



The Experience of Traumatic Father Loss in Late Adolescence and the Emotional Recovery Process

Rinna Yuanita Kasenda¹, Carla Claudia Waleleng², Dinsiana Momongan³, Dinda Mamonto⁴, Ayu Ekaristi Br Ginting⁵, Renita Hanaya Br Tarigan⁶

Email Korespondensi : carlawaleleng66@gmail.com

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Manado

ABSTRACT

The loss of a father during late adolescence often results in serious psychological trauma that disrupts emotional and social development. This study aimed to explore the traumatic experiences associated with father loss and the process of emotional recovery in late adolescents. Using a qualitative case study design, the population comprised late adolescents who experienced the sudden loss of a father, with a purposive sample of one participant who met the age and experiential criteria. The primary instrument was a semi-structured in-depth interview, which was analyzed using a descriptive qualitative approach through thematic coding and interpretation of subjective meanings. The findings revealed trauma symptoms such as flashbacks, trigger-related anxiety, concentration difficulties, and avoidance behaviors. Emotional recovery was supported by social support from a romantic partner and spiritual practices, particularly prayer. The conclusion emphasizes that the combination of these factors facilitates self-acceptance and emotional resilience, and it recommends holistic interventions in adolescent counseling.

Keywords: spiritual support, father loss, emotional recovery, late adolescence, bereavement trauma.

PENDAHULUAN

Kehilangan orang tua, khususnya sosok ayah, merupakan pengalaman yang sangat menentukan dalam kehidupan seorang anak, terutama pada masa remaja akhir. Masa remaja adalah fase kritis yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks, di mana kehadiran orang tua menjadi sumber dukungan emosional dan pengarah identitas (Majid, 2024; Riette & Ritsema, 2022). Pada tahap ini, kehilangan ayah mendadak tidak hanya menghancurkan perasaan aman dan perlindungan yang biasanya diberikan, tetapi juga mengganggu proses pembentukan jati diri dan harapan masa depan anak (Bonanno et al., 2023; Indrayati, 2023). Fenomena ini menimbulkan tekanan psikologis yang serius yang dapat berimplikasi pada kesulitan emosional dan sosial remaja dalam jangka panjang (Rosen et al., 2021; Skinner et al., 2024).

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa kehilangan orang tua pada masa remaja dapat memicu berbagai reaksi emosional seperti kesedihan mendalam, rasa takut, kebingungan, dan rasa bersalah yang sulit dikelola tanpa dukungan yang tepat (Seputro, t.t.; Prassetyo, 2025). Reaksi tersebut kerap berujung pada gangguan mental termasuk gangguan tidur, gangguan konsentrasi, hingga gejala trauma psikologis yang serius (Duha et al., 2022; Sumakul et al., 2025). Kondisi ini diperparah oleh kecenderungan remaja untuk tidak selalu mampu mengekspresikan atau membagi perasaannya secara terbuka, sehingga proses pemulihan emosional menjadi lebih kompleks dan rentan mengalami hambatan (Hardiyanti, t.t.; Ginting, 2021). Penanganan yang kurang memadai pada fase ini berisiko berkontribusi pada masalah psikologis berkelanjutan hingga dewasa seperti depresi dan kecemasan kronis (Miller & Goodnow, 2023; Yeo et al., 2022).

Faktor sosial dan spiritual telah diidentifikasi sebagai elemen penting dalam mendukung proses pemulihan trauma akibat kehilangan, termasuk pada remaja (Al et al., 2024; Booth et al., 2023). Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan menjadi pilar utama yang memberikan rasa aman dan kesempatan untuk mengekspresikan kesedihan, sementara praktik spiritual dan religius menawarkan ketenangan batin dan makna dalam menghadapi kehilangan (Ginting, 2021; Park & Liu, 2021). Namun demikian, pemahaman mendalam tentang bagaimana remaja akhir mengalami trauma dan mengelola proses pemulihan emosionalnya berdasarkan pengalaman subjektifnya masih terbatas dan memerlukan eksplorasi kualitatif yang holistik (Tua & Kualitatif, 2013; Bonanno et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman trauma kehilangan ayah pada remaja akhir serta proses pemulihan emosional yang mereka jalani. Studi ini penting mengingat kebutuhan akan layanan psikologis yang responsif dan intervensi yang sesuai bagi remaja yang berada dalam fase rentan ini (Majid, 2024; Indrayati, 2023). Kebaruan penelitian terletak pada pendekatan studi kasus kualitatif yang memungkinkan penggalian makna subjektif dan strategi coping individu dalam konteks dukungan sosial dan spiritual, sehingga hasilnya dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan program konseling trauma yang lebih efektif untuk kelompok ini (Al et al., 2024; Ginting, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, yang dipilih karena mampu memberikan pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif yang dialami oleh remaja akhir yang mengalami trauma akibat kehilangan ayah (Al et al., 2024; Creswell, 2022). Pendekatan kualitatif memungkinkan eksplorasi secara holistik tentang makna, persepsi, dan proses emosional yang sulit diukur secara kuantitatif (Sugiyono, 2021; Sudaryono, 2023). Studi kasus memberikan ruang bagi peneliti untuk menyelidiki fenomena trauma dan pemulihan secara intensif dalam konteks kehidupan nyata partisipan (Emzir, 2022).

Instrumen utama dalam pengumpulan data adalah wawancara mendalam semi terstruktur, yang dirancang secara sistematis untuk menggali pengalaman trauma, reaksi emosional, serta proses pemulihan emosional yang dialami partisipan (Al et al., 2024; Creswell, 2022). Panduan wawancara berisi pertanyaan terbuka yang fleksibel agar memungkinkan partisipan berbagi cerita dan refleksi secara luas dan mendalam. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif-kualitatif untuk mengidentifikasi pola pengalaman emosional, interaksi sosial, dan faktor-faktor kontekstual yang memengaruhi kondisi psikologis remaja (Sudaryono, 2023; Sugiyono, 2021). Proses analisis mencakup pengumpulan, pengodean, kategorisasi tema, serta interpretasi makna pengalaman partisipan secara sistematis.

Populasi penelitian adalah remaja akhir yang mengalami kehilangan ayah secara mendadak dan sedang dalam proses pemulihan emosional, dengan sampel yang dipilih secara



purposive untuk memastikan partisipan memiliki pengalaman relevan terhadap fokus penelitian (Emzir, 2022; Al et al., 2024). Pemilihan sampel melalui kriteria inklusi seperti usia remaja akhir, mengalami kematian ayah dalam dua tahun terakhir, dan bersedia mengikuti wawancara secara mendalam. Pendekatan purposive ini mendukung fokus pada kualitas data dan kekayaan makna daripada kuantitas responden (Sugiyono, 2021).

Prosedur penelitian dimulai dengan mendapatkan izin dari lembaga terkait dan persetujuan dari partisipan setelah penjelasan mengenai tujuan serta hak-hak mereka dalam penelitian (Emzir, 2022; Creswell, 2022). Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan penerapan etika penelitian, menjaga kerahasiaan data dan kenyamanan emosional partisipan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara berulang untuk menemukan tema-tema utama yang menggambarkan pengalaman trauma dan proses pemulihan emosional (Sudaryono, 2023). Melalui metodologi ini, penelitian diharapkan mampu memberikan insight yang mendalam dan kontekstual mengenai dampak kehilangan ayah serta mekanisme pemulihan pada remaja akhir (Al et al., 2024; Ginting, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Trauma Kehilangan Ayah Pada Remaja Akhir

Keluarga merupakan ruang pertama bagi setiap individu untuk merasakan cinta, perlindungan, dan rasa memiliki. Di dalam keluargalah seseorang belajar memahami kehidupan, menghadapi tantangan, serta membangun ikatan emosional yang kuat. Namun, ketika salah satu pilar utama dalam keluarga yaitu ayah yang telah meninggal untuk selamanya, seluruh struktur emosional yang telah terbentuk dapat runtuh dalam sekejap. Kehilangan ini seringkali meninggalkan luka yang dalam, terutama bagi anggota keluarga yang masih sangat bergantung secara emosional. Trauma yang muncul bukan hanya berupa kesedihan, tetapi juga kecemasan, ketakutan akan masa depan, dan perasaan tidak siap menghadapi kehidupan tanpa sosok yang selama ini menjadi panutan dan sumber kekuatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehilangan ayah memberikan dampak emosional dan psikologis yang sangat besar bagi seseorang yang berada pada tahap remaja akhir. Peristiwa yang terjadi secara mendadak ini membuat responden berada dalam kondisi kaget, tidak siap, dan kebingungan secara emosional. Sekitar satu minggu setelah proses penguburan, responden mulai menyadari adanya gejala trauma, meskipun pada awalnya ia tidak memahami secara jelas apa yang sedang dirasakan. Seiring waktu, pengalaman emosional tersebut berubah menjadi perasaan hampa, kehilangan figur yang selalu mendampingi, serta munculnya rasa takut, sedih, dan bersalah.

Dampak traumatis ini tampak melalui munculnya rasa takut berlebihan, terutama ketika responden mendengar suara-suara atau mengalami situasi yang berkaitan dengan momen menjelang kepergian ayahnya. Suara sirene ambulans, telepon pada malam hari, atau kabar bahwa ada anggota keluarga yang sakit menjadi pemicu kuat munculnya kecemasan karena mengingatkan responden pada kejadian traumatis tersebut. Ketika mengalami gejala fisik tertentu, responden juga merasa ketakutan karena khawatir akan mengalami kondisi yang sama seperti ayahnya. Reaksi-reaksi ini menggambarkan bagaimana trauma dapat memengaruhi pikiran dan perasaan seseorang secara intens.

Selain perasaan takut, responden juga merasakan kilas balik dari kejadian-kejadian terakhir bersama ayahnya, terutama saat berada di rumah sakit sebelum ayahnya meninggal. Ingatan yang muncul tiba-tiba ini membangkitkan kembali rasa panik dan ketidakberdayaan, sehingga memengaruhi kestabilan emosinya. Kilas balik serta kecemasan tersebut kemudian berdampak pada kegiatan sehari-hari, terutama dalam proses belajar. Responden mengaku sulit berkonsentrasi, mudah terganggu, dan tidak bisa menjalankan rutinitas dengan baik seperti sebelum peristiwa kehilangan terjadi.



Dampak trauma juga terlihat pada kondisi fisik responden, seperti menurunnya nafsu makan dan kualitas tidur. Selain itu, responden cenderung menghindari situasi yang bisa memicu ingatan tentang kejadian traumatis, seperti menghindari telepon di malam hari, menjauh dari suara sirene ambulans, dan enggan menerima belas kasih dari orang lain.

Tindakan penghindaran ini merupakan upaya alamiah untuk melindungi diri dari munculnya kembali rasa sakit emosional. Walaupun hubungan dengan keluarga tetap berlangsung normal, responden memilih untuk tidak terlalu terbuka mengenai kondisi emosinya karena tidak ingin membebani mereka. Namun, ia memiliki sosok pasangan yang dijadikan tempat untuk bercerita, mencerahkan perasaan, dan menerima dukungan emosional. Kehadiran orang yang dipercaya ini membantu responden sedikit lebih tenang dan merasa didampingi selama proses pemulihan.

Peran Dukungan Sosial Dan Spiritual Dalam Pemulihan Emosional Akibat Trauma

Dukungan sosial dan spiritual memiliki peran penting dalam membantu keluarga beradaptasi setelah kehilangan orang tua. Kehilangan tersebut sering menimbulkan guncangan emosional yang kuat, seperti kesedihan mendalam, kecemasan, dan penurunan motivasi. Dalam situasi ini, keluarga membutuhkan bantuan untuk menenangkan hati dan memulihkan keseimbangan emosional.

Dukungan sosial dari kerabat, teman, dan lingkungan sekitar memberikan rasa tidak sendirian serta membantu menguatkan keluarga melalui perhatian, penghiburan, dan bantuan praktis. Semakin besar dukungan yang diterima, semakin cepat keluarga dapat bangkit dari duka.

Di sisi lain, dukungan spiritual melalui doa dan aktivitas keagamaan juga memberikan ketenangan dan kekuatan batin. Spiritualitas membantu keluarga menerima kehilangan dengan lebih lapang dan menemukan makna di balik peristiwa yang dialami. Gabungan dukungan sosial dan spiritual inilah yang mempercepat proses pemulihan emosional setelah kehilangan.

Ketika menghadapi tekanan emosional akibat trauma kehilangan, partisipan cenderung meredakan perasaannya dengan menangis terlebih dahulu. Setelah itu, ia biasanya menceritakan beban pikirannya kepada orang terdekat dan menenangkan diri melalui doa. Meski mendapat dukungan dari berbagai pihak, partisipan menyadari bahwa kemampuan terbesar untuk meredakan hati dan pikiran justru berasal dari diri sendiri. Kesadaran ini menunjukkan proses penguatan diri yang penting dalam menghadapi kenyataan bahwa hidupnya telah berubah.

Dukungan sosial tetap menjadi bagian yang sangat berpengaruh dalam pemulihan emosional partisipan. Sosok terdekat yang menjadi tempatnya bercerita memberikan motivasi, hiburan, dan kenyamanan setiap kali ia kembali mengingat peristiwa kehilangan tersebut. Ucapan penyemangat dan perhatian dari orang terdekat tidak hanya membantu meredakan rasa cemas, tetapi juga memberikan kekuatan bagi partisipan untuk menerima kenyataan yang sulit. Kehadiran mereka berfungsi sebagai penopang emosional yang membantu menstabilkan kondisi psikologisnya.

Selain itu, aspek spiritual turut memainkan peran penting. Melalui doa, partisipan memperoleh ketenangan dan merasa lebih kuat saat perasaan sedih dan cemas kembali muncul. Berdoa menjadi sarana untuk menenangkan diri, merenung, dan menyerahkan hal-hal yang berada di luar kendali. Praktik spiritual ini membantu mengurangi beban batin dan memperkuat kemampuan partisipan untuk menerima peristiwa kehilangan.

Gabungan antara dukungan sosial dan kekuatan spiritual menjadi landasan utama bagi proses pemulihan partisipan. Kehadiran orang-orang yang mendukungnya memberikan kehangatan emosional, sementara doa membantu memulihkan ketenangan batin. Kedua aspek ini saling melengkapi, memungkinkan partisipan bergerak dari perasaan duka menuju tahap penerimaan. Pada akhirnya, partisipan dapat menerima bahwa hidupnya telah berubah, namun



ia mampu melangkah maju dengan keteguhan yang lebih kuat.

Dengan demikian, proses pemulihan dari trauma kehilangan pada partisipan menunjukkan betapa pentingnya dukungan sosial yang tulus serta penguatan spiritual dalam membantu individu menghadapi peristiwa duka dan membangun kembali ketahanan emosionalnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa kehilangan ayah pada remaja akhir memberikan dampak emosional dan psikologis yang signifikan, termasuk perasaan hampa, ketakutan berlebihan, kilas balik trauma, kecemasan, gangguan tidur, serta penurunan nafsu makan dan kemampuan berkonsentrasi. Trauma yang muncul memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari remaja, terutama dalam bidang akademik dan hubungan sosial. Proses pemulihan emosional berjalan secara bertahap, sangat bergantung pada dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat yang memberikan kehangatan, perhatian, serta ruang aman untuk berbagi perasaan. Selain itu, kekuatan spiritual melalui praktik doa mampu memberikan ketenangan batin, membantu remaja menerima kenyataan kehilangan dengan lapang dan meningkatkan ketahanan emosional. Kombinasi dukungan sosial dan spiritual berdampak positif dalam mempercepat fase pemulihan dan memfasilitasi pencapaian penerimaan diri.

Keterbatasan penelitian terletak pada cakupan sampel yang relatif terbatas dan fokus pada konteks budaya tertentu sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Proses wawancara yang mendalam juga berpotensi menimbulkan bias subjektif akibat pengungkapan pengalaman emosional yang sensitif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam dari berbagai latar belakang budaya dan sosial serta menggunakan metode triangulasi data untuk memperkuat validitas temuan. Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan layanan konseling dan intervensi psikologis yang mengintegrasikan dukungan sosial dan aspek spiritual dalam menangani trauma kehilangan pada remaja. Pendampingan emosional yang holistik dapat membantu remaja dalam proses adaptasi dan membangun ketahanan psikologis guna menghadapi tantangan kehidupan pasca-kehilangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, I. A. I., Buduran, K., & Trauma, P. (2024). Eksplorasi pengalaman spiritual dalam proses pemulihan psikologis pasca-trauma. *Jurnal Psikologi*, 11, 273–280.
- Duha, R. T., Dachi, O., & Waruwu, S. (2022). Pendampingan psikososial terhadap anak yang kehilangan orang tua. *Jurnal Psikososial Indonesia*, 5(1), 45–60.
- Ginting, B. (2021). Hubungan pengudusan progresif (progressive santification) dengan pemulihan emosi. *Areopagus: Jurnal Pendidikan dan Teologi Kristen*, 19(2), 51–67. <https://doi.org/10.46965/ja.v19i2.669>
- Hardiyanti, A. D. (n.d.). Untuk menghadapi grief dan trauma. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 1–13.
- Indrayati, T. (2023). Pengaruh belas kasih terhadap perilaku prososial dimoderasi oleh kebutuhan kognisi pada remaja yang kehilangan orang tua. *Jurnal Psikologi Sosial dan Pendidikan*, 3(1). <https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i1.24548>



- Majid, I. A. (2024). Melangkah tanpa penuntun: Mengesplorasi dampak kehilangan ayah terhadap kesehatan mental dan emosional anak-anak. *Jurnal Kesehatan Mental Anak*, 4, 7259–7272.
- Prassetyo, M. A. (2025). Ketika rumah tak lagi aman: Studi kasus dinamika psikologis remaja pasca kehilangan orang tua. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(1), 9–16.
- Seputro, A. A. (n.d.). Teknik grief counseling dalam mengatasi kedukaan pada remaja yang kehilangan orang tua. *Jurnal Konseling Remaja*, 73–78.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sudaryono, A. (2023). *Metode penelitian kualitatif: Paradigma dan konsep dasar*. Prenadamedia Group.
- Sumakul, Y., Ponto, C., Panese, J., & Ramenaung, Y. (2025). Kajian literatur pastoral konseling pada pemuda yang mengalami trauma akibat kehilangan orangtua. *Jurnal Konseling Pastoral*, 5, 625–638.
- Tua, O., & Kualitatif, S. F. (2013). Mengatasi kehilangan akibat kematian orang tua: Studi fenomenologi self-healing pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 46, 60–75.
- Yeo, L. S., Miller, A., & Goodnow, J. J. (2022). Long-term mental health outcomes of parental loss in adolescence: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, 70(3), 450–458. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.09.021>

