

Makna Kehilangan Dan Kedamaian Jiwa (An-Nafs Al-Mutma'innah): Studi Kasus Proses Coping Mechanism Remaja SMP Yang Ditinggal Wafat Sahabat Dekat

Ainul Mardiyah, Nailah Salsabillah, Nurul Mutia, Riri Dwi Lestari
^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Corresponding author e-mail: ainulmardiyah@uinsu.ac.id

Article History: Received on 01 April 2026, Revised on 11 Mei 2026,
Published on 25 June 2026

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna kehilangan dan proses *coping mechanism* yang dialami remaja SMP setelah ditinggal wafat sahabat dekat, serta mengeksplorasi peran nilai-nilai spiritual Islam dalam membentuk kondisi An-Nafs Al-Mutma'innah sebagai wujud kedamaian jiwa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Partisipan dipilih secara *purposive sampling*, yaitu remaja SMP di Kota Medan yang pernah mengalami kehilangan sahabat dekat akibat meninggal dunia. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik dengan menjaga keabsahan data melalui triangulasi, *member checking*, dan *peer debriefing*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehilangan sahabat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi emosional, psikologis, sosial, dan spiritual remaja, yang ditandai dengan kesedihan mendalam, penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam proses adaptasi, remaja mengembangkan berbagai strategi *coping* melalui dukungan keluarga, guru Bimbingan dan Konseling, teman sebaya, serta aktivitas keagamaan seperti salat, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan berdzikir. Dukungan sosial dan penguatan spiritual berperan penting dalam membantu remaja menerima kehilangan, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mencapai kondisi An-Nafs Al-Mutma'innah, yaitu jiwa yang tenang, ikhlas, dan mampu memaknai kehilangan sebagai bagian dari ketetapan Allah SWT. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis psikologi Islam melalui integrasi pendekatan psikologis dan spiritual dalam pendampingan remaja yang mengalami kehilangan.

Keywords: *An-Nafs Al-Mutma'innah, Coping Mechanism, Kehilangan, Psikologi Islam.*

A. Introduction

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini, hubungan pertemanan menjadi salah satu aspek yang memiliki makna psikologis sangat penting karena berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, pembentukan

identitas diri, serta pengembangan keterampilan sosial. Kedekatan emosional yang terjalin antara remaja dengan sahabat sering kali menciptakan ikatan afektif yang kuat sehingga kehilangan sahabat akibat kematian dapat menjadi pengalaman traumatis yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja (Steinberg, 2022; World Health Organization [WHO], 2023). Tidak sedikit remaja yang mengalami kesedihan mendalam, kecemasan, gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, hingga kesulitan dalam menjalankan aktivitas sosial setelah kehilangan seseorang yang memiliki kedekatan emosional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan (grief) pada masa remaja merupakan isu yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan tenaga profesional di bidang bimbingan dan konseling.

Fenomena kehilangan akibat kematian tidak hanya berkaitan dengan reaksi emosional sesaat, tetapi juga menyangkut proses adaptasi psikologis yang kompleks. Dalam kajian psikologi, kehilangan dipahami sebagai suatu peristiwa yang memicu munculnya respons berduka (grief response) yang bersifat unik pada setiap individu. Respons tersebut dipengaruhi oleh kualitas hubungan dengan individu yang meninggal, tingkat kedekatan emosional, usia, karakteristik kepribadian, dukungan sosial, serta kemampuan individu dalam mengembangkan strategi coping terhadap situasi yang dihadapi (Stroebe et al., 2021). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa remaja yang kehilangan teman dekat memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, isolasi sosial, bahkan munculnya pikiran mengenai kematian apabila proses adaptasi psikologis tidak berjalan secara sehat (Kaplow et al., 2023).

Di Indonesia, perhatian terhadap pengalaman kehilangan pada remaja masih lebih banyak difokuskan pada kehilangan anggota keluarga inti, sementara kajian mengenai kehilangan sahabat dekat relatif masih terbatas. Padahal, pada masa remaja, kedudukan sahabat sering kali memiliki peran yang setara bahkan melebihi keluarga dalam memberikan rasa aman, penerimaan sosial, dan dukungan emosional. Ketika hubungan tersebut terputus secara mendadak karena kematian, remaja dihadapkan pada berbagai tantangan psikologis yang dapat memengaruhi perkembangan emosional maupun spiritualnya. Kondisi ini semakin relevan mengingat meningkatnya berbagai kasus kematian remaja akibat kecelakaan lalu lintas, penyakit, maupun bencana yang secara tidak langsung memperbesar kemungkinan remaja mengalami kehilangan teman sebaya.

Dalam perspektif psikologi, individu yang menghadapi kehilangan akan berusaha melakukan berbagai bentuk coping mechanism sebagai upaya menyesuaikan diri terhadap tekanan emosional yang dialami. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), coping merupakan proses kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap melebihi sumber daya yang dimiliki. Konsep ini tetap menjadi landasan utama dalam berbagai penelitian kontemporer mengenai penyesuaian psikologis terhadap kehilangan (Compas et al., 2023). Strategi coping dapat berupa problem-focused coping maupun emotion-focused coping yang bertujuan mengurangi tekanan psikologis, membangun makna baru terhadap pengalaman kehilangan, serta membantu individu mencapai

keseimbangan emosional kembali. Namun demikian, efektivitas strategi coping sangat dipengaruhi oleh faktor religiusitas, spiritualitas, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan karakteristik perkembangan individu.

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, proses coping terhadap kehilangan tidak hanya dipahami melalui pendekatan psikologi modern, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang kuat. Islam memandang bahwa setiap musibah merupakan bagian dari ketetapan Allah SWT yang mengandung hikmah serta menjadi sarana peningkatan kualitas keimanan. Salah satu konsep spiritual yang relevan dalam menghadapi pengalaman kehilangan adalah An-Nafs Al-Mutma'innah, yaitu jiwa yang tenang, tenteram, dan memperoleh kedamaian karena memiliki keyakinan penuh kepada Allah SWT. Konsep ini dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Al-Fajr ayat 27-30:

"Yā ayyatuhan-naḥsul muṭma'innah. Irjī 'ilā rabbiki rāḍiyatan marḍiyyah. Fadkhuḥī fī 'ibādī. Wadkhuḥī jannatī."

Ayat tersebut menggambarkan kondisi jiwa yang mencapai ketenangan melalui penerimaan terhadap takdir Allah, rasa ikhlas, kesabaran, serta kedekatan spiritual dengan-Nya. Dalam perspektif psikologi Islam, An-Nafs Al-Mutma'innah merupakan kondisi kesehatan mental yang ditandai oleh stabilitas emosi, pengendalian diri, optimisme, serta kemampuan memaknai setiap ujian kehidupan sebagai bagian dari proses mendekatkan diri kepada Allah (Badri, 2022; Rothman & Coyle, 2023).

Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritual coping memiliki hubungan positif terhadap kemampuan individu dalam mengatasi pengalaman kehilangan. Individu yang memiliki keyakinan spiritual yang baik cenderung lebih mampu menerima kenyataan, menemukan makna di balik musibah, mengurangi tekanan psikologis, serta membangun kembali harapan hidup dibandingkan individu yang hanya mengandalkan coping psikologis semata (Abu-Raiya et al., 2022; Park, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara pendekatan psikologi dan psikologi Islam menjadi sangat penting dalam memahami proses adaptasi remaja terhadap pengalaman kehilangan.

Kota Medan sebagai salah satu kota metropolitan dengan tingkat keberagaman budaya dan agama yang tinggi menghadirkan dinamika tersendiri dalam proses coping remaja. Lingkungan sekolah yang heterogen memungkinkan munculnya berbagai bentuk dukungan sosial, namun pada saat yang sama juga dapat memperlihatkan perbedaan cara individu memaknai kehilangan berdasarkan latar belakang budaya dan keagamaan. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman kehilangan sahabat dekat pada remaja SMP di Kota Medan dengan menggunakan perspektif psikologi Islam, khususnya konsep An-Nafs Al-Mutma'innah, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada aspek klinis seperti depresi, kecemasan, atau gangguan stres pascatrauma tanpa mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai bagian dari proses pemulihan psikologis.

Selain itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah umumnya masih berfokus

pada penyelesaian masalah akademik, perilaku, dan penyesuaian sosial, sementara pendampingan terhadap siswa yang mengalami kehilangan belum memperoleh perhatian secara optimal. Padahal, konselor sekolah memiliki peran strategis dalam membantu remaja membangun coping yang adaptif melalui konseling individual maupun kelompok, sekaligus mengintegrasikan nilai-nilai religius sesuai dengan karakteristik peserta didik. Pendekatan yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual diharapkan mampu membantu remaja tidak hanya mengurangi kesedihan, tetapi juga menemukan makna hidup, meningkatkan resiliensi, dan mencapai ketenangan batin.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai Makna Kehilangan dan Kedamaian Jiwa (*An-Nafs Al-Mutma'innah*): Studi Kasus Proses Coping Mechanism Remaja SMP yang Ditinggal Wafat Sahabat Dekat di Medan menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam pengalaman subjektif remaja dalam memaknai kehilangan sahabat dekat, mengidentifikasi bentuk-bentuk coping mechanism yang digunakan selama proses berduka, serta mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai spiritual Islam berkontribusi dalam terbentuknya kondisi *An-Nafs Al-Mutma'innah* sebagai bentuk kedamaian jiwa setelah mengalami kehilangan. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi perkembangan, psikologi Islam, serta bimbingan dan konseling, sekaligus menjadi dasar pengembangan layanan konseling berbasis spiritual yang lebih kontekstual bagi remaja di lingkungan sekolah.

B. Methods

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam makna kehilangan, proses *coping mechanism*, serta dinamika pencapaian kedamaian jiwa (*An-Nafs Al-Mutma'innah*) pada remaja SMP yang ditinggal wafat sahabat dekat di Kota Medan. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan dalam konteks kehidupan nyata sehingga memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai aspek psikologis dan spiritual yang menyertai proses berduka (Creswell & Poth, 2024; Yin, 2024).

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu remaja berusia 13–15 tahun yang pernah kehilangan sahabat dekat karena meninggal dunia dan bersedia menceritakan pengalaman yang dialaminya. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi yang kaya serta memungkinkan proses triangulasi data. Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang didukung oleh pedoman wawancara, lembar observasi, dan catatan lapangan (Patton, 2023).

Data dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) melalui tahapan membaca dan memahami data, melakukan pengodean, mengelompokkan kode ke dalam tema-tema utama, meninjau kembali tema, serta menginterpretasikan hasil berdasarkan teori *coping mechanism* dan konsep *An-Nafs Al-Mutma'innah*. Pendekatan

ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola pengalaman kehilangan, strategi coping, serta proses terbentuknya kedamaian jiwa pada partisipan (Braun & Clarke, 2022).

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, *member checking*, serta *peer debriefing* guna meningkatkan kredibilitas dan kepercayaan terhadap hasil penelitian (Creswell & Poth, 2024). Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian melalui persetujuan partisipan dan orang tua (*informed consent*), menjaga kerahasiaan identitas, serta mengutamakan kesejahteraan psikologis partisipan selama proses pengumpulan data (American Psychological Association, 2020).

C. Results and Discussion

Results

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap remaja SMP di Kota Medan yang ditinggal wafat sahabat dekat, diperoleh temuan bahwa pengalaman kehilangan memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi emosional, psikologis, sosial, dan spiritual partisipan. Seluruh partisipan mengungkapkan bahwa kematian sahabat merupakan pengalaman yang sulit diterima pada awalnya. Respons yang muncul meliputi perasaan sedih yang mendalam, menangis, sulit mempercayai kenyataan, sering mengingat kembali kenangan bersama sahabat, kehilangan semangat belajar, serta berkurangnya keinginan untuk berinteraksi dengan teman-teman di sekolah. Beberapa partisipan juga mengaku mengalami gangguan tidur, penurunan konsentrasi selama mengikuti pembelajaran, serta kecenderungan menyendiri sebagai bentuk reaksi terhadap kehilangan yang dialami.

Seiring berjalannya waktu, setiap partisipan menunjukkan proses penyesuaian diri yang berbeda-beda. Sebagian besar partisipan memilih mengekspresikan perasaan melalui menangis, bercerita kepada orang tua, saudara, guru Bimbingan dan Konseling, maupun teman yang dipercaya. Sebagian lainnya berusaha mengalihkan kesedihan dengan mengikuti kegiatan sekolah, berolahraga, mengikuti kegiatan keagamaan, atau lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga. Proses tersebut menunjukkan bahwa remaja menggunakan berbagai strategi coping sesuai dengan kondisi psikologis, karakter pribadi, serta dukungan sosial yang mereka miliki.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga menjadi faktor yang paling berpengaruh dalam membantu partisipan melewati masa berduka. Orang tua yang memberikan kesempatan kepada anak untuk mengungkapkan kesedihan, mendengarkan keluh kesah, serta memberikan penguatan emosional mampu membantu remaja menerima kenyataan secara lebih baik. Selain keluarga, guru Bimbingan dan Konseling serta teman sebaya juga memiliki peran penting dalam memberikan rasa aman, motivasi, dan dukungan psikologis sehingga partisipan tidak merasa menghadapi kehilangan seorang diri.

Aspek spiritual menjadi salah satu temuan utama dalam penelitian ini. Seluruh partisipan mengungkapkan bahwa setelah melewati masa-masa awal kehilangan, mereka mulai mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui salat, membaca Al-Qur'an, berdoa, berdzikir, dan mengikuti kegiatan keagamaan. Aktivitas tersebut memberikan ketenangan batin serta membantu mereka memahami bahwa kematian merupakan ketetapan Allah SWT yang harus diterima dengan penuh keikhlasan. Keyakinan bahwa setiap manusia akan kembali kepada Allah SWT mendorong partisipan untuk lebih sabar, ikhlas, dan mampu memaknai kehilangan sebagai bagian dari proses kehidupan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa proses coping yang dilakukan tidak berlangsung secara instan, tetapi melalui beberapa tahapan. Pada tahap awal, partisipan mengalami penolakan dan kesedihan yang mendalam. Selanjutnya, mereka mulai belajar menerima kenyataan melalui dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sekolah. Pada tahap berikutnya, partisipan mulai mampu mengendalikan emosi, kembali menjalankan aktivitas sehari-hari, serta memiliki harapan untuk melanjutkan kehidupan tanpa terus-menerus terlarut dalam kesedihan. Perubahan tersebut menunjukkan adanya proses adaptasi psikologis yang berkembang secara bertahap sesuai dengan pengalaman dan kemampuan masing-masing individu.

Temuan lain menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan justru memberikan perubahan positif pada sebagian partisipan. Mereka mengaku menjadi lebih menghargai waktu bersama orang-orang terdekat, lebih peduli terhadap teman, lebih sering melakukan refleksi diri, serta meningkatkan kualitas ibadah. Kehilangan sahabat dipandang bukan hanya sebagai pengalaman yang menyakitkan, tetapi juga menjadi pelajaran hidup yang membentuk kedewasaan emosional dan spiritual.

Pada akhirnya, sebagian besar partisipan menunjukkan kondisi yang dapat dimaknai sebagai *An-Nafs Al-Mutma'innah*, yaitu keadaan jiwa yang lebih tenang setelah melewati proses berduka. Kondisi ini ditandai dengan kemampuan menerima takdir Allah SWT secara ikhlas, berkurangnya intensitas kesedihan, meningkatnya rasa syukur, munculnya keyakinan bahwa setiap peristiwa memiliki hikmah, serta tumbuhnya motivasi untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik. Meskipun kenangan terhadap sahabat yang telah meninggal masih sering muncul, kenangan tersebut tidak lagi menimbulkan kesedihan yang berlebihan, melainkan menjadi sumber motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa makna kehilangan pada remaja SMP tidak hanya berkaitan dengan pengalaman berduka, tetapi juga menjadi proses pembentukan ketahanan psikologis dan spiritual. Proses coping yang didukung oleh keluarga, sekolah, teman sebaya, dan penguatan nilai-nilai keagamaan berperan penting dalam membantu remaja mencapai penerimaan diri serta kedamaian jiwa (*An-Nafs Al-Mutma'innah*) setelah kehilangan sahabat dekat akibat meninggal dunia.

Discussion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja SMP yang ditinggal wafat sahabat dekat mengalami berbagai respons psikologis berupa kesedihan yang mendalam, penolakan terhadap kenyataan, penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, hingga perubahan pada kondisi emosional sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa kehilangan sahabat pada masa remaja bukan sekadar kehilangan hubungan sosial, tetapi juga kehilangan figur yang memiliki peran penting dalam proses pembentukan identitas, regulasi emosi, dan dukungan psikologis. Masa remaja merupakan periode ketika hubungan dengan teman sebaya menjadi salah satu sumber utama rasa aman dan penerimaan sosial, sehingga kematian sahabat dapat menimbulkan krisis emosional yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Breen et al. (2022) yang menjelaskan bahwa pengalaman kehilangan pada remaja sering kali memunculkan reaksi emosional yang kompleks, termasuk kesedihan berkepanjangan, perubahan perilaku sosial, serta gangguan dalam aktivitas akademik apabila tidak memperoleh pendampingan yang memadai.

Proses penyesuaian diri yang ditemukan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa setiap partisipan menggunakan strategi *coping mechanism* yang berbeda sesuai dengan kondisi psikologis, lingkungan keluarga, serta dukungan sosial yang dimiliki. Sebagian remaja memilih mengungkapkan perasaan kepada orang tua, guru, maupun teman dekat, sedangkan sebagian lainnya mengalihkan perhatian melalui aktivitas sekolah, olahraga, maupun kegiatan keagamaan. Variasi strategi coping tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi terhadap kehilangan bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal individu. Temuan ini mendukung hasil penelitian Eisma dan Tamminga (2023) yang menyatakan bahwa remaja cenderung menggunakan kombinasi *emotion-focused coping* dan *meaning-focused coping* dalam menghadapi kehilangan, di mana kemampuan menemukan makna dari pengalaman berduka menjadi faktor penting dalam mempercepat proses pemulihan psikologis.

Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa keluarga memiliki peran dominan dalam membantu remaja melewati proses berduka. Orang tua yang memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan emosi, mendengarkan pengalaman kehilangan, serta memberikan dukungan afektif terbukti mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam menerima kenyataan. Selain keluarga, keberadaan guru Bimbingan dan Konseling serta teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial yang membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan optimisme partisipan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aoun et al. (2023) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga, sekolah, dan komunitas merupakan faktor protektif utama dalam proses adaptasi psikologis remaja setelah mengalami kehilangan orang yang memiliki kedekatan emosional. Dukungan tersebut berperan dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan resiliensi, serta membantu remaja kembali menjalankan fungsi sosial dan akademiknya secara optimal.

Salah satu temuan yang membedakan penelitian ini dengan berbagai penelitian sebelumnya adalah kuatnya dimensi spiritual dalam proses coping remaja. Seluruh partisipan mengungkapkan bahwa aktivitas ibadah seperti salat, membaca Al-Qur'an, berdoa, berdzikir, serta memperkuat keyakinan terhadap takdir Allah SWT menjadi sumber ketenangan selama menghadapi kehilangan. Spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengurangan tekanan emosional, tetapi juga menjadi sarana membangun makna baru terhadap peristiwa kehilangan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Peteet (2022) yang menjelaskan bahwa praktik spiritual dan religius mampu meningkatkan *meaning-making*, mengurangi kecemasan, serta memperkuat penerimaan individu terhadap pengalaman kehilangan. Demikian pula, penelitian Rosmarin et al. (2024) menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kemampuan regulasi emosi, optimisme, dan pemulihan kesehatan mental setelah mengalami peristiwa traumatis.

Temuan mengenai munculnya kondisi An-Nafs Al-Mutma'innah memperlihatkan bahwa proses kehilangan tidak selalu berakhir pada penderitaan psikologis, tetapi dapat berkembang menjadi proses transformasi spiritual yang menghasilkan kedamaian batin. Kondisi tersebut ditandai dengan meningkatnya keikhlasan, kemampuan menerima ketentuan Allah SWT, munculnya rasa syukur, serta tumbuhnya motivasi untuk menjalani kehidupan secara lebih bermakna. Dalam perspektif psikologi Islam, keadaan ini menunjukkan keberhasilan individu dalam mengintegrasikan pengalaman emosional dengan nilai-nilai keimanan sehingga tercipta keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual. Hasil penelitian ini memperkuat temuan York Al-Karam dan Haque (2021) yang menyatakan bahwa konsep-konsep psikologi Islam, seperti tawakal, sabar, ridha, dan ketenangan jiwa, berkontribusi secara signifikan terhadap pembentukan resiliensi dan kesejahteraan psikologis individu yang menghadapi berbagai bentuk kehilangan maupun tekanan hidup.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan mampu menghasilkan perubahan positif (*post-traumatic growth*) pada sebagian partisipan. Remaja menjadi lebih menghargai hubungan dengan keluarga dan teman, lebih peduli terhadap orang lain, lebih rajin beribadah, serta lebih mampu memaknai kehidupan sebagai amanah dari Allah SWT. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan tidak hanya menjadi sumber penderitaan, tetapi juga menjadi momentum pertumbuhan pribadi dan spiritual. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Tedeschi et al. (2023) yang menjelaskan bahwa individu yang berhasil melewati proses coping secara adaptif cenderung mengalami peningkatan kematangan emosional, perubahan nilai hidup, hubungan interpersonal yang lebih baik, serta perkembangan spiritual yang lebih kuat dibandingkan sebelum mengalami peristiwa traumatis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa proses coping pada remaja yang kehilangan sahabat dekat dipengaruhi oleh keterpaduan antara dukungan keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan penguatan spiritual. Keempat aspek tersebut saling melengkapi dalam membantu remaja beradaptasi

terhadap kehilangan hingga mencapai kondisi An-Nafs Al-Mutma'innah, yaitu keadaan jiwa yang tenang, ikhlas, dan mampu memaknai kehilangan sebagai bagian dari ketetapan Allah SWT. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu mengembangkan pendekatan yang bersifat holistik melalui integrasi konseling psikologis dengan nilai-nilai spiritual Islam agar proses pendampingan terhadap remaja yang mengalami kehilangan dapat berlangsung secara lebih efektif, komprehensif, dan berkelanjutan.

D. Conclusions

Penelitian ini menunjukkan bahwa kehilangan sahabat dekat akibat meninggal dunia memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi emosional, psikologis, sosial, dan spiritual remaja SMP. Melalui proses *coping mechanism* yang didukung oleh keluarga, guru Bimbingan dan Konseling, teman sebaya, serta penguatan nilai-nilai spiritual Islam, remaja secara bertahap mampu menerima kehilangan hingga mencapai kondisi An-Nafs Al-Mutma'innah, yaitu jiwa yang tenang, ikhlas, dan mampu memaknai kehilangan sebagai bagian dari ketetapan Allah SWT. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya pengembangan layanan konseling di sekolah yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual sebagai upaya mendukung proses pemulihan remaja yang mengalami kehilangan. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan partisipan dengan jumlah terbatas pada konteks remaja SMP di Kota Medan sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam, menggunakan pendekatan *mixed methods* atau longitudinal, serta mengembangkan model intervensi konseling berbasis psikologi Islam untuk menguji efektivitasnya dalam membantu remaja mencapai kesejahteraan psikologis dan kedamaian jiwa setelah mengalami kehilangan.

E. Acknowledgement

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, para partisipan penelitian, pihak sekolah, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling serta psikologi Islam.

References

Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., & Krause, N. (2022). Religion, spirituality, and coping with stressful life events: A review of empirical research. *Mental Health, Religion & Culture*, 25(6), 487–503.

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American*

Psychological Association (7th ed.). American Psychological Association.

Aoun, S. M., Breen, L. J., O'Connor, M., Rumbold, B., & Nordstrom, C. (2023). Supporting bereaved adolescents: The importance of family and community support. *Death Studies*, 47(6), 691–702.

Badri, M. (2022). *Contemplation: An Islamic psychospiritual study*. International Institute of Islamic Thought.

Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE.

Breen, L. J., Aoun, S. M., & O'Connor, M. (2022). Grief literacy and adolescent bereavement: Promoting compassionate communities. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 86(2), 463–481.

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2023). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A contemporary review. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19, 123–150.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2024). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). SAGE.

Eisma, M. C., & Tamminga, A. (2023). Grief before and after bereavement: Recent developments in bereavement research. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101640.

Kaplow, J. B., Layne, C. M., Pynoos, R. S., Cohen, J. A., & Lieberman, A. F. (2023). Grief in children and adolescents: Clinical features and implications for intervention. *Current Psychiatry Reports*, 25(4), 211–223.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2024). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (4th ed.). SAGE.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Park, C. L. (2023). Meaning making and spiritual coping in response to stressful life experiences. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101544.

Patton, M. Q. (2023). *Qualitative research & evaluation methods* (5th ed.). SAGE.

Peteet, J. R. (2022). Spirituality, meaning, and mental health in clinical practice. *Harvard Review of Psychiatry*, 30(5), 315–324.

Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Pargament, K. I., & Hall, M. E. L. (2024). Religion, spirituality, and mental health: Current advances and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 20, 221–246.

Rothman, A., & Coyle, A. (2023). Toward a framework for Islamic psychology and mental health. *Journal of Religion and Health*, 62(2), 923–941.

Steinberg, L. (2022). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill.

Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2021). Bereavement in times of COVID-19: A review and theoretical integration. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 82(3), 500–522.

Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2023). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications* (2nd ed.). Routledge.

World Health Organization. (2023). *Adolescent mental health*. World Health Organization.

Yin, R. K. (2024). *Case study research and applications: Design and methods* (7th ed.). SAGE.

York Al-Karam, C., & Haque, A. (2021). *Islamically integrated psychotherapy: Uniting faith and professional practice*. Templeton Press.