



## Studi Kualitatif: Kedukaan Akibat Kematian Mendadak Keluarga Inti dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental Remaja

Hanni Muti'ah Mahirah<sup>1\*</sup>, Prima Maharani Putri<sup>2</sup>, Irma Finurina Mustikawati<sup>3</sup>, Titik Kusumawinakhyu<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [hannimutih540@gmail.com](mailto:hannimutih540@gmail.com)

**Abstract.** *Grief resulting from the sudden death of a nuclear family member is a traumatic experience that can impact adolescent mental health. Adolescence is a developmental period vulnerable to emotional and psychological disturbances. Sudden loss has the potential to have long-term impacts on an individual's mental well-being and adaptation process. This study aims to explore the experience of grief resulting from the sudden death of a nuclear family member and its implications for adolescent mental health. This study used a qualitative approach with a case study design. Data were collected through in-depth interviews with 6 participants selected using purposive sampling until data saturation was achieved. Source triangulation was conducted through family members to increase data credibility. This study used a qualitative approach with a case study design. Data were collected through in-depth interviews with six participants, three primary caregivers and three caregivers, selected using purposive sampling until data saturation was achieved. Source triangulation was conducted through family members to increase data credibility. Data analysis was conducted thematically through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. This study resulted in six main themes, namely: 1. Closeness of the relationship with the deceased before death, 2. Initial emotional reactions to sudden death, 3. Impact of education on adolescent mental health, 4. Behavioral changes and adaptation in adolescents, and 5. 6. Coping strategies in facing positions. Social support in the educational process. Grief due to the sudden death of a family member has a significant impact on adolescent mental health, both emotionally, psychologically, and socially. Family support and adaptive coping strategies play an important role in helping adolescents' recovery and adjustment process.*

**Keywords:** *Adolescents; Grief; Mental Health; Nuclear Family; Sudden Death.*

**Abstrak.** Kedukaan akibat kematian mendadak anggota keluarga inti merupakan pengalaman traumatis yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap gangguan emosional dan psikologis. Kehilangan secara tiba-tiba berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan mental dan proses adaptasi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman kedukaan akibat kematian mendadak anggota keluarga inti serta implikasinya terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap 6 partisipan, 3 utama dan 3 *caregiver* yang dipilih secara purposive sampling hingga mencapai saturasi data. Triangulasi sumber dilakukan melalui anggota keluarga untuk meningkatkan kredibilitas data. Analisis data dilakukan secara tematik melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini menghasilkan enam tema utama, yaitu: 1. Kedekatan hubungan dengan almarhum sebelum kematian, 2. Reaksi emosional awal terhadap kematian mendadak, 3. Dampak kedukaan terhadap kesehatan mental remaja, 4. Perubahan perilaku dan adaptasi remaja, 5. Dukungan sosial dalam proses kedukaan. 6. Strategi Coping dalam menghadapi kedudukan. Kedukaan akibat kematian mendadak anggota keluarga inti memberikan implikasi yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, baik secara emosional, psikologis, maupun sosial. Dukungan keluarga dan strategi coping yang adaptif berperan penting dalam membantu proses pemulihan dan penyesuaian diri remaja.

**Kata Kunci:** Kedukaan; Kematian Mendadak; Keluarga Inti; Kesehatan Mental; Remaja.

### 1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental remaja merupakan isu yang perlu mendapat perhatian serius. Survei tahun 2022 menunjukkan bahwa 5,5% remaja Indonesia berusia 10–17 tahun mengalami gangguan mental, terdiri atas 1% depresi, 3,7% kecemasan, 0,9% PTSD, dan 0,5% ADHD (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Sementara itu, temuan Indonesia National

Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) mengungkapkan bahwa hanya sebagian kecil remaja mencari bantuan profesional, seperti dokter atau perawat (24,3%), petugas Puskesmas (3,7%), dan psikiater (2,9%), sedangkan sebagian besar memilih staf sekolah (38,2%), pemuka agama atau tokoh adat (20,5%), serta pihak lain (2,6%). Di Kabupaten Banyumas, tercatat peningkatan kasus kecemasan dan depresi pada remaja, dengan sekitar 6–8% dari mereka yang diperiksa di puskesmas mengalami gangguan mental emosional. Selain itu, angka kematian mendadak akibat penyakit jantung dan kecelakaan lalu lintas juga tergolong tinggi, mencapai sekitar 14,3% dari keseluruhan kasus kematian yang tercatat pada tahun yang sama (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas., 2023)

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesejahteraan secara menyeluruh. Namun, di negara berkembang termasuk Indonesia, isu ini masih sering diabaikan Akhsanu (2020). Sedangkan di usia remaja tingkat emosional begitu tinggi baik secara internal maupun eksternal, sehingga perlu bantuan serta dukungan dari orang-orang yang dicintai dalam proses pencarian jati diri (Vasty et al., 2021), termasuk kondisi keuangan, beban tanggung jawab, dan kebutuhan kasih sayang Dewi (2020).

Maka dari itu, peneliti ingin menggali secara mendalam pengalaman kedukaan yang dialami pada masa remaja akibat kematian mendadak anggota keluarga inti serta implikasinya terhadap kesehatan mental, melalui pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena kedukaan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif dan dapat dimaknai secara berbeda oleh setiap individu. Dengan mewawancarai individu yang pernah mengalami kedukaan pada fase remaja, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran empiris mengenai dampak psikologis, sosial, dan emosional yang dialami, serta menjadi dasar dalam pengembangan strategi dukungan dan intervensi kesehatan mental yang lebih tepat bagi remaja.

Penelitian terdahulu umumnya membahas kedukaan remaja akibat kehilangan orang tua secara umum, tanpa secara spesifik menyoroti kematian mendadak serta dampak jangka panjangnya terhadap kondisi mental. Selain itu, keterlibatan perspektif keluarga sebagai sumber triangulasi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengisi celah tersebut melalui pendekatan kualitatif retrospektif pada konteks Kabupaten Banyumas, dengan melibatkan triangulasi keluarga untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai implikasi kedukaan terhadap kesehatan mental remaja.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Kematian Mendadak**

Kematian merupakan fase alami dalam siklus kehidupan manusia. Seseorang dinyatakan meninggal ketika terdapat bukti permanen bahwa fungsi vital tubuh, seperti jantung, peredaran darah, dan sistem pernapasan, telah berhenti, atau ketika kematian batang otak dapat diverifikasi. Meskipun sering kali kematian terjadi secara bertahap akibat perkembangan penyakit, namun demikian, kematian juga dapat terjadi secara mendadak. Kematian mendadak adalah suatu proses yang terkait dengan waktu kematian yang terjadi secara instan dalam suatu kejadian atau peristiwa Nurul dan Agussalim (2024).

### **Kedukaan**

Wiryasaputra (2019) menyatakan bahwa kedukaan merupakan respons emosional yang kuat yang muncul sebagai reaksi terhadap peristiwa kehilangan, ditandai dengan adanya perasaan sedih dan penderitaan, Wiryasaputra menjelaskan bahwa kedukaan adalah reaksi alami dan normal yang melibatkan seluruh aspek kehidupan individu yang berduka atas kehilangan seseorang atau sesuatu yang berarti bagi mereka, dalam bukunya yang berjudul *Grief Psychotherapy*, juga dijelaskan bahwa kedukaan dibagi kedalam 4 aspek berikut : 1) Aspek Fisik; 2) Aspek Mental; 3) Aspek Sosial; 4) Aspek Spiritual.

### **Keluarga Inti**

Berdasarkan bentuknya, keluarga dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu keluarga inti (*nuclear family*) yang meliputi ayah, ibu, dan anak, keluarga besar (*extended family*) yang mencakup ayah, ibu, kakek, nenek, paman, atau bibi, serta keluarga campuran (*blended family*) yang terdiri dari keluarga inti dengan tambahan anak dari pernikahan sebelumnya. Di antara bentuk-bentuk tersebut, keluarga inti memiliki peranan paling dominan dalam memberikan dukungan sosial. Keluarga inti terbentuk melalui ikatan perkawinan yang sah dan terdiri dari suami, istri, serta anak-anak baik kandung maupun adopsi (Julianingsih *et al.*, 2021).

### **Remaja**

Remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 13 hingga 21 tahun. Ini adalah tahap unik dalam perkembangan manusia dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat yang nantinya dapat mempengaruhi cara mereka berfikir WHO (2025).

## **Kesehatan Mental**

Kesehatan mental adalah gambaran dari kondisi psikologis dan kemampuan berfikir individu yang meliputi kesadaran, orientasi, perhatian, daya ingat, bahasa, dan fungsi eksekutif. Dalam bidang kesehatan, status mental dievaluasi melalui *Mental Status Examination (MSE)* yang digunakan untuk menilai fungsi otak serta mendeteksi gangguan kejiwaan seperti depresi, gangguan kecemasan, *demensia*, dan *skizofrenia* Dewi (2020).

## **Kedukaan Akibat Kematian Mendadak Keluarga Inti pada Fase Remaja**

Kedukaan akibat kematian mendadak anggota keluarga inti merupakan pengalaman kehilangan yang berat, terutama ketika terjadi pada fase remaja yang masih berada dalam proses perkembangan emosional dan kognitif. Kematian yang terjadi secara tiba-tiba membuat individu tidak memiliki kesiapan psikologis, sehingga respon kedukaan cenderung lebih intens dan kompleks (Chater *et al.*, 2022).

## **Implikasi Kedukaan Akibat Kematian Mendadak Keluarga Inti terhadap Kesehatan Mental**

Pengalaman kedukaan akibat kematian mendadak keluarga inti yang dialami pada fase remaja dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental individu. Dampak tersebut meliputi aspek emosional, kognitif, sosial, dan spiritual, seperti kesedihan mendalam, kecemasan, perubahan relasi sosial, serta perubahan cara memaknai kehidupan. Namun, tingkat dampak yang dirasakan berbeda pada setiap individu, bergantung pada resiliensi, strategi coping, dan dukungan sosial yang dimiliki. Oleh karena itu, pengalaman kedukaan pada masa remaja perlu dipahami secara mendalam melalui refleksi individu yang pernah mengalaminya Melhem (2019).

## **Sintesis Teoritis Penelitian**

Pengalaman kedukaan akibat kematian mendadak anggota keluarga inti pada remaja merupakan peristiwa psikososial kompleks yang berdampak multidimensional, mencakup aspek emosional, kognitif, fisik, sosial, dan spiritual. Pada fase remaja, ketidaksiapan psikologis dapat membuat reaksi kedukaan lebih intens, berulang, atau tertahan pada tahap tertentu, memengaruhi adaptasi dan kondisi mental jangka panjang (Susanto and Surjaningrum, 2022).

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif retrospektif dengan desain studi kasus dan paradigma interpretif (konstruktivis). Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman kedukaan akibat kematian mendadak anggota keluarga inti yang dialami pada masa remaja serta implikasinya terhadap kesehatan mental individu hingga saat ini.

Penelitian dilaksanakan di Banyumas pada Februari–Maret 2026. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria meliputi individu yang mengalami kehilangan anggota keluarga inti secara mendadak dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, berusia 13–21 tahun saat peristiwa terjadi, mampu mengungkapkan pengalaman secara verbal, dan bersedia menjadi informan penelitian. Untuk memperluas jangkauan partisipan, digunakan pula teknik snowball sampling. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data hingga tidak ditemukan informasi baru yang signifikan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) dan observasi nonpartisipan selama proses wawancara. Data pendukung diperoleh melalui triangulasi sumber dengan melibatkan significant other yang memiliki kedekatan emosional dan memahami kondisi partisipan. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber, member checking, serta pencatatan lapangan secara sistematis.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak pengumpulan data hingga interpretasi hasil penelitian. Selama penelitian, peneliti berperan sebagai instrumen utama dan menerapkan reflektivitas untuk meminimalkan potensi bias dalam proses pengumpulan maupun interpretasi data.

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi pemberian informed consent, menjaga kerahasiaan identitas partisipan, menjamin hak partisipan untuk mengundurkan diri kapan saja, serta pelaksanaan wawancara secara empatik dan sensitif mengingat topik yang berkaitan dengan pengalaman kehilangan dan kedukaan.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil**

Berdasarkan hasil analisis data melalui proses reduksi, coding, dan kategorisasi, diperoleh beberapa tema utama yang menggambarkan pengalaman kedukaan remaja. Tema-tema yang ditemukan meliputi

kode	Sub tema/ kategori	tema	Makna tema	kutipan
<p>“hubungan sangat dekat”</p> <p>“sering menghabiskan waktu bersama”</p> <p>“makan selalu bersama keluarga”</p> <p>“ayah benar-benar hadir dalam hidup”</p>	<p>Kedekatan emosional dengan ayah</p> <p>Kebersamaan dalam aktivitas sehari-hari</p> <p>Peran ayah dalam kehidupan informan</p>	<p>Kedekatan Hubungan dengan Almarhum sebelum Kematian</p>	<p>Remaja memiliki hubungan emosional yang sangat dekat dengan anggota keluarga yang meninggal sehingga kehilangan terasa lebih berat.</p>	<p><b>I-1A(B)</b> Menurut saya pribadi itu hubungan saya sama ayah tuh sangat dekat, bener-bener kayak real, ee apa ya intinya tuh sangat deket deh, beda deh sama ayah kebanyakan. Karena kan kalau ayah orang kebanyakan itu ee mereka sibuk masing-masing, ya. Kayak yaudah ayah doang, tapi itu nggak ada, nggak ada sosok ayahnya sementara kalau Ayah aku tuh sangat bener-bener ada gitu, real orangnya ada. Jadi kalau misalnya dibilang deket tuh sangat deket. Kita biasanya ee suka ngabisin waktu bareng, jadi bener-bener dari pagi bangun sampe tidur lagi tuh emang banyak hal yang kita lakuin bareng. Kayak misalnya makan aja, kita kan harus satu keluarga bareng-bareng ya kak, kayak rame-rame.</p> <p><b>I-1B(B)</b> selama ini dia terlalu dekat dengan ayahnya</p> <p><b>I-2A(D)</b> Eee Hubungannya itu sangat dekat layaknya seorang anak kepada ayahnya. Eee Apalagi saya juga anak bungsu dan yang belum menikah. Jadi hubungan itu sangat erat sebelum meninggal itu beliau sering emm ngajak masak bareng, makan bareng. Dan juga apa ya nonton-nonton video lawas-lawas gitu sih.</p> <p><b>I-3A(N)</b> Ya, kalau di hubungan aku sama Bapak itu, lumayan dekat, cukup dekat. Mana kayak banyak lah, huh kayak kenangannya banyak banget. Soalnya, apa-apa pak, ini apa-apa, kayak apa-apa tuh aku minta ke bapak loh, kayak bapak selalu nanyain, dari hal kecil aja minta anterin kesini aja, bapak nganterin Biasanya, hal kecil ya ini, kalau aku pulang kerja, kalau aku pulang kerja, bapak tuh selalu duduk di kursi, di depanku pintu rumah pintu L, aku buka, bapak udah duduk disitu, “baru balik ndok, udah mandi, terus maem”, “iya pak”, sekarang, gak ada tuh kayak, buka rumah tuh kayak, ya Allah biasanya duduk disini nih</p>

Gambar 1. Tabel Analisis Data Hasil Penelitian.

<p>“shock / tidak menyangka”</p> <p>“merasa sangat sedih”</p> <p>“sering menangis”</p> <p>“merasa kehilangan sosok penting”</p>	<p>Perasaan kaget atau tidak percaya</p> <p>Kesedihan mendalam</p> <p>Perasaan kehilangan</p>	<p>Reaksi Emosional Awal terhadap Kematian Mendadak</p>	<p>Kematian mendadak memunculkan reaksi emosional intens karena informan tidak memiliki waktu untuk mempersiapkan diri terhadap kehilangan.</p>	<p><b>I-1A(B)</b> Ee Perasaan emm ya aduh, Kak, kalau misalnya dibilang perasaannya gimana, justru sangat campur aduk ya? Kayak bener-bener sedih, iya banget. Kaget pasti, terus masih ee yang aku tahu emang tahap berduka gitu ya, kayak masih denial, kayaknya enggak deh, bohong nih, bohong pasti mimpi. Aku masih ngerasa kayak, kayaknya kalau aku pulang bapakku hidup lagi deh waktu itu. Jadi kayak bener-bener ee semua rasa tuh nyampur aduk, marah iya, panik iya. Jadi kayak ee bener-bener emosi itu lagi bener-bener berkecamuk. Apalagi kan posisinya aku dikabarin waktu aku di rantau ya, Kak. Jadi bener-bener kayak, ya udah, semua itu nya nyampur jadi satu. Aku bener-bener enggak tahu persis saat itu yang aku rasakan dominannya, cuma yang aku tahu itu bener-bener semua emosi nyampur dan aku kewalahan sendiri mengolahnnya. Ya bener-bener kayak sedih banget sih waktu dikasih tahu.</p> <p><b>I-1B(B)</b> Ya dia sangat terpukul dan sangat shock sekali Karena ya sebelumnya tidak ada tanda-tanda bahwa ayahnya sakit atau gimana Ya tiba-tiba ayahnya ee dinyatakan hari itu tidak, apa namanya sudah meninggal dunia Ya sangat ee berubah sekali karena dia merasa shock dan Dia ee tidak mau eh apa namanya dia selalu berdiam diri dan selalu menangis ya. ee Kemudian tidak mau berkomunikasi dengan orang lain</p> <p><b>I-2A(D)</b> Pastinya itu terpukul kan. Karena ee sebelum hariii meninggalnya itu, hari sebelumnya itu saya itu ke kampus, nggak ada di rumah</p> <p><b>I-2B(D)</b> Ya, dia sempet stres sempet nangis</p>
---	---	---	---	---

Gambar 2. Tabel Analisis Data Hasil Penelitian.

				<p><b>I-3A(N)</b> Shock Kaget sih, kayak gak nyangka bapak secepat ini, gitu loh kayak sampai sekarang pun mesu, saya mikirnya bapak tuh mesu kerja jauh, tapi gak tau kemana</p> <p><b>I-3B(N)</b> Ya jelas kaget banget sih sedih juga, soale kan ya namane anak cewek kan ya mesti dekat sama bapane itu masih sempert ikut angon sebelum nak kerja ya dijemput bapane</p>
<p>''merasa kosong''</p> <p>''sering teringat almarhum''</p> <p>''sulit fokus''</p> <p>''merasa sedih berkepanjangan''</p>	<p>Gangguan emosional</p> <p>Perubahan suasana hati</p> <p>Overthinking atau kesedihan berkepanjangan</p>	<p>Dampak kedukaan terhadap kesehatan Mental Remaja</p>	<p>Kedukaan mempengaruhi kondisi psikologis remaja dan dapat memengaruhi kesejahteraan mentalnya.</p>	<p><b>I-1A(B)</b> bener-bener selama dua tahun itu aku sangat kesulitan kak. Aku bener-bener ngerasa sedih kesedihan tiap hari, ngerasa hampa.</p> <p><b>I-1B(B)</b> dia sering di samping murung dan berdiam diri ya Emosinya juga selalu tidak terkendali, ya sering marah, sering melampiaskan yang ee di luar dugaan selama ini.</p> <p><b>I-2A(D)</b> Eee apa ya emosi mendalam kayaknya ini baru-baru ini kayak kecemasan terus emosi mendalam kayak ee seminggu terakhir seminggu terakhir, dua minggu terakhir itu saya nggak bisa tidur sama sekali sampai saya memutuskan untuk beli obat tidur ee apa sih kayak apa ya keinget lagi ini udah mau puasa kan kayak pokoknya itu setiap mau tidur itu terlintas kayak kenangan-kenangan sama sama bapak sama ibu jadi nggak bisa tidur sampai kepagi dan itu juga berturut-turut.</p> <p><b>I-2B(D)</b> Pernah. Dia aku lihat tuh dia di dalam kamar awalnya ngelamun tiba-tiba nangis. Nah dia tuh terus jambak-jambak rambutnya dewe sampai aku pun pengen opo yo kaya berhentiin dia buat ngelakuin hal itu. Dianya susah. Pengen ya tinggi lah Ego-nya, stres, stres tingkat tinggi, tingkat dewa.</p>

Gambar 3. Tabel Analisis Data Hasil Penelitian.

				<p><b>I-3A(N)</b> Kalau mau tidur tuh keinget dulu orang tua ya, bapak itu keinget-inget dulu, nangis dulu, baru tidur, sampai kadangan gimana caranya aku bisa tidur. Aku nyari kesibukan malem-malem biar aku ngantuk, biar bisa tidur</p> <p><b>I-3B(N)</b> ee apa ya mba kayane sih kalau ngomong langsung kaya putus asa gitu sih ora tau ya mba Cuma ya sering ngomong ''priwe ya mah bapak uwis ora nana aku bisa ora mengko''</p>
<p>''menjadi lebih pendiam''</p> <p>''kurang semangat melakukan aktivitas''</p> <p>''lebih sering menyendiri''</p> <p>''aktivitas terasa berbeda setelah kehilangan''</p>	<p>Perubahan aktivitas sehari-hari</p> <p>Penurunan motivasi</p> <p>Menarik diri dari lingkungan</p>	<p>Perubahan Perilaku dan adaptasi remaja</p>	<p>Kematian anggota keluarga mempengaruhi pola aktivitas dan perilaku remaja.</p>	<p><b>I-1A(B)</b> Saat itu aku ngejauhin semua orang, saking hampunya hidup aku kayak ngejauhin semua orang karena ngerasa kayak ya udahlah, kayaknya aku siap dia ngelepas semua orang asal bukan keluarga inti aku lagi</p> <p><b>I-1B(B)</b> Sangat terganggu sekali Dengan kejadian itu Kak B ya hampir satu tahun setengah ya hampir dua tahun ya mereka tidak mengikuti perkuliahan Tapi untuk apa namanya administrasinya tetap kami dari orang tua ee membayar, ee jadi dia tidak dinyatakan drop out dari kampusnya</p> <p><b>I-2A(D)</b> suka mendem sendiri juga kayak sulit juga, sulit banget buat cerita pada dasarnya juga orangnya juga nggak mau cerita orangnya juga terlalu apa-apa itu sendiri, semenjak kehilangan ayah, kehilangan ibu,</p> <p><b>I-2B(D)</b> Apa ya kayak saling memendam memendam perasaan dari keluarga. Jarang cerita sama keluarga dia kalau ada masalah tuh jarang cerita, jadi ceritanya kependem</p> <p><b>I-3A(N)</b> Kalau mengurung diri sih enggak ya. Tapi kalau kadang-kadang ada di fase gak mau ketemu orang. Pingin sendiri aja udah, gak mau diganggu di kamar.</p> <p><b>I-3B(N)</b> banyak dieme ee awal-awal sih sukane dikamar, Cuma ee suwe-suwe jadi sering main keluar biar ora sumpek kayane</p>

Gambar 4. Tabel Analisis Data Hasil Penelitian.

<p>''keluarga memberi semangat''</p> <p>''teman membantu menghibur''</p> <p>''ada orang yang mendengarkan cerita''</p>	<p>Dukungan keluarga</p> <p>Dukungan teman</p> <p>Lingkungan sekitar</p>	<p>Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kedukaan</p>	<p>Dukungan sosial membantu remaja beradaptasi dengan kehilangan</p>	<p><b>I-1A(B)</b> Ee Mulai dari ibu, ee adik-adiknya aku, kakak-kakaknya aku, orang-orang terdekat, saudara-saudaranya ibu gitu. Habis itu teman-teman aku yang tadi aku bilang ya, Kak. Walaupun aku ngejauh 2 tahun kurang lebih sama teman-teman aku, tapi mereka tuh selalu nge-chat-in aku, menanyakan kabar, makesure aku baik-baik aja, tetap nge-chat, dan ngasih tahu aku bahwa kapanpun aku butuh mereka, mereka bakal tetep di sini dengerin aku, gitu sih menurut aku.</p> <p><b>I-1B(B)</b> Dukungan yang kami berikan yaitu ya nasehat nasehat dan selalu mengingatkan kepada Kak B bahwa semua itu adalah rencana Allah yang bisa tidak bisa harus kita terima dengan baik</p> <p><b>I-2A(D)</b> keluarga sama teman-teman kuliah,, bentuk dukungan kayak yaudah nanti buktiin kalau ee kuliahnya bisa selesai tepat waktu, nanti rumah bisa ambil rumah sendiri ee yang diimpikan sama kedua orang tua juga kan, sebelumnya juga orang tua juga pengen punya rumah sendiri nanti nanti buktiin kalau kamu udah bisa kerja, kamu buktiin kalau bisa beli rumah kamu bisa selesai kuliah, kamu tepat waktu udah sih itu aja</p> <p><b>I-2B(D)</b> dukung dari omongan. Kita kan ya masih muda semua kan kami ini. Jadi belum tahu kayak tentang apa pasca ke depan tuh kayak gimana belum terluar paham. Jadi ya kita cuma saling mendukung dari omongan. Ya alhamdulillahnya itu D bisa ngerti.</p> <p><b>I-3A(N)</b> Saudara sih, saudara yang paling nguat. Kalau tetangga gak nguat. Soalnya kalau tetangga ''nanti ada aku ya, tenang aja''. Tapi nyatanya setelah kehilangan, gak ada tetangga yang ngerangkul, gak ada. Tetap saudara itulah. Kakak, mbak, adek saling ngerangkul.</p> <p><b>I-3B(N)</b> Ee apa ya mba ya paling bisane Cuma ngajak ngobrol, saling nguat sama-sama gitu sih</p>
--	--	--	--	---

Gambar 5. Tabel Analisis Data Hasil Penelitian

<p>''berdoa''</p> <p>''mencoba menerima takdir''</p> <p>''bercerita dengan orang lain''</p> <p>''menguatkan diri''</p>	<p>Coping <u>religius</u></p> <p>Coping <u>emosional</u></p> <p>Coping <u>sosial</u></p>	<p>Strategi Coping dalam Menghadapi Kedukaan</p>	<p>Remaja menggunakan berbagai cara untuk beradaptasi dengan perasaan kehilangan.</p>	<p><b>I-1A(B)</b> Sebenarnya kalau bisa dibilang cara yang paling ngebantu tu mengaku sih, Kak, mengaku kalau kita nggak baik-baik saja, sadar karena pada akhirnya proses sembuh itu baru bisa berjalan ketika kita sadar kalau kita nggak baik-baik saja menurut aku Jadi dimulai dari kesadaran aja dulu. Kalau misalnya lagi kangen masanya, biasanya tahajud sih, kak. Nah, terus kayaknya di awal-awal satu tahun awal itu enggak enggak, kayaknya beberapa bulan awal itu sampai 40 hari kita selalu yasinan tiap malam ya buat ayah.</p> <p><b>I-1B(B)</b> setelah dia menerima kenyataan, dia lebih dekat kepada Allah, menjalankan perintahnya Dan selalu ee membaca ee membaca yasin, mengirim doa kepada orang tuanya dan selalu apa namanya, menerima takdir yang telah diberikan</p> <p><b>I-2A(B)</b> solat itu kayak lebih tenang aja kayak nangis sampai sesegukan walaupun matanya bungka nafasnya sesak itu bakal kayak meringankan, meringankan beban-beban yang ada di kehidupan ini</p> <p><b>I-2B(D)</b> setiap D tuh kangen sama kedua orang tukar itu D selalu langsung sholat dia selalu ngirimin doa</p> <p><b>I-3A(N)</b> Ya kadangan kalau aku suka cerita di buku sih. Suka cerita di buku kecil.</p> <p><b>I-3A(N)</b> Ya, main sih aku mungkin sama teman. Kayak ayok kumpul bareng. Kayak buat ngilangin stres yang di rumah yang kehilangan juga</p> <p><b>I-3A(N)</b> Ngaji sih. Terus tahajud Kalau aku banyak pikiran kalau kangen tahajud</p> <p><b>I-3B(N)</b> lebih rajin ngibadah sih mba, apa maning kalau kangen bapane bisane tak suruh tahajud</p>
--	--	--	---	---

Gambar 6. Tabel Analisis Data Hasil Penelitian.

## Pembahasan

### Kedekatan Hubungan dan Intensitas Kedukaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan memiliki hubungan yang sangat dekat dengan anggota keluarga inti yang meninggal, terutama ayah. Kedekatan tersebut tercermin dari intensitas interaksi sehari-hari, keterlibatan emosional yang tinggi, serta peran almarhum sebagai sumber dukungan, perlindungan, dan tempat berbagi dalam kehidupan informan. Kehadiran ayah tidak hanya dipandang sebagai kepala keluarga, tetapi juga sebagai figur yang memberikan rasa aman, motivasi, dan dukungan emosional yang penting selama masa perkembangan remaja.

Kehilangan figur yang memiliki makna emosional mendalam menimbulkan pengalaman kedukaan yang sangat intens. Informan mengungkapkan adanya perasaan kehilangan yang besar karena sosok yang selama ini menjadi tempat bergantung secara emosional tidak lagi hadir dalam kehidupan mereka. Temuan ini sejalan dengan teori attachment yang dikemukakan oleh Bowlby (1980), yang menjelaskan bahwa individu membentuk keterikatan emosional dengan figur lekat sebagai sumber rasa aman dan stabilitas psikologis. Kehilangan figur attachment secara mendadak dapat menimbulkan distress emosional yang mendalam karena hilangnya sumber dukungan utama dalam kehidupan individu.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Amira dan Mastuti (2021) yang menunjukkan bahwa parent attachment memiliki hubungan signifikan dengan regulasi emosi remaja. Selain itu, penelitian Anwar dan Nur (2023) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat attachment remaja dengan orang tua, semakin tinggi pula intensitas grief yang dirasakan setelah kehilangan. Dengan demikian, kualitas hubungan emosional dengan anggota keluarga yang meninggal menjadi faktor penting yang menentukan intensitas kedukaan yang dialami remaja.

### ***Reaksi Emosional Akibat Kematian Mendadak***

Kematian anggota keluarga inti yang terjadi secara mendadak menimbulkan berbagai reaksi emosional yang kuat pada seluruh informan. Reaksi yang paling banyak ditemukan meliputi syok, tidak percaya, sedih mendalam, perasaan kehilangan, dan kekosongan emosional. Sebagian besar informan mengaku tidak siap menghadapi peristiwa tersebut karena kematian terjadi tanpa adanya tanda-tanda yang dapat diprediksi sebelumnya.

Ketidaksiapan menghadapi kehilangan menyebabkan informan mengalami kesulitan menerima kenyataan bahwa anggota keluarga yang dicintai telah meninggal. Pada tahap awal, beberapa informan menunjukkan respons berupa penyangkalan, menangis berkepanjangan, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kehilangan motivasi untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa kematian mendadak memberikan tekanan emosional yang lebih besar dibandingkan kehilangan yang telah diperkirakan sebelumnya.

Temuan ini sejalan dengan teori tahapan kedukaan Kubler-Ross (1969) yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kehilangan dapat melalui tahapan denial, anger, bargaining, depression, dan acceptance. Selain itu, penelitian Ausie dan Mansoer (2020) menunjukkan bahwa kehilangan orang tua dapat memunculkan berbagai reaksi emosional seperti penolakan, kesedihan mendalam, hingga depresi. Oleh karena itu, kematian mendadak

dapat dipahami sebagai peristiwa yang memperberat proses penerimaan dan adaptasi psikologis individu yang ditinggalkan.

### ***Dampak terhadap Kesehatan Mental Remaja***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedukaan akibat kematian mendadak anggota keluarga inti memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Dampak yang muncul meliputi kesedihan berkepanjangan, perasaan hampa, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, perubahan emosi, serta menurunnya motivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Beberapa informan juga mengalami peningkatan tekanan psikologis yang memengaruhi aktivitas akademik maupun sosial.

Selain memengaruhi kondisi emosional, kehilangan mendadak juga berdampak pada fungsi sosial remaja. Informan menunjukkan kecenderungan menjadi lebih pendiam, menarik diri dari lingkungan sekitar, mudah marah, dan berkurangnya minat untuk berinteraksi dengan orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sosialnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep kesehatan mental menurut WHO (2022) yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengelola tekanan hidup dan menjalankan fungsi sosial secara optimal. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Melhem (2011) yang menyatakan bahwa kehilangan orang tua secara mendadak dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma pada remaja. Penelitian Abidina dan Mujahid (2022), Citraningrum dan Surjaningrum (2023), serta Maulidia et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kehilangan figur orang tua dapat menyebabkan gangguan regulasi emosi, distress psikologis, dan penurunan kesejahteraan mental pada remaja. Kondisi tersebut semakin penting untuk diperhatikan mengingat data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2023 menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan mental emosional.

### ***Perubahan Perilaku sebagai Bentuk Adaptasi***

Penelitian ini menemukan bahwa remaja mengalami berbagai perubahan perilaku setelah kehilangan anggota keluarga inti akibat kematian mendadak. Pada tahap awal, perubahan yang muncul berupa kecenderungan menjadi lebih pendiam, sensitif, tertutup, dan mengurangi interaksi sosial. Selain itu, beberapa informan juga mengalami perubahan peran dalam keluarga yang menuntut mereka menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan mampu beradaptasi secara bertahap terhadap kondisi kehilangan yang dialami. Mereka mulai belajar menerima kenyataan, mengendalikan emosi, serta kembali menjalani aktivitas sosial dan pendidikan dengan lebih baik. Kemampuan tersebut menunjukkan adanya proses penyesuaian diri yang berlangsung secara bertahap setelah kehilangan.

Proses adaptasi yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan teori stres dan koping dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa individu akan berusaha menyesuaikan diri terhadap situasi yang menekan melalui berbagai strategi koping. Selain itu, temuan ini juga sesuai dengan konsep acceptance dalam teori Kubler-Ross (1969) serta konsep resiliensi dan post-traumatic growth yang dikemukakan oleh Tedeschi dan Calhoun (2004). Penelitian Vasty (2021) dan Aguirre et al. (2024) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kemampuan memaknai pengalaman kehilangan berperan penting dalam membentuk ketahanan diri dan proses adaptasi remaja setelah kehilangan orang tua.

### ***Peran Dukungan Sosial***

Dukungan sosial merupakan faktor penting yang membantu remaja menghadapi kedukaan akibat kematian mendadak anggota keluarga inti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar menjadi sumber dukungan utama yang membantu informan menghadapi masa-masa sulit setelah kehilangan. Kehadiran orang-orang terdekat memberikan rasa aman, perhatian, kenyamanan emosional, serta motivasi untuk bangkit dari kondisi keterpurukan.

Sebagian besar informan menyatakan bahwa dukungan yang diberikan berupa pendampingan, perhatian, nasihat, dan kesediaan mendengarkan keluh kesah membantu mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi kehilangan. Dukungan tersebut juga membantu informan mengekspresikan emosi secara lebih sehat dan mengurangi perasaan kesepian yang muncul selama proses berduka.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Wiryasaputra (2019) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang memengaruhi proses kedukaan individu. Penelitian Khairiah (2024), Soetioso dan Fithriyah (2024), serta Amhar et al. (2023) juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan adaptasi, menjaga kesehatan mental, dan memperkuat resiliensi remaja setelah kehilangan. Selain itu, hasil I-NAMHS (2023) menunjukkan bahwa keluarga, guru, dan tokoh masyarakat merupakan sumber dukungan emosional yang paling banyak dicari oleh remaja ketika menghadapi masalah psikologis.

### ***Strategi Coping dalam Menghadapi Kedukaan***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja menghadapi berbagai stresor setelah kehilangan anggota keluarga inti, seperti perubahan peran dalam keluarga, tekanan ekonomi, tuntutan untuk menjadi lebih dewasa, serta tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menyebabkan proses pemulihan menjadi lebih kompleks karena remaja tidak hanya menghadapi rasa kehilangan, tetapi juga berbagai perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk menghadapi tekanan tersebut, informan menggunakan berbagai strategi coping yang berbeda. Beberapa informan memilih mendekati diri kepada Tuhan melalui ibadah dan doa, mencari dukungan dari keluarga dan teman, serta berusaha menerima kenyataan kehilangan secara bertahap. Strategi tersebut membantu mereka mengurangi tekanan emosional dan membangun kemampuan untuk melanjutkan kehidupan setelah kehilangan.

Temuan ini sesuai dengan teori stres dan coping Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa individu akan menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi tekanan yang dirasakan. Selain itu, Wiryasaputra (2019) menjelaskan bahwa proses kedukaan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk kondisi lingkungan setelah kehilangan. Penelitian Melhem et al. (2011), Pham et al. (2018), Vastya (2021), dan Aguirre et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan strategi coping yang adaptif berperan penting dalam membantu remaja mengurangi dampak psikologis akibat kehilangan. Sebaliknya, tekanan sosial yang tinggi dan kurangnya dukungan dapat memperpanjang proses kedukaan dan meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kedukaan akibat kematian mendadak anggota keluarga inti mengalami respons kedukaan yang kompleks, meliputi perasaan syok, tidak percaya, kesedihan mendalam, serta kehilangan figur penting dalam kehidupan mereka. Kedekatan emosional dengan almarhum menjadi faktor yang memperkuat intensitas kedukaan dan berdampak pada aspek emosional, psikologis, serta sosial remaja. Kehilangan tersebut juga memberikan implikasi terhadap kesehatan mental, seperti kesedihan berkepanjangan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, perubahan emosi, dan perubahan perilaku sosial. Meskipun demikian, pengalaman kehilangan tidak hanya dimaknai sebagai peristiwa yang menyakitkan, tetapi juga sebagai proses yang membentuk kedewasaan, tanggung jawab, dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai makna kehidupan. Melalui dukungan sosial yang memadai dan penerapan strategi coping yang adaptif, remaja secara

bertahap mampu beradaptasi, membangun resiliensi, serta melanjutkan kehidupannya dengan lebih matang.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, remaja yang mengalami kehilangan anggota keluarga inti secara mendadak diharapkan dapat mengekspresikan emosi secara sehat, tidak memendam kesedihan sendiri, serta memanfaatkan dukungan dari keluarga, teman, maupun tenaga profesional. Keluarga diharapkan memberikan dukungan emosional yang konsisten dan menciptakan lingkungan yang aman agar remaja merasa nyaman dalam mengungkapkan perasaannya. Tenaga kesehatan dan profesional perlu mengembangkan layanan pendampingan serta edukasi kesehatan mental yang lebih sensitif terhadap kebutuhan remaja yang sedang berduka. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan berperan aktif dalam menyediakan dukungan psikososial dan layanan konseling yang mudah diakses bagi siswa atau mahasiswa yang mengalami kehilangan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam, mengkaji faktor resiliensi dan strategi coping secara lebih mendalam, serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak jangka panjang kedukaan terhadap kesehatan mental remaja.

### DAFTAR REFERENSI

- Abidina, A., & Mujahid, D. R. (2022). Regulasi emosi remaja putri yang kehilangan ayah karena kematian. *Acta Psychologia*, 4(1). <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.46515>
- Aguirre, L. V. C., Jaramillo, A. K., Saucedo Victoria, T. E., & Botero Carvajal, A. (2024). Mental Health Consequences of Parental Death and Its Prevalence in Children: A Systematic Literature Review. *Heliyon*, 10(2), e24999.
- Amhar, A., Azari, N. F., Fadilla, N., Amelia, S. R., Nurfianti, N. S., Aurelia, R., Dahut, A. G. L., & Permata, N. M. (2023). *Dukungan sosial sebagai determinan kesehatan mental pada remaja dengan keluarga broken home*. *Journal of Communication and Social Sciences*, 1(1), 25–36. <https://doi.org/10.61994/jcss.v1i1.135>
- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Hubungan antara parent attachment dengan regulasi emosi pada remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27037>
- Anwar, E. S., & Nur, H. (2023). Attachment dan grief pada remaja yang kehilangan orang tua. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 3(1). <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i1.46664>
- Ausie, R.K. and Mansoer, W.W.D. (2020) ““Mengapa Tuhan mengambil mereka?” Pengalaman duka dan pemaknaan anak yang kehilangan kedua orang tua secara berurutan’, *Jurnal Psikologi Ulayat* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.24854/jpu137>

- Bowlby, J. (1980) *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss, Sadness and Depression*. 1st ed. New York: basic book.
- Chater, A.M. *et al.* (2022) ‘Reflections on Experiencing Parental Bereavement as a Young Person: A Retrospective Qualitative Study’, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph19042083>
- Citami Vasty, F.A.Z.M.F.R.K.T.W.Z.R. (2021) ‘Motivasi Belajar Remaja yang Mengalami Kematian Orang Tua’, *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), pp. 7–15.
- Citraningrum, D. A., & Surjaningrum, E. R. (2023). Distres psikologis pada remaja yang mengalami kedukaan akibat COVID-19: Sebuah telaah literatur sistematik. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 119-126.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. (2023) *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2023*. Banyumas: Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas [dinkes.banyumaskab.go.id](http://dinkes.banyumaskab.go.id)
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Hikmah R Andi Nurul . Agussalim, D.F.N.F.S.S. (2024) ‘Prevalensi Kejadian Mati Mendadak Tahun 2020 – 2021 ’, *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(3), pp. 188–194. Available at: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj> (Accessed: 22 May 2025).
- Julianingsih, M. *et al.* (2021) ‘JBKI UNDIKSHA Identifikasi Dukungan Sosial Keluarga Inti pada Siswa Remaja’, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6, pp. 238–242. Available at: <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Factsheet Kesehatan Mental Remaja 2023*. Jakarta Pusat.
- Khairiah Dina Nabila (2024) ‘Gambaran Kedukaan Pada Remaja Yang Orangnya Meninggal Secara Mendadak’, pp. 1–24. Available at: [https://eprints.uad.ac.id/view/creators/khairiah=3ADina\\_Nabila=3A=3A.html](https://eprints.uad.ac.id/view/creators/khairiah=3ADina_Nabila=3A=3A.html) (Accessed: 23 May 2025).
- Kubler-Ross, E. (1969) *On Death and Dying*. 1st ed. New York: Macmillan.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company
- Lontoh, E., Ariska, A., & Rangkoli, M. (2024). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesehatan jiwa remaja di SMP Negeri 4 Tanimar Selatan Maluku. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2). <https://doi.org/10.64418/jikma.v3i2.149>
- Luthfiah, R.S.F.Z.A. (2024) ‘TRAUMA PADA REMAJA AWAL YANG DITINGGAL ORANG TUA AKIBAT KEMATIAN’, *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 5. Available at: <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Maulidia, V., Suzanna, E. and Dewi, R. (2024) ‘Gambaran Grief Pada Remaja Yang Mengalami Kematian Orangtua Akibat Kecelakaan Grief in Adolescents Who Have Experienced the Death of a Parent Due to an Accident’, *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), pp. 290–302. Available at: <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>.
- Maureen, C. L., & Febrieta, D. (2024). Peran Kelekatan Orang Tua untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Akhir. *Schema: Journal of Psychological Research*, 9(1). <https://doi.org/10.29313/schema.v9i01.4136>

- 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. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.101>
- Melhem, N.M.; P.G.S.W.P.M.W.; B.D.A. (2011) ‘Grief in children and Adolescents Bereaved by sudden parental death’, *Archives of General Psychiatri*, 68(9), pp. 911–919.
- Meva, D. D. P., Pratikto, H., & Efendy, M. (2024). Peran parent attachment dan peer attachment dalam regulasi emosi pada remaja. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12485>
- Nasution Evi Syafrida (2022) ‘Resiliensi Terhadap Kedukaan Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19’, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 10(2), pp. 28–37.
- Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi kehilangan akibat kematian orang tua: Studi fenomenologi self-healing pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 46-60.
- Pham, S., Porta, G., Biernesser, C., Walker Payne, M., Iyengar, S., Melhem, N. M., & Brent, D. A. (2018). The Burden of Bereavement: Early-Onset Depression and Impairment in Youths Bereaved by Sudden Parental Death in a 7-Year Prospective Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(9), 887–896.