

## Layanan Guru BK Untuk Siswa Mengalami *Grieving* Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak

Rizka Dinda Aulia<sup>1</sup>, Nabila Syawa Ramadhania<sup>2</sup>, Adinda Aulia Nur Kamil<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> IAIN Pontianak, Institut Agama Islam Negeri Pontianak, Jalan Letjend Suprpto No. 19,78122, Indonesia

<sup>1</sup>[rizkadinda15@gmail.com](mailto:rizkadinda15@gmail.com), <sup>2</sup>[ramadhanianabila91@gmail.com](mailto:ramadhanianabila91@gmail.com), <sup>3</sup>[auliaadinda840@gmail.com](mailto:auliaadinda840@gmail.com)

Rizka Dinda Aulia, e-mail: [rizkadinda15@gmail.com](mailto:rizkadinda15@gmail.com), +62 858-9019-9211

---

**Abstract:** This study aims to explore cases of grief (*grieving*) in students at MTs Negeri 1 Pontianak, analyze the suitability of their responses with the stages of *grieving* according to the Kubler-Ross theory, and observe the service process carried out by Guidance and Counseling (BK) Teachers. Losing parents during adolescence has a significant impact on students' psychological well-being. The research method used is qualitative with a case study approach to 3 (three) female students and one counseling teacher as a supporting informant, who experienced the loss of parents (orphans). Data collection was carried out through in-depth interviews with BK teachers, structured observations of student behavior, and documentation. Data analysis used the Miles & Huberman model with triangulation validity techniques. The results of the study showed that the three female students went through stages of *grieving* including denial, anger, bargaining, depression, and acceptance with different intensities and durations: dramatic to attract attention, withdrawing from the social environment, hiding sadness while appearing strong, expressing emotions through social media. Each student exhibits unique coping strategies. MR tends to seek and create attention through social media with a pattern of cell phone dependency. NK channels emotions through writing with signs of physical restlessness, while TS focuses on extracurricular activities while maintaining emotional distance. The study found that school counseling services are still informal and unstructured, unable to detect and accompany the *grieving* process consistently. The findings emphasize the importance of developing systematic counseling services that are sensitive to the emotional needs of *grieving* students, as well as structured individual and group counseling programs.

**Keyword:** Kubler Ross, *Grieving*, Guidance and Counseling, Adolescents, Parental Loss, Defense Mechanisms

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kasus-kasus duka cita (berkabung) pada siswa di MTs Negeri 1 Pontianak, menganalisis kesesuaian respons mereka dengan tahapan berduka menurut teori Kubler-Ross, dan mengamati proses pelayanan yang dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK). Kehilangan orang tua pada masa remaja memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada 3 (tiga) siswa perempuan dan satu guru konseling sebagai informan pendukung yang mengalami kehilangan orang tua (yatim piatu). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan guru BK, observasi terstruktur terhadap perilaku siswa, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles & Huberman dengan teknik validasi triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga siswa perempuan tersebut mengalami tahapan berduka termasuk penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan dengan intensitas dan durasi yang berbeda: dramatis untuk menarik perhatian, menarik diri dari lingkungan sosial, menyembunyikan kesedihan sambil tampak kuat, mengekspresikan emosi melalui media sosial. Setiap siswa menunjukkan strategi mengatasi masalah yang unik. MR cenderung mencari dan menciptakan perhatian melalui media sosial dengan pola ketergantungan

telepon seluler. NK menyalurkan emosi melalui tulisan dengan tanda-tanda kegelisahan fisik, sementara TS berfokus pada kegiatan ekstrakurikuler sambil menjaga jarak emosional. Studi ini menemukan bahwa layanan konseling sekolah masih informal dan tidak terstruktur, tidak mampu mendeteksi dan mendampingi proses berduka secara konsisten. Temuan ini menekankan pentingnya mengembangkan layanan konseling sistematis yang peka terhadap kebutuhan emosional siswa yang berduka, serta program konseling individu dan kelompok yang terstruktur.

**Kata kunci:** Kubler Ross, Berduka, Bimbingan dan Konseling, Remaja, Kehilangan Orang Tua, Mekanisme Pertahanan

---

## PENDAHULUAN

Kematian merupakan fakta kehidupan yang pasti terjadi dan tidak dapat dihindari oleh siapa pun. Dilansir dari Tafsir Kemenag RI, sebagaimana yang tertera di dalam Al-Qur'an surah Al-Ankabut ayat 57:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

Artinya: *“Setiap yang bernyawa pasti akan merasakan kematian. Kemudian, hanya kepada Kami kamu dikembalikan.”*

Ayat ini menjelaskan bahwa setiap manusia pasti akan menghadapi kematian, dan setelah itu kembali kepada Sang Pencipta, Allah SWT, Tuhan seluruh alam. Peristiwa wafatnya seseorang tidak hanya berdampak pada dirinya, tetapi juga pada orang-orang yang ditinggalkan. Kehilangan figur orang tua, misalnya, sering memicu duka mendalam dan menurunkan kesejahteraan psikologis (Hayslip, Pruett, & Caballero, 2015). Pengalaman seperti ini merupakan salah satu ujian terberat dalam hidup dan kerap menjadi sumber stres utama. Cara setiap individu menghadapi masa berduka pun berbeda-beda. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami kehilangan mampu pulih tanpa gangguan psikologis jangka panjang, namun ada pula yang berisiko mengalami depresi atau gangguan stres pascatrauma bila proses adaptasi tidak berjalan baik (Bonanno & Diminich, 2015).

Kehilangan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan dan biasanya menimbulkan perasaan sedih dan duka, baik bagi individu maupun keluarganya (Fauziah, Ayu, & Anggraeni, 2023). Kondisi setelah kehilangan ini dapat mengganggu keseimbangan hidup seseorang karena adanya tekanan dari lingkungan sosial dan kebiasaan yang berlaku. Tekanan dan gangguan keseimbangan hidup ini menimbulkan respon yang bervariasi tergantung pada usia seseorang (Julianti & Laksmiwati, 2022). Remaja bisa mengalami kerinduan yang dimana kerinduan tersebut diungkapkan dalam bentuk pikiran, bayangan atau ingatan tentang seseorang yang sudah meninggal. Tak luput juga di masa remaja dapat mengalami kesepian, dan bisa berdampak menarik diri dari lingkungan sosial (Nurhidayati & Lisy Chairani, 2014). Walsh berpendapat bahwa setiap orang yang berduka akan menunjukkan reaksi kehilangan yang berbeda-beda. Perbedaan ini dipengaruhi oleh dua jenis faktor. Pertama, faktor dari dalam diri seperti umur, jenis kelamin, dan kondisi kejiwaan seseorang. Kedua, faktor dari luar seperti keadaan ekonomi, ada tidaknya dukungan dari keluarga dan teman, serta situasi saat peristiwa kehilangan itu terjadi (Julianti & Laksmiwati, 2022).

Remaja yang mengalami kehilangan menunjukkan pengalaman duka unik dan berbeda satu sama lain. Setiap remaja punya cara sendiri dalam memahami kehilangan, secara khusus, kematian orang tua dapat berdampak signifikan terhadap perkembangan remaja, karena menimbulkan kesedihan yang mendalam dan mendorong munculnya berbagai mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanisms*). Kehilangan orang tua mencakup hilangnya kasih sayang, sosok panutan, rasa aman, teman untuk berbagi, keutuhan keluarga, dan tujuan hidup. Dampak dari kehilangan ini dapat memicu berbagai respon emosional, seperti penolakan terhadap kenyataan, kemarahan yang dilampiaskan kepada orang lain, tangisan berlebihan, pencarian pembenaran untuk mengurangi rasa bersalah, hingga penyaluran emosi yang tidak tepat (Nurhayati, 2022). Masa remaja adalah waktu penting dalam pembentukan jati diri yang sangat membutuhkan dukungan orang tua, sehingga ketika kehilangan terjadi, remaja sering menggunakan cara-cara seperti menolak kenyataan, merasa putus asa, gelisah, rindu, dan tidak rela sebagai bentuk pertahanan diri untuk menghadapi rasa sakit akibat kehilangan tersebut (Nurhidayati & Lisya Chairani, 2014).

Berbagai reaksi tersebut menjadi dasar dalam pelaksanaan penelitian ini. Hasil studi awal pada tanggal 25 April menunjukkan bahwa ada enam siswa di MTs Negeri 1 Pontianak yang telah kehilangan orang tua dan menunjukkan gejala berduka. Dari keenam siswa tersebut, peneliti memilih tiga siswi sebagai subjek penelitian dengan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Melalui pendekatan studi kasus ini, di peroleh data mendalam terkait pola mekanisme pertahanan diri (*defense mechanisms*) proses yang digunakan remaja dalam menghadapi kehilangan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi proses adaptasi emosional mereka. Sejalan dengan pendapat Kubler-Ross (1969) menganalisis respons berduka pada remaja menggunakan pendekatan teori lima tahap berduka. Teori ini mengidentifikasi lima tahapan psikologis yang dialami individu ketika menghadapi kehilangan, yaitu: penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*acceptance*).

Kedukaan siswa ini tidak ditunjukkan melalui ekspresi emosional yang meledak-ledak, melainkan melalui perilaku dramatis dan kecenderungan untuk menarik perhatian. Salah satu contoh perilaku tersebut terlihat pada seorang siswi berinisial MR. Menurut keterangan guru BK, guru BK menyampaikan:

*“MR tidak menangis atau meluapkan kesedihannya secara langsung, tetapi dia sering memancing perhatian dengan cara-cara yang dramatis, seperti membuat status galau di media sosial atau menarik diri dari teman-teman tertentu dan membentuk kelompok sendiri.”*

Selain itu, berdasarkan (komunikasi personal, Asmani, 2025), siswa-siswi yang mengalami kedukaan ini juga cenderung lebih banyak mengurung diri di rumah, bermain handphone tanpa banyak berinteraksi, serta mulai membentuk persepsi negatif terhadap lingkungan keluarga. Pola

perilaku ini mencerminkan bentuk *defense mechanism* yang muncul sebagai respon terhadap trauma kehilangan.

Berdasarkan permasalahan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena *grieving* pada siswa serta mengamati proses layanan yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling. MTs Negeri 1 Pontianak sendiri belum banyak kajian yang secara spesifik menggali pengalaman siswa yang mengalami kehilangan, serta bagaimana peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam memberikan layanan dan pendampingan yang efektif. Ketika proses kehilangan tidak ditangani secara tepat, maka dampaknya dapat mengganggu kestabilan emosional, menurunkan motivasi belajar, serta memicu berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanism*) sebagai respon psikologis terhadap rasa kehilangan yang mendalam (Parebong, 2021). Urgensi penelitian ini terletak pada kontribusinya dalam memperkaya literatur mengenai pendekatan holistik terhadap penanganan *grieving* di lingkungan pendidikan (Guldin & Leget, 2024).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai kondisi psikologis dan adaptasi siswa yatim piatu di MTs Negeri 1 Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus kualitatif guna mendapatkan pemahaman mendalam mengenai aspek psikologis dan adaptasi siswa yang sedang berjuang menghadapi duka atas kehilangan orang tua. Proses studi kasus ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, dimulai dari: (1) identifikasi kasus dan pemilihan partisipan sesuai kriteria yang ditetapkan; (2) pengumpulan data secara komprehensif melalui wawancara, observasi, dan tinjauan dokumen; (3) penyusunan narasi kasus untuk memahami pengalaman duka yang dialami setiap partisipan; (4) analisis tema dari data yang terkumpul dengan mengaitkannya pada teori duka Kübler-Ross; serta (5) penarikan kesimpulan dan validasi temuan melalui triangulasi sumber dan metode. Tahapan ini diterapkan untuk memperoleh gambaran utuh mengenai proses duka dan beragam layanan bimbingan konseling yang ditawarkan kepada siswa.

Waktu penelitian dilaksanakan dari bulan Februari hingga September 2025 dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dalam pemilihan subjek penelitian. Kriteria subjek penelitian meliputi: (1) Siswa-siswi yang masih aktif bersekolah di MTs Negeri 1 Pontianak, (2) berstatus yatim atau piatu, (3) bergender perempuan, (4) serta bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian ini melibatkan tiga siswi sebagai subjek utama, yaitu satu siswi kelas VIII dan dua siswi kelas VII yang telah memenuhi kriteria. Selain itu, satu orang guru BK dijadikan informan pendukung untuk memperoleh informasi mengenai layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa yang mengalami *grieving*.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama yaitu wawancara mendalam, observasi terstruktur, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan guru bimbingan konseling (BK) sebagai sumber data primer untuk memperoleh informasi mengenai kondisi dan perkembangan siswa, sedangkan observasi difokuskan pada siswa yang mengalami kedukaan akibat kehilangan orang tua untuk mengamati perilaku dan adaptasi mereka dalam lingkungan sekolah. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan model Miles & Huberman (1994) yaitu pengumpulan data, penyederhanaan data, pemaparan data, serta penarikan dan pengujian simpulan. Teknik validitas dan reliabilitas data pada penelitian ini menggunakan triangulasi.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara dan observasi terhadap siswi MTs Negeri 1 Pontianak, teridentifikasi berbagai aspek yang berkaitan dengan fenomena *grieving* yang mereka alami. Gejala dan perilaku yang ditunjukkan responden menunjukkan kesesuaian dengan tahapan *grieving* menurut teori Kübler-Ross, yakni *denial* (penolakan), *anger* (kemarahan), *bargaining* (tawar-menawar), *depression* (depresi), dan *acceptance* (penerimaan). Berikut adalah sejumlah temuan yang dapat memberikan gambaran mengenai kondisi tersebut. Penelitian ini akan menjelaskan gambaran terkait bagaimana fenomena *grieving* yang dialami siswa di MTs Negeri 1 Pontianak.

Adapun hasil wawancara bersama MR (komunikasi personal, MR, 23 Juni 2025) MR berupaya menyembunyikan kesedihannya setelah kehilangan ibunya dua tahun lalu dengan berpura-pura biasa di depan orang lain, sementara di saat sendiri ia merasakan kekosongan, kesedihan mendalam, dan perasaan tidak dimengerti. Dalam fase kemarahan, MR pernah merasa iri pada teman yang keluarganya lengkap, marah pada nasib, dan membenci ayahnya karena pengaruh cerita keluarga ibunya, sehingga menjadi mudah tersinggung bahkan pernah mengancam teman agar tidak membicarakan ayahnya. Untuk mencari perhatian, ia sering membuat status galau di *WhatsApp* atau kutipan sindiran yang ditujukan pada orang tertentu, meskipun jika tidak ada respons justru membuatnya semakin merasa sunyi. Kesedihan MR berdampak pada konsentrasi belajar dan mendorongnya menarik diri dari pergaulan, lebih memilih duduk sendiri atau berkawan dengan adik kelas. Saat sedih, MR menenangkan diri dengan berjalan di sekitar toilet sekolah, mendengarkan lagu, atau memandangi foto ibunya, sedangkan di rumah ia mengalihkan pikiran dengan bermain HP hingga 8–10 jam sehari, membersihkan rumah, tidur seharian, atau berbohong tidak masuk sekolah karena alasan emosional. Ia jarang meminta bantuan langsung dan hanya sesekali menghubungi teman secara acak, sementara ekspresi di media sosial menjadi cara untuk sedikit melegakan perasaan meski hanya sesaat.

Wawancara yang dilakukan kepada saudari NK (komunikasi personal, NK, 22 Juni 2025) NK menunjukkan sikap seolah-olah kuat di depan orang lain dengan menyembunyikan kesedihan dan berpura-pura ceria. Namun, di balik sikap tersebut, NK mengalami pergulatan batin yang mendalam, merasa marah terhadap situasi kehilangan, tetapi tidak dapat mengekspresikan kemarahan itu secara terbuka. Akibatnya, emosi NK terkadang meledak tanpa kendali, diikuti dengan penyesalan yang mendalam. Gerakan tubuhnya sering kali mencerminkan kegelisahan, seperti menggoyangkan kaki atau menarik napas panjang saat berusaha menahan emosi. NK juga belum sepenuhnya pulih dari kehilangan yang dialaminya. Ia merasa lebih nyaman ketika sendirian, menulis, atau mendengarkan musik pelan sebagai cara untuk mengatasi perasaannya. Di sekolah, ketika merasa sedih, NK berpura-pura sibuk mencari pulpen, menarik napas panjang, atau meminta izin ke toilet untuk menenangkan diri. NK berusaha mengalihkan rasa dukanya dengan membersihkan rumah atau membantu orang tuanya. Namun, dalam keadaan tertekan, NK pernah melampiaskan emosinya secara impulsif sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri.

Wawancara terhadap TS (komunikasi personal, TS, 13 Juni 2025) TS mengaku tidak suka menunjukkan kesedihannya dan berusaha untuk tampil biasa di depan orang lain. Namun, di dalam hatinya, TS merasakan kesedihan yang mendalam, terutama ketika melihat teman-temannya bersama ayah mereka. TS pernah meluapkan kemarahan kepada ibunya sebagai akibat dari tekanan batin yang tidak bisa ditahan. Ia menyatakan bahwa malam hari atau saat sendirian adalah waktu yang paling sulit baginya. Untuk mengatasi kesedihan, TS menyibukkan diri dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, menonton film sedih agar bisa menangis dan merasa lega, serta mengajak sepuhnya untuk jalan-jalan supaya dapat menenangkan hatinya. Di sekolah, ketika merasa sedih, TS lebih memilih untuk diam dan hanya berbicara jika diajak oleh teman. Ia juga sangat berhati-hati agar tidak melakukan tindakan yang menyimpang, mengingat pesan dari almarhum ayahnya dan merasa takut terhadap ibunya.

Kemudian hasil wawancara (komunikasi personal, Ibu Asmani, 16 Juni 2025) Ibu Asmani, sebagai Guru BK, mengakui bahwa layanan konseling formal di sekolah belum berjalan dengan optimal akibat keterbatasan jumlah tenaga dan fasilitas yang ada. Pendekatan yang diterapkan lebih bersifat emosional dan santai, seperti berbincang di sela-sela kegiatan sekolah tanpa adanya jadwal konseling yang khusus. Ibu Asmani berpendapat bahwa sebagian siswa sudah cukup mampu menyesuaikan diri, sehingga konseling kelompok belum dianggap sebagai kebutuhan mendesak. Dalam menghadapi perilaku menyimpang, Ibu Asmani lebih memilih untuk mengajak siswa berbincang guna membangun rasa aman dan mengurangi tekanan emosional yang mereka alami. Ia juga menjaga kerja sama dengan wali kelas dan orang tua agar perkembangan siswa dapat dipantau secara bersama-sama. Meskipun upaya ini telah dilakukan, Ibu Asmani menilai hasilnya belum

maksimal karena kondisi siswa masih fluktuatif dan perilaku menyimpang kadang muncul sebagai bagian dari mekanisme pertahanan diri mereka.

## PEMBAHASAN

### Mekanisme Pertahanan Diri dalam Proses Berduka

Penelitian ini menganalisis bahwa fenomena berduka yang dialami oleh siswa MTs Negeri 1 Pontianak menunjukkan adanya pola mekanisme pertahanan diri yang kompleks dan beragam. Salah satu pola yang paling umum adalah menyembunyikan kesedihan di balik sikap yang terlihat tenang atau ceria. Strategi menyembunyikan kesedihan di balik sikap tenang atau ceria merupakan bentuk mekanisme pertahanan psikologis yang dikenal sebagai reaksi formasi (*reaction formation*). Reaksi formasi adalah bentuk konversi dari perasaan tidak nyaman menjadi kebalikannya, di mana individu menampilkan perilaku atau sikap yang bertentangan dengan perasaan sesungguhnya untuk melindungi diri dari kecemasan psikologis (Khoirunnisa & Nugroho, 2023). Mekanisme ini bekerja dengan cara mengubah emosi negatif yang tidak dapat diterima menjadi ekspresi yang berlawanan. Ketika seseorang merasa sedih, kecewa, atau rentan, mereka justru menampilkan sikap ceria, acuh tak acuh, atau terlihat kuat. Hal ini dilakukan secara tidak sadar sebagai upaya untuk melindungi ego dari ancaman psikologis yang mungkin timbul jika emosi asli tersebut diungkapkan secara terbuka.

Pada remaja, strategi ini menjadi sangat relevan karena mereka berada dalam fase pencarian identitas dan sangat memperhatikan penerimaan sosial. Mereka sering kali merasa bahwa menunjukkan kelemahan atau emosi negatif akan membuat mereka dianggap tidak mampu menghadapi masalah atau terlihat tidak dewasa. Akibatnya, mereka memilih untuk "menyamarkan" perasaan autentik dengan menampilkan persona yang lebih dapat diterima secara sosial. Tekanan lingkungan sosial memainkan peran penting dalam pembentukan pola ini. Remaja menghadapi berbagai ekspektasi dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat untuk tampil tangguh dan mandiri. Namun, penggunaan reaksi formasi secara berlebihan dapat menjadi problematik karena menghambat proses pengenalan dan pengolahan emosi yang sehat. Dalam jangka panjang, hal ini berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti penumpukan stres emosional yang dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan atau depresi (Khoirunnisa & Nugroho, 2023).

Individu pada umumnya mengembangkan berbagai strategi pertahanan psikologis sebagai respons terhadap tekanan emosional yang dirasakan, baik secara sadar maupun tidak sadar. Salah satu bentuknya adalah mengalihkan perhatian atau aktivitas (*distraksi*), misalnya dengan menggunakan ponsel secara berlebihan untuk menonton video, bermain gim, atau berselancar di media sosial, sehingga pikiran terfokus pada hal-hal yang dianggap menyenangkan dan menjauh dari sumber masalah. Selain itu, terdapat pula strategi menekan perasaan (*suppression*), di mana

individu memilih untuk tidak secara langsung mengungkapkan emosi yang dirasakan, melainkan menyalurkannya secara tersirat melalui kegiatan yang bersifat ekspresif, seperti menulis cerita, puisi, atau catatan harian, sehingga emosi tersebut tetap tersampaikan namun dalam bentuk yang lebih aman dan terkontrol. Strategi lainnya adalah menarik diri (*withdrawal*), yaitu mengurangi atau bahkan menghindari interaksi sosial, baik dengan teman dekat, keluarga, maupun lingkungan yang lebih luas, sebagai upaya untuk melindungi diri dari potensi pertanyaan, penilaian, atau konflik baru yang dapat memperburuk kondisi emosional. Berbagai perilaku ini, meskipun berbeda bentuknya, memiliki fungsi utama yang sama, yakni menjadi mekanisme perlindungan psikologis yang membantu individu memperoleh rasa aman dan kenyamanan batin sementara waktu, terutama ketika mereka sedang berhadapan dengan konflik emosi yang belum tuntas atau situasi yang dirasakan terlalu berat untuk dihadapi secara langsung.

#### Strategi *Coping* dan Pengaturan Emosi

Selain mekanisme pertahanan diri yang bersifat menghindar, individu yang mengalami kehilangan juga kerap mengembangkan pola katarsis emosional sebagai bentuk pengaturan diri yang lebih adaptif. Dalam konteks ini, strategi *coping* dipahami sebagai serangkaian upaya, baik yang disadari maupun tidak disadari, yang digunakan individu untuk mengatasi tekanan psikologis, mengelola emosi, dan menyesuaikan diri dengan situasi sulit. Pola ini dapat membantu individu melewati berbagai tahap berduka sebagaimana diuraikan dalam model Kübler-Ross (1969), yang meliputi tahap *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, dan *acceptance*.

Misalnya, pada tahap *depression*, individu mungkin sengaja menonton film sedih untuk memicu keluarnya tangisan sebagai bentuk pelepasan emosi, sehingga kesedihan dapat tersalurkan dengan lebih sehat. Pada tahap *anger* atau *bargaining*, kegiatan menulis catatan pribadi atau jurnal menjadi sarana mengekspresikan pikiran dan perasaan yang sulit disampaikan secara langsung, membantu individu mengurai emosi yang kompleks. Sementara itu, aktivitas seperti membersihkan rumah atau merapikan kamar dapat memberikan efek menenangkan yang berkontribusi pada tahap *acceptance*, ketika individu mulai memulihkan keseimbangan emosinya dan beradaptasi dengan kenyataan baru.

Berbeda dengan mekanisme pertahanan diri yang cenderung berlangsung di luar kesadaran, strategi *coping* ini menunjukkan adanya kesadaran dan kendali diri dalam mengelola emosi. Dalam kerangka teori pengaturan emosi, tindakan-tindakan tersebut dapat dikategorikan sebagai bentuk *self-soothing*, yaitu usaha untuk menstabilkan kondisi emosional melalui aktivitas yang memberikan rasa nyaman, aman, dan terkendali (Gross, 2015). Integrasi antara strategi *coping* adaptif dengan tahapan berduka menunjukkan bahwa proses kehilangan tidak selalu berakhir pada maladaptasi, melainkan dapat menjadi momentum bagi individu untuk mengembangkan kemampuan regulasi

emosi yang sehat, sehingga mereka tetap dapat berfungsi secara optimal di tengah pengalaman kehilangan yang berat.

#### Tahapan Berduka Menurut Kubler-Ross

Elisabeth Kubler-Ross (1969) mengembangkan lima tahap berduka yang membantu memahami proses psikologis individu saat menghadapi kehilangan. Proses berduka tidak selalu linear, remaja bisa berada di beberapa tahap sekaligus atau kembali ke tahap sebelumnya. Di mana perasaan berduka dapat muncul kembali seiring berjalannya kehidupan, menunjukkan bahwa kedukaan pada remaja memiliki karakteristik unik (Alvis dkk, 2023). Tahap pertama adalah penyangkalan (*Denial*), di mana remaja mungkin menyembunyikan kesedihan atau berusaha tetap terlihat kuat. Kedua, kemarahan (*Angry*), berupa frustrasi atau rasa tidak adil yang bisa ditujukan pada diri sendiri, orang lain, atau almarhum. Ketiga, tawar-menawar (*Bargaining*), muncul sebagai upaya mencari makna atau kontrol, misalnya melalui pikiran “seandainya” atau keterlibatan dalam kegiatan sosial/kreatif. Keempat, depresi (*Depression*), ditandai oleh kesedihan mendalam, isolasi sosial, atau hilangnya minat pada aktivitas yang menyenangkan. Kelima, penerimaan (*Acceptance*), di mana remaja mulai menyesuaikan diri, menggunakan kegiatan kreatif atau sosial sebagai outlet emosional, dan mengembangkan strategi coping yang konstruktif.

Pemahaman tahapan ini penting bagi praktisi pendidikan untuk merancang intervensi yang tepat, seperti menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan emosi dan pendekatan sensitif sesuai tahap berduka.

#### Pengaruh Budaya dan Nilai Agama terhadap Ekspresi Emosi

Pengaruh budaya dan nilai agama terhadap ekspresi emosi, terutama dalam konteks madrasah, merupakan isu yang kompleks dan menarik untuk dieksplorasi. Lingkungan madrasah yang kaya akan nuansa religius sering kali membentuk norma-norma sosial yang menentukan bagaimana siswa seharusnya mengekspresikan emosi mereka, terutama dalam situasi berduka. Dalam banyak budaya, termasuk yang menekankan nilai kesabaran dan ketabahan, ekspresi kesedihan secara terbuka sering kali dianggap tidak pantas. Akibatnya, siswa mungkin merasa tertekan untuk menahan emosi mereka, meskipun mereka mengalami konflik batin yang mendalam. Norma budaya yang menekankan kontrol emosi dapat menghalangi individu dalam mengekspresikan kesedihan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi proses berduka mereka (Kessler dkk, 2016).

Nilai-nilai agama juga memiliki peran signifikan dalam membentuk cara siswa menghadapi duka. Dalam banyak tradisi agama, termasuk Islam, terdapat ajaran yang menekankan pentingnya bersabar dan menerima takdir. Meskipun nilai-nilai ini dapat memberikan kekuatan dan harapan, mereka juga dapat menciptakan tekanan untuk tidak mengekspresikan emosi secara terbuka. Religiositas dapat memengaruhi pola berduka remaja, di mana norma-norma sosial yang berkaitan

dengan agama dapat membentuk cara mereka mengekspresikan kesedihan (Hardy dkk, 2019). Dalam konteks ini, siswa mungkin merasa bahwa mengekspresikan kesedihan adalah tanda kelemahan, sehingga mereka lebih memilih untuk menahan perasaan mereka.

Dampak dari penekanan terhadap ekspresi emosi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa. Mengekspresikan emosi, termasuk kesedihan, adalah bagian penting dari proses berduka yang sehat (Stroebe dan Schut, 2017). Ketidakmampuan untuk mengekspresikan emosi dapat menyebabkan akumulasi stres dan masalah kesehatan mental di masa depan. Dalam konteks madrasah, sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung ekspresi emosi yang sehat, termasuk kesedihan. Dengan memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka, madrasah dapat membantu mereka menjalani proses berduka yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, pengaruh budaya dan nilai agama terhadap ekspresi emosi dalam lingkungan madrasah menunjukkan bahwa norma-norma sosial dan religiositas dapat membentuk cara siswa menghadapi duka. Meskipun nilai-nilai ini dapat memberikan kekuatan, mereka juga dapat menekan ekspresi emosional yang seharusnya dikeluarkan. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan pengelola madrasah untuk memahami dinamika ini dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan emosional siswa.

#### Dampak Berduka terhadap Fungsi Akademik dan Sosial

Akademik dan sosial siswa adalah isu yang sangat penting untuk diperhatikan, terutama dalam konteks pendidikan. Ketika siswa mengalami kehilangan, mereka sering kali menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan situasi baru, yang dapat memengaruhi keseimbangan psikososial mereka. Beberapa gejala yang umum muncul termasuk penurunan konsentrasi dalam belajar, keengganan untuk hadir di sekolah, dan kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial dengan teman sebaya. Individu yang mengalami kehilangan yang signifikan cenderung mengalami gangguan dalam fungsi kognitif dan emosional, yang dapat mengganggu proses belajar mereka (Kessler dkk, 2016).

Dalam jangka pendek, dampak dari berduka ini dapat mengganggu baik proses akademik maupun sosial siswa. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik, sementara menarik diri dari interaksi sosial dapat menyebabkan isolasi dan perasaan kesepian. Kehilangan sosok orang tua pada masa remaja berdampak langsung pada kinerja akademik dan fungsi sosial siswa (Julianti & Laksmiwati, 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat sangat penting untuk membantu siswa mengatasi proses berduka dan memulihkan fungsi akademik mereka.

Jika kondisi berduka ini tidak ditangani dengan baik, risiko yang lebih serius dapat muncul, seperti kecemasan atau gangguan depresi. Individu yang tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai selama masa berduka lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental di masa depan

(Stroebe dan Schut, 2017). Oleh karena itu, sangat penting bagi sekolah untuk tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga memberikan dukungan yang komprehensif untuk kesejahteraan emosional siswa. Ini dapat mencakup program konseling, kelompok dukungan, dan pelatihan bagi guru untuk mengenali tanda-tanda siswa yang sedang berduka.

Secara keseluruhan, dampak berduka terhadap fungsi akademik dan sosial siswa menunjukkan bahwa kehilangan dapat memiliki konsekuensi yang luas dan mendalam. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa merasa aman untuk mengekspresikan perasaan mereka dan mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan. Dengan pendekatan yang holistik, sekolah dapat membantu siswa tidak hanya dalam mengatasi kehilangan, tetapi juga dalam memulihkan kinerja akademik dan hubungan sosial mereka.

#### Tantangan dan Implikasi Layanan Konseling Sekolah dalam Mendukung Siswa yang Berduka

Penelitian ini menemukan bahwa layanan konseling di sekolah masih bersifat informal dan belum terorganisir secara profesional. Guru BK cenderung menggunakan pendekatan spontan, seperti berbincang di luar jam pelajaran, tanpa adanya jadwal konseling individual yang teratur. Meskipun cara ini dapat membangun kedekatan emosional, pendekatan tersebut tidak menjamin intervensi yang sistematis dan menyeluruh. Layanan yang tidak terstruktur cenderung bersifat reaktif dan berisiko mengabaikan gejala emosional yang tidak terlihat (Guldin & Leget, 2024). Karena itu, dibutuhkan sistem pendampingan yang terencana, terutama dalam konteks *grieving* yang prosesnya sering kali tidak tampak secara jelas.

Menghadapi kompleksitas *grieving* dan beragam respons siswa, Guru BK perlu mengembangkan layanan berbasis pendekatan sistemik, preventif, dan responsif. Selain konseling individu yang rahasia dan terstruktur, sekolah dapat membentuk kelompok kecil yang berfokus pada refleksi sosial atau berbagi pengalaman, sebagai bentuk konseling kelompok yang aman dan relevan dengan konteks siswa. Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif mengurangi kecemasan dan meningkatkan penerimaan diri pada siswa yang sedang berduka (Aisyah, 2021). Dukungan teman sebaya juga menjadi faktor protektif penting dalam pemulihan emosional. Dengan demikian, pengembangan layanan konseling yang terstruktur dan sistematis di sekolah sangat penting untuk menjaga kesejahteraan emosional siswa, terutama saat menghadapi kehilangan.

#### SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap siswi MTs Negeri 1 Pontianak, dapat disimpulkan bahwa fenomena *grieving* setelah kehilangan orang tua memunculkan berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri dan strategi *coping* yang beragam. Ketiga subjek, yaitu MR, NK, dan TS, menunjukkan kecenderungan untuk menyembunyikan kesedihan dengan berpura-pura tegar di depan orang lain, meskipun saat sendirian mereka sering merasakan kekosongan, perasaan tidak

dimengerti, dan kesedihan yang mendalam yang belum sepenuhnya pulih meskipun sudah berlangsung cukup lama. MR lebih banyak mengekspresikan perasaannya melalui media sosial untuk mencari perhatian dan perilaku pengalihan seperti penggunaan ponsel secara berlebihan serta menarik diri dari pergaulan. NK menyalurkan emosinya melalui aktivitas menulis dan menunjukkan tanda-tanda kegelisahan yang sering muncul secara fisik, sedangkan TS cenderung menyibukkan diri dengan kegiatan ekstrakurikuler dan menjaga jarak emosional dari orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling di sekolah masih bersifat informal dan belum terstruktur dengan optimal, sehingga belum sepenuhnya mampu mendeteksi serta mendampingi proses *grieving* secara konsisten. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan layanan konseling yang sistematis dan peka terhadap kebutuhan emosional siswa yang sedang berduka.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aisyah, N. (2021). Efektivitas konseling kelompok bagi remaja *grieving*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 45-52.
- Ausie, A., & Mansoer, W. (2020). Pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap respon kedukaan individu. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 33–45.
- Alvis, L., Zhang, N., Sandler, I. N., & Kaplow, J. B. (2023). Developmental manifestations of grief in children and adolescents: Caregivers as key grief facilitators. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 16(2), 447–457
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2015). Annual research review: Positive adjustment to adversity – trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378–401. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>
- Fauziah, S., Ayu, S. A., & Anggraeni, N. (2016). Pengalaman kehilangan dan proses berduka. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(1), 14–22.
- Fauziah, S., Ayu, S. A., Anggraeni, N., & Nurpadilah, N. A. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan keluarga dalam memelihara kesehatan jiwa saat mengalami kehilangan berduka di Kelurahan Muka Kabupaten Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 813-820.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Guldin, M. B., & Leget, C. (2024). Grief support in schools: Integrating spiritual and emotional care. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 22(1), 1–10.
- Hayslip, B., Jr., Pruetz, J. H., & Blumenthal, H. (2015). *Death and dying: Current issues in the treatment of grief*. Routledge.
- Hardy, S. A., et al. (2019). The Role of Religion in Adolescent Grief: A Review of the Literature. *Journal of Adolescent Research*, 34(5), 543-570.  
[https://books.google.co.id/books?id=ar2lqlxsHeQC&newbks=1&newbks\\_redir=0&dq=On+Death+and+Dying+Elisabeth+Kubler-Ross&hl=id&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.co.id/books?id=ar2lqlxsHeQC&newbks=1&newbks_redir=0&dq=On+Death+and+Dying+Elisabeth+Kubler-Ross&hl=id&source=gbs_navlinks_s)  
<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/5-stages-of-grief-coping-with-the-loss-of-a-loved-one>
- Hardy, S. A., Nelson, J. M., Moore, J. P., & King, P. E. (2019). Processes of Religious and Spiritual Influence in Adolescence: A Systematic Review of 30 Years of Research. *Journal of Research on Adolescence*, 29(2), 254–275. <https://doi.org/10.1111/JORA.12486>

- Julianti, I., & Laksmiwati, N. (2022). Dampak psikologis kehilangan pada individu. *Jurnal Ilmiah Psikologi Empiris*, 10(2), 205–213.
- Julianti, R., & Laksmiwati, N. (2022). The Impact of Parental Loss on Academic Performance and Social Functioning in Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 31(4), 1023-1035.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2016). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 876-888.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2016). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 876-888.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2016). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Khoirunnisa, A. S., & Nugroho, R. A. (2023). Mekanisme Pertahanan Diri dan Coping Stress Tokoh Utama dalam Antologi Cerpen "Malam Terakhir" Karya Leila S. Chudori: Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Sastra Indonesia*, 12(3), 197-205.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420-430.
- Neimeyer, R. A. (2016). Grief therapy: Evidence of effectiveness. *Journal of Loss and Trauma*, 21(1), 1-12.
- Nurhidayati, N., & Chairani, L. (2014). Dinamika emosional remaja yatim akibat kehilangan orang tua. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 40–52.
- Parebong, N. (2021). Pendekatan holistik dalam layanan konseling siswa berduka. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 9(2), 97–105.
- Sifa Fauziah, Shinta Arini Ayu, Nafa Anggraeni, N. A. N. (2016). Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), P-ISSN: 2615- 0921 E-ISSN: 2622-6030 VOLUME 6 NOMOR 2 FEBRUARI 2023] HAL 813-820. Upaya Peningkatan Pengetahuan Keluarga Dalam Memelihara Kesehatan Jiwa Saat Mengalami Kehilangan Berduka di Kelurahan. 14(5), 1–23.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Death Studies*, 34(3), 227-245.
- Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. 4th ed. New York: Springer Publishing Company.
- Yulianti, R. (2020). Penekanan emosi dan dampaknya terhadap perilaku agresif remaja. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 123-135.