
KONSELING SPIRITUAL PADA REMAJA PASCA KEMATIAN IBU

Hidayatul Faridah¹, Mar'atus Salamah², Ina Yustiana³

Sekolah Tinggi Agama Islam Kuningan , Indonesia

E-mail: hidayatul@staiku.ac.id, msalamah@staiku.ac.id, kurnia77@gmail.com

Abstrak

Kematian adalah suatu realita yang harus diterima, tetapi tidak semua orang siap menghadapi suatu peristiwa kematian, baik orang yang akan meninggal ataupun keluarga yang akan ditinggalkan. Kehilangan (Kematian) dari salah satu orangtua akan menyisakan luka yang mendalam bagi remaja. Bahkan tidak jarang remaja mengalami *shock* hingga sangat terpukul. Krisis yang ditimbulkan akibat kehilangan orang tua memiliki dampak serius dalam tahapan masa perkembangan pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan 1 subjek untuk mengetahui makna kehilangan (kematian) orang tua pada remaja. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode wawancara mendalam. Kematian dari salah satu orangtua yaitu ibunya membuat remaja merasa kehilangan. Adapun kehilangan yang dirasakan adalah kehilangan perhatian dan kasih sayang, kehilangan model, kehilangan rasa aman, kehilangan teman berbagi, kehilangan keutuhan keluarga, dan kehilangan arah. Pasca kematian orangtua remaja membutuhkan figur pengganti. Adapun figur pengganti orangtua yang diperoleh remaja adalah pengasuhan dari keluarga terdekat. Figur pengganti yang berfungsi dengan baik, akan memperoleh perilaku sosial yang bertanggung jawab dan kemandirian secara emosional. Selain itu dalam dalam pengasuhan dibutuhkan bimbingan serta perlindungan pada remaja yang sedang mengalami kehampaan spirituitas pada saat ditinggal orang tua meninggal dunia.

Kata kunci: Kematian, Remaja, Konseling Spiritual

Abstract

Death is a reality that must be accepted, but not everyone is prepared to face death, whether it is the person who is dying or the family who will be left behind. The loss of a parent leaves a deep wound in adolescents. It is not uncommon for adolescents to experience shock and be deeply affected. The crisis caused by the loss of a parent has a serious impact on the developmental stages of adolescents. This study uses a qualitative method with a case study approach with 1 subject to determine the meaning of the loss (death) of a parent in adolescents. Data collection in this study was conducted using in-depth interviews. The death of one parent, namely the mother, makes adolescents feel a sense of loss. The losses felt include loss of attention and affection, loss of a role model, loss of security, loss of a confidant, loss of family unity, and loss of direction. After the death of a parent, adolescents need a replacement figure. The replacement figure for parents that adolescents obtain is care from their immediate family. A replacement figure that functions well will result in responsible social behavior and emotional independence. In addition, care requires guidance and protection for adolescents who are experiencing spiritual emptiness when their parents pass away.

Keywords: Death, Youth, Spiritual Counseling

Pendahuluan

Kematian merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan setiap manusia. Setiap individu yang lahir ke dunia pada akhirnya akan menghadapi kematian. Realitas ini bersifat universal, di mana kematian dapat menimpa siapa saja, baik mereka yang berusia lanjut, dewasa, remaja, anak-anak, bahkan bayi yang baru dilahirkan. Sudah menjadi ketetapan Allah (sunnatullah) bahwa setiap makhluk yang bernyawa pasti akan mengalami kematian, meskipun tidak seorang pun mengetahui kapan peristiwa tersebut akan datang. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Q.S. Ali Imran ayat 185 yang artinya:

“Tiap-tiap yang berjiwa pasti akan merasakan mati. Dan sesungguhnya pada hari kiamat sajalah disempurnakan pahalamu. Barangsiapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, maka sungguh ia telah beruntung. Kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdayakan”.

Kematian merupakan kenyataan hidup yang tidak dapat dihindari, meskipun tidak semua individu siap menghadapinya, baik bagi mereka yang akan meninggal maupun bagi keluarga yang ditinggalkan. Kehilangan anggota keluarga, khususnya ayah atau ibu, merupakan pengalaman yang sangat menyedihkan karena menandai perpisahan untuk selamanya. Peristiwa tersebut menimbulkan dampak emosional yang mendalam bagi orang-orang yang ditinggalkan, termasuk penderitaan bagi mereka yang memiliki ikatan kasih sayang dengan almarhum (Aritonang, 2023). Setiap kematian senantiasa meninggalkan pihak lain, misalnya anak-anak yang kehilangan orang tuanya. Kehilangan orang tua sebagai figur terdekat berdampak signifikan terhadap kehidupan anak. Peristiwa ini memengaruhi proses perkembangan anak, karena duka yang ditimbulkan dapat menimbulkan penolakan, ketidakmampuan menerima kenyataan, rasa putus asa, kegelisahan, kemarahan, perasaan bersalah, kerinduan, hingga ketidakrelaan. Beberapa faktor yang memengaruhi intensitas duka antara lain kedekatan hubungan dengan almarhum, proses kematian, jenis kelamin anak yang ditinggalkan, latar belakang keluarga, serta dukungan sosial yang diterima.

Kematian adalah realitas universal yang pasti dialami manusia, termasuk kematian orang tua yang memiliki implikasi besar bagi psikologis dan perkembangan anak, terutama pada fase remaja. Meskipun sering dipandang sebagai sesuatu yang wajar, dampak emosional akibat kehilangan orang tua sangat kompleks dan mendalam. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana remaja menghadapi kehilangan tersebut, khususnya dari perspektif spiritualitas sebagai salah satu aspek penting dalam proses adaptasi dan pemulihan (Sugitanata & Hasan, 2025). Kehilangan orang tua merupakan pengalaman yang sulit, karena kesedihan yang mendalam membuat individu berjuang keras untuk melanjutkan hidup. Setiap orang menunjukkan respons yang berbeda-beda dalam menghadapi peristiwa ini sesuai dengan kondisi dan cara adaptasinya.

Urgensi penelitian ini berangkat dari kenyataan bahwa pengalaman kehilangan orang tua pada setiap individu bersifat unik dan sangat dipengaruhi oleh dimensi spiritual yang personal dan subjektif. Wawancara terhadap KH, seorang remaja yang kehilangan ibunya, menunjukkan adanya luka emosional mendalam yang menimbulkan guncangan psikologis serius. Kehilangan tersebut

menimbulkan krisis perkembangan yang signifikan pada masa remaja. Padahal, fase ini merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri yang sangat membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekat, khususnya orang tua. Dalam konteks keluarga, orang tua memegang peran sentral dalam perkembangan anak, antara lain dengan memberikan kasih sayang, dukungan moral maupun material, menanamkan nilai dasar, serta menjadi teladan.

Kematian orang tua merupakan peristiwa yang sangat berarti bagi remaja karena menyebabkan runtuhnya keutuhan keluarga serta memunculkan berbagai perubahan dan penyesuaian. Kondisi tersebut tidak jarang menimbulkan konflik batin pada diri remaja. Pada masa transisi yang penuh kerumitan, remaja memerlukan bimbingan dan pengayoman dari orang tua. Oleh sebab itu, ketika mereka kehilangan figur orang tua akibat kematian, sangat wajar apabila muncul perasaan hampa, khususnya dalam dimensi spiritual.

Spiritualitas sendiri berkaitan dengan semangat positif yang mendorong individu menuju kebijaksanaan, perubahan perilaku, serta hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan dan alam semesta. Spiritualitas mencakup dua dimensi proses. Pertama, proses ke atas yang ditandai dengan tumbuhnya kekuatan internal yang memperdalam relasi individu dengan Tuhan. Kedua, proses ke bawah yang mencerminkan peningkatan realitas fisik, kematangan berpikir, dan perubahan diri individu (Mubarok et al., 2025).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengulas dampak psikologis kematian orang tua pada remaja. Muslikhah, (2024) menyoroti munculnya rasa takut, kesepian, serta kegelisahan sebagai reaksi psikologis yang wajar terhadap kehilangan. Sementara itu, Wirdad Widodo, (2025) menegaskan pentingnya eksplorasi aspek spiritualitas dalam konteks kehilangan orang tua pada remaja dengan menggunakan pendekatan fenomenologis untuk memahami dampak tersebut terhadap perkembangan spiritual.

Dari kajian terdahulu, ditemukan adanya celah penelitian yang signifikan. Belum banyak studi yang secara spesifik menyoroti pengalaman spiritual remaja setelah kehilangan ibu dengan pendekatan fenomenologis, terutama dalam konteks budaya Indonesia. Pemahaman mendalam mengenai pengalaman ini penting untuk mengembangkan model intervensi bimbingan spiritual yang sesuai dengan kebutuhan remaja berduka. Penelitian ini bertujuan mengisi kekosongan tersebut dengan menggali secara rinci bagaimana remaja memaknai spiritualitas pasca kehilangan ibu, serta bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi kesejahteraan emosional dan pembentukan identitas diri.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi tinggi, baik secara teoritis maupun praktis, karena dapat menjadi dasar pengembangan intervensi yang efektif serta memperkaya literatur mengenai spiritualitas remaja dan proses berduka di era kontemporer. Bimbingan dan perlindungan menjadi sangat penting bagi anak dan remaja yang mengalami kehampaan spiritual akibat ditinggalkan orang tua. Hal ini lebih krusial pada masa remaja, ketika individu menghadapi krisis identitas dan pencarian jati diri yang intens. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam gambaran spiritualitas remaja setelah kehilangan ibunya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk memahami secara mendalam makna pengalaman subjektif remaja yang mengalami kehilangan (kematian) orang tua. Pendekatan fenomenologi dipilih karena fokusnya pada eksplorasi pengalaman hidup dan makna yang diberikan oleh subjek dari sudut pandang mereka sendiri, sehingga dapat menangkap esensi fenomena yang dialami secara autentik. Dalam pendekatan fenomenologi, peneliti berusaha menggali keseluruhan pengalaman hidup subjek melalui wawancara mendalam yang bersifat terbuka dan fleksibel. Wawancara dilakukan secara intensif untuk memperoleh narasi yang kaya dan mendalam mengenai bagaimana subjek memaknai dan menghadapi pengalaman kehilangan orang tua, termasuk aspek emosional, kognitif, dan spiritualnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur yang dilakukan beberapa kali dengan subjek utama dan informan pendukung untuk melengkapi dan memperkaya data. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode reduksi fenomenologis, yakni proses deskripsi, pengorganisasian, dan interpretasi makna pengalaman subjektif berdasarkan tema-tema yang muncul dari narasi responden. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang holistik dan mendalam mengenai realitas pengalaman berduka dan proses adaptasi spiritual remaja, sekaligus memberikan kontribusi teoretis dan praktis yang penting dalam pengembangan intervensi psikososial dan bimbingan spiritual.

Hasil dan Pembahasan Konseling Spiritual

Istilah konseling berasal dari kata *counselling* yang secara harfiah berarti nasihat, anjuran, atau pembicaraan. Dengan demikian, konseling dapat dimaknai sebagai proses pemberian nasihat atau anjuran, serta kegiatan berdialog dan bertukar pikiran mengenai suatu hal (MR, 2017). Sementara itu, Daulay et al., (2022) menurut konseling merupakan suatu proses bantuan yang diberikan konselor kepada konseli melalui wawancara konseling, dengan tujuan membantu klien menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan kepada konseli yang dapat berupa nasihat maupun anjuran, guna mendukung penyelesaian masalah yang dialami.

Adapun spiritualitas berasal dari bahasa Latin *spiritus*, yang berarti *breath of life* atau nafas kehidupan. Kata *spirit* dapat dimaknai sebagai kekuatan yang menghidupkan, yang direpresentasikan melalui berbagai citra, seperti nafas, angin, energi, maupun keberanian. Terdapat beragam definisi mengenai spiritualitas, di antaranya sebagai berikut:

1. Ekpresi kegiatan spirit manusia.
2. Proses personal dan sosial yang merujuk pada gagasan, konsep, sikap, dan tingkah laku yang berasal dari dalam individu sendiri.
3. Kesadaran trasendental yang di tandai dengan nilai-nilai tertentu, baik yang terdiri dengan diri, orang lain, alam, kehidupan, dan segala sesuatu yang di pandang menjadi tujuan akhir.

4. Pengalaman intra, inter dan transpersonal yang di bentuk dan arahkan oleh pengalaman individu an masyarakat, dimana individu tersebut hidup.
5. Aktivitas manusia yang mencoba untuk mengekspresikan pengalaman pengalamannya yang mendalam dan bermakna bagi dirinya.
6. Kapasitas dan kecenderungan yang bersifat unik dan bawaan dari semua orang.
7. Kecerdasan ketuhanan (divine intelegensi) yang membangun keharmonisan dengan Tuhan dan alam (Gultom, 2023).

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menemukan dirinya sendiri sekaligus jawaban atas permasalahan yang dihadapinya. Hal yang dibutuhkan dalam proses tersebut adalah kesadaran diri (*self-awareness*), sebagaimana menjadi tujuan utama konseling dalam pendekatan psikoanalisis. Konseling dengan pendekatan spiritual lebih menekankan pada upaya menemukan kembali jati diri pada tingkat kesadaran yang lebih dalam, disertai keyakinan yang lebih tinggi. Integrasi dimensi spiritual dalam bimbingan dan konseling, baik sebagai bagian dari pertumbuhan dan perkembangan individu maupun sebagai metode terapeutik, telah memasuki era baru di mana aspek spiritual menjadi unsur fundamental dalam perkembangan pribadi.

Menurut Dr Graham Wilson dalam Cahyono & PD-KGEH, (2018) konseling spiritual merupakan proses pemberian bantuan kepada individu untuk mengungkapkan respons dirinya secara menyeluruh, baik fisik, emosional, maupun spiritual, sehingga konseli mampu menemukan kembali jati dirinya menuju tingkat yang lebih luhur. Bagi seorang konselor Islam, konseling spiritual juga dipandang sebagai sarana pengembangan keterampilan diri. Dengan demikian, konseling spiritual dapat dimaknai sebagai proses pemberian bantuan kepada konseli agar mampu memahami sekaligus menemukan kembali identitas dirinya.

Dalam konsep psikologi Islami, terdapat istilah *ar-ruh* yang merujuk pada dimensi spiritual psikis manusia. Dimensi ini merupakan aspek kejiwaan yang memiliki kadar serta nilai tertentu dalam sistem “organisasi jiwa manusia.” Dimensi spiritual yang dimaksud adalah sisi jiwa yang mengandung sifat-sifat ilahiyah (ketuhanan). Dalam konteks bimbingan dan konseling Islam, konseling spiritual dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama (*homo religius*), berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama (berakhlak mulia), serta mampu menghadapi persoalan kehidupan melalui pemahaman, keyakinan, dan pelaksanaan praktik ibadah sesuai dengan agama yang dianut (Rachman et al., 2023).

Remaja dan Spiritual

Istilah remaja dalam bahasa Latin disebut *adolescence*, yang berarti “tumbuh” atau “berkembang menuju kedewasaan.” Konsep *adolescence* tidak hanya menunjuk pada pertambahan usia, melainkan juga mencakup aspek fisik, sosial, kematangan emosional, serta perkembangan mental (Hasanah et al., 2018). Secara psikologis, masa remaja merupakan fase ketika individu mulai mampu berdampingan dengan orang dewasa. Periode ini dipandang sebagai masa transisi

dari kanak-kanak menuju kedewasaan, yang berlangsung pada rentang usia 11–24 tahun, dengan tugas perkembangan utama berupa pencarian identitas diri (Nasution et al., 2023).

Masa remaja, sebagai fase penting dalam pembentukan identitas, sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan terdekat, terutama orang tua dan keluarga. Orang tua berperan menanamkan nilai-nilai dasar, memberikan kasih sayang, serta menyediakan dukungan moral maupun material, sekaligus menjadi teladan bagi anak. Keluarga memiliki peran krusial dalam mendukung perkembangan spiritualitas remaja. Dalam hal ini, remaja cenderung mencontoh perilaku orang tua sebagai model dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, ketika remaja tidak memperoleh dukungan keluarga dalam interaksi sosialnya, tingkat spiritualitasnya cenderung rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku spiritual remaja yang tercermin dalam pengalaman spiritual sehari-hari sangat dipengaruhi oleh faktor keluarga yang memberikan dukungan dalam proses tersebut.

Pada usia remaja, mereka mulai merasa tidak lagi anak kecil dan menganggap dirinya sejajar dengan orang dewasa. Namun, banyak faktor yang membuat remaja mudah stres, salah satunya adalah kurangnya pemahaman mengenai spiritualitas, sehingga sering disebut sebagai masa dengan "kehampaan spiritual". Kata spiritual kini dikenal luas, meskipun masih ada yang menganggap spiritualitas hanya terkait dengan ilmu kebatinan atau hal gaib. Para psikolog mendefinisikan spiritualitas secara lebih luas, di luar pandangan keagamaan. Spiritualitas dipandang sebagai semangat dan dorongan dalam berperilaku serta menghadapi masalah, yang terkait dengan kepribadian dan menjadi energi psikologis dan fisik yang positif.

Perkembangan kehidupan spiritual pada remaja tidak dapat dipisahkan dari pembinaan kepribadian secara menyeluruh. Hal ini dikarenakan spiritualitas merupakan bagian integral dari kehidupan itu sendiri, di mana sikap maupun tindakan seseorang merupakan cerminan kepribadian yang telah bertumbuh dan berkembang sejak dalam kandungan hingga masa pertumbuhannya. Masa remaja dipandang sebagai periode yang sangat kritis, sebab pada tahap ini individu tidak hanya menghadapi dinamika kestabilan psikologis, tetapi juga mengalami gejolak emosional yang cukup kuat.

Remaja yang berperilaku nakal seringkali berupaya membuktikan kedewasaan diri, padahal kedewasaan sejati meliputi kematangan mental dan spiritual, bukan hanya fisik. Ketidakstabilan perasaan dan emosi remaja terlihat dalam berbagai sikap seperti kebingungan menentukan arah masa depan, pilihan pekerjaan, atau pendidikan lanjutan. Fenomena ini dikenal sebagai "*storm and stress*" (Ramadhan et al., 2025). Sikap dan sifat remaja yang berubah-ubah dari semangat ke lesu, kegembiraan ke kesedihan, dan rasa percaya diri ke keraguan adalah indikasi ketidakstabilan emosi dan masa kritis yang mereka alami.

Remaja menghadapi masalah besar apakah mampu menyelesaikan persoalan hidupnya atau tidak. Jika mampu, mereka akan berkembang mandiri; jika tidak, seringkali bergantung pada orang lain. Sulit memahami sikap dan perilaku spiritual remaja tanpa memperhatikan masalah-masalah tersebut. Banyak orang tua mengeluhkan remaja yang keras kepala, sulit diatur, mudah tersinggung, dan

melanggar norma serta nilai moral. Tak sedikit pula remaja yang merasa terpinggirkan dalam masyarakat dewasa, sehingga memilih jalannya sendiri untuk mempertahankan harga diri dan menolak nilai-nilai yang dijunjung masyarakat.

Keadaan semacam ini diistilahkan sebagai “storm and stress. Tidak mengherankan apabila pada fase ini remaja memperlihatkan perilaku yang berubah-ubah, misalnya semangat tinggi dalam bekerja yang tiba-tiba berganti menjadi kelelahan, kegembiraan yang meluap berubah menjadi kesedihan mendalam, atau rasa percaya diri yang berganti menjadi keraguan berlebihan. Hal ini menegaskan bahwa remaja cenderung mengalami ketidakstabilan emosi dan perasaan, sekaligus memasuki periode kritis dalam kehidupannya. Pada tahap ini, remaja dihadapkan pada persoalan apakah ia mampu menyelesaikan masalah yang muncul atau tidak. Remaja yang berhasil memecahkan permasalahan cenderung lebih siap menghadapi tantangan berikutnya, sedangkan mereka yang gagal akan lebih bergantung pada orang lain.

Oleh karena itu, pemahaman terhadap permasalahan tersebut menjadi penting untuk menafsirkan sikap dan perilaku spiritual remaja. Tidak jarang orang tua mengeluhkan perilaku anak remajanya yang cenderung keras kepala, sulit diarahkan, mudah tersinggung, serta melanggar norma maupun nilai moral yang berlaku. Selain itu, banyak pula remaja yang merasa tidak memperoleh tempat dalam lingkungan masyarakat dewasa, sehingga berusaha mencari jalannya sendiri untuk mempertahankan harga diri. Kondisi tersebut seringkali menimbulkan benturan antara nilai yang dijunjung remaja dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Kematian

Kematian dipahami sebagai kondisi berakhirnya seluruh fungsi biologis dalam tubuh, khususnya pada organ vital yang berperan penting, seperti jantung, tekanan darah, dan sistem pernapasan. Indikator tersebut menjadi penanda yang dapat dijadikan acuan untuk menentukan bahwa seseorang telah meninggal dunia (Wulandari & Juhrodin, 2022). Dari perspektif biologis, kematian diartikan sebagai terhentinya seluruh aktivitas tubuh, yang ditandai dengan hilangnya fungsi otak, berhentinya detak jantung, terhentinya aliran darah, serta berakhirnya proses pernapasan.

Secara umum, kematian dipahami sebagai akhir dari proses biologis tubuh. Namun, perkembangan teknologi medis yang mampu memperpanjang tanda-tanda kehidupan membuat kriteria kematian menjadi semakin kompleks. Bagi sebagian kalangan, salah satu indikator kematian adalah kondisi mati otak, yang secara neurologis didefinisikan sebagai berhentinya seluruh aktivitas listrik pada otak dalam jangka waktu tertentu. Salah satu kriteria yang digunakan untuk menentukannya adalah hasil EEG (*electroencephalogram*) yang menunjukkan garis datar dalam periode tertentu. Oleh karena itu, kematian secara fisik dapat dimaknai sebagai berhentinya fungsi seluruh organ tubuh.

Menurut Farna, (2022) kematian dipandang sebagai pemutusan dari segala kenikmatan duniawi dan menjadi pemisah antara manusia dengan kenyamanan hidup yang sering melalaikan. Pandangan ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. An-Nisa [4]: 78 yang menyatakan bahwa kematian akan tetap datang kepada

setiap manusia, bahkan sekalipun ia berada di benteng yang tinggi dan kokoh. Dengan demikian, kematian dapat dimaknai sebagai ancaman nyata bagi kehidupan manusia, yang membuat sebagian besar individu merasakan ketakutan terhadapnya. Berdasarkan pemahaman tersebut, kematian diartikan sebagai berakhirnya aktivitas biologis pada tubuh seseorang, yang ditandai dengan berhentinya fungsi otak, detak jantung, aliran darah, serta proses pernapasan, sekaligus mengakhiri hubungan manusia dengan kehidupan dunia.

Menurut Rice dalam Julianti & Laksmiwati, (2022) kehilangan orang yang dicintai merupakan bentuk kehilangan yang sangat mendalam. Setiap individu mengalaminya secara berbeda, sebab pengalaman kehilangan bersifat personal. Sebagian orang dapat menganggapnya sebagai bagian dari kehidupan dan mampu menerimanya dengan sabar, sementara yang lain tidak mampu berdamai dengan kenyataan tersebut, sehingga merasa kesepian dan terpuruk, sebagaimana dialami KH dalam wawancara pertama.

Setiap remaja memiliki cara masing-masing dalam memaknai kehilangan. Hal ini tampak pada pengalaman KH yang kehilangan ibunya pada usia tujuh belas tahun. Sejak saat itu, KH merasakan ketiadaan figur seorang ibu dalam hidupnya. Ia mengungkapkan bahwa setelah kepergian ibunya, dirinya merasa tidak memiliki siapa pun lagi. KH juga menyatakan bahwa kematian ibunya membuatnya menyadari perubahan besar dalam hidup, yakni tidak lagi memiliki orang tua yang utuh seperti sebelumnya. Pada awal menyaksikan dan menyadari kenyataan bahwa orang tuanya telah meninggal, KH mengalami kecemasan yang mendalam. Ia merasa khawatir mengenai masa depannya tanpa kehadiran kedua orang tua, serta tidak siap menghadapi kenyataan tersebut. Pada saat itu, KH merasakan kekosongan batin yang mendalam, seolah kehilangan sesuatu yang tidak tergantikan.

Kehilangan orang tua memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan seorang remaja. Remaja yang mampu memaknai kehilangan tersebut secara positif cenderung dapat menjalani tugas perkembangannya dengan baik, misalnya dengan menunjukkan perilaku sosial yang bertanggung jawab serta mencapai kemandirian emosional. Sebaliknya, remaja yang gagal melihat kehilangan sebagai pengalaman positif berpotensi menghadapi hambatan dalam proses perkembangannya. Salah satu persoalan mendasar yang kerap muncul adalah kurangnya kasih sayang yang seharusnya diterima remaja dari figur orang tua. Ketika kebutuhan emosional ini tidak terpenuhi, remaja akan berusaha mencarinya melalui orang lain yang dapat menggantikan peran orang tua. Hal ini tercermin dari pernyataan KH: *"KH ingin mencari kesenangan, kebahagiaan, kasih sayang, teman-teman yang bisa memahami KH dan menerima KH apa adanya."*

Dalam kesehariannya, KH cenderung menarik diri dan lebih banyak menghabiskan waktu di kamar, hanya bersedia berinteraksi dengan teman-teman dalam komunitasnya. Setiap remaja memiliki cara tersendiri dalam memaknai kehilangan orang tua. Namun pada umumnya, kehilangan tersebut identik dengan hilangnya figur pemberi kasih sayang, runtuhnya keutuhan keluarga, ketiadaan teladan, kehilangan arah, rasa aman, serta teman untuk berbagi. Dengan demikian, kehilangan orang tua dapat menimbulkan dampak yang bersifat ganda: di satu sisi

mampu mendorong remaja menjadi lebih mandiri, tetapi di sisi lain dapat menghambat perkembangan mereka secara psikologis dan sosial.

Kondisi Kejiwan Remaja Pasca Kepergian (Meninggal) Ibunya

Kehilangan orang tua pada masa remaja menimbulkan perasaan mendalam yang kerap kali berdampak pada perubahan hidup, mengingat peran orang tua sangat krusial dalam kehidupan seorang remaja. Menghadapi kematian orang tua pada usia ini menjadi tantangan berat yang memengaruhi perjalanan kehidupan selanjutnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari berjudul *Grief (Kedukaan) pada Remaja Pasca Kematian Ayah*, yang menggambarkan berbagai bentuk grief yang dialami remaja setelah kehilangan ayah. Manifestasi grief tersebut tampak melalui ekspresi fisik berupa hilangnya selera makan, gangguan tidur, dan keluhan sakit; ekspresi kognitif berupa kebingungan, rasa tidak percaya, serta ketergantungan pada kenangan mengenai ayah; serta ekspresi afektif seperti putus asa dan perasaan sedih mendalam. Dampak lain yang ditemukan pada penelitian tersebut meliputi kondisi fisik yang menurun seperti tubuh menjadi kurus dan sulit tidur, gangguan emosional maupun psikologis, penurunan prestasi akademik, serta dampak sosial berupa penarikan diri dan sikap tertutup terhadap lingkungan sekitar.

Remaja yang mengalami kematian orang tua akan melalui fase berduka, atau yang dikenal dengan *grieving*. *Grieving* merupakan manifestasi pengalaman subjektif ketika seseorang dihadapkan pada kenyataan berakhirnya ikatan emosional yang penting dalam hidupnya. Kehilangan orang tua karena kematian menjadi perubahan besar yang memicu stres dan menuntut remaja untuk menyesuaikan diri. Respon terhadap stres dapat muncul dalam berbagai bentuk, baik secara emosional berupa rasa duka (*grief*), maupun dalam perilaku yang ditunjukkan melalui tindakan agresif (Qifari, 2023).

Berbagai perilaku dan perasaan individu yang menggambarkan proses berduka antara lain keterkejutan dan penolakan, kebingungan, perubahan emosi yang fluktuatif, rasa bersalah, serta perasaan kehilangan dan kesepian. Dalam penelitian ini, remaja yang diteliti mengalami kehilangan ibu. Kehilangan ibu dinilai memiliki dampak yang lebih berat dibandingkan kehilangan ayah (Maghfirah, 2024). Hal ini karena peran seorang ibu sangat besar dalam keluarga, sehingga kepergiannya sering menimbulkan kecemasan pada remaja putri. Ketidakmampuan menyelesaikan masalah kerap muncul, sebab sebelumnya remaja putri terbiasa berbagi cerita dan menjadikan ibu sebagai penengah ketika menghadapi persoalan keluarga. Selain itu, KH yang kehilangan ibunya juga mengalami penurunan signifikan dalam prestasi akademik, karena hilangnya sosok yang senantiasa memberi dukungan dan nasihat.

Kebutuhan Peran Pengganti

KH adalah anak terakhir dari 3 bersaudara, saat ini KH adalah seorang Mahasiswa semester awal. Pasca kematian ibunya, seorang remaja akan membutuhkan peran pengganti. Kebutuhan peran pengganti dapat diperoleh dari orang-orang terdekat peran pengganti dapat diperoleh akan dipertimbangkan

dengan peran yang dari orang tua yang meninggal. KH diasuh oleh saudara terdekat seperti pengungkapannya:

“pasca kepergian ibu, saya tinggal dan diasuh oleh kakak saya, KH tinggal bersama keluarga kakak dan pindah ke kota YK”.

Kematian ibu akan membuat remaja khususnya KH berubah dari yang semula periang dan terbuka kini menjadi orang yang tertutup. Hal ini terlihat ketika KH sering mengurung diri dan tidak pernah komunikasi dengan orang satu rumah (kakak beserta keluarganya). Sejatinya kehadiran figur seorang ibu bagi KH itu sangat penting dan segalanya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden mengungkapkan bahwa makna kematian orangtua merupakan sebuah kehilangan selama-lamanya. Kehilangan yang dirasakan oleh KH meliputi kehilangan perhatian dan kasih sayang kehilangan peran yang dapat dijadikan sebagai seorang panutan, kehilangan rasa dilindungi, kehilangan teman berbagi keluh kesah, dan kehilangan orang yang selalu menerima apa adanya dan juga kehilangan arah. Dampak psikologis yang dimunculkan oleh KH pasca kehilangan (kematian) orang tuanya seperti terpukul, terpuruk, merasakan sepi sendiri dan tidak memiliki kekuatan lagi.

Faktor yang memengaruhi intensitas kehilangan yang dialami remaja KH berkaitan dengan figur yang meninggal serta keberadaan figur pengganti. Durasi sejak kematian orang tua turut memberikan dampak terhadap perkembangan remaja. Tingkat kedekatan dengan figur yang meninggal juga berperan penting; apabila hubungan emosional remaja dengan orang tua yang meninggal sangat kuat, maka rasa kehilangan yang dialami akan semakin mendalam. Sebaliknya, jika kedekatan tersebut tidak terlalu erat, remaja cenderung lebih mudah menerima kenyataan dan tidak mengalami keterpurukan yang berkepanjangan. Setelah kehilangan salah satu atau kedua orang tua, remaja membutuhkan kehadiran figur pengganti. Dalam ajaran Islam, hal ini sejalan dengan anjuran untuk menyantuni anak yatim, sebagaimana ditegaskan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhori yang artinya:

“Aku dan orang yang menanggung anak yatim (kedudukannya) di surga seperti ini”, kemudian beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam mengisyaratkan jari telunjuk dan jari tengah beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam, serta agak merenggangkan keduanya”.

Pembahasan mengenai figur pengganti pada remaja menunjukkan bahwa peran tersebut dapat diambil alih oleh keluarga terdekat. Selain itu, figur pengganti juga dapat hadir melalui keberadaan ayah tiri maupun ibu tiri. Setelah kehilangan salah satu atau kedua orang tua, remaja membutuhkan figur pengganti dari lingkaran keluarga yang mampu menjalankan fungsi tersebut secara efektif. Ketika figur pengganti tidak berfungsi sebagaimana mestinya, hal ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan remaja, seperti munculnya penyimpangan perilaku sosial dan gangguan moral. Dalam kasus KH, hal tersebut terlihat dari keterlibatannya dalam kelompok dengan kecenderungan perilaku menyimpang.

Sebaliknya, figur pengganti yang menjalankan perannya dengan baik berpotensi menumbuhkan perilaku sosial yang bertanggung jawab serta

mendukung tercapainya kemandirian emosional. Remaja yang telah mencapai tahap ini akan memiliki rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri maupun keluarganya, mampu menerima kematian orang tua sebagai ketentuan dari Tuhan Yang Maha Kuasa, serta mengalami perubahan ke arah pribadi yang lebih baik. Figur pengganti yang ideal ditandai dengan kemampuannya memenuhi kebutuhan remaja, baik dalam aspek ekonomi maupun psikologis.

Kesimpulan

Kematian salah satu orang tua, khususnya ibu, menimbulkan perasaan kehilangan yang mendalam bagi remaja. Bentuk kehilangan tersebut mencakup hilangnya perhatian dan kasih sayang, figur teladan, rasa aman, teman berbagi, keutuhan keluarga, serta arah dalam kehidupan. Setelah peristiwa tersebut, remaja memerlukan figur pengganti untuk mengisi peran orang tua. Figur pengganti umumnya berasal dari pengasuhan keluarga terdekat. Apabila figur pengganti mampu menjalankan perannya dengan baik, maka remaja berpotensi mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab serta mencapai kemandirian emosional. Selain itu dalam dalam pengasuhan dibutuhkan bimbingan serta perlindungan pada remaja yang sedang mengalami kehampaan spirituitas pada saat ditinggal orang tua meninggal dunia. Terlebih pada individu yang berada pada usia remaja, fase ini ditandai dengan munculnya krisis identitas serta peningkatan dinamika emosional yang cukup kompleks. Dalam periode rentan tersebut, remaja berupaya mengeksplorasi berbagai peran baru sebagai bentuk pemenuhan ego yang sedang berada pada puncaknya, yang pada hakikatnya merupakan bagian dari proses pencarian jati diri.

Daftar Pustaka

- Aritonang, D. (2023). Solidaritas Allah Ditengah Penderitaan Seorang Ibu Karena Kematian Anaknya: Sebuah Pendampingan Pastoral. *Danum Pabelum: Jurnal Teologi Dan Musik Gereja*, 3(1), 88–101.
- Cahyono, J. B. S. B., & PD-KGEH, S. (2018). *Refleksi dan Transformasi Diri*. Gramedia Pustaka Utama.
- Daulay, N., Jahara, A., Mauluddin, A., Rambe, A., & Tambunan, W. S. (2022). Gambaran pentingnya menggunakan asas kerahasiaan dalam melakukan layanan konseling individu di Desa Timbang Lawan. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 19(02), 186–193.
- Farna, H. (2022). *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perceraian di Aceh Besar*. UIN Ar-Raniry.
- Gultom, R. (2023). Pengaruh Keharmonisan Keluarga Terhadap Minat Belajar PAK Anak. *Jurnal Christian Humaniora*, 7(1), 151–169.
- Hasanah, U., Reliani, S. K., Lina Dhenok Prihatin, M., & Roesmaydita Noermaning Mentari, M. (2018). *Pengalaman Keluarga Mendampingi Remaja Dalam Pencapaian Tugas Perkembangan Identitas Diri Di Lingkungan Eks Lokalisasi*.
- Julianti, T., & Laksmiwati, H. (2022). Pengalaman Kedukaan Pasca Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 74–86.

- Maghfirah, N. (2024). *Akibat Hukum Kehilangan Peran Ayah*. UIN Ar-Raniry Fakultas Syariah dan Hukum.
- MR, G. N. K. (2017). Perspektif Bimbingan Konseling dalam Pendidikan Islam. *NALAR: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam*, 1(2), 95–109.
- Mubarok, M. R., Handoyo, A. W., & Wibowo, B. Y. (2025). Pengaruh Program Kampus Merdeka terhadap Perkembangan Diri Mahasiswa Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(3), 102–119.
- Muslikhah, A. V. (2024). Kondisi Trauma Tokoh Utama Novel Leiden Karya Dwi Nur Rahmawati (Kajian Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V). *Sabda: Jurnal Kajian Kebudayaan*, 19(2), 53–69.
- Nasution, F., Janani, A., Fadila, A. N., Asmidah, A., & Khairiyani, S. (2023). Perkembangan Psikososial Masa Kanak-kanak Pertengahan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 1176–1188.
- Qifari, A. A. (2023). *PENGARUH STRES TERHADAP KECENDERUNGAN PERILAKU AGRESIF PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR*. Universitas Hasanuddin.
- Rachman, N. A., Tobroni, T., & Muthohirin, N. (2023). Implementasi Konsep Humanisme Religius dalam Pembelajaran Akidah Akhlak. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 305–325.
- Ramadhan, A. D. D., Rohim, A. T., Maulidiyah, N., Pratiwi, A., & Firdausi, F. (2025). *Psikologis Agama Pada Remaja*. Penerbit: Kramantara JS.
- Sugitanata, A., & Hasan, F. (2025). Merumuskan Pemulihan Psikologis Pasca Kegagalan Asmara dalam Perspektif Teori Adaptasi Psikologis dan Maqāṣid al-Sharī ‘ah. *ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE ON ISLAMIC EDUCATION AND MULTICULTURALISM (AICIEM)*, 1(1), 174–193.
- wirdad Widodo, B. (2025). *Metode Psikologi Agama pada Usia Dewasa*. Penerbit: Kramantara JS.
- Wulandari, R., & Juhrodin, U. (2022). *Analisis Urf Terhadap Pengibaran Bendera Kuning Sebagai Tanda Ada Kematian (Penelitian di Desa Cihanyir Kecamatan Cikancung Kab. Bandung)*. JIMMI.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).