

**KEEFEKTIFAN SELF-HEALING UNTUK MENGATASI GRIEF  
AKIBAT KEMATIAN ORANG TUA: STUDI FENOMENOLOGI PADA  
REMAJA**

**Nurul Anisah<sup>1</sup>, Mochamad Nursalim<sup>2</sup>, Bakhrudin All Habsy<sup>3</sup>**  
[24011355002@mhs.unesa.ac.id](mailto:24011355002@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [mochmadnursalim1968@unesa.ac.id](mailto:mochmadnursalim1968@unesa.ac.id)<sup>2</sup>,  
[bakhrudinhabsy@unesa.ac.id](mailto:bakhrudinhabsy@unesa.ac.id)<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Surabaya

**ABSTRAK**

Kematian orang tua merupakan salah satu bentuk kehilangan yang paling menyakitkan, terutama bagi remaja yang berada dalam tahap perkembangan psikososial yang rentan. Pengalaman grief yang tidak tertangani secara adaptif dapat menimbulkan dampak psikologis serius, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan fungsi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan keefektifan proses self-healing dalam membantu remaja mengatasi grief akibat kematian orang tua. Pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi digunakan untuk menggali makna subjektif dari pengalaman remaja yang menjalani self-healing. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan dokumentasi, lalu dianalisis menggunakan model analisis Colaizzi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-healing dapat menjadi mekanisme pemulihan emosional yang efektif, karena memungkinkan remaja mengenali luka batin, menerima kenyataan, dan membentuk makna baru atas kehilangan. Praktik seperti journaling, meditasi, afirmasi positif, dan pendekatan spiritual menjadi bagian penting dalam proses ini. Temuan ini menegaskan bahwa self-healing, bila dilakukan secara sadar dan reflektif, dapat memperkuat resiliensi dan mendukung adaptasi psikologis remaja pascakehilangan. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pendekatan pemulihan yang kontekstual dan empatik sesuai dengan nilai budaya lokal.

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

**PENDAHULUAN**

Kematian orang tua adalah salah satu bentuk kehilangan yang paling mendalam dan traumatis dalam kehidupan seseorang. Dampaknya akan terasa lebih kuat ketika peristiwa tersebut dialami oleh remaja, yang merupakan kelompok usia rentan secara psikologis dan emosional. Remaja berada dalam fase perkembangan yang kompleks dan penuh dinamika, di mana mereka mengalami perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Santrock, 2021). Pada masa ini, remaja membutuhkan sosok orang tua sebagai figur utama yang memberikan rasa aman, dukungan emosional, serta fondasi dalam pembentukan identitas dan konsep diri. Ketika orang tua meninggal dunia, remaja tidak hanya kehilangan sumber dukungan utama, tetapi juga kehilangan arah dan makna dalam kehidupannya.

Pengalaman kehilangan ini dapat memunculkan grief, yaitu reaksi emosional yang menyakitkan terhadap kehilangan yang signifikan. Grief pada remaja memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan orang dewasa, karena mereka masih dalam tahap perkembangan psikososial. Menurut Erikson (1968), tahap perkembangan remaja berkisar pada pencarian identitas versus kebingungan identitas. Ketika remaja kehilangan orang tua pada fase ini, mereka cenderung mengalami krisis yang lebih besar karena harus menghadapi perubahan drastis dalam struktur keluarga, peran sosial, serta harapan masa depan yang telah mereka bayangkan sebelumnya. Grief yang dialami dapat bersifat akut, berkepanjangan, dan mengganggu fungsi adaptif remaja, baik secara individu maupun dalam konteks sosial.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa grief yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja. Studi yang dilakukan oleh Compas et al. (2021) mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami kehilangan orang tua memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan depresi, kecemasan, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, penyalahgunaan zat, hingga ideasi bunuh diri. Tidak hanya itu, mereka juga rentan mengalami penurunan prestasi akademik, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat (Worden, 2018). Dalam konteks keluarga yang mengalami disorganisasi setelah kematian salah satu anggota inti, remaja juga sering kali mengalami beban tambahan berupa tanggung jawab rumah tangga atau menjadi tulang punggung emosional bagi saudara kandung yang lebih kecil, sehingga menambah tekanan emosional yang mereka rasakan.

Berbagai pendekatan intervensi telah dikembangkan untuk membantu individu dalam proses pemulihan dari grief, seperti konseling duka, terapi kognitif-perilaku, hingga pendekatan psikospiritual. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, muncul pendekatan yang bersifat lebih personal dan reflektif, yakni self-healing. Self-healing merupakan proses penyembuhan diri secara sadar dan mandiri yang dilakukan individu dengan memanfaatkan kekuatan dari dalam diri untuk mengatasi luka emosional, krisis psikologis, atau gangguan mental tanpa intervensi langsung dari tenaga profesional (Rahmawati & Yulianti, 2022). Self-healing tidak menggantikan terapi profesional, tetapi menjadi sarana penting bagi individu untuk membangun ketahanan diri (resiliensi), mengembangkan kesadaran diri, dan memperkuat koneksi spiritual serta emosional mereka.

Self-healing dapat dilakukan melalui berbagai teknik, antara lain journaling (menulis ekspresif), meditasi, afirmasi positif, mindfulness, relaksasi napas, aktivitas seni, serta keterhubungan dengan alam dan praktik spiritual. Menurut Gunawan (2023), praktik self-healing dapat membantu individu mengidentifikasi emosi yang dirasakan, menerima kenyataan, melepaskan beban batin, dan menemukan makna baru dalam hidup. Dalam konteks remaja, terutama yang aktif di media sosial, banyak ditemukan konten-konten yang mengarahkan mereka pada praktik self-healing. Namun, informasi yang tersedia masih sangat variatif dan belum selalu berbasis ilmiah. Hal ini menjadikan pentingnya studi lebih lanjut untuk menelaah efektivitas dari pendekatan ini dalam konteks duka akibat kematian orang tua.

Terlepas dari meningkatnya kesadaran tentang pentingnya pemulihan diri, studi mengenai efektivitas self-healing sebagai strategi coping grief pada remaja masih sangat terbatas, terutama dalam konteks budaya Indonesia. Budaya Indonesia yang kolektif dan religius memiliki cara tersendiri dalam memahami kematian dan proses berduka. Dalam masyarakat kita, ekspresi kesedihan sering kali dibatasi oleh norma sosial yang mengharuskan seseorang "kuat" atau "tabah" setelah kehilangan. Hal ini membuat banyak remaja tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan grief mereka secara terbuka. Akibatnya, banyak yang memilih diam dan menanggung beban duka seorang diri, yang kemudian berkembang menjadi distress psikologis yang tersembunyi (Setiawan, 2021).

Dalam hal ini, self-healing menjadi mekanisme potensial yang dapat digunakan remaja untuk memulihkan diri, terutama ketika dukungan sosial atau profesional tidak tersedia. Namun, untuk dapat digunakan secara lebih luas dan sistematis, dibutuhkan pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana remaja memaknai pengalaman grief mereka, bagaimana mereka menjalani proses self-healing, serta bagaimana mereka mengevaluasi dampaknya terhadap kondisi psikologis mereka. Pendekatan yang paling sesuai untuk menggali pemahaman tersebut adalah pendekatan fenomenologi, yang menekankan pada eksplorasi makna subjektif dari pengalaman seseorang.

Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman hidup individu secara mendalam dari sudut pandang mereka sendiri (Creswell & Poth, 2018).

Melalui pendekatan ini, penelitian tidak hanya akan melihat self-healing sebagai teknik atau metode, tetapi sebagai proses eksistensial yang kaya makna dan sangat personal bagi remaja yang mengalaminya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan literatur psikologi tentang grief dan self-healing, serta memberikan wawasan praktis yang berguna bagi praktisi kesehatan mental, pendidik, dan orang tua dalam mendukung remaja yang sedang berjuang menghadapi kehilangan.

Dengan demikian, latar belakang ini menunjukkan pentingnya dilakukan penelitian berjudul "Keefektifan Self-Healing untuk Mengatasi Grief Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi pada Remaja", sebagai upaya menggali pemahaman yang lebih dalam dan kontekstual mengenai strategi pemulihan diri remaja dalam menghadapi duka yang mendalam akibat kematian orang tua.

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali makna subjektif dan pengalaman pribadi para remaja dalam menghadapi grief akibat kematian orang tua, serta bagaimana mereka menjalani proses self-healing sebagai respons terhadap kondisi emosional tersebut (Creswell & Poth, 2018). Sementara itu, metode fenomenologi digunakan untuk memahami secara mendalam hakikat dari pengalaman grief dan proses penyembuhan yang dijalani, sebagaimana dialami dan dimaknai oleh subjek penelitian.

Fenomenologi memungkinkan peneliti memasuki dunia batin partisipan untuk menangkap esensi pengalaman mereka (Moustakas, 1994). Dalam konteks ini, pengalaman grief dan self-healing pada remaja tidak sekadar dipahami sebagai fenomena psikologis, tetapi sebagai realitas yang bermakna secara personal, sosial, dan kultural..

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Grief dan Dampaknya Pada Remaja**

Grief atau kedukaan mendalam, merupakan respons emosional dan psikologis yang muncul sebagai akibat dari kehilangan yang signifikan, seperti kematian orang tua, pasangan, atau anggota keluarga lainnya. Grief tidak hanya mencakup kesedihan, tetapi juga mencakup keseluruhan pengalaman afektif, kognitif, fisik, dan spiritual yang kompleks dan multidimensional (Neimeyer, 2021). Menurut Shear (2015), grief adalah proses alami yang mencerminkan keterikatan emosional seseorang terhadap objek atau individu yang telah hilang. Meskipun merupakan bagian dari pengalaman manusiawi yang umum, grief dapat menjadi sangat kompleks dan mengganggu apabila tidak diproses secara adaptif, terutama pada usia remaja.

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap dampak psikologis dari kehilangan. Hal ini disebabkan karena mereka sedang berada pada tahap perkembangan psikososial yang penting, yaitu pencarian identitas dan pembentukan kemandirian (Erikson, 1968; Santrock, 2021). Kehilangan orang tua pada masa ini tidak hanya mengganggu stabilitas emosional, tetapi juga dapat merusak struktur identitas yang sedang dibentuk. Menurut Stroebe dan Schut (2010), dalam Dual Process Model of Coping with Bereavement, individu yang berduka akan berusaha menyeimbangkan antara proses menghadapi kehilangan (loss-oriented coping) dan penyesuaian terhadap kehidupan baru tanpa orang yang hilang (restoration-oriented coping). Remaja sering kali mengalami kesulitan dalam menavigasi kedua proses ini karena keterbatasan kapasitas kognitif dan emosional mereka.

Teori klasik mengenai tahapan grief diperkenalkan oleh Elisabeth Kübler-Ross (1969), yang menyatakan bahwa proses kedukaan terdiri atas lima tahap:

1. Denial (penyangkalan) – individu tidak percaya bahwa kehilangan telah terjadi;
2. Anger (kemarahan) – muncul perasaan marah terhadap situasi, Tuhan, diri sendiri, atau orang lain;
3. Bargaining (tawar-menawar) – individu mencoba membuat perjanjian imajiner untuk menghindari kenyataan kehilangan;
4. Depression (depresi) – kesedihan mendalam dan perasaan kehilangan mulai menyelimuti realitas;
5. Acceptance (penerimaan) – individu mulai menerima kenyataan dan belajar hidup dengan kehilangan tersebut.

Namun, beberapa ahli modern mengkritik model ini karena dianggap terlalu linier. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tahapan-tahapan tersebut tidak selalu dialami secara berurutan dan dapat bervariasi antar individu (Worden, 2018; Neimeyer & Harris, 2020). Hal ini semakin relevan bagi remaja, yang cenderung menunjukkan respon grief dalam bentuk emosi yang tidak stabil, perilaku impulsif, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga munculnya masalah dalam konsentrasi dan prestasi akademik (Kaplow et al., 2014).

Grief pada remaja juga sering kali tidak dikenali secara tepat oleh lingkungan sekitar. Banyak remaja yang tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai karena dianggap sudah "cukup kuat" untuk menghadapi kehilangan, atau karena orang dewasa di sekitar mereka juga sedang mengalami grief. Menurut Cohen & Mannarino (2019), remaja yang kehilangan orang tua memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami Prolonged Grief Disorder (PGD), yaitu kondisi di mana kedukaan berlangsung secara patologis dan mengganggu fungsi sehari-hari lebih dari 6 bulan setelah kehilangan.

Studi oleh Currier, Holland, dan Neimeyer (2012) mengidentifikasi bahwa dukungan sosial yang minim, keterbatasan dalam mengekspresikan emosi, dan kurangnya akses terhadap layanan konseling membuat remaja berisiko mengalami grief yang tidak terselesaikan (unresolved grief). Selain itu, faktor-faktor seperti jenis kelamin, kelekatan dengan orang tua yang meninggal, cara kematian (misalnya: mendadak atau akibat penyakit panjang), serta kondisi keluarga setelah kehilangan, sangat memengaruhi kedalaman dan durasi grief yang dialami oleh remaja (Melhem et al., 2011).

Dalam konteks budaya Indonesia, grief pada remaja juga dipengaruhi oleh norma-norma sosial dan religius. Ekspresi emosi secara terbuka kadang dianggap sebagai kelemahan, sehingga remaja lebih memilih memendam kesedihannya. Hal ini memperbesar risiko munculnya distress psikologis tersembunyi seperti perasaan hampa, gangguan tidur, serta kecenderungan melukai diri sendiri (Adityaningrum & Dewi, 2022).

Dengan demikian, grief bukan hanya sekadar pengalaman emosional sementara, melainkan proses adaptasi yang kompleks dan penuh tantangan, terutama bagi remaja. Jika tidak disikapi dengan tepat, grief dapat menghambat proses perkembangan psikososial remaja dan berdampak pada kualitas hidup mereka dalam jangka panjang. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai grief dan dampaknya pada remaja sangat penting sebagai dasar dalam merancang strategi pemulihan yang efektif.

### **Self- Healing**

Self-healing merupakan suatu proses penyembuhan psikologis yang dilakukan secara sadar dan mandiri oleh individu, dengan tujuan memulihkan keseimbangan emosional, mental, dan spiritual pascakejadian traumatis atau penuh tekanan. Konsep ini mengacu pada potensi alami manusia untuk menyembuhkan dirinya sendiri melalui refleksi, penerimaan, pengolahan emosi, dan rekonstruksi makna atas pengalaman yang menyakitkan (Siegel, 2020). Self-healing bukanlah pengganti terapi profesional, tetapi menjadi pendekatan

pelengkap yang memberikan ruang bagi individu untuk mengembangkan kesadaran dan resiliensi diri.

Menurut Goleman (2015), praktik self-healing berkaitan erat dengan pengembangan kesadaran emosional, regulasi diri, dan mindfulness. Individu yang mampu mengenali dan memproses emosi negatif secara sehat memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk pulih dari luka psikologis. Dalam konteks ini, self-healing melibatkan kemampuan untuk hadir secara utuh dalam pengalaman, tidak menolak rasa sakit, namun tidak terlarut di dalamnya. Praktik seperti journaling (menulis ekspresif), meditasi, afirmasi positif, seni, koneksi dengan alam, dan kegiatan spiritual merupakan bagian dari strategi self-healing yang banyak digunakan (Rahmawati & Yulianti, 2022).

Pada dasarnya, proses self-healing terdiri atas tiga tahap utama:

1. Kesadaran (awareness) – individu mulai menyadari adanya luka batin atau ketidakseimbangan dalam dirinya. Ini adalah fase awal di mana penerimaan terhadap kondisi menjadi kunci.
2. Penerimaan (acceptance) – individu menerima kenyataan yang terjadi tanpa menolak atau melawannya. Dalam hal ini, penerimaan bukan berarti menyerah, melainkan memahami bahwa luka adalah bagian dari kehidupan.
3. Transformasi (transformation) – proses di mana individu mulai membentuk makna baru dari luka yang dialaminya, serta menumbuhkan kembali harapan dan tujuan hidup (Gunawan, 2023).

Studi oleh Shapiro et al. (2021) menunjukkan bahwa self-healing dapat membantu individu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi secara signifikan. Selain itu, penelitian longitudinal oleh Lubis dan Handayani (2023) pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik dan konflik keluarga menunjukkan bahwa praktik self-healing secara rutin mampu meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki suasana hati, serta memperkuat persepsi makna hidup. Hal ini mengindikasikan bahwa self-healing dapat menjadi sarana efektif dalam membangun resiliensi psikologis, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan atau trauma (Masten, 2014).

Dalam konteks remaja, self-healing menjadi semakin relevan karena pada usia ini, mereka mulai membangun kapasitas reflektif dan otonomi dalam berpikir dan mengambil keputusan. Remaja juga mulai mencari cara-cara yang sesuai dengan nilai dan gaya hidup mereka untuk menghadapi tekanan emosional, termasuk melalui pendekatan yang bersifat personal dan fleksibel seperti self-healing. Fenomena ini terlihat dari meningkatnya minat remaja terhadap aktivitas seperti journaling, meditasi, mendengarkan musik healing, atau membaca konten motivasional di media sosial (Putri & Nurhadi, 2022).

Namun demikian, penerapan self-healing pada remaja juga menghadapi tantangan. Tidak semua remaja memiliki literasi emosional yang memadai untuk mengidentifikasi luka batin mereka. Beberapa remaja mungkin mempraktikkan self-healing secara keliru—misalnya dengan menarik diri berlebihan atau menolak mencari bantuan karena merasa “cukup kuat sendiri”. Oleh karena itu, pemahaman yang tepat mengenai self-healing perlu dibangun melalui pendekatan edukatif yang kontekstual dan berbasis empati.

Selain itu, nilai budaya juga memengaruhi bagaimana self-healing dipahami dan dipraktikkan. Dalam budaya Indonesia, misalnya, pendekatan spiritual seperti doa, mendekatkan diri kepada Tuhan, atau mengikuti kegiatan keagamaan sering menjadi bagian integral dari proses pemulihan diri. Praktik semacam ini berkontribusi dalam membentuk makna dan ketenangan batin pascakehilangan, yang sejalan dengan prinsip-prinsip dalam self-healing (Setiawan, 2021).

Dengan memahami konsep dan relevansi self-healing, penting untuk menggali bagaimana proses ini dijalankan secara nyata oleh remaja yang mengalami grief akibat kematian orang tua. Hal ini akan membantu menjawab pertanyaan apakah self-healing cukup

efektif untuk memfasilitasi pemulihan emosional pada remaja, dan faktor-faktor apa saja yang memengaruhi keberhasilannya. Pendekatan fenomenologi sangat tepat untuk menjawab pertanyaan tersebut, karena memungkinkan peneliti masuk ke dalam dunia pengalaman remaja dan memahami makna subjektif dari proses self-healing yang mereka jalani.

### **Remaja dan Masa Perkembangannya**

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang paling kompleks dan penuh tantangan dalam rentang kehidupan manusia. Remaja umumnya berada dalam rentang usia 12–21 tahun dan merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak menuju kedewasaan (Santrock, 2021). Pada tahap ini, individu mengalami perubahan signifikan di berbagai aspek, termasuk biologis, psikologis, sosial, dan kognitif, yang saling berinteraksi dalam membentuk identitas diri. Karena proses perubahan ini berlangsung secara cepat dan sering kali tidak seimbang, remaja menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap berbagai tekanan emosional, termasuk dampak psikologis dari kehilangan orang tua.

Secara biologis, remaja mengalami percepatan pertumbuhan fisik (growth spurt), serta maturasi hormonal yang menandai masa pubertas. Perubahan hormonal—khususnya peningkatan hormon estrogen dan testosteron—dapat memengaruhi kestabilan emosi dan perilaku remaja (Blakemore, 2018). Lonjakan hormon ini berperan dalam meningkatkan sensitivitas emosi dan reaktivitas terhadap stres, sehingga peristiwa traumatis seperti kematian orang tua dapat memberikan dampak yang lebih mendalam dibandingkan dengan fase perkembangan lainnya.

Dari sudut pandang psikososial, Erikson (1968) menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap Identity vs Role Confusion, yaitu masa di mana mereka berusaha menjawab pertanyaan mendasar tentang “Siapa saya?” dan “Ke mana arah hidup saya?”. Dalam proses ini, remaja sangat memerlukan dukungan, validasi, dan kehadiran emosional dari orang tua. Kematian orang tua pada tahap ini dapat menghambat pembentukan identitas dan menimbulkan kebingungan peran (role confusion) yang berkepanjangan. Hal ini juga dapat memicu berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan depresi (Kaploz et al., 2014).

Secara kognitif, menurut Piaget (1972), remaja memasuki tahap operasional formal, yaitu kemampuan berpikir abstrak, reflektif, dan logis mulai berkembang. Mereka mulai mampu memikirkan kemungkinan masa depan, merenungkan makna hidup, serta memahami konsekuensi dari kematian secara lebih dalam dibandingkan anak-anak. Namun, meskipun kemampuan kognitif ini meningkat, aspek regulasi emosi dan kontrol impuls belum berkembang secara optimal karena prefrontal cortex sebagai pusat pengambilan keputusan masih dalam proses pematangan (Steinberg, 2017). Akibatnya, remaja cenderung mengalami emosi yang intens, fluktuatif, dan sulit dikendalikan, terutama dalam menghadapi duka mendalam.

Remaja juga mengalami perubahan dalam dinamika sosialnya. Mereka mulai mengalihkan fokus dari keluarga ke hubungan teman sebaya. Namun, kehilangan orang tua dapat mengganggu peran sosial yang sedang dibangun, seperti perasaan berbeda dari teman, merasa tidak dipahami, atau kehilangan tempat bersandar. Jika tidak didampingi dengan tepat, mereka berisiko mengalami isolasi sosial, rendahnya harga diri, serta kecenderungan menyalahkan diri sendiri (Rosenberg & Wilcox, 2020). Selain itu, dalam budaya tertentu, remaja yang ditinggal oleh orang tua sering kali harus mengambil peran sebagai "orang dewasa kecil" dalam keluarga, menanggung beban tanggung jawab yang tidak sebanding dengan usia dan kapasitas emosional mereka (Hendriani, 2023).

Menurut penelitian oleh Compas et al. (2017), remaja yang mengalami peristiwa kehilangan besar memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan penyesuaian (adjustment disorder), terutama jika tidak memiliki strategi coping yang adaptif dan dukungan lingkungan yang memadai. Mereka mungkin menunjukkan gejala seperti kesulitan

tidur, mudah marah, menarik diri dari aktivitas sosial, serta mengalami penurunan konsentrasi dan prestasi belajar.

Faktor protektif seperti hubungan yang kuat dengan anggota keluarga yang tersisa, memiliki teman yang suportif, dan kemampuan regulasi emosi yang baik, dapat membantu remaja untuk bertahan dan beradaptasi. Di sinilah pentingnya pendekatan-pendekatan pemulihan berbasis kekuatan diri, seperti self-healing, yang memungkinkan remaja untuk memaknai ulang kehilangan dan membangun kembali harapan hidup.

Dalam konteks Indonesia, masa remaja juga tidak lepas dari pengaruh norma sosial dan budaya yang turut membentuk cara mereka memahami dan merespons peristiwa hidup. Dalam banyak keluarga, ekspresi kesedihan secara terbuka kadang dianggap tabu atau tidak pantas. Hal ini menyebabkan remaja menyimpan perasaan mereka sendiri, yang pada akhirnya menumpuk menjadi tekanan psikologis (Adityaningrum & Dewi, 2022). Oleh karena itu, penting bagi pendekatan pemulihan psikologis untuk memperhitungkan konteks budaya dan nilai-nilai lokal yang berlaku di lingkungan remaja.

Kesimpulannya, remaja merupakan kelompok usia yang sangat dinamis dan penuh potensi, namun juga sangat rentan terhadap gangguan psikologis saat menghadapi kehilangan signifikan seperti kematian orang tua. Pemahaman mendalam tentang karakteristik masa perkembangan remaja menjadi dasar penting dalam merancang intervensi atau pendekatan yang sesuai, termasuk penggunaan metode self-healing sebagai sarana untuk mendukung proses adaptasi dan pemulihan diri mereka.

## **KESIMPULAN**

Self-healing merupakan salah satu pendekatan yang efektif dan relevan dalam membantu remaja mengatasi grief (kedukaan mendalam) akibat kematian orang tua. Dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini menggambarkan bahwa proses self-healing mampu memberikan ruang bagi remaja untuk mengenali, menerima, dan mentransformasi rasa kehilangan menjadi makna yang lebih konstruktif dalam hidup mereka.

Self-healing membantu remaja mengembangkan kesadaran emosional, meningkatkan resiliensi psikologis, serta memberi alternatif ketika akses terhadap bantuan profesional terbatas. Meskipun tidak menggantikan peran terapi klinis, self-healing berperan penting sebagai proses pemulihan diri yang personal, reflektif, dan sesuai dengan konteks budaya Indonesia yang religius dan kolektif. Dengan demikian, penelitian ini menekankan pentingnya membangun pemahaman yang lebih luas dan sistematis mengenai praktik self-healing, serta mendorong pendekatan dukungan psikososial yang lebih empatik dan berbasis kekuatan diri bagi remaja yang sedang mengalami duka mendalam.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adityaningrum, N., & Dewi, A. P. (2022). Studi fenomenologis pengalaman grief pada remaja yatim piatu di Jawa Timur. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 21(3), 115–128.
- Blakemore, S. J. (2018). *Inventing ourselves: The secret life of the teenage brain*. PublicAffairs.
- Cohen, J. A., & Mannarino, A. P. (2019). Evidence-based treatment for childhood traumatic grief. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(1), 1–12.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48–71). Oxford University Press.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991.
- Compas, B. E., et al. (2021). Bereavement and psychological adjustment in adolescence: A review. *Developmental Psychology Review*, 38(1), 45–63.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five*

- approaches (4th ed.). SAGE Publications.
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2012). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding. *OMEGA: Journal of Death and Dying*, 65(2), 91–113.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Goleman, D. (2015). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gunawan, D. (2023). *Healing from within: Self-healing dalam psikologi modern dan spiritualitas timur*. Jakarta: Literasi Psikologi.
- Hendriani, W. (2023). *Psikologi remaja: Teori dan dinamika perkembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Kaplow, J. B., Layne, C. M., Pynoos, R. S., Cohen, J. A., & Lieberman, A. (2014). DSM-5 diagnostic criteria for bereavement-related disorders in children and adolescents: Developmental considerations and psychometric support. *Journal of Child and Adolescent Psychopathology*, 23(3), 414–430.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Scribner.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Lubis, R., & Handayani, S. (2023). Pengaruh journaling dan mindfulness terhadap pemulihan psikologis mahasiswa pasca-trauma. *Jurnal Psikologi Terapan*, 15(1), 55–66.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Melhem, N. M., Porta, G., Shamseddeen, W., Walker Payne, M., & Brent, D. A. (2011). Grief in children and adolescents bereaved by sudden parental death. *Archives of General Psychiatry*, 68(9), 911–919.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.
- Neimeyer, R. A. (2021). *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved* (2nd ed.). Routledge.
- Neimeyer, R. A., & Harris, D. L. (2020). Grief and meaning reconstruction: Toward a narrative approach to therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 74(3), 105–116.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2020). *Human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Putri, A. N., & Nurhadi, T. (2022). Praktik self-healing dan kesehatan mental remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(2), 87–99.
- Rahmawati, R., & Yulianti, F. (2022). Self-healing dan kesejahteraan emosional pada perempuan dewasa muda. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(1), 45–59.
- Rosenberg, M., & Wilcox, R. (2020). Adolescents and grief: Social adjustment after parental loss. *Journal of Adolescent Health*, 66(2), 121–128.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Setiawan, A. (2021). Makna duka dalam budaya Jawa: Studi kualitatif terhadap keluarga berduka. *Jurnal Antropologi Indonesia*, 42(1), 67–80.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2021). Mindfulness-based stress reduction for adolescents: A school-based program. *Journal of Clinical Psychology*, 77(4), 897–909.
- Siegel, D. J. (2020). *The power of showing up: How parental presence shapes who our kids become and how their brains get wired*. Ballantine Books.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA: Journal of Death and Dying*, 61(4), 273–289.
- WHO. (2023). Adolescent health and development. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company.