

**KAJIAN SELF HEALING UNTUK MENGATASI GRIEF AKIBAT
KEMATIAN ORANG TUA STUDI FENOMENOLOGI PADA
REMAJA**

Nurul Anisah¹, Mochamad Nursalim², Najlatun Naqiyah³, Bakhrudin All Habsy⁴
24011355002@mhs.unesa.ac.id¹, mochamadnursalim1968@unesa.ac.id²,
najlatunnaqiyah@unesa.ac.id³, bakhrudibhabsy@unesa.ac.id⁴
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kematian orang tua merupakan pengalaman traumatis yang dapat meninggalkan dampak psikologis mendalam bagi remaja. Pada masa transisi perkembangan menuju kedewasaan, kehilangan figur orang tua dapat menimbulkan grief yang kompleks, meliputi gejala emosional, sosial, dan kognitif seperti kesedihan mendalam, penarikan diri, gangguan tidur, serta penurunan motivasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana remaja memaknai dan menjalani proses self healing dalam menghadapi grief akibat kematian orang tua. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif metode fenomenologi, studi ini melibatkan lima remaja berusia 15–18 tahun yang mengalami kehilangan dalam 1–3 tahun terakhir. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif, kemudian dianalisis menggunakan interpretative phenomenological analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik self healing yang dilakukan remaja meliputi journaling, meditasi dan mindfulness, aktivitas seni, serta keterlibatan dalam kegiatan spiritual. Praktik-praktik ini terbukti membantu remaja dalam mengekspresikan emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan menerima kenyataan kehilangan. Efektivitas self healing bergantung pada keterlibatan aktif individu serta dukungan sosial dari lingkungan terdekat seperti keluarga, teman, dan guru. Temuan ini menunjukkan bahwa self healing dapat menjadi strategi pemulihan psikologis yang adaptif dan relevan bagi remaja dalam menghadapi duka, sekaligus membuka ruang bagi pengembangan intervensi berbasis psikososial yang lebih empatik dan kontekstual.

Kata Kunci: Grief, Remaja, Kematian Orang Tua, Self Healing, Fenomenologi.

PENDAHULUAN

Kematian orang tua merupakan salah satu peristiwa paling menyakitkan yang dapat dialami oleh manusia, dan dampaknya dapat jauh lebih kompleks ketika dialami oleh individu yang masih berada dalam fase perkembangan psikologis yang belum matang, seperti remaja. Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan pencarian identitas, peningkatan emosi, serta kebutuhan akan dukungan sosial dan emosional yang tinggi (Santrock, 2021). Dalam fase ini, remaja sangat bergantung pada peran orang tua, tidak hanya sebagai sumber nafkah dan perlindungan, tetapi juga sebagai fondasi emosional dan identitas diri. Maka dari itu, kehilangan salah satu atau kedua orang tua dapat menimbulkan krisis psikologis yang mendalam, termasuk kesedihan berkepanjangan, kehilangan arah hidup, serta penurunan kesejahteraan mental secara signifikan (Kaplou et al., 2021).

Proses berduka (grief) pada remaja memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan orang dewasa. Berdasarkan model tugas berduka dari Worden (2020), seseorang yang berduka perlu melalui empat tahap penting: menerima realitas kehilangan, memproses rasa sakit dan duka, menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berubah, serta menemukan cara untuk tetap terhubung dengan orang yang telah tiada sembari melanjutkan hidup. Namun, dalam kenyataannya, tidak semua individu mampu melewati tahap-tahap ini dengan baik, terutama jika tidak mendapatkan dukungan sosial dan psikologis yang memadai. Remaja cenderung menyembunyikan kesedihannya, merasa tidak dimengerti oleh lingkungan sekitar, atau bahkan mengalami perasaan bersalah dan marah yang tidak tersalurkan (Brent et al., 2022).

Penelitian dari National Child Traumatic Stress Network (2022) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kehilangan orang tua berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, post-traumatic stress disorder (PTSD), gangguan kecemasan, hingga kecenderungan menyakiti diri sendiri. Tidak jarang pula muncul masalah dalam hubungan sosial, penurunan prestasi akademik, dan penurunan makna hidup. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pendekatan intervensi psikologis yang tidak hanya menekankan pada pemulihan emosional, tetapi juga memperkuat daya tahan (resilience) internal remaja dalam menghadapi peristiwa traumatik.

Salah satu pendekatan alternatif yang mulai berkembang dalam ranah psikologi modern adalah self healing. Self healing dipahami sebagai proses penyembuhan diri secara mandiri yang melibatkan kesadaran emosional, refleksi diri, penerimaan pengalaman traumatis, serta pengembangan strategi penyembuhan berdasarkan potensi individu (Lomas et al., 2022). Self healing bukan sekadar “menghibur diri”, melainkan proses aktif untuk memulihkan luka batin melalui aktivitas-aktivitas seperti meditasi, journaling, praktik mindfulness, keterhubungan spiritual, serta kegiatan kreatif seperti seni dan musik. Penelitian oleh Zhang et al. (2023) mengungkapkan bahwa praktik mindfulness berbasis self healing secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada remaja yang mengalami kehilangan, serta meningkatkan empati dan pemahaman diri.

Di Indonesia, konsep self healing juga semakin dikenal melalui berbagai kegiatan berbasis psikologi populer, terutama di kalangan remaja yang aktif di media sosial. Namun demikian, masih sangat sedikit kajian ilmiah yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana remaja Indonesia mengalami grief akibat kematian orang tua, dan bagaimana mereka secara aktif menggunakan pendekatan self healing dalam proses penyembuhan batin. Pemahaman terhadap pengalaman subjektif ini penting untuk mengembangkan pendekatan psikososial yang sesuai dengan konteks budaya, nilai-nilai spiritual, serta dinamika relasi keluarga di Indonesia.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis untuk menggali secara mendalam pengalaman remaja yang mengalami kehilangan orang tua dan melakukan praktik self healing sebagai bagian dari proses pemulihan. Melalui wawancara mendalam dan refleksi naratif, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana remaja memaknai kehilangan, bagaimana

strategi self healing mereka terbentuk, serta sejauh mana praktik tersebut membantu mereka menemukan makna dan harapan baru setelah kehilangan.

Dengan memahami pengalaman subjektif remaja secara lebih mendalam, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi berbasis self healing yang lebih efektif, kontekstual, dan aplikatif di kalangan remaja yang sedang berduka. Selain itu, temuan dari studi ini juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi guru, konselor sekolah, psikolog, serta orang tua dalam mendampingi remaja menghadapi kehilangan dengan lebih empatik dan manusiawi.

METODE

Penelitian ini menggunakan kualitatif karena focus utamanya adalah untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu, khususnya bagaimana remaja memaknai proses self healing dalam menghadapi grief akibat kematian orang tua. Pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena sosial dari perspektif partisipan, dengan menggali makna, emosi, dan pengalaman pribadi yang tidak dapat diukur dengan angka atau statistik (Creswell & Poth, 2018). Dalam konteks ini, pengalaman kehilangan orang tua merupakan pengalaman emosional yang kompleks dan sangat personal, sehingga pendekatan kualitatif dianggap paling tepat untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan mendalam.

Metode penelitian yang digunakan adalah fenomenologi, yakni pendekatan yang berfokus pada pemahaman terhadap makna pengalaman hidup seseorang sebagaimana yang dialaminya secara langsung. Menurut Moustakas (1994), fenomenologi bertujuan untuk mengungkap “esensi” dari suatu pengalaman dengan mengeksplorasi cara individu merasakan, menginterpretasi, dan memberikan makna terhadap pengalaman tersebut. Dalam penelitian ini, fenomenologi digunakan untuk memahami bagaimana remaja yang kehilangan orang tua merasakan dan menjalani proses self healing dalam keseharian mereka.

Pendekatan fenomenologi tidak hanya bertujuan mengumpulkan cerita, tetapi juga berusaha menggali struktur makna di balik pengalaman tersebut. Oleh karena itu, peran peneliti bukan hanya sebagai pengumpul data, melainkan juga sebagai interpretator yang secara reflektif memahami pengalaman partisipan dengan membebaskan diri dari bias awal (*epoché*). Ini sejalan dengan pemikiran Giorgi (2009), yang menekankan bahwa fenomenologi melibatkan langkah-langkah reduksi fenomenologis, deskripsi struktural, dan penafsiran mendalam untuk menangkap inti pengalaman partisipan.

Subjek dalam penelitian ini adalah lima remaja berusia antara 15 hingga 18 tahun yang telah mengalami kehilangan salah satu atau kedua orang tua dalam kurun waktu 1 hingga 3 tahun terakhir. Rentang waktu ini dipilih karena dianggap cukup relevan untuk melihat proses grief yang masih aktif namun sudah memasuki tahap adaptasi (Worden, 2020). Subjek dipilih secara purposive, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap dapat memberikan informasi yang relevan dan mendalam terhadap fokus penelitian. Pemilihan secara purposive memungkinkan peneliti untuk memilih partisipan yang benar-benar memiliki pengalaman sesuai dengan fenomena yang dikaji (Palinkas et al., 2015).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 metode utama yaitu:

1. Wawancara mendalam (In-depth Interview)

Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti dapat mengeksplorasi pengalaman partisipan dengan fleksibel dan mendalam. Menurut Patton (2015), wawancara mendalam sangat berguna dalam penelitian fenomenologis karena memungkinkan partisipan untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan refleksi pribadi yang tidak dapat diungkapkan melalui survei tertutup. Wawancara difokuskan pada pengalaman grief, praktik self healing, perubahan emosional, dan proses pemaknaan yang

dialami partisipan.

2. Observasi partisipatif

Selain wawancara peneliti juga melakukan observasi terhadap perilaku, ekspresi, dan interaksi sosial partisipan dalam konteks tertentu, misalnya saat mereka melakukan aktivitas self healing seperti menulis jurnal atau meditasi. Observasi ini bertujuan untuk melengkapi data verbal dengan data non-verbal dan konteks situasional, yang penting dalam memahami pengalaman secara holistik (Spradley, 2016).

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan metode interpretative phenomenological analysis (IPA). IPA adalah metode yang dikembangkan oleh Smith, Flowers, dan Larkin (2009), yang bertujuan untuk memahami bagaimana individu memberi makna terhadap pengalaman penting dalam hidup mereka. Proses analisis IPA melibatkan beberapa tahapan utama:

1. Membaca dan mengulang data, transkrip wawancara dibaca berulang kali untuk memahami keseluruhan narasi.
2. Pencatatan awal, peneliti mencatat tema-tema penting, frasa unik, serta kesan pribadi terhadap data.
3. Pengembangan tema emergen, dari catatan awal, tema-tema mulai dikembangkan berdasarkan makna yang muncul dari data.
4. Pencarian hubungan antar tema, tema-tema dikelompokkan, dihubungkan, dan disusun secara logis untuk membentuk struktur makna yang utuh.
5. Integrasi data antar partisipan, setelah analisis individual selesai, data antar partisipan dibandingkan untuk menemukan kesamaan maupun perbedaan pengalaman.

Interpretasi dilakukan secara mendalam dengan mempertimbangkan konteks sosial, emosional, dan kultural partisipan. IPA menekankan pentingnya double hermeneutics, yaitu proses di mana peneliti berusaha memahami bagaimana partisipan memahami pengalamannya sendiri (Smith et al., 2009). Dengan demikian, hasil analisis tidak hanya deskriptif, tetapi juga interpretatif dan reflektif.

HASIL PENELITIAN

1. Bentuk grief yang dirasakan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap lima partisipan remaja yang telah kehilangan orang tua dalam 1–3 tahun terakhir, ditemukan bahwa bentuk grief yang dirasakan mayoritas partisipan mencerminkan gejala duka mendalam yang bersifat emosional, kognitif, dan sosial. Secara emosional, partisipan menunjukkan kesedihan yang mendalam, rasa kehilangan yang tidak kunjung reda, dan perasaan ditinggalkan. Perasaan ini diperkuat dengan adanya ekspresi seperti menangis secara tiba-tiba, merasa kosong, serta ketidakmampuan untuk merasakan kebahagiaan dalam situasi yang sebelumnya menyenangkan. Hal ini sejalan dengan temuan dari Stroebe dan Schut (2021) yang menyebutkan bahwa grief tidak hanya berupa kesedihan, tetapi juga dapat memunculkan rasa marah, takut, dan kehilangan arah dalam hidup.

Beberapa partisipan juga mengalami isolasi sosial, ditandai dengan penarikan diri dari pergaulan, menghindari kegiatan yang dulu disenangi, serta keengganan untuk berbagi perasaan dengan orang lain. Mereka merasa tidak dimengerti oleh teman sebaya, atau khawatir menjadi beban bagi keluarga yang tersisa. Menurut Worden (2020), salah satu reaksi umum dalam grief adalah perubahan hubungan sosial, terutama saat individu merasa tidak aman secara emosional atau tidak mendapatkan dukungan yang mereka harapkan.

Secara kognitif, muncul gejala gangguan konsentrasi, penurunan minat belajar, dan dalam beberapa kasus terjadi penurunan signifikan dalam motivasi akademik. Hal ini konsisten dengan penelitian oleh Kaplow et al. (2021) yang menemukan bahwa grief yang tidak terselesaikan pada remaja dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi eksekutif, seperti fokus

dan pengambilan keputusan. Beberapa partisipan juga mengalami gangguan tidur seperti insomnia, mimpi buruk berulang, atau sulit tidur tanpa kehadiran orang lain, yang merupakan bagian dari respons somatik terhadap trauma kehilangan (Brent et al., 2022). Secara umum, bentuk grief yang dialami oleh partisipan mencerminkan kompleksitas emosi yang khas pada masa remaja, yaitu konflik antara kebutuhan akan dukungan emosional dan keinginan untuk tampak mandiri di hadapan lingkungan sosial.

2. Proses dan praktik self healing

Dalam menghadapi grief tersebut seluruh partisipan menunjukkan inisiatif untuk melakukan berbagai praktik self healing sebagai upaya mandiri untuk menenangkan diri dan memulihkan keseimbangan emosional. Meskipun sebagian dari mereka belum secara sadar mengenal istilah “self healing,” tindakan yang mereka lakukan mencerminkan praktik-praktik yang sesuai dengan konsep self healing dalam literatur psikologi kontemporer.

a. Journaling

Sebagian besar partisipan mengaku terbiasa menulis perasaan mereka dalam bentuk catatan harian atau puisi. Proses ini membantu mereka mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Journaling menjadi sarana untuk memproses kehilangan, mengorganisasi pikiran, dan menciptakan jarak emosional yang sehat antara diri dengan trauma. Menurut Pennebaker dan Smyth (2022), menulis secara ekspresif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, memperkuat identitas diri, dan mengurangi stres kronis.

b. Meditasi dan mindfulness

Beberapa partisipan mempraktikkan meditasi ringan atau teknik pernapasan sadar (deep breathing) untuk menenangkan diri, terutama saat mengalami kecemasan atau overthinking. Praktik ini membantu mereka mengenali emosi tanpa terburu-buru menilainya. Mindfulness, yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap momen kini tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2020), terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan gejala PTSD pada remaja yang mengalami duka (Zhang et al., 2023).

c. Aktivitas seni

Tiga dari lima partisipan menggunakan aktivitas seni seperti melukis, menggambar, atau bermain musik sebagai sarana untuk meluapkan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Seni menjadi bentuk komunikasi nonverbal yang efektif dalam konteks pemulihan trauma. Lomas et al. (2022) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas kreatif dapat membantu individu mengekspresikan emosi secara simbolik, menciptakan makna baru dari pengalaman traumatik, dan membangun kembali ketuhanan diri.

d. Dukungan spiritual

Sebagian besar partisipan mengandalkan aktivitas spiritual seperti berdoa, membaca kitab suci, atau mengikuti kegiatan keagamaan sebagai sumber hiburan. Kegiatan ini memberi mereka rasa ketenangan batin, makna hidup baru, serta keyakinan bahwa orang tua yang telah tiada berada di tempat yang lebih baik. Studi oleh Koenig (2021) menegaskan bahwa spiritualitas berperan penting dalam mengatasi duka, terutama dengan memberikan makna, harapan, dan komunitas sosial yang suportif.

3. Efektivitas self healing

Berdasarkan hasil analisis dan refleksi partisipan, self healing terbukti memberikan kontribusi positif terhadap proses adaptasi dan pemulihan grief. Partisipan yang secara konsisten melakukan praktik-praktik self healing menunjukkan peningkatan dalam beberapa aspek, di antaranya:

1. Penerimaan terhadap kehilangan, mereka mulai memahami bahwa kematian adalah bagian dari siklus hidup, dan merasa lebih mampu menerima kenyataan tanpa terus-menerus memendam kesedihan.

2. Regulasi emosi, partisipan lebih mampu mengenali emosi negatif, mengelolanya secara konstruktif, dan tidak lagi mudah terbawa oleh perasaan putus asa atau marah.
3. Keterlibatan sosial dan akademik, seiring berjalannya waktu, partisipan mulai kembali berinteraksi dengan lingkungan sosial, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan menunjukkan peningkatan motivasi belajar.

Temuan ini diperkuat oleh studi Long et al. (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis self healing dapat meningkatkan kapasitas coping pada remaja, memperkuat resiliensi, serta mendorong pembentukan makna hidup pasca kehilangan. Namun demikian, efektivitas self healing sangat bergantung pada komitmen individu, dukungan sosial yang tersedia, serta pemahaman terhadap diri sendiri. Bagi sebagian partisipan, proses ini tidak berjalan linear, melainkan penuh dinamika, naik-turun emosi, dan terkadang memerlukan waktu cukup lama sebelum merasakan manfaat signifikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa self healing merupakan strategi pemulihan diri yang efektif dan relevan dalam membantu remaja mengatasi grief akibat kematian orang tua. Grief yang dialami oleh remaja memiliki bentuk yang kompleks, mencakup aspek emosional seperti kesedihan mendalam dan rasa kehilangan, aspek sosial berupa isolasi dan penarikan diri dari lingkungan, serta aspek kognitif seperti gangguan konsentrasi dan penurunan motivasi belajar. Hal ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa kehilangan orang tua pada masa remaja dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, para remaja dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan untuk mengembangkan mekanisme self healing sebagai bentuk upaya mandiri untuk meredakan tekanan emosional dan membangun kembali keseimbangan psikologis. Praktik-praktik seperti journaling, meditasi, mindfulness, aktivitas seni, dan keterlibatan dalam kegiatan spiritual terbukti mampu memberikan efek terapeutik. Melalui kegiatan ini, remaja dapat mengekspresikan dan meregulasi emosinya, memaknai pengalaman kehilangan, serta memperkuat koneksi dengan diri sendiri dan lingkungan sosial.

Temuan juga menunjukkan bahwa self healing tidak bekerja dalam ruang yang hampa. Efektivitas self healing sangat dipengaruhi oleh ketersediaan dukungan eksternal, terutama dari keluarga, teman sebaya, dan figur pendukung lainnya seperti guru atau konselor. Lingkungan yang responsif dan empatik mampu memperkuat proses penyembuhan yang dilakukan oleh individu secara mandiri. Oleh karena itu, peran sosial di sekitar remaja yang berduka menjadi faktor penting dalam mendampingi mereka melalui proses pemulihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self healing bukan hanya pendekatan praktis, tetapi juga mencerminkan bentuk ketahanan (resiliensi) psikologis remaja dalam menghadapi trauma kehilangan. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan yang memadukan kekuatan internal individu dengan dukungan eksternal berbasis empati dan pemahaman. Temuan ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan program pendampingan berbasis self healing yang lebih sistematis, aplikatif, dan sesuai dengan konteks budaya remaja Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Brent, D. A., Melhem, N. M., Porta, G., & Walker Payne, M. (2022). Bereavement and youth mental health: Understanding the long-term impact of parental loss. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 61(5), 537–548. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.10.012>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Duquesne University Press.

- Kaplow, J. B., Layne, C. M., Pynoos, R. S., Cohen, J. A., & Lieberman, A. F. (2021). Trauma- and grief-focused intervention for children and adolescents. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 427–454. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-105855>
- Koenig, H. G. (2021). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2022). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 365–386. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.
- National Child Traumatic Stress Network. (2022). *Understanding traumatic grief in adolescents: A guide for professionals*. www.nctsn.org
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2022). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Spradley, J. P. (2016). *Participant observation*. Waveland Press.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2021). Bereavement and grief: Contemporary perspectives and challenges. *Nature Reviews Psychology*, 1(2), 113–125. <https://doi.org/10.1038/s44159-021-00014-7>
- Worden, J. W. (2020). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company.
- Zhang, J., Lee, K., & Lee, S. A. (2023). Mindfulness-based interventions for grief and trauma in adolescents: A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(1), 25–36. <https://doi.org/10.1111/camh.12567>