

Peran PAK dalam Proses Penyembuhan Mental Remaja yang Berduka Berdasarkan Teori 5 Stages of Grief

Delinda Elizabeth Aritonang*

Info Article

Universitas Kristen
Indonesia, Jakarta¹

*delindaelizabeth29@gmail.com

June 15th, 2023
Revised:
September 7th, 2023
Published:
November 7th, 2023



This work is licensed
under a Creative
Commons Attribution-
NonCommercial-
ShareAlike 4.0
International License

Abstract:

This research aims to show the role of Christian religious education for teenagers who are experiencing a process of mental healing from grief based on the 5 Stages of Grief theory. Teenagers need to pay attention to their mental health in healing mental grief by going through stages of grief. However, in reality, Christian teenagers tend to ignore their feelings and end up becoming depressed because they are unable to heal their mental grief. Descriptive qualitative methods are used to collect data, analyze and evaluate through critical thinking from books, journal articles and the Bible related to the discussion. This method divides this research into 2 important points. First, interpret the 5 stages of Grief as a process of healing heartbreak for teenagers. Second, the role of Christian religious education for teenagers who are experiencing a process of mental healing from grief based on the 5 Stages of Grief theory. The result of this research is that collaboration in Christian Religious Education by interpreting the 5 Stages of Grief theory has an important role in maintaining the mental health of teenagers by healing the mental health of those who have experienced grief or broken hearts. The conclusion is to convey a message about the importance of Christian religious education in adolescent mental health by interpreting the 5 Stages of Grief

Keywords: Christian Religious Education, Adolescents, Stages of Grief Theory

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan peran PAK terhadap remaja yang mengalami proses penyembuhan mental yang berduka berdasarkan teori 5 Stage of Grief. Remaja perlu memperhatikan kesehatan mentalnya dalam penyembuhan mental yang berduka dengan melalui tahap demi tahap kesedihan. Namun kenyataannya, remaja Kristen cenderung lebih mengabaikan perasaannya dan berujung pada depresi karena tidak mampu menyembuhkan mental yang berduka. Metode kualitatif deskriptif digunakan untuk mengumpulkan data, menganalisis, dan mengevaluasi melalui pemikiran kritis dari buku, artikel jurnal dan Alkitab yang berkaitan dengan pembahasan. Metode ini membagi penelitian ini menjadi 2 poin penting. Pertama, memaknai 5 stage of Grief sebagai proses penyembuhan patah hati bagi remaja. Kedua, peran PAK terhadap remaja yang mengalami proses penyembuhan mental yang berduka berdasarkan teori 5 Stage of Grief. Hasil dari penelitian ini adalah kolaborasi PAK dengan memaknai teori 5 Stage of Grief memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental remaja dengan menyembuhkan mental yang berduka atau

patah hati yang dialami. Kesimpulannya adalah menyampaikan pesan tentang pentingnya PAK dalam kesehatan mental remaja dengan memaknai 5 Stage of Grief.

Kata Kunci: Pendidikan Agama Kristen, Remaja, Teori *Stage of Grief*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahap manusia dalam fase pembentukan identitas yang cenderung rentan mencoba tugas dan peran yang berlawanan sebagai bentuk untuk pencarian jati diri dalam menemukan identitas sebagai manusia. Ketika sudah menemukan identitas, remaja beranggapan bahwa dapat mengembangkan diri sebagai bentuk narasi diri setiap manusia.(Trisnawati & Alfadla, 2020). Karena proses pencarian jati diri tersebutlah, masa remaja disebut sebagai masa yang indah. Remaja dapat bebas mengembangkan diri dengan mengeksplorasi dirinya untuk mencari jati diri. Salah satu tahap umum remaja dalam mencari jati diri adalah remaja mulai berani dalam berkenalan dan memiliki jalinan hubungan interpersonal. Remaja sudah mulai memiliki ketertarikan dan serius dalam hubungan lawan jenis yang mengakibatkan mental yang berduka karena patah hati ketika ada permasalahan dalam hubungan lawan jenis tersebut. Remaja biasanya mengalami mental yang berduka diakibatkan oleh patah hati. Ketika patah hati, remaja akan menganggap bahwa dunianya hancur dan remaja memiliki perasaan menganggap bahwa menjadi pribadi yang paling menderita sedunia. Akibat dari patah hati yang dialami remaja tersebut, remaja seringkali hanyut dalam perasaan yang menyakitkan, merasakan kesedihan dan kekecewaan yang mendalam dan menyebabkan remaja tidak bias mengendalikan emosinya dengan melakukan tindakan-tindakan negatif seperti enggan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, stress, malas berujung hilang semangat melakukan kegiatan produktif, bahkan depresi hingga ada yang berujung bunuh diri (Murtisari et al., 2023).

Patah hati merupakan masalah putus cinta yang paling sering dialami remaja karena masih kurangnya remaja bias mengendalikan emosinya. Kondisi rasa sakit secara jiwa membuat remaja memiliki suatu emosional sedih yang sangat mendalam karena keinginannya dalam suatu hubungan ketertarikan antar lawan jenis tidak dapat terpenuhi atau bias disebut putus cinta. *Healthline*, seperti yang dikutip oleh Maciej Serda, berpendapat bahwa seseorang yang mengalami patah hati memiliki pengalaman yang tidak nyaman secara batin sama seperti orang yang sedang sakit secara fisik. Menurut Bustle, seperti yang dikutip oleh Maciej Serda, kesehatan mental dapat terganggu dan terancam karena patah hati karena perih soal hati tak jauh dari patah hati. (Maciej Serda et al., 2022). Bahkan Carl E. Pickhardt, seperti yang dikutip oleh Trisnawati dan Alfadla, mengatakan bahwa patah hati yang paling menyakitkan adalah patah hati yang terjadi

pada usia remaja. (Trisnawati & Alfadla, 2020). Dalam menghadapi patah hati, manusia akan melakukan banyak hal bermakna bahkan dengan cara dekonstruktif sekalipun. Dampak dari mental yang berduka atau patah hati paling bahaya adalah depresi yang berujung dengan bunuh diri. Tingginya tingkat bunuh diri karena putus cinta atau patah hati merupakan hal yang sering terjadi di Indonesia. Remaja yang masih dalam tahap pencarian identitas diri melakukan perilaku yang tidak sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku karena masih belum bisa mengendalikan emosinya dan menerima dirinya sendiri. Pengalaman patah hati dan nilai yang dihayati akan mengikuti pengaruh dari proses pencarian jati diri remaja dan membentuk riwayat diri yang bersifat menyimpang. (Trisnawati & Alfadla, 2020). Bisa dikatakan bahwa, setiap individu terutama remaja siap untuk menjalin cinta dengan lawan jenis, tapi tidak siap untuk menerima penolakan dan memiliki rasa kehilangan yang mengakibatkan patah hati.

Kedewasaan dalam penerimaan diri sendiri adalah tolok ukur seseorang dalam memberi sikap bagaimana individu dapat memiliki peran dalam perasaan ditolak, kehilangan dan kecewa karena patah hati. (Murtisari et al., 2023). Remaja perlu memiliki sikap kedewasaan dengan menyembuhkan patah hati yang dialami. Proses menyembuhkan patah hati atau mental yang berduka merupakan proses untuk memberi pertolongan terhadap diri sendiri dalam proses pemaknaan dan menerima diri sendiri kembali dengan baik. Patah hati atau mental yang berduka dapat sembuh dalam proses penyembuhan melalui peran PAK dengan memaknai teori 5 *Stage of Grief*. 5 tahap kesedihan atau stages of grief merupakan suatu proses yang dialami individu saat dalam tahapan berduka, seperti patah hati yang dialami remaja. Peran PAK merupakan menjadikan orang kristen sukacita sepenuhnya di dalam Tuhan dan membina jemaat untuk bertumbuh dan berkembang didalam Tuhan. (Kumowal, 2022). Bisa Oleh karena itu, PAK memiliki peran penting dalam proses penyembuhan patah hati dengan memaknai teori 5 *Stage of Grief* yang dimulai dari fase *denial* atau penyangkalan sampai ke tahap *acceptance* atau penerimaan. Setiap individu pasti akan mengalami 5 stage of grief yang berbeda dalam setiap urutannya tergantung bagaimana individu tersebut memaknai setiap proses itu dalam narasi diri dan menerima diri sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka perlu adanya pemahaman teori mengenai 5 *Stage of Grief* dan peran PAK kepada remaja dalam proses penyembuhan mental yang berduka yang dialami, supaya remaja memiliki emosional dan penerimaan diri yang totalitas dan tidak melakukan perilaku dekonstruktif akibat patah hati. Dengan pengajaran PAK melalui pemaknaan teori 5 *Stage of Grief*, maka remaja dapat mendewasakan diri dan membentuk diri menjadi individu yang semakin lebih kuat secara iman kepada Allah dan mentalnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pemecahan permasalahan pada penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode yang digunakan untuk memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian yang dijelaskan secara jelas dan terperinci disertai dengan tahapan-tahapan dalam penelitian yang dilakukan. (Siyoto Sandu & Sodik Ali, 2015). Untuk mengumpulkan data, peneliti melakukan studi pustaka dengan subjek penelitian berfokus pada remaja. Pengumpulan informasi dilaksanakan melalui metode studi literatur dengan

tahapan mengumpulkan bahan, membaca bahan, membuat catatan, serta mengolah catatan yang diperoleh. Penelitian kualitatif, bertujuan untuk mendeskripsikan data informasi yang terkumpul, data yang akan dideskripsikan berupa kata-kata dan foto, kemudian dilakukan analisis secara induktif berdasarkan data yang sudah dideskripsikan. (Harahap 2020)

PEMBAHASAN

Memaknai Teori 5 Stage of Grief sebagai Proses Penyembuhan Mental yang Berduka bagi Remaja

Elisabeth Kübler-Ross, seorang psikiater Swiss-Amerika, memperkenalkan lima tahapan kesedihan dalam bukunya yang berjudul *On Death and Dying* pada tahun 1969. Metode ini juga dikenal sebagai model Kübler-Ross. Penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan adalah lima tahap. Tahap-tahap ini tidak berurutan dan mungkin tidak terjadi secara berurutan. Setiap orang memiliki perjalanan kesedihan yang berbeda, dan setiap orang dapat mengalami tahap kesedihan yang berbeda atau mengunjungi tahap tertentu pada waktu yang berbeda (Cassell C.C & Casabianca Sandra. Silva., 2021). Teori ini awalnya digunakan pada keadaan individu yang mengalami kehilangan orang dicintai dan dipisahkan oleh kematian. Dengan perkembangan waktu, teori 5 stage of grief ini memberi gambaran keadaan individu saat mengalami patah hati dan kesedihan yang traumatis (Gani, 2022). *5 Stages of Grief* membantu orang memahami dan memahami perasaan yang mungkin mereka alami selama proses berkabung. Mereka dapat berfungsi sebagai alat untuk membantu orang mengatasi kehilangan dan menemukan jalan keluar dari kesedihannya. (Cassell C.C & Casabianca Sandra. Silva., 2021). Teori 5 Stage of Grief merupakan teori mengenai penerimaan diri melalui proses yang tak mudah.

Orang yang kehilangan sesuatu dalam hidup mereka mengalami kesedihan, menurut model Kubler-Ross ada 5 tahap, yaitu Pertama, penyangkalan (*denial*) adalah tahap yang ditandai dengan individu menolak atau menolak fakta bahwa mereka kehilangan sesuatu. Mereka mungkin merasa sulit untuk mengakui atau mempercayai kehilangan tersebut (Lawrenz Lori & Holland Kimerly, 2023). Dalam tahap yang pertama ini, individu akan tidak mengakui bahwa sesuatu yang buruk telah terjadi dalam hidupnya. Tahap yang pertama ini adalah cara untuk mempertahankan diri dalam meredam emosi negatif sambil menerima kenyataan akan apa yang telah terjadi di hidupnya (Gani, 2022). Karena kurang stabilnya emosi, remaja akan merasa pura-pura secara sadar ataupun tidak sadar telah mengalami patah hati dan tidak menerima dirinya telah mengalami sesuatu yang buruk.

Kedua, kemarahan (*anger*) adalah tahap dimana seseorang menjadi sangat marah karena kehilangan sesuatu. Mereka mungkin marah pada diri sendiri, orang lain, atau bahkan pada Tuhan atau kehidupan secara keseluruhan (Lawrenz Lori & Holland Kimerly, 2023). Tahap kedua ini terjadi setelah batin individu melakukan usaha dalam bertahan diri dengan melakukan penolakan, dan akibat emosi yang tertahan karena menolak diri mengalami sesuatu yang buruk pasti meluap juga. Tahap kemarahan ini juga tahap dimana individu mengalami segala emosi yang tertahan seperti emosi kesal, kecewa, bingung,

sedih yang bercampur aduk yang mengakibatkan emosi marah muncul untuk meluapkan emosinya. Emosi marah ini adalah akibat dari individu yang mengalami kondisi tidak sesuai ekspektasi atau rencananya. Dalam kondisi patah hati yang dialami remaja, remaja kesulitan dalam memahami apa yang terjadi dalam hidupnya dan meluapkan emosinya dengan kemarahan seperti melakukan perilaku yang menyimpang dan membenci lingkungan sekitarnya.

Ketiga, tawar-menawar (*bargaining*) adalah tahap dimana orang mencoba mencari cara untuk memperbaiki kerugian yang mereka alami. Mereka mungkin berusaha mencari cara untuk menghindari atau mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh kehilangan (Lawrenz Lori & Holland Kimerly, 2023). Tahap *bargaining* merupakan tahap dimana individu berharap membuat kondisi yang buruk menjadi baik kembali dengan melakukan negosiasi. Dalam proses ini, individu mencari pertolongan melalui pihak yang menjadi bagian dalam hidupnya, misalnya Tuhan, keluarga, teman atau diri sendiri. Bisa dikatakan bahwa dalam proses *bargaining* merupakan proses dengan penuh harapan yang diinginkan individu untuk tetap memiliki pengharapan dalam hidupnya walaupun dalam keadaan yang menyakitkan (Gani, 2022). Proses *bargaining* yang dialami remaja dapat berupa meminta pertolongan dalam bentuk dukungan semangat dari Tuhan, kerabat, keluarga atau diri sendiri supaya masih merasa memiliki harapan dalam keadaan yang menyakitkan dan keadaan emosi yang tidak stabil.

Keempat, depresi (*depression*) adalah tahap dimana menyebabkan individu mengalami perasaan sedih yang mendalam dan kehilangan minat pada hal-hal yang mereka sukai sebelumnya. Mereka mungkin merasa putus asa, kehilangan harapan, dan cenderung menghindari interaksi sosial (Lawrenz Lori & Holland Kimerly, 2023). Tahap keempat ini adalah tahap dimana individu memiliki perasaan yang sangat terpukul dan merasa segala usaha sia-sia apa yang dilakukannya dan mengakibatkan individu menghabiskan waktunya sendiri untuk merenung (Gani, 2022). Dalam proses depresi ini, remaja akan tampak kesulitan melihat kenyataan dirinya yang sedang dalam kondisi mental yang berduka atau patah hati.

Kelima, penerimaan (*acceptance*) adalah tahap terakhir. Pada fase ini, orang mulai menerima kenyataan bahwa mereka kehilangan sesuatu dan mencari cara untuk melanjutkan hidup mereka tanpa orang atau sesuatu yang hilang. Mereka dapat mengatasi kesedihan mereka dengan lebih baik meskipun mereka masih merasakannya (Lawrenz Lori & Holland Kimerly, 2023). Proses penerimaan ini adalah proses dimana akhirnya individu dapat menerima keadaan dirinya dengan berlapang dada dan memahami bahwa ada hal yang memang tak dapat diubah (Gani, 2022)

Dalam beberapa cara, tahapan kesedihan dalam model Kubler-Ross saling berhubungan. Meskipun model ini membahas lima tahapan yang berbeda, penting untuk diingat bahwa tahapan-tahapan ini tidak linear dan mungkin tidak terjadi dalam urutan tertentu. Seseorang dapat mengalami tahapan yang berbeda atau mengunjungi tahapan tertentu pada waktu yang berbeda. Selain itu, banyak dari fase-fase ini saling berhubungan, terjadi bersamaan, atau bahkan ada beberapa reaksi yang tidak muncul sama sekali. Sebagai contoh, seseorang mungkin mengalami penolakan dan kemarahan sekaligus, atau mereka mungkin bergerak antara depresi dan tawar-menawar. Mungkin juga bagi seseorang untuk mengalami beberapa tahapan sekaligus, seperti merasa sedih sambil berusaha untuk bernegosiasi dengan emosi mereka. Penting untuk diingat bahwa tahapan kesedihan bukanlah model yang sesuai untuk semua orang, dan bahwa perjalanan kesedihan setiap orang berbeda. Tahapan-tahapan ini dapat menjadi alat untuk

membantu seseorang menghadapi kesedihan dan mengatasi kehilangan, tetapi sebaiknya tidak digunakan sebagai panduan ketat untuk proses berduka (Gani, 2022).

Pengelolaan emosi karena mental yang berduka atau patah hati dapat dikendalikan dengan memaknai proses 5 *Stage of Grief*. Memaknai proses penyembuhan patah hati merupakan bentuk usaha individu supaya kesehatan mental tetap terjaga dengan baik. Dengan menjaga kesehatan mental dengan baik akan menjauhkan diri dari emosi kesedihan mendalam yang mengakibatkan stress hingga depresi. Proses penyembuhan diri yang dilakukan oleh remaja dapat membangun sikap optimisme yang baik pada kesehatan dan kesejahteraan batin yang pernah mengalami patah hati. Memaknai proses penyembuhan mental yang berduka atau patah hati dengan memberi dukungan positif terhadap diri sendiri dalam patah hati yang dirasakan dapat menyadarkan individu untuk tetap melakukan pengelolaan perasaan dan mengontrol diri terhadap stressor yang dihadapi. Pengelolaan patah hati juga dapat diperhatikan dari sudut pandang spiritualitas individu. (Trisnawati & Alfadla, 2020). Proses penyembuhan patah hati yang dilakukan remaja merupakan tahapan dengan memiliki pemahaman makna dari teori 5 *Stage of Grief* yang individu rasakan dan spiritualitas remaja sesuai dengan keadaannya pada saat itu. Dengan memaknai hal tersebut, remaja memberikan pemahaman diri untuk melihat hubungannya dengan Allah dan mengintrospeksi dengan menerima diri sendiri menjadi pribadi yang lebih baik.

Peran PAK dalam Proses Penyembuhan Mental Remaja yang Berduka Berdasarkan Teori 5 Stages of Grief

Memaknai proses penyembuhan mental yang berduka atau patah hati dalam Pendidikan agama Kristen dapat membantu remaja dalam membangun karakter, mengatasi masalah mental dan emosional, dan menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, perlu diingat bahwa agama Kristen dapat memiliki pengaruh yang berbeda terhadap perkembangan remaja tergantung pada berbagai hal, seperti lingkungan, keluarga, dan individu (Purba et al., 2022). Pendidikan agama Kristen dapat membantu remaja dalam mengembangkan sikap positif dan menangani masalah sehari-hari. Hal ini dapat membantu remaja dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam kehidupan mereka, seperti tanggung jawab akademik, masalah keluarga, dan sebagainya. Pendidikan agama Kristen juga dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan emosional seperti empati, toleransi, dan pengendalian diri. Ini juga dapat membantu mereka mengatasi masalah sosial dan emosional seperti konflik dengan teman sebaya, tekanan dari orang tua, dan sebagainya. Perlu diingat bahwa pendidikan agama Kristen bisa menjadi salah satu solusi untuk masalah mental dan emosional remaja, mereka juga perlu mendapatkan dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan profesional kesehatan mental jika diperlukan (Purba et al., 2022)

Sebagai remaja yang sedang masa proses penyembuhan mental yang berduka atau patah hati, sebagaimana teori 5 *Stage of Grief* dapat melihat setiap proses individu melewati tahap kesedihannya, maka Alkitab memberikan pandangan mengenai cara melewati pengalaman yang menyakitkan hati. Ada 3 kutipan ayat yang menjelaskan mengenai remaja Kristen dalam menyikapi pengalaman luka batin adalah pertama, Amsal 27:9 mengatakan bahwa *“Minyak dan wangi-wangian menyukakan hati, tetapi penderitaan merobek jiwa”*. Kedua, Yesaya 61:1a mengatakan bahwa *“Roh Tuhan Allah ada padaku, oleh karena TUHAN telah mengurapi aku; Ia telah mengutus aku untuk menyampaikan kabar baik kepada orang-orang sengsara, dan merawat orang-orang yang remuk hati”*. Ketiga, Mazmur 147:3 mengatakan bahwa *“Ia menyembuhkan orang-orang yang patah hati, dan membalut luka-luka mereka;...”*. Berdasarkan ketiga ayat tersebut, dapat dilihat bahwa dalam setiap

pengalaman menyakitkan yang dihadapi individu, pasti ada proses panjang yang senantiasa merawat jiwa individu yang patah hati, menyembuhkan dan menyembuhkan luka-luka setiap individu (Purba et al., 2022). Peran PAK dihubungkan dengan teori *5 Stage of Grief*, maka remaja perlu menerima dirinya secara penuh dengan menaruh perhatian terhadap aspek emosi yang dirasakannya. Emosi yang dirasakan dengan jujur tanpa adanya penolakan diri sendiri dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah merupakan pengajaran dari Alkitab terhadap kehidupan menyakitkan yang dirasakan individu untuk menjaga kesehatan mental hingga kehidupan rohani mereka sampai kepada emosional yang positif.

Dalam proses menerima diri, seperti tahap di *5 Stage of Grief*, peran PAK terhadap remaja adalah memberikan edukasi dengan melihat kisah dari Ayub yang jujur dalam setiap emosi yang dirasakannya kepada Tuhan dengan mendekatkan dirinya ketika setiap pengalaman menyakitkan hadir dihidupnya. Ayub tidak merasa sendiri dalam hidupnya karena Ayub memiliki Tuhan dan percaya setiap proses patah hati yang dirasakannya pasti akan disembuhkan Tuhan. Proses penyembuhan patah hati perlu ada prinsip kejujuran dan konsisten dalam menerima diri sendiri supaya individu dapat mengontrol emosi yang bersifat destruktif dalam diri individu dengan mengubah menjadi emosi yang positif dengan melakukan kegiatan produktif. Kegiatan produktif yang dilakukan dapat memperbaiki hubungan antara diri sendiri dan sesama bahkan kepada hubungan dengan Tuhan. Philip Yancey, seperti yang dikutip oleh Santoso, menyampaikan bahwa mengakui emosinya dengan jujur terhadap pengalaman menyakitkan yang dialami merupakan terapi jiwa yang sehat karena menyampaikan perasaan-perasaan apapun kepada Tuhan, dan kelemahan-kelemahan di mana hanya Tuhan satu-satunya yang memiliki kuasa untuk merawat dan menyembuhkan patah hati (Santoso, 2021). Oleh karena itu, remaja harus memiliki kebiasaan diri untuk mengakui perasaan diri sendiri dengan jujur dihadapan dirinya sendiri terutama di hadapan Tuhan supaya proses penyembuhan patah hati dapat berjalan dengan baik.

Penting sekali dalam penerimaan diri karena dengan penerimaan diri, remaja Kristen dapat menghargai dirinya sendiri dengan positif, tanpa kembali lagi dengan pertanyaan diri yang menyakitkan seperti “mengapa aku harus mengalami patah hati?”. Dengan menghargai diri sendiri, remaja akan dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dia punya dengan tidak menyalahkan diri sendiri lagi terhadap pengalaman menyakitkan yang dihadapinya. Pengajaran PAK dengan memaknai teori *5 Stage of Grief* sebagai bentuk penyembuhan patah hati, remaja bertumbuh sebagai pribadi yang positif terhadap dirinya sendiri dan berusaha sebaik mungkin berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Remaja akan dibentuk menjadi pribadi yang lebih realistis dalam mengontrol emosinya dan bertoleransi dalam setiap keadaan menyakitkan yang dihadapi. Remaja juga semakin cakap dalam menyelesaikan masalah dengan menerima kualitas setiap individu tanpa menyalahkan dirinya sendiri terhadap keadaan menyakitkan yang diluar kendali mereka (Murtisari et al., 2023). Dengan menerima diri sendiri, kualitas baik dan buruk individu akan menuntun individu memiliki sikap yang positif dengan memandang kehidupan untuk menerima berbagai aspek kehidupan yang dimiliki. (Wangge dan Hartini, 2013: 4). Proses penyembuhan mental yang berduka atau patah hati memang bukan proses yang mudah dijalani oleh setiap individu. Namun, ketika setiap individu dapat menerima kenyataan dengan realistis terhadap pengalaman menyakitkan yang dihadapinya, maka hadir penerimaan diri yang positif dan tingkah laku yang semakin lebih baik lagi karena Tuhan turut menyembuhkan patah hati.

KESIMPULAN

Teori 5 *Stage of Grief*, model untuk memahami dan mengatasi kesedihan, terutama saat mengalami patah hati atau kehilangan. Model ini, yang diperkenalkan oleh Elisabeth Kübler-Ross, terdiri dari lima fase: penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Untuk setiap orang, tahapan-tahapan ini tidak berurutan. Model ini awalnya digunakan untuk kehilangan karena kematian, tetapi itu juga berlaku untuk patah hati dan trauma lainnya. Melalui Pendidikan Agama Kristen dengan memaknai teori 5 *Stage of Grief*, proses penyembuhan mental yang berduka atau patah hati pada remaja membantu remaja dalam bersikap jujur dan terbuka terhadap diri sendiri, mengandalkan Tuhan, dan menerima diri mereka dengan pengertian. Remaja memiliki kesempatan untuk mengelola emosi mereka dengan bijaksana dan menjaga kesehatan mental mereka dengan melihat Teori 5 *Stage of Grief* sebagai proses penyembuhan patah hati. Remaja dapat melewati proses penyembuhan patah hati dengan lebih baik dan mengembangkan sikap optimisme dalam hidup mereka dengan bantuan Pendidikan agama Kristen dan pemahaman diri.

DAFTAR PUSTAKA

Semua

C.C, Cassell, and Casabianca Sandra. Silva. "Mourning and the 5 Stages of Grief."

Psychcentral.Com. Last modified 2021. <https://psychcentral.com/lib/the-5-stages-of-loss-and-grief>.

Gani, M. L. A. (2022). Penerimaan Diri pada Tokoh Utama Film "Sound of Metal." *DESKOVI : Art and Design Journal*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.51804/deskovi.v5i1.1527>

Harahap, Nursapia. 2020. *PENELITIAN KUALITATIF*. Edited by Hasan Sazali. Medan: Wal ashri Publishing.

Maciej Serda, Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., Ri, W. K. H. U., Lq, V., Frxqwu, W. K. H., Zklfk, E., Edvhg, L. V, ...)2022. (فاطمى ح). Menguak Fenomena Social Loafing Di Kalangan Mahasiswa Yang Patah Hati. *Diponegoro Journal of Management*, 11(5), 343–354. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/djom/article/view/36581>

Murtisari, D., Sumarwiyah, S., & Masturi, M. (2023). Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Patah Hati. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(1), 21–29. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i1.8773>

Purba, A., Novalia, L., & Simanjuntak, L. Z. (2022). Pemulihan Anak yang Mengalami Kekerasan dari Orang Tua Akibat Pandemi Covid-19. *CHARISTHEO: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 1(2), 148–167. <https://doi.org/10.54592/jct.v1i2.26>

Ryke Lantupa Kumowal, Heliyanti Kalintabu, Priscilla Olivia Away. (2022). Orangtua dan Gereja dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja. *Humanlight Journal of Psychology*, 3 (2), 88-101

Santoso, S. I. (2021). Peranan Konseling Pastoral dalam Gereja bagi Pemulihan Kesehatan Rohani Jemaat. *LOGON ZOES: Jurnal Teologi, Sosial Dan Budaya*, 4(2), 108–123. <https://doi.org/10.53827/lz.v4i2.47>

Siyoto Sandu & Sodik Ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.

- Stephanus, Andhy. "Pengaruh Pendidikan Agama Kristen Menurut Mazmur 119 : 9-16 Terhadap Perilaku Seks Pra-Nikah Di Kalangan Siswa SMP Dan SMA Sutomo Di Medan" 1, no. 1 (2020): 65-76.
- Trisnawati, P. L., & Alfadla, M. T. (2020). Penerapan Self Help Menggunakan Ayat-ayat al-Qur'an (Studi Naratif Menghadapi Jatuh Cinta dan Patah Hati). *ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 191. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i2.1847>
- Waruwu, Anwar Three Millenium. "Analisis Metode Mengajar Guru Pendidikan Agama Kristen Bagi Anak Masa Pra-Remaja (Usia 12-15 Tahun) Terhadap Perkembangan Fisik Dan Mental." *Edudikara* 7, no. September (2022): 145-153.