiliensi Remaja Jawa Pasca Peristiwa Kematian Orang Tua* .
https://repository.usd.ac.id/38498/2/149114194_full.pdf
- Rakhmat, J. (2003). *Psikologi Komunikasi*. Remaja Rosdakarya.
- Santrock. (2004). *Life - Span Development : Perkembangan Manusia* (5th ed.). Erlangga.
- Smith, J., Osborn, M., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis : Theory Method and Research*.
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H. M., Reitz, E., Vollebergh, W. A. M., & van Baar, A. L. (2016). Mental health of adolescents before and after the death of a parent or sibling. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(1). <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0695-3>
- Widyaningsih, Retno. (2004). *Studi Kasus Proses Pemulihan Pada Korban Perkosaan*.
https://digilib.ubaya.ac.id/index.php?page=view/pdf_list&kode=KS-K-377&file=uploads_pdfmirrorghost/file/KS-K-377/K_377_BabII.pdf
- Winta, M. V. I., & Nugraheni, R. D. (2019). Coping Stress pada Istri yang Menjalani Long Distance Married. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(2).
<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1711>
- Zahrina, Ashri. (2017). *Pengaruh Pengalaman Traumatik Terhadap Kepedulian Sosial Ditinjau Dari Jenis Kelamin*.