

STRATEGI PSIKOTERAPI UNTUK ANAK YANG MENGALAMI KEHILANGAN: FOKUS PADA DUKUNGAN EMOSIONAL

Setyaningrum Dwi Widyasari¹, Khodijah²

setyaningrum283@gmail.com¹, uchykhadjah7@gmail.com²

UIN Sunan Ampel Surabaya

Abstrak

Kehilangan orang tua merupakan pengalaman traumatis bagi anak yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka dalam jangka Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi psikoterapi yang efektif dalam mendukung anak yang mengalami kehilangan, dengan fokus pada dukungan emosional. Melalui pendekatan kognitif perilaku (CBT), penelitian ini menekankan pentingnya dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sekitar dalam membantu anak mengatasi perasaan duka. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dan analisis kualitatif terhadap berbagai sumber yang relevan, termasuk jurnal psikologi dan artikel ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional yang diberikan keluarga dapat meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri pada anak, serta mempercepat proses adaptasi terhadap kehilangan. Selain itu, terapi CBT terbukti efektif dalam mengubah pola pikir negatif dan mengembangkan keterampilan coping yang diperlukan untuk mengelola emosi dan stres. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa penanganan yang baik dan dukungan yang memadai dapat membantu anak dalam proses pemulihan dan melanjutkan perkembangan psikologis mereka dengan lebih baik.

Kata Kunci: Kehilangan, Psikoterapi, Dukungan Emosional, Terapi Kognitif Perilaku.

Abstract

Losing a parent is a traumatic experience for children that can affect their mental and emotional health in the long run. This study aims to explore effective psychotherapy strategies in supporting children experiencing loss, with a focus on emotional support. Through a cognitive behavioural approach (CBT), this study emphasizes the importance of emotional support from family and the surrounding environment in helping children cope with feelings of grief. The research method used is literature study and qualitative analysis of various relevant sources, including psychology journals and scientific articles. The results of the study show that emotional support provided by families can increase self-esteem and confidence in children, as well as accelerate the process of adaptation to loss. In addition, CBT therapy has been shown to be effective in changing negative mindsets and developing the coping skills necessary to manage emotions and stress. Thus, this study concludes that good handlings and adequate support can help children in the recovery process and resume their psychological development better.

Keywords: Loss, Psychoterapu, Emotional Support, Cognitive Behavioral Therapy.

PENDAHULUAN

Kehilangan disini yang dimaksud ialah reaksi dari peristiwa kematian orang yang dicintai. Peristiwa kematian orang tua tidak hanya berpengaruh bagi individu yang mengalaminya saja, tetapi juga bagi individu disekitarnya, terutama anak. Pada setiap peristiwa kematian orang tua, ada anak yang merasa ditinggalkan. Dalam perihal ini pastinya membawa anak menghadapi masa sedih dan kehilangan yang dirasakan. Adapun reaksi yang muncul seperti perasaan terkejut, kesedihan, kemarahan, dan bahkan tidak percaya. Dari kehilangan orang tua apalagi keduanya, peristiwa tersebut dapat merubah tatanan kehidupan dan menuntut tiap individu dalam memulai penyesuaian diri.

Terjadinya peristiwa ini pada seorang remaja menimbulkan hambatan yang cukup berarti dari sudut pandang psikologis. Dampak psikologis ini muncul karena remaja berada pada masa transisi mereka dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, akan tetapi belum mampu sepenuhnya secara mandiri mencari gaya hidup yang sesuai dengan dirinya, sehingga mereka sering melakukan metode coba-coba. Dampak psikologis yang bisa ditimbulkan yaitu stress sampai depresi. Jika hal tersebut tidak segera ditangani dengan baik dapat mengganggu tahap perkembangan remaja kedepannya, bisa juga sampai timbul gangguan kejiwaan yang bisa terbawa sampai usia dewasa. (Alsheta & Siti, 2021)

Kehilangan orang tua merupakan salah satu pengalaman paling traumatis yang dialami oleh seorang anak. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kematian orang tua dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental dan emosional anak yang sering kali berujung pada masalah psikologis dalam waktu jangka Panjang. Dalam hidup, peran orang tua menjadi sosok utama dalam pembentukan identitas, pendamping, fondasi kehidupan keluarga, dan juga pemberi dukungan emosional. Ketika keduanya telah tiada, dampaknya dapat dirasakan secara mendalam dan berkepanjangan oleh seorang anak. Secara psikologis, kehilangan yang dirasakan ini dapat memunculkan berbagai respon emosional yang mempengaruhi Kesehatan fisik dan kesejahteraan sosial individu. (Yusril Yasin, dkk., 2024).

Grief sebutan untuk remaja yang kehilangan orang tuanya karena meninggal dunia. Grief menurut Walkefied ialah perasaan emosional yang muncul karna kehilangan seseorang yang dicintai. Berdasarkan complicated grief inventory dikelompokkan dalam tiga aspek, yaitu kecemasan ditandai individu gugup, tegang, gelisah, dan mudah marah. Kedua depresi ditandai dengan suasana hati sedih, apatis, dan munculnya perasaan bersalah, dan yang terakhir kedukaan spesifik yang ditandai dengan individu memikirkan, mencari, dan merindukan almarhum bahkan tidak mempercayai peristiwa kematian tersebut. (Elshafa & Haerani, 2023).

Lewis R. Wolberg mengutarakan psikoterapi secara istilah yaitu penyembuhan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang spesialis secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan untuk mengubah, menghilangkan atau menemukan gejala-gejala yang ada, lalu memperbaiki pola tingkah laku yang rusak, dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif. Psikoterapi juga merupakan pengobatan penyakit dengan cara penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan penyesuaian diri melalui penyembuhan spiritual, dan diskusi personal dengan para ahli atau teman. Psikoterapi islam ialah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, mental, spiritual, fisik maupun moral dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Saw. (Triyani, 2021).

Dukungan emosional dalam psikoterapi mempunyai peran penting dalam memberikan pengertian serta rasa aman kepada anak, sehingga membantu mereka mengekspresikan perasaan dan membangun kesejahteraan psikologis. Anak yang merasakan kehilangan sering kali mengalami kesulitan emosional yang kompleks dan membutuhkan pendekatan psikoterapi yang tepat agar dapat membantu mereka beradaptasi dan pulih secara psikologis. Dengan demikian, dari uraian di atas penulis tertarik mendeskripsikan lebih lanjut mengenai strategi psikoterapi dalam pendampingan remaja pada fase grief melalui terapi CBT.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Data yang dikumpulkan merupakan terbitan dalam 10 tahun terakhir dari berbagai jurnal psikologi, artikel ilmiah, dan buku yang relevan dengan topik kehilangan orang tua dan psikoterapi. Analisis data dilakukan dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur, serta mengkaitkan temuan dengan teori-teori psikologi yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kematian orang tua diartikan sebagai suatu keadaan yang dialami oleh individu berupa hilangnya tanda-tanda kehidupan yang dapat dilihat semua orang. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan dan mengungkapkan emosi dengan tepat, sesuai kondisi atau situasi, serta kemampuan dalam memahami emosi. Individu yang sedang berduka akan merasa sedih, cemas, gelisah, susah tidur, dan sebagainya. Hal tersebut tentu akan merugikan untuk kehidupannya, selain mengganggu perkembangan emosional dan kesehatannya, juga dapat menghambat aktifitas sehari-hari.

Dalam perspektif islam, kecerdasan emosional ialah kemampuan individu dalam mengendalikan emosi. Perspektif tersebut sesuai dengan ajaran islam bahwa Allah SWT telah memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikan, dan mengontrolnya. Jika dilihat dari sebagian besar anak yang mengalami kehilangan orang tua akan cenderung mengalami masalah pada emosinya, seperti merasa kesepian, bingung, sedih, serta merasa kurang perhatian. Peristiwa kematian bagi anak akan lebih buruk jika kematian tersebut terjadi secara tiba-tiba atau mendadak yang tidak terpikirkan sebelumnya oleh mereka. Dari peristiwa tersebut pastinya akan mengalami ketegangan emosi karena perasaan sedih yang mendalam. Ketegangan emosi yang dirasakan dapat menyebabkan stress atau ketakutan dalam menghadapi situasi, dan menghambat dalam melakukan aktifitas. (Gita, 2022).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi adanya perasaan berduka yaitu hubungan individu dengan orang tua merupakan reaksi grief tergantung pada kedekatan anak dengan orang tua. Anak yang memiliki hubungan baik dengan orang tua maka akan lebih panjang proses keikhlasannya. Lalu dilihat dari kepribadian, usia, dan jenis kelamin yang ditinggalkan. Jika seorang anak yang memiliki kepribadian dengan coping yang baik maka dengan mudah mengatasi perasaan berduka. Apabila orang tua yang meninggal adalah usia lanjut maka tingkat kesedihannya lebih rendah dibandingkan orang tua yang usianya lumayan muda, dan Adapun jika anak yang ditinggalkan secara mendadak akan lebih lama proses pada perasan berdukanya. (Elshafa & Haerani, 2023).

Setiap individu pastinya tidak siap untuk menerima kematian orang tua dengan cepat, terutama bagi seorang pelajar yang masih membutuhkan peran orang tua dalam meraih pendidikan dan untuk hasil belajar yang baik. Kehilangan merupakan suatu keadaan dimana keadaan yang dapat menyebabkan kondisi berubah drastis karna salah satu anggota keluarganya pergi untuk selamanya, apalagi kedua orang tuanya. Dukungan yang sangat dibutuhkan oleh tiap individu pada saat itu ialah motivasi untuk belajar, mencari teman untuk bermain, dan mulai menyibukkan diri dengan mengerjakan tugas-tugas sekolahnya. Anak dengan trauma kehilangan orang tua sehingga tidak ada peran penggantinya akan menjadikan anak cenderung lebih diam, tertutup, malu, dan berkurangnya konsentrasi, namun perlu diketahui tidak semuanya seperti itu. (Sabeta Vera, dkk., 2024).

Anak yang kehilangan orang tua merasakan duka cita mendalam yang dapat mengganggu perkembangan psikologis dan sosial mereka. Tanpa dukungan yang mencukupi pada anak rentan mengalami gangguan mental, penurunan rasa percaya diri, dan kesepian. Mendapatkan dukungan dari keluarga dan sanak keluarga sangat penting bagi anak yang kehilangan orang tua. Dukungan ini berperan penting dalam memberikan bantuan emosional, praktis, dan juga sosial yang dibutuhkan pada anak. (Indra & Mirna, 2024).

Pada saat itu anak pastinya membutuhkan perhatian dan dukungan emosional dari orang sekitar, terutama keluarga untuk membantunya mengatasi emosi sedih. Dukungan emosional ialah dukungan yang berupa empati, kepedulian, dan perhatian dari individu lain. Dalam dukungan ini dapat memberikan rasa nyaman, rasa dicintai, dan keyakinan kepada anak yang sedang mengalami kesedihan. Dukungan emosional juga merupakan suatu dukungan yang praktis untuk meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan stres pada individu. Dukungan emosional berperan penting untuk menjalin hubungan kedekatan antar individu, sehingga dapat meningkatkan otoritas individu secara sosial serta mengurangi terjadinya konflik. (Ali & Achmad, 2020).

Menciptakan lingkungan yang aman bagi mereka sangat perlu, karena dari situlah mereka dapat mengekspresikan perasaannya. Lingkungan yang mendukung dapat mempercepat proses dari penyembuhan dan adaptasi anak terhadap kehilangan. Dukungan emosional dari keluarga berupa penerimaan, rasa percaya, dan perhatian akan meningkatkan harga diri serta rasa percaya diri dalam diri individu, sehingga individu dapat termotivasi untuk terus berusaha mencapai tujuan hidupnya. Hal ini berdampak pada rasa percaya diri dalam menjalankan kembali kegiatan sehari-hari. (Mara & Sutejo, 2015).

Dalam situasi tersebut, terapi kognitif behavior bertujuan untuk mengembangkan teknik terapi yang berfokus pada individu dalam melakukan perubahan. Fokus utama pada terapi ini bukan hanya pada terapi itu sendiri, tetapi juga dalam hal refleksi, keyakinan, dan sikap pada individu itu sendiri. Terapi Cognitive Behavior memiliki pandangan yang menyatakan bahwa pola pikir dan keyakinan individu akan mempengaruhi sebuah perilaku, dan perubahan pada pola pikir tersebut yang akan menghasilkan tindakan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. (Muhammad, dkk., 2022).

Adapun terapi perilaku kognitif (CBT) ini hasil gabungan dari terapi kognitif dan terapi perilaku, yang di mana langkah-langkah di dalamnya diambil dari terapi kognitif yang melibatkan serangkaian prosedur secara khusus dengan memanfaatkan pemikiran sebagai fokus utama pada terapi. Dalam terapi ini mencakup penekanan dan persepsi diri serta pikiran, inti dari konseling CBT dengan cara mengubah pola pikir yang bermasalah dengan bantuan menyadari pemikiran otomatis dan distorsi kognitif yang berasal dari individu. Pendekatan terapi ini memiliki manfaat untuk mengatasi rasa trauma setelah kehilangan, seperti kecemasan, stres, kekhawatiran, dan juga interaksi sosial, dengan menghilangkan pemikiran irasional lalu menggantinya dengan pemikiran rasional. (Hanafiyah, dkk., 2024).

Fokus utama dari terapi ini terletak pada identifikasi dan perubahan pola pikir yang disertai dengan teknik eksposur pada individu secara bertahap dengan dihadapkan pada situasi sosial yang menimbulkan kecemasan. Maka dapat memungkinkan remaja untuk berlatih menghadapinya tanpa merasa terjebak dalam rasa takut yang berlebihan, dengan harapan dapat mengurangi dampak emosional yang merugikan pada individu. Salah satu komponen utama CBT yaitu restrukturisasi kognitif yang berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir terdistorsi, seperti generalisasi berlebihan atau berfikir hitam-putih. (Agatha, dkk., 2025).

Setelah anak dapat mengenali dan mengubah pola pikir negatif melalui terapi kognitif perilaku (CBT), langkah selanjutnya yaitu dengan membantu mereka mengembangkan keterampilan coping yang efektif. Keterampilan ini sangat penting agar anak mampu mengelola emosi dan stres yang muncul setelah kehilangan orang tua, serta beradaptasi dengan perubahan hidup yang terjadi. Maka dari itu, pembelajaran dan pembinaan keterampilan coping menjadi bagian yang runtut dari proses psikoterapi yang berfokus pada dukungan emosional anak.

Coping sebagai serangkaian teknik yang digunakan untuk mengurangi, atau meredakan ketegangan dan reaksi emosional yang timbul akibat stres. Coping mencakup pada kemampuan individu dalam menghadapi stres serta upaya yang dilakukan berdasarkan sumber daya pribadi maupun dukungan dari lingkungan sekitar dengan tujuan mengurangi dampak stres yang dialami individu. Strategi coping digambarkan sebagai metode yang digunakan individu dalam mengatasi

situasi atau masalah yang dianggap sebagai hambatan, tantangan, atau ancaman yang merugikan. (Grasella, dkk., 2023).

Dengan adanya coping ini bertujuan untuk memungkinkan individu yang mengalami stres dapat mengatur perilaku mereka sedemikian rupa sehingga mereka dapat terkendali dengan baik. Fungsi adanya coping ini dapat menghilangkan atau mengubah situasi yang menyebabkan masalah, mengendalikan makna dari situasi yang dialami sehingga situasi tersebut dapat diminimalisir, dan dapat menerima konsekuensi emosional dalam batas yang dapat diukur. (Aam, dkk., 2022).

Sejalan dengan pengembangan keterampilan coping yang diperlukan untuk membantu anak pada situasi tersebut, relaksasi pernapasan dalam muncul sebagai salah satu teknik yang sangat bermanfaat. Teknik pernapasan dalam dapat membantu individu untuk mengurangi ketegangan dan mengembalikan keseimbangan pikiran serta tubuh. Dalam teknik ini jika dipraktikkan dapat meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kadar oksigen dalam darah, memudahkan pengaturan nafas, dan juga dapat memberikan rasa tenang sehingga membuat individu merasa rileks.

Relaksasi pernapasan dalam dilakukan dengan kesadaran untuk mengatur pernapasan secara mendalam yang dikendalikan oleh korteks serebri, namun pernapasan spontan diatur oleh medulla oblongata. Teknik tersebut dilakukan dengan mengurangi frekuensi pernapasan dari 16-19 kali per menit menjadi 6-10 kali per menit. Teknik ini akan meningkatkan produksi oksida nitrat yang dapat memakan paru-paru dan mungkin otak yang akan membantu individu menjadi lebih tenang, sehingga dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi. (Siti, dkk., 2024).

Dalam konteks ini, kita perlu melihat peran penting psikolog dalam menerapkan pendekatan ini. Keterlibatan psikolog sangat dibutuhkan dalam mendampingi anak yang mengalami kehilangan orang tua, karena mereka dapat lebih mengintegrasikan teknik relaksasi ini ke dalam terapi yang lebih komprehensif untuk membantu anak mengekspresikan perasaan mereka dan memfasilitasi proses berduka dengan cara yang sehat.

Konseling dapat dilakukan secara individual, keluarga, atau grief group. Jika pada terapi individu, anak akan fokus pada rasa duka yang dialami dan dirasakan, serta bagaimana perasaan emosi tersebut yang bertujuan untuk membangun coping strategy yang berkaitan dengan perasaan duka. Pada terapi keluarga, wali atau kerabat anak akan diberikan psikoedukasi tentang cara terbaik untuk mendukung anak yang sedang berduka. Dan, jika pada grief group anak akan mendapatkan manfaat dari pertemuan dengan kelompok seusianya yang juga mengalami kehilangan. (Zahra, 2022).

SIMPULAN

Dampak dari kehilangan orang tua merupakan pengalaman traumatis yang signifikan bagi anak, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka dalam jangka panjang. Umumnya, anak-anak sering merasakan kesedihan, kecemasan, dan kesulitan dalam beradaptasi setelah kehilangan orang tuanya. Pentingnya dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sekitar sangatlah penting untuk membantu anak mengatasi perasaan duka. Dukungan ini memberikan rasa aman, empati, dan perhatian yang diperlukan dalam proses penyembuhan. Peran psikoterapi khususnya pada terapi kognitif perilaku (CBT) dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu anak yang mengalami duka. Terapi ini berfokus pada perubahan pola pikir negatif dan pengembangan keterampilan coping yang efektif. Menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung sangat berdampak baik untuk anak mengekspresikan perasaan mereka serta mempercepat proses adaptasi terhadap kehilangan. Keterlibatan psikolog dalam mendampingi anak juga diperlukan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi dan strategi coping dalam proses terapi, baik secara individu, keluarga, maupun dalam kelompok. Dengan demikian, penanganan yang baik dan dukungan yang memadai dapat membantu anak dalam proses pemulihan dan melanjutkan perkembangan psikologis mereka dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsheta, M. N., & Siti, I. S. (2021). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi SELF-HEALING pada Remaja. *Cgaracter: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 46-47.
- Yusril, Y., & Raden, R. D. (2024). Psikologis Remaja Kehilangan Orang Tua dan Mahabbah Jalaludin Rumi. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 188.
- Elshafa, S., A., & Haerani, N. (2023). Attachment dan Grief pada Remaja yang Kehilangan Orang Tua. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1), 69.
- Triyani, P. (2021). *Psikoterapi Islam*. Cirebon: CV. Elsi Pro.
- Gita, A. (2022). Pengaruh Kematian Orangtua Terhadap Kecerdasan Emosional Anak di Jorong Simarosok Kecamatan Baso. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 1(2).
- Elshafa, S. A., & Haerani, N. (2023). Attachment dan Grief pada Remaja yang Kehilangan Orang Tua. *Journal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1), 70.
- Sabeta, V., Arri, H., & Primaningrum, D. (2024). Dampak Kehilangan Orang Tua Terhadap Kecemasan Pada Siswa Di MA Al-Wakhidiyah Karangawen Demak. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 653.
- Indra, A. M., & Mirna, N. A. A. (2024). Melangkah Tanpa Penuntun: Mengeksplorasi Dampak Kehilangan Ayah Terhadap Kesehatan Mental dan Emosional Anak. *SABANA (Sosiologi, Antropolig, dan Budaya Nusantara)*, 3(2), 184.
- Ali, M., & Achmad, M. M. (2020). Hubungan Antara Dukungan Emosional Pengasuh dengan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan di Kecamatan Tembalang. *Jurnal Empati*, 8(4), 43-44.
- Mara, I., S., H. & Sutejo. (2015). Efek Dukungan Emosional Keluarga Pada Harga Diri Remaja: Pilot Study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 68.
- Muhammad, R, Netrawati, & Yeni, K. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 268.
- Hanafiyah, N., L., R., Salisa, R., S., & Endang, R. (2024). Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavior Therapy) untuk Mengatasi Problematic Internet Use pada Remaja. *Jurnal Ilmiah BK*, 7(2), 23.
- Agatha, R., Garvin, & Sherly. (2025). Peran Terapi Kognitif Perilaku dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja: Tinjauan Literatur. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikolog dan Kesehatan*, 6(1), 283.
- Grasella, B., P., Jofie, H., M., & Marssel, M., S. (2023). Strategi Coping Remaja Wanita dari Keluarga Broken Home di Kota Tomohon. *Psikopedia: Jurnal Psikologi*, 4(4), 187.
- Aam, I., Agung, N., & Ai, E., M. (2022). Coping Strategy dalam Menghadapi Kecemasan Mahasiswa pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 6(1), 3.
- Siti, R., Intan, N., A., M. Mawahib, A., Nur, S., Salwa, T., A & Dewi, K., A. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(2), 2954.
- Zahra, A. (2022). Ini Alasan Konseling Duka untuk Anak Penting Dilakukan. Ditinjau oleh: Tim Medis Klikdokter. Retrieved Februari, 11, 2022, from <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-anak/ini-alasan-konseling-duka-untuk-anak-penting-dilakukan>.