

Gambaran Resiliensi Mahasiswa Perantau Yang Pernah Mengalami Grief Akibat Kematian Orangtua

Meri Wahyuni Gulo¹, Nancy Naomi G.P Aritonang²

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Email: meriwahyuni.gulo@student.uhn.ac.id, nancynaomi.aritonang@uhn.ac.id

Article History:

Received: 6 Agustus 2023

Revised: 9 October 2023

Published: 30 December 2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Resiliensi Mahasiswa Perantau Yang Pernah Mengalami Grief Akibat Kematian Orangtua. Jenis penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan 2 orang Mahasiswa perantau karena hal ini dilakukan untuk mengarahkan pemahaman secara lebih mendalam. Adapun yang akan menjadi informan pada penelitian ini adalah orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan subjek serta mengenal subjek penelitian dengan baik, yaitu orang tua, saudara kandung dan teman dekat. Penelitian ini menggunakan 2 orang Mahasiswa Perantau yang mengalami grief akibat kematian orang tua dengan rentang usia 18-25 tahun, karena hal ini dilakukan untuk mengarahkan pemahaman secara lebih mendalam. Bersumber hasil penelitian dan analisis tentang resiliensi pada mahasiswa perantau yang pernah mengalami grief akibat kematian orang tua, dapat diperoleh hasil bahwa mahasiswa perantau tersebut menunjukkan gambaran resiliensi dengan adanya resiliensi yang dimiliki subjek I dan Subjek II meliputi : Aspek Regulasi Emosi, Aspek Impuls Control, Aspek Optimis, Aspek Causal analysis, Aspek Empati, Aspek Self Efficacy, Aspek Reaching-out, Faktor Dorongan Sosial, Faktor Spiritualitas, Faktor Emosi Positif.

PENDAHULUAN

Kematian merupakan suatu fakta kehidupan yang pasti terjadi terhadap setiap makhluk hidup, tidak hanya pada orang dengan usia lanjut, namun dapat terjadi pada remaja, anak-anak dan orang dengan usia yang masih muda. Kematian adalah suatu kepastian dalam kehidupan yang tidak mengenal usia, kondisi, atau keadaan tertentu. Fenomena ini tidak hanya menjadi bagian tak terhindarkan dari siklus hidup, tetapi juga dipandang sebagai salah satu musibah besar yang mengubah kehidupan orang-orang yang ditinggalkan. Dalam perspektif religius, kematian diartikan sebagai terputusnya hubungan antara tubuh dan roh, serta perpindahan ke keadaan lain yang lebih kekal (Rahmatiya & Miatun, 2020). Dalam sudut pandang ilmiah, kematian didefinisikan sebagai berhentinya seluruh fungsi biologis yang mendukung kehidupan, termasuk hilangnya kesadaran dan kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan (Putra & Nuradina, 2023). Meskipun secara universal diterima, pengalaman menghadapi kematian sering kali menjadi salah satu ujian emosional terberat yang dialami individu, terutama jika yang meninggal adalah figur signifikan seperti orang tua. Dalam konteks ini, kematian tidak hanya memengaruhi

dimensi fisik seseorang yang meninggal, tetapi juga membawa konsekuensi psikologis yang mendalam pada mereka yang masih hidup.

Para ulama menjelaskan kematian tidak hanya perginya seseorang atau tidak adanya lagi peristiwa setelah itu, namun kematian adalah terlepasnya hubungan antara tubuh dengan roh, serta berpindahnya keadaan kepada keadaan yang lainnya, dan kematian menjadi salah satu musibah yang besar (Nadhifah & Karimulloh, 2021). Penyebab kematian pada seseorang sangat beragam, dapat disebabkan karena kecelakaan, sakit, bencana alam dan sebagainya. Kematian dapat dipahami dengan terhentinya kehidupan yang dijalani tanpa dikembalikan lagi, menghilangnya kemampuan untuk sadar maupun menghilangnya kesadaran diri pada manusia (Rachmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019).

Nurhidayati (2014) Dalam penelitian mengemukakan Peristiwa kematian tidak hanya tentang seseorang yang pergi meninggalkan dunia namun disertai dengan adanya orang yang ditinggalkan, seperti orang tua yang meninggal tentu akan meninggalkan anak-anaknya. Menjadi seseorang yang ditinggalkan tentu akan mengalami penderitaan yang disebabkan kehilangan orang terdekat, hal ini menjadi situasi yang sangat menyedihkan. Peristiwa kematian juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis orang yang ditinggalkan.

Setiap individu memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap peristiwa kematian. Di fase awal orang yang ditinggalkan akan merasa terkejut, tidak percaya dan lumpuh, sering menangis atau mudah marah. Suatu peristiwa kematian diawali dengan *bereavement*, yaitu suatu kehilangan karena kematian seseorang yang dirasakan dekat dengan yang sedang berduka dan proses penyesuaian diri kepada kehilangan (Santoso & Samputra, 2023). Reaksi kedukaan yang di alami setiap orang tentu berbeda tergantung bagaimana seseorang tersebut mengendalikan dirinya, namun bagi mereka yang tidak memiliki pengendalian diri yang baik dapat ditunjukkan dengan reaksi penolakan, ketidakmampuan menerima kenyataan (denial), syok, putusasa, takut dan lain sebagainya.

Junkhian (Mukarromah, 2021) mengemukakan bahwa Kehilangan dan masa kedukaan yang mendalam membawa pengaruh besar pada kelangsungan hidup keseharian dan hal kedukaan bukan hanya berbicara tentang tanggapan kognitif namun kepada tanggapan secara keseluruhan aspek kehidupan yang berkaitan dengan fisik, mental, spiritual dan sosial. kehilangan orangtua akibat kematian akan menciptakan duka mendalam yang dapat memberikan berbagai dampak negatif pada keluarga yang ditinggalkan, termasuk pada mahasiswa perantau, seperti masalah kesehatan fisik dan psikis.

Kepahitan atas kematian anggota keluarga pada akhirnya menyebabkan rasa duka (grief) yang mendalam. Wiryasaputra (Aini & Satwika, 2022) mengemukakan *grief* berarti "A deep and Poignant Distress Cause by or as if by bereavement" apabila di terjemahkan secara bebas Kedukaan Berarti " penderitaan batin yang sangat dalam karena peristiwa kehilangan". respon emosional terhadap kehilangan yang termanifestasikan dalam cara-cara yang unik oleh individu berdasarkan pengalaman pribadi, harapan budaya, dan keyakinan spiritual. Grief dapat digambarkan kedalam empat aspek yaitu aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritual (Fachrial & Herdiningtyas, 2023).

Grief dapat terjadi pada siapa saja, dimana saja, bahkan kapan saja karena kematian bukanlah hal yang mudah untuk diprediksi. Setelah individu melalui reaksi-reaksi awal pada masa berkabung. Berkabung sangat sulit dan membutuhkan banyak usaha serta energi yang besar karena objek dan kenangan dapat menciptakan lonjakan perasaan kehilangan yang luar biasa, duka yang tidak sepenuhnya berakhir. maka reaksi yang akan muncul berikutnya adalah *grief* (dukacita) Grief adalah berbagai reaksi emosional, psikologis, kognitif, dan perilaku terhadap kehilangan (Lefia & Raihana, 2023).

Penulis melakukan survei awal pada bulan febuari tahun 2025 terhadap 31 mahasiswa perantau yang sedang kuliah di salah satu Universitas. Survei bertujuan untuk mengukur lima dinamika dari *grief* yakni : penolakan (*denial*), kemarahan (*Anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*Acceptance*) yakni : dari total 31 responden, sebanyak 31 orang mengisi survei, dengan rincian 8 orang laki-laki (27,6%) dan 23 orang perempuan (74,2%). hasil survei menunjukkan pada dinamika penolakan (*denial*), Banyak responden (70,9%) masih merasakan mati rasa atau ketidakpercayaan terhadap kehilangan yang dialami, terlepas dari durasi waktu yang telah berlalu. Ini menunjukkan bahwa proses *grief* atau berduka bukan hanya bergantung pada waktu, tetapi juga pada faktor psikologis dan dukungan yang diterima. Bahkan bagi mereka yang telah mengalami kehilangan selama belasan tahun, perasaan ini masih dapat bertahan. Ini bisa menjadi indikasi bahwa tahapan penyesuaian terhadap kehilangan berbeda untuk setiap individu. Kemudian dalam dinamika kemarahan (*Anger*) menunjukan (48.4%) masih merasakan amarah atau frustrasi, terlepas dari lamanya kehilangan yang dialami. Ini menunjukkan bahwa proses berduka tidak selalu mereda seiring waktu, tetapi bergantung pada faktor psikologis dan dukungan yang diterima. Dan dinamika tawar-menawar (*bargaining*), menunjukan Sebanyak 74.2% responden masih sering merasa bersalah atau berharap bisa mengubah masa lalu, meskipun kehilangan sudah lama terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa fase *bargaining* dalam proses berduka dapat berlangsung lama dan dipengaruhi oleh faktor psikologis serta dukungan yang diterima. Kemudian dalam dinamika depresi (*depression*) menunjukan (74.2%) masih merasakan kesedihan mendalam dan kehilangan minat dalam aktivitas, meskipun sudah lama mengalami kehilangan. Hal ini menunjukkan bahwa fase depresi dalam proses berduka bisa bertahan lama dan dipengaruhi oleh faktor psikologis serta dukungan sosial yang diterima. Dan yang terakhir dinamika penerimaan (*Acceptance*) menunjukan (74.2%) mulai menerima kehilangan dan menemukan cara untuk melanjutkan hidup, meskipun telah lama mengalami duka. Ini menunjukkan bahwa tahap penerimaan dalam proses berduka dapat dicapai seiring waktu, tetapi tetap dipengaruhi oleh faktor individu dan dukungan sosial.

Dalam buku *grief psychotherapy* oleh wirasaputra (Sihombing, 2020) mengemukakan pada umumnya para ahli sepakat kedukaan (*grief*) muncul ketika penduka secara kognitif menyadari bahwa seseorang atau sesuatu yang bernilai atau menjadi bagian utuh dari hidup nya sekarang sudah hilang. Maciejewski et al (2018) mengatakan bahwa pada umumnya, gejala kedukaan memuncak dicirikan dengan merasakan kerinduan secara intens, kemarahan, dan depresi sekitar enam bulan setelah kehilangan.

Elizabeth Kübler-Ross Dalam bukunya *Death and Dying* (1969) menyebutkan bahwa beberapa ahli teori *grief* mengkonseptualisasikan *grief* sebagai sebuah proses dalam serangkaian tahapan, langkah, dan tugas perkembangan yang dapat diprediksi. Kübler-Ross memodelkan proses bagaimana seseorang menanggapi diagnosis penyakit terminal illness atau penyakit yang tidak tersembuhkan berdasarkan pengalaman klinisnya dengan orang yang sakit parah. Seiring waktu model ini berubah menjadi lima tahap kesedihan yaitu: penolakan (*denial*), kemarahan (*Anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*Acceptance*) dan kemudian diterapkan pada pengalaman berkabung dari banyak bentuk perubahan lainnya.

Menurut Stroebe (Bakhri, 2021) kesedihan merupakan respons emosional sekaligus reaksi psikologis somatik terhadap suatu peristiwa kehilangan. Pengalaman kesedihan merupakan proses multidimensi yang mencakup komponen biologis, psikologis, spiritual, dan sosial. Proses kesedihan bersifat mendalam, internal, menyedihkan, dan

berkepanjangan. Ketika orang yang berduka ingin mencapai fungsi yang lebih efektif, dibutuhkan waktu yang lama dan banyak upaya untuk mewujudkannya. Intensitas kesedihan bervariasi dari orang ke orang dan dapat berlangsung selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun.

Elisabeth Kubler Ross (Hutauruk, 2018) menyatakan bahwa seseorang yang menolak suatu kejadian, berita ataupun kematian yang tidak terduga itu adalah sebuah bentuk dari pertahanan diri. Saat penolakan suatu keadaan berat atau berita buruk tidak dapat dipertahankan, maka mereka cenderung melampiaskan kepada orang lain bahkan kepada Tuhan. Kematian adalah sesuatu yang pasti, adalah suatu duka yang menyakitkan bagi orang yang ditinggalkan.

Wiryasaputra (Oktaviana & Kristinawati, 2022) dalam bukunya mengemukakan bahwa individu yang mampu bertumbuh dalam proses grief memiliki beberapa karakteristik, yaitu memiliki teman seperjalanan sejati, memahami dan mengalami seluruh dinamika kedukaannya, memiliki alasan untuk hidup, serta telah belajar mengatasi perasaan kecewa, menyesal, bersalah, atau berdosa. Karakteristik ini mencerminkan aspek dan faktor resiliensi, seperti regulasi emosi (*emotion regulation*), optimisme (*optimism*), keyakinan diri (*self-efficacy*), serta dukungan sosial dan spiritual yang berperan dalam membangun ketahanan psikologis individu.

Optimisme membantu individu melihat bahwa kehidupan tetap memiliki harapan meskipun mereka mengalami kehilangan yang mendalam. Self-efficacy berperan dalam membangun kepercayaan diri bahwa individu mampu mengatasi tantangan emosional akibat grief (Kristianti & Kristinawati, 2021), sementara dukungan sosial memberikan rasa aman dan penerimaan yang membantu proses pemulihan emosional. Selain itu, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dalam memberikan makna terhadap kehilangan, membantu individu menemukan penghiburan, dan mengurangi perasaan bersalah atau putus asa yang mungkin muncul akibat kematian orang tua (Hasanah & Rusmawati, 2020).

Studi oleh Maghanoy (Maalalu, Pattinama, & Sopamena, 2020) menegaskan bahwa kehilangan orang tua membawa dampak emosional yang signifikan, seperti kesedihan mendalam, isolasi sosial, serta tekanan emosional dan finansial. Namun, individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi mampu beradaptasi dengan lebih baik, terutama jika mereka mendapatkan dukungan sosial dan spiritual, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Dengan demikian, pengalaman grief tidak hanya membawa dampak emosional negatif tetapi juga dapat menjadi faktor yang mendorong pertumbuhan psikologis seseorang. Kemampuan individu dalam meregulasi emosi, berpikir optimis, membangun keyakinan diri, serta memperoleh dukungan sosial dan spiritual akan menentukan bagaimana mereka beradaptasi dengan kehilangan dan membangun resiliensi dalam kehidupannya.

Berbagai efek grief akibat kematian orang yang dicintai merupakan fenomena yang menarik untuk dibahas terutama dalam kalangan mahasiswa perantau. Terposting dalam Berita yang dilaporkan oleh Tribunnews Pada September 2018, Guntur Suryo Hapsoro, seorang mahasiswa Arsitektur Universitas Sebelas Maret (UNS) Solo, diduga mengalami depresi setelah kehilangan ayah dan adiknya. Guntur ditemukan meninggal setelah terjatuh dari lantai empat gedung Fakultas Teknik UNS. Keluarga menyatakan bahwa Guntur sempat cuti kuliah dan mengalami depresi akibat kehilangan tersebut. Dalam hal ini Nurhayati (Lisapaly, Pattinama, & Thenu, 2019) menunjukkan bahwa anak yang

kehilangan orang tua biasanya mengalami gangguan psikologis yang ditandai dengan rasa ketakutan, putus asa, kesepian, kegelisahan, dan ketakutan menghadapi kehidupan.

Tanda-tanda yang paling jelas dari dampak kognitif berduka dalam kehidupan mahasiswa adalah kesulitan berkonsentrasi, belajar, dan mengingat, yang dapat berdampak pada nilai dan bahkan kemampuan mereka untuk bertahan dalam studi mereka (Balk & Vesta, 1998). Respon individu terhadap kehilangan bervariasi sesuai dengan tahapan perkembangannya. Menurut Papalia, dkk (MAHENDRA, 2022) sebagian besar individu pada tahap dewasa yang mengalami kondisi *grief* sering merasakan penderitaan emosional baik perasaan sedih, menangis, depresi, bahkan pemikiran untuk melakukan bunuh diri.

Ariyanti (Johanna, Tarigan, & Sitorus, 2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa resiliensi akan membuat seseorang dapat menyesuaikan diri dan bertahan dari tekanan yang muncul dari berbagai kejutan dalam hidupnya. Namun resiliensi tidak menjamin seseorang terhindar dari tekanan dan kesulitan. Resiliensi menjadi faktor yang sangat diperlukan untuk dapat mengubah ancaman-ancaman menjadi kesempatan untuk bertumbuh, berkembang, dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi demi perubahan yang baik. Perubahan baik ini yang akan membawa diri individu kepada kehidupan yang bebas dari sebuah kecemasan. Resiliensi bukan hanya kemampuan untuk bertahan dalam kondisi yang tidak menyenangkan, namun juga sebagai upaya untuk memulihkan diri dari tekanan kondisi yang dialaminya.

Menurut penelitian Agustina (Hutauruk, 2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa yatim dengan kondisi seperti ini membutuhkan resiliensi atau daya tahan yang sangat kuat untuk bisa tetap hidup tidak seperti mahasiswa dengan orangtua utuh. Resiliensi sangat penting diteliti untuk mengetahui potensi yang ada di dalam diri dan lingkungan individu ketika menghadapi masalah yang terjadi sehingga ia dapat mengatasi hal-hal buruk dari tekanan yang terjadi. Seseorang yang resilien akan tumbuh menjadi orang dewasa yang resilien pula. Seseorang yang tidak resilien akan sulit untuk bangkit dari masalahnya dan tidak mampu mengontrol dirinya sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh (Faozi, 2020) mengemukakan bahwa anak-anak, remaja maupun dewasa yang telah mencapai resilien akan mempermudah untuk kembali kepada kondisi normal dari peristiwa atau permasalahan traumatik yang dirasakan sebelumnya karena kondisi resilien dapat mendorong individu untuk mengatur kembali kondisi fisik, psikis dan biologis yang lebih seimbang, selain itu juga mampu untuk menghadapi tekanan dengan lebih baik dan kemampuan afiliasi yang lebih kuat terhadap orang lain.

Pandangan Reivich & Shatte (Siregar, Menanti, & Hasanuddin, 2022) tujuh aspek resiliensi, yakni pertama *emotion regulation*, kemampuan untuk tetap tenang ketika menghadapi kondisi yang menekan. kedua, *impulse control*, kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan yang muncul dari dalam diri. Ketiga, *Optimism*, individu percaya bahwa sesuatu akan berubah menjadi lebih baik. Keempat, *causal analysis*, individu mempunyai kemampuan mengidentifikasi secara akurat permasalahan yang dihadapi individu. Kelima, *emphaty*, ialah kemampuan bagaimana individu dapat membaca tanda-tanda dari kondisi psikologis dan emotional orang lain. Keenam, *Self-Efficacy*, sebuah keyakinan bahwa kita mampu untuk menyelesaikan masalah dan memakai kemampuan diri untuk sukses dalam menyelesaikan masalah. Ketujuh, *Reaching Out*, kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan sesudah kemalangan yang menimpa.

Peneliti melakukan penelusuran dengan mewawancarai mahasiswa perantau berusia 21 dan 22 tahun yang mengalami *grief* mendalam akibat kematian orang tua. Dalam

prosesnya, mahasiswa-mahasiswa ini sebelumnya menghadapi tantangan pada aspek *emotion regulation*, *impulse control*, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Namun, hasil wawancara menunjukkan bahwa mereka berhasil membangun resiliensi, yang tercermin dalam kemampuan mereka untuk bangkit, mengatasi kesulitan, serta menyesuaikan diri dengan tekanan dan kehilangan yang dialami.

Selain aspek resiliensi ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi dalam diri seseorang menurut Resnick, Gwither dan Roberto (Arrosyidah, 2022) yakni Pertama, dorongan sosial (*social support*), individu yang mempunyai dorongan sosial yang baik lebih resilien dalam menghadapi berbagai permasalahan. Dorongan sosial sering di hubungkan dengan resiliensi bagi mereka yang sedang berjuang mengalami kesulitan dan kesengsaraan, dikatakan bahwa individu yang di kelilingi oleh orang-orang di sekitarnya akan berdampak pada penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan dalam proses bangkit yang dilaksanakan individu. Kedua, faktor spritualitas ialah salah satu faktor bisa meningkatkan resiliensi pada individu ialah ketangguhan (*hardiness*) dan keberagaman serta spritualitas. Faktor spritualitas membuat individu percaya bahwa Tuhan ialah penolong dalam setiap kesengsaraan yang tengah dialaminya. Individu yang mengalami kesengsaraan dan mempunyai faktor spritualitas dalam dirinya percaya bahwa tidak hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesengsaraan yang ada, melainkan dalam prosesnya ia percaya bahwa Tuhan ialah penolong setia hambanya. Ketiga, faktor emosi positif, dimana faktor emosi positif ialah faktor penting dalam menentukan resiliensi seseorang. Emosi positif sangat dibutuhkan ketika menghadapi suatu situasi yang kritis dan tidak di inginkan, emosi positif yang dimiliki individu tersebut mampu membuatnya lebih positif dalam memandang setiap permasalahan dan meningkatkan rasa syukur yang mampu mengurangi rasa stress dan emosi negatifnya.

Hasil wawancara ini menunjukkan transisi A.L dari *grief* menuju *resiliensi*, sesuai dengan teori tahapan berduka Kübler-Ross Awalnya, ia mengalami *shock*, *denial*, dan *depression*, ditandai dengan kehilangan arah, kesedihan mendalam, serta menurunnya semangat akademik. Namun, ia mulai mencapai *acceptance* dengan menemukan makna di balik peristiwa ini, yang selaras dengan konsep *post-traumatic growth*. Faktor *spiritualitas* memainkan peran utama dalam membangun *resiliensinya*, Selain itu, ia mendapatkan dukungan sosial dari komunitas gereja, yang menurut Masten merupakan faktor kunci dalam resiliensi. Aspek *emotional regulation* juga terlihat dari bagaimana ia mengelola emosinya melalui doa dan keyakinan bahwa semua memiliki rencana Tuhan. Dengan demikian, pengalaman A.L mencerminkan bahwa meskipun kehilangan orang tua adalah pengalaman traumatis, individu dapat bangkit melalui spiritualitas, dukungan sosial, dan pengelolaan emosi, yang berkontribusi terhadap penguatan resiliensi.

Dari hasil beberapa wawancara yang dilakukan peneliti, menemukan bahwa faktor dari religiusitas sangat mempengaruhi resiliensi, dimana dengan faktor dari religiusitas akan membantu seorang individu dalam mencapai resiliensi yang mengalami grief akibat kematian orang tua. Bukan hanya itu dengan ada nya dorongan dari lingkungan sosial dan juga pertemanan yang merupakan suatu cara juga dalam membantu resiliensi individu yang mengalami grief akibat kematian orang tua. dengan adanya penguatan dari lingkungan, pertemanan akan membuat individu merasa disayangi, dihargai, dilindungi, dicintai, aman, nyaman, merasa berharga hingga pada akhirnya individu yang ditinggalkan orangtua karena kematian akan menemukan jalan baru bagi hidupnya. Menurut Brooks, Rutter, dan Werner (D. Perdana, 2023) munculnya resiliensi pada individu dapat diperoleh

dari lingkungan sosial yang mendukung baik dari teman, tetangga, guru, pelatih, guru spiritual, maupun individu terdekat lainnya.

Untuk itu, dalam hal ini mengunggah peneliti untuk memberikan perhatian khusus dan meneliti tentang “Gambaran Resiliensi mahasiswa perantau yang pernah mengalami *Grief* akibat kematian orang tua”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut Jane richie (Hariswanto, 2022) Penelitian kualitatif adalah upaya untuk menyajikan dunia sosial, perspektif nya di dalam dunia, dari segi konsep, perilaku, persepsi, dan persoalan tentang manusia yang diteliti.

Menurut Rukin (Pattynama, Sahrani, & Heng, 2019) penelitian kualitatif adalah riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Penonjolan proses penelitian dan pemanfaatan landasan teori dilakukan agar fokus penelitian sesuai dengan fakta lapangan. Dalam penelitian kualitatif ini peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi. Menurut Moleong (Putri, Darmayanti, & Menanti, 2023) fenomenologi diartikan sebagai pengalaman subjektif atau suatu studi tentang kesadaran dari perspektif pokok dari seseorang yang sering digunakan untuk menunjukkan pada pengalaman subjektif dari beragam jenis dan juga tipe subjek yang ditemui.

Alasan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi karena berkaitan dengan tema penelitian ini yang akan lebih mudah dan efektif. Selain itu, makna dari penelitian ini akan lebih mudah untuk dipahami apabila dalam bentuk kata-kata dari pada menggunakan angka-angka atau dalam bentuk kuantitatif. Penggunaan metode ini dirasa sangat memungkinkan untuk menjawab dan menggali lebih dalam penelitian, sehingga dapat memperoleh data yang mendalam dari fokus penelitian yang dilakukan karena peneliti ingin mengungkap hal-hal yang bersifat mendalam mengenai bagaimana gambaran resiliensi mahasiswa perantau yang pernah mengalami *grief* akibat kematian orang tua.

Dalam penelitian kualitatif sampel yang digunakan berdasarkan dari penentuan, besarnya dan strategi sampling pada dasarnya bergantung pada penetapan satuan kajian. Satuan kajian ini disebut juga dengan unit analisis. Unit analisis dalam penelitian kualitatif dimulai dari dugaan bahwa suatu kondisi itu kritis sehingga masing-masing kondisi ditangani dari segi kondisinya sendiri.

Tujuan unit analisis adalah untuk merinci kekhususan yang ada dalam suatu konteks atau kondisi yang unik dan untuk menggali informasi yang akan menjadi dasar dari rancangan dan teori yang muncul. Unit analisis penelitian ini adalah resiliensi mahasiswa perantau sedangkan sub unit analisisnya adalah aspek-aspek dan faktor-faktor resiliensi

Dalam penelitian ini, narasumber utama penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah mahasiswa perantau yang pernah mengalami *grief* akibat kematian orang tua. Karakteristik narasumber penelitian adalah mahasiswa perantau yang mengalami *grief* dengan rentang usia dewasa umur 18-25 tahun. Menurut Moleong (Harun & Sutrisno, 2022) terdapat dua langkah yang dapat memudahkan peneliti dalam menemukan narasumber utama penelitian, yaitu:

1. Melalui keterangan orang yang berwenang.
2. Melalui interview awal yang dilakukan oleh peneliti sendiri.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti melakukan beberapa langkah untuk mendapatkan narasumber utama penelitian. Pertama, peneliti mencari keterangan dari orang-orang terdekat yang masih satu lingkungan yang sama mengenai subjek yang sesuai dengan karakteristik penelitian, dari informasi orang-orang tersebut didapati subjek yang sesuai dengan karakteristik penelitian, yakni: Mahasiswa Perantau yang pernah Mengalami Grief Akibat Kematian Orang Tua dengan rentang usia dewasa umur 18-25 Tahun.

Narasumber sekunder penelitian ini adalah orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan narasumber utama serta mengetahui secara jelas keseharian aktivitas narasumber utama, yakni orang tua narasumber, anggota keluarga lain atau teman, dan tetangga. Dalam studi ini, narasumber sekunder akan membantu dalam pemeriksaan kembali atas kebenaran informasi yang diberikan oleh narasumber utama.

Penelitian ini menggunakan 2 orang Mahasiswa perantau karena hal ini dilakukan untuk mengarahkan pemahaman secara lebih mendalam. Pemilihan sampel dilakukan dengan melihat karakteristik yang telah ditetapkan oleh penulis, yaitu:

1. Subjek merupakan Mahasiswa Perantau
2. Usia 18-25 tahun
3. Mahasiswa yang pernah Mengalami kehilangan karena Kematian Orangtua minimal 6 bulan

Dalam penelitian ini untuk dapat mengungkapkan fenomena yang terjadi di lapangan diperlukan adanya subjek yang dapat mewakili dalam memberikan gambaran yang nyata dengan fokus masalah yang diteliti. Subjek penelitian merupakan elemen untuk menjangkau sebanyak mungkin informasi dari berbagai macam sumber dan bangunannya. Penelitian ini menggunakan 2 orang Mahasiswa Perantau yang mengalami grief akibat kematian orang tua dengan rentang usia 18-25 tahun, karena hal ini dilakukan untuk mengarahkan pemahaman secara lebih mendalam.

Penelitian ini membutuhkan informan dengan tujuan peneliti dapat memperoleh informasi lebih akurat atau lebih mendalam sesuai dengan yang dibutuhkan mengenai subjek yang akan diteliti. Adapun yang akan menjadi informan pada penelitian ini adalah orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan subjek serta mengenal subjek penelitian dengan baik, yaitu orang tua, saudara kandung dan teman dekat.

Data merupakan sesuatu yang diperoleh melalui suatu metode pengumpulan data, yang mana bertujuan untuk memberitahukan fakta mengenai variabel yang diteliti. Pengumpulan data merupakan langkah penting dalam suatu penelitian. Pengumpulan data akan berpengaruh pada langkah-langkah penelitian berikutnya sampai dengan tahapan penarikan kesimpulan. Karena sangat pentingnya proses pengumpulan data, untuk itu diperlukan teknik yang benar untuk memperoleh data-data yang akurat, relevan dan dapat dipercayai kebenarannya. Dalam proses pengumpulan data dibutuhkan interaksi antara peneliti dengan informan agar memperoleh informasi yang mengungkap permasalahan secara lengkap dan tuntas. Berikut proses pengumpulan data, teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain.

Analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini merupakan dari metode penelitian yaitu analisa kualitatif. Analisa kualitatif adalah metode penelitian yang memiliki fokus kompleks dan bersifat respondentif serta menyeluruh. Menurut Patton (Havier Moreno, 2022). Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengelompokkannya ke dalam satu pola, kategori dan satuan uraian dalam bentuk dasar. Analisa merupakan suatu tahapan-tahapan yang dilakukan oleh peneliti yang berfungsi

untuk mencari, menata, serta meningkatkan pemahaman mengenai masalah yang diambil dalam penelitian ini. Analisa dilakukan pada saat pengumpulan data dan juga setelah pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setting Penelitian

Pada bab ini peneliti akan menguraikan hasil dan data penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran Resiliensi mahasiswa perantau yang pernah mengalami grief akibat kehilangan orang tua. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang digunakan untuk mengetahui kondisi yang dialami dari Mahasiswa yang pernah mengalami grief akibat kematian orang tua, berdasarkan dari suatu fenomena yang dialami. Menurut Azwar (SANTOSA, 2022) penelitian kualitatif adalah penelitian yang menjelaskan analisisnya pada proses penyimpulan deduktif dan induktif serta pada analisis terhadap dinamika hubungan antar fenomena yang diamati dengan menggunakan logika ilmiah. Hasil penelitian ini berdasarkan teknik wawancara secara langsung yang dilakukan secara mendalam dengan tujuan mendapatkan informasi dan data secara langsung dan juga menggunakan metode observasi dan dokumentasi untuk mengetahui lebih dalam serta mentriangulasi mengenai data yang telah ada untuk dianalisis. Analisis ini akan berfokus pada gambaran resiliensi mahasiswa perantau yang pernah mengalami grief akibat kematian orang tua.

Setting penelitian subjek pertama dalam penelitian ini dilakukan di kediaman subjek yaitu di gang bilal Medan Perjuangan. Subjek I merupakan seorang mahasiswi yang pernah mengalami grief akibat kematian orang tua, dengan waktu kehilangan orangtua sekitar satu tahun dua bulan, subjek berusia 19 Tahun.

Setting penelitian subjek subjek II, penelitian dilakukan di salah satu cafe yang ada di medan perjuangan nama cafe tersebut yaitu cafe dijalan prof.H.M. Yamin No.132 sidodadi. Subjek II merupakan mahasiswa perantau yang pernah mengalami grief akibat kehilangan orang tua, dimana waktu kehilangan orang tua sekitar 8 bulan terhitung hingga sekarang. Subjek II merupakan seorang mahasiswa berjenis kelamin laki-laki berumur dua puluh empat tahun, Selama proses kehilangan orang tua, subjek II mengalami banyak penyesuaian dan tantangan terutama dalam mengeloleah emosi subjek.

Pembahasan

Bersumber hasil kajian mendalam terhadap hasil observasi dan wawancara yang dilaksanakan peneliti terhadap subjek I dan subjek II serta informasi yang didapat dari informan I dan Informan II, didapati bahwa Subjek sebagai mahasiswa perantau menunjukkan kemampuan resiliensi dalam menghadapi pengalaman grief akibat kehilangan salah satu orang tua Adapun masing-masing subjek mempunyai proses kehilangan yang berbeda-beda dengan kondisi dan juga latar belakang keluarga yang lumayan beda jauh. Dalam menjalani kehidupan sesudah kehilangan orang tua Subjek I memaknai kehilangan ayah sebagai pukulan emosional yang sangat mendalam. Ia menggambarkan sosok ayah sebagai cinta pertama dan tempat bergantung dalam hidup, sehingga kepergiannya dirasakan seperti hilangnya makna hidup. Grief yang dialami Subjek I memicu berbagai emosi negatif, seperti rasa hampa, kemarahan, menyalahkan Tuhan, hingga

menarik diri dari lingkungan sosial. Pada fase awal, grief dimaknai sebagai bentuk penderitaan yang tidak terelakkan dan mengguncang keberfungsian sehari-harinya. Namun, seiring berjalannya waktu, Subjek I mulai menerima bahwa kesedihan adalah bagian wajar dari kehidupan. Ia menemukan ketenangan melalui doa, lagu rohani, dan dukungan sosial, sehingga secara perlahan mampu membingkai ulang pengalaman berduka sebagai momen pertumbuhan diri dan spiritualitas yang lebih kuat. Sementara itu, Subjek II memandang grief melalui sudut pandang yang lebih reflektif. Di awal kehilangan, ia menekan emosinya karena merasa harus tampil kuat, terutama sebagai laki-laki dalam keluarga. Grief tidak langsung diekspresikan secara terbuka, melainkan disimpan dalam diam dan dilalui dengan menyibukkan diri. Namun, seiring proses adaptasi, Subjek II mulai menyadari pentingnya mengakui dan memvalidasi emosi yang dirasakannya. Ia memaknai kehilangan sebagai bagian dari ketidakpastian hidup dan kehendak Tuhan, yang justru menjadi pemicu untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih mandiri dan bertanggung jawab. Refleksi ini membawanya pada pemahaman bahwa grief bukan hanya tentang kesedihan, melainkan juga tentang penerimaan dan pemaknaan ulang terhadap kehidupan.

Kedua subjek ialah mahasiswa perantau yang bersuku Batak Toba dan sudah kehilangan salah satu orang tua, yaitu 1 tahun 2 bulan dan 8 bulan terakhir. Pratiwi (K. I. Perdana & Wijaya, 2021) menemukan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar membantu individu dalam proses pemulihan dari duka. Dorongan sosial yang dirasakan kedua subjek sangat berbeda, dimana Subjek I, seorang perempuan, memperoleh dorongan sosial yang sangat kuat dan aktif, terutama dari teman-teman dekat, komunitas kampus, serta keluarga. Teman-temannya segera hadir secara fisik setelah ia menerima kabar duka, membantu menenangkannya, dan terus memantau kondisinya secara emosional melalui pesan dan kehadiran. Bahkan setelah kembali ke perantauan, komunitas gereja dan teman-teman di kampus terus menjadi sistem pendukung emosional yang stabil. Dorongan sosial yang ia terima bersifat proaktif, di mana orang-orang di sekitarnya tidak menunggu ia meminta bantuan, melainkan langsung memberikan kehadiran, pelukan, doa, serta perhatian tanpa syarat. Sebaliknya, Subjek II, seorang laki-laki, awalnya mengalami dorongan sosial yang lebih terbatas dan pasif. Ia tidak langsung membuka diri pada lingkungan sekitarnya dan cenderung menahan kesedihan seorang diri karena merasa harus tampak kuat, terutama sebagai laki-laki dalam keluarganya. Dorongan sosial baru mulai terasa ketika ia perlahan membuka diri dan mulai bercerita sedikit demi sedikit kepada teman dekat. Teman-teman kemudian hadir dengan cara yang lebih sederhana menyediakan waktu untuk mendengarkan, mengajak keluar rumah, atau sekadar menemani tanpa banyak bertanya. Dukungan yang ia terima tidak seintens atau seawal yang dialami Subjek I, namun tetap berperan penting dalam proses pemulihannya.

Penelitian oleh Nurriyana dan Savira (Nafila, 2021) menunjukkan bahwa individu yang mampu mengembangkan emosi positif setelah kehilangan orang tua, seperti rasa syukur, harapan, dan penerimaan, memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Dalam faktor emosi positif kedua subjek bercerita tentang pengalaman mereka ketika ditinggalkan oleh orang tua, dimana subjek I mengalami emosi positif yang tumbuh seiring dengan penguatan dari lingkungan sosial dan spiritual. Ia mulai merasakan rasa syukur, kedamaian, dan harapan ketika menyadari bahwa

dirinya tidak sendirian. Dukungan yang ia terima dari teman-teman komunitas dan gereja membuatnya merasa dicintai, dimengerti, dan diterima apa adanya. Selain itu, pengalaman kehilangan membuatnya lebih menghargai momen-momen kecil bersama orang terdekat dan menumbuhkan rasa cinta yang lebih dalam terhadap keluarga. Ia pun merasakan emosi positif seperti semangat baru untuk menjalani hidup, terutama ketika ia mengaitkan perjuangannya dengan keinginan untuk membanggakan ayahnya yang telah tiada. Sementara itu, Subjek II menunjukkan emosi positif yang lebih banyak muncul sebagai hasil dari proses refleksi dan pertumbuhan pribadi. Setelah melewati fase keterpurukan, ia mulai merasakan kebanggaan, ketenangan, dan rasa percaya diri ketika menyadari bahwa ia mampu bertahan dan menjalani hidup secara mandiri. Ia menyatakan bahwa rasa syukur turut hadir dalam dirinya ketika ia menyadari bahwa kepergian ayahnya adalah jalan terbaik agar sang ayah tidak lagi merasakan rasa sakit fisik yang selama ini diderita, seperti komplikasi jantung dan gula. Perspektif ini membantunya menerima kenyataan dengan lebih lapang, dan memaknai kematian sebagai pelepasan dari penderitaan.

Dalam Aspek Impuls Control subjek menceritakan tentang kesulitan yang dialami dalam mengendalikan diri ketika subjek dalam masalah. Penelitian yang dilakukan oleh Ardian dan Sri (2019) menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menahan dorongan untuk bertindak secara impulsif, termasuk dalam pengambilan keputusan atau merespons tekanan emosional. Subjek I menunjukkan kemampuan mengendalikan dorongan emosinya dengan cara yang tenang dan hati-hati. Ia lebih memilih untuk tidak langsung menunjukkan kesedihan atau kemarahan di depan orang lain, terutama keluarganya. Ia menyadari bahwa jika ia meledak secara emosional, hal itu bisa membuat orang lain ikut sedih. Karena itu, saat merasa emosional, Subjek I memilih masuk ke kamar, menangis pelan-pelan, dan menenangkan diri terlebih dahulu. Setelah merasa lebih tenang, barulah ia kembali berinteraksi dengan orang lain. Cara ini menunjukkan bahwa Subjek I sangat memikirkan perasaan orang di sekitarnya dan berusaha mengendalikan emosinya agar tidak menyakiti siapa pun. Sementara itu, Berbeda dengan Subjek II mengalami kesulitan pada tahap awal, dengan kecenderungan melampiaskan emosi melalui isolasi diri bahkan membanting barang. Namun, seiring waktu, Subjek II mengendalikan emosinya dengan cara yang lebih fleksibel dan aktif. Ketika merasa sedih atau tertekan, ia memilih untuk mendengarkan musik yang tenang atau keluar rumah sebentar untuk jalan-jalan dan menghirup udara segar agar pikirannya lebih tenang. Ia juga mulai belajar untuk bercerita kepada orang-orang yang ia percaya, walaupun ia mengakui bahwa tidak mudah untuk terbuka. Cara ini menunjukkan bahwa Subjek II perlahan mulai belajar untuk tidak memendam perasaannya, melainkan menyalurkannya lewat hal-hal positif dan dukungan sosial. Hal ini menjadi tanda bahwa ia sedang berkembang dalam kemampuan mengendalikan dorongan emosinya.

Dalam aspek Optimis menceritakan tentang bagaimana keyakinan subjek tentang masa depan yang baik, masa depan yang indah dan bagaimana pandangan subjek untuk meraih masa depan tersebut. Penelitian oleh Elya dan Widyatno (Maharani & Ashari, 2021) menunjukkan bahwa individu dengan tujuan hidup yang jelas dan optimisme yang tinggi menunjukkan resiliensi yang lebih baik setelah kehilangan orang tua. Subjek I mengungkapkan bahwa kepergian ayahnya

membuat masa depan terasa jauh lebih berat, terutama karena kehilangan sosok yang menjadi dukungan utama secara emosional dan finansial. Meskipun demikian, Subjek I tidak menyerah. Ia menyadari bahwa keterpurukan tidak akan membawa perubahan, sehingga ia berusaha untuk tetap bangkit dan bertahan. Sikap optimis Subjek I terlihat dari langkah-langkah nyata yang ia ambil, seperti belajar mengatur keuangan sendiri, mendaftar beasiswa, dan aktif mengikuti kegiatan kampus untuk tetap menjaga semangatnya.

Dalam aspek causal analysis kedua subjek menceritakan tentang bagaimana cara subjek dalam menangani masalah yang datang dan bagaimana subjek mengontrol diri ketika mengalami masalah yang serius serta bagaimana cara subjek mengidentifikasi setiap masalah yang datang dalam hidupnya. Menurut Reivich & Shatté (PERDANA, 2021) causal analysis adalah kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab dari masalah yang dihadapi, sehingga dapat mengambil keputusan yang lebih tepat. Subjek I memperlihatkan kemampuan refleksi diri yang cukup mendalam. Ia menyadari bahwa kepergian ayah yang selama ini menjadi tempat bersandar menjadi awal dari banyak perubahan besar dalam hidupnya. Subjek I mampu mengaitkan secara langsung antara peristiwa kehilangan dengan munculnya perasaan kehilangan arah, dan tekanan batin. Ia memaknai kejadian tersebut secara emosional dan lebih fokus pada proses dari dalam diri, seperti membangun kekuatan mental, menerima emosi yang muncul, dan mencari dukungan sosial sebagai cara untuk bangkit. Ia memilih untuk mengontrol diri dengan cara menerima perasaan sedih atau bingung yang muncul, kemudian perlahan mencari makna dari peristiwa tersebut. Saat menghadapi masalah serius, Subjek I berusaha untuk tidak panik, tetapi mencoba memahami dulu apa yang sedang ia rasakan. Dalam menanggapi situasi tersebut, Subjek menunjukkan kemampuan untuk mengenali dan menelusuri penyebab utama dari masalah yang ia hadapi. Ia menyadari bahwa perasaan kehilangan arah tidak hanya dipicu oleh peristiwa duka itu sendiri, tetapi juga oleh ketergantungannya pada figur ayah. Melalui proses refleksi, Subjek mengidentifikasi bahwa krisis emosional yang dialaminya berkaitan erat dengan kebutuhan akan rasa aman dan pegangan hidup yang hilang. Untuk menghadapinya, Subjek memilih untuk tidak menghindari emosi, tetapi menerima dan memahami setiap perasaan yang muncul. Ia memulai dengan mengamati dampak emosional yang dirasakan, lalu menelusuri akar penyebabnya, sebelum menyusun langkah adaptif seperti membangun kekuatan mental, mencari makna dari kehilangan, dan membuka diri terhadap dukungan sosial. Sementara itu, Subjek II juga menunjukkan perkembangan pada aspek ini. Ia menyadari bahwa kehilangan menyebabkan tantangan ekonomi dan mendorong dirinya untuk mandiri lebih cepat. Kesadaran tersebut menjadi titik awal untuk menyusun ulang arah hidupnya, membangun tanggung jawab, dan mencari cara untuk bertahan secara mandiri.

Aspek empati subjek menceritakan bagaimana kemampuan subjek dalam memahami apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain yang ada dilingkungannya. Penelitian Alisabana (Herninandari, Elita, & Deli, 2023) mengenai hubungan antara empati dan resiliensi pada relawan bencana menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat empati seorang individu, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan empati dapat memperkuat kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi setelah mengalami peristiwa traumatis seperti kehilangan orang tua. Subjek I menunjukkan perkembangan empati yang cukup

besar setelah mengalami kehilangan orang tua. Ia menyadari bahwa rasa sakit karena kehilangan tidak bisa benar-benar dipahami hanya dengan membayangkan, tetapi harus dialami sendiri. Setelah merasakannya, Subjek I menjadi lebih sabar saat mendengarkan orang lain yang sedang sedih, dan tidak terburu-buru memberi nasihat atau solusi. Ia mulai memahami bahwa setiap orang punya cara sendiri dalam menghadapi duka, dan yang dibutuhkan kadang bukan saran, tapi seseorang yang mau mendengarkan.

Dalam buku *The Resilience Factor* (DITA, 2018), *self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Aspek *self-efficacy* menceritakan tentang keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan sebuah tugas ataupun tanggung jawab yang diberikan. Kedua subjek bercerita tentang pengalaman yang mereka alami, Subjek I secara aktif mencari cara untuk mengatasi kesulitannya, seperti membuat jadwal belajar yang lebih teratur dan mencari dukungan dari teman serta dosen.

Dalam aspek *Reaching-out* subjek bercerita tentang bagaimana tanggapannya tentang pelajaran hidup, bagaimana subjek memaknai setiap masalah yang datang dalam hidupnya, serta bagaimana cara subjek mengikhlaskan setiap masalah yang datang dalam hidupnya. Reivich & Shatté (Tambunan, 2021) juga menyatakan bahwa *reaching out* merupakan kemampuan untuk membangun dan menjaga koneksi sosial sebagai bentuk adaptasi dalam menghadapi kesulitan. Subjek I, *reaching out* tercermin dari bagaimana ia memaknai pengalaman kehilangan ayah sebagai momen penting yang mengubah cara pandangya terhadap hubungan dan waktu. Subjek I menyadari bahwa selama ini ia sering menunda untuk mendengarkan nasihat dan menganggap masih ada banyak waktu untuk memperbaiki diri.

Aspek dan Faktor Resiliensi yang Menonjol pada Masing-Masing Subjek Berdasarkan hasil analisis mendalam terhadap seluruh aspek dan faktor resiliensi yang ditelusuri melalui wawancara, Subjek I menunjukkan dominasi yang kuat pada *emotion regulation* dan *empati*. Kemampuan Subjek I dalam mengenali, menerima, serta menyalurkan emosi secara adaptif terlihat dari kebiasaannya menenangkan diri melalui aktivitas spiritual seperti mendengarkan lagu rohani, menyendiri untuk merenung, dan menangis sebagai bentuk pelepasan emosi yang sehat. Selain itu, perkembangan empatinya juga sangat menonjol. Pengalaman duka yang mendalam membuat Subjek I menjadi lebih sensitif terhadap perasaan orang lain, lebih sabar dalam mendengarkan, serta lebih berhati-hati dalam berinteraksi dengan individu yang sedang mengalami kesedihan. Aspek-aspek ini diperkuat oleh latar belakang religius yang kuat serta dukungan sosial yang aktif dan responsif dari keluarga, teman, dan komunitas gereja, yang secara langsung membantu proses pemulihannya.

Sementara itu, Subjek II lebih menonjol pada *self-efficacy* dan *causal analysis*. Ia menunjukkan keyakinan tinggi terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan hidup pascakehilangan, yang ditunjukkan melalui upaya menetapkan target harian, menyelesaikan skripsi secara bertahap, serta menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Pada aspek *causal analysis*, Subjek II mampu mengidentifikasi penyebab utama dari tekanan yang ia alami, seperti tuntutan finansial dan kehilangan figur ayah sebagai sumber nasihat. Ia tidak hanya memahami akar permasalahan, tetapi juga mulai menyusun strategi jangka panjang untuk

menjadi lebih mandiri. Selain itu, faktor reaching-out dan kemampuan membentuk emosi positif secara bertahap seperti rasa syukur dan harapan mendukung proses pemaknaan ulang terhadap kehilangan dan menjadi modal penting dalam proses adaptasi emosionalnya.

Dengan demikian, meskipun kedua subjek sama-sama menunjukkan resiliensi dalam menghadapi grief, jalur dan kekuatan utama yang mereka miliki berbeda, dipengaruhi oleh karakteristik personal, dukungan eksternal, serta makna yang mereka bangun terhadap peristiwa kehilangan tersebut.

KESIMPULAN

Bersumber hasil penelitian dan analisis tentang resiliensi pada mahasiswa perantau yang pernah mengalami grief akibat kematian orang tua, dapat diperoleh hasil bahwa mahasiswa perantau tersebut menunjukkan gambaran resiliensi dengan adanya resiliensi yang dimiliki subjek I dan Subjek II meliputi :

1. Aspek Regulasi Emosi: Kedua subjek memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mereka dengan cara masing-masing. Subjek I menunjukkan pola regulasi emosi yang lebih stabil dengan strategi seperti menarik diri secara adaptif, menangis, berdoa, dan mendengarkan lagu rohani. Sementara itu, Subjek II masih berada dalam proses penyesuaian, dengan regulasi emosi yang cenderung fluktuatif. Ia mengalihkan kesedihannya melalui aktivitas fisik seperti bekerja paruh waktu atau tidur, namun secara perlahan mulai membangun cara-cara yang lebih sehat untuk menenangkan diri..
2. Aspek Impuls Control: kedua subjek memahami situasi, kondisi dan kebutuhan diri masing-masing dalam mengendalikan diri pada ketika ada masalah.
3. Aspek Optimis: Kedua subjek menunjukkan sikap optimis terhadap masa depan. Subjek I membangun semangat melalui dorongan untuk membanggakan almarhum ayahnya, sementara Subjek II menata kembali hidupnya dengan memperbaiki kebiasaan dan fokus pada penyelesaian studi. Optimisme menjadi pondasi utama bagi keduanya untuk tetap melanjutkan kehidupan pascakehilangan.
4. Aspek Causal analysis: kedua subjek mempunyai sudut pandang yang berbeda, dimana Subjek I menunjukkan kemampuan refleksi yang lebih dalam sejak awal, mampu mengidentifikasi akar masalah dan mengelola emosi dengan tenang serta introspektif. Sementara itu, Subjek II, yang mampu mengaitkan kehilangan ayah dengan tantangan hidup seperti tekanan finansial dan kebutuhan untuk mandiri. Keduanya sama-sama berkembang dalam mengenali dan menghadapi masalah, meskipun melalui proses yang berbeda.
5. Aspek Empati: kedua subjek mempunyai kemampuan dalam memahami apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain yang ada dilingkungannya. Subjek I menunjukkan peningkatan empati yang kuat, dengan menjadi lebih sabar, penuh perhatian, dan tidak menghakimi ketika orang lain mengalami kesedihan. Subjek II juga mengalami perkembangan empatik, yang ditunjukkan dari perilaku yang lebih peduli dan tidak memaksa orang lain untuk bercerita. Keduanya menjadi lebih peka terhadap orang di sekitar setelah mengalami grief.

6. Aspek Self Efficacy: Subjek II menampilkan self-efficacy dengan menerapkan strategi harian untuk menjaga produktivitas dan keseimbangan hidup. Ia memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi dan mengatur hidup secara mandiri. Subjek I juga menunjukkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik, meskipun terkadang masih mengalami hambatan emosional.
7. Aspek Reaching-out: Subjek I dan Subjek II sama-sama menunjukkan perkembangan dalam memaknai hidup setelah kehilangan, Kedua subjek memaknai pengalaman kehilangan sebagai titik balik untuk menjadi pribadi yang lebih peka terhadap waktu dan hubungan sosial. Subjek I menyesali hal-hal kecil yang terlewatkan sebelum kepergian ayahnya, dan kini lebih menghargai keberadaan orang lain. Subjek II menyadari pentingnya waktu dan tidak ingin lagi menunda hal-hal yang berarti dalam hidup. Keduanya menggunakan pengalaman duka untuk membentuk makna hidup yang lebih dalam.
8. Faktor Dorongan Sosial. Dorongan sosial sangat berperan dalam membangun resiliensi. Subjek I menerima dukungan yang aktif dan konsisten dari lingkungan sosialnya, baik keluarga, teman, maupun komunitas keagamaan. Subjek II mendapatkan dukungan secara bertahap, seiring ia membuka diri kepada orang-orang terdekat. Meski berbeda intensitas, keduanya terbantu dalam proses pemulihan berkat kehadiran orang-orang yang peduli.
9. Faktor Spiritualitas. Spiritualitas menjadi faktor penting, terutama bagi Subjek I yang menjadikan aktivitas keagamaan sebagai cara utama untuk menenangkan diri dan mencari makna dari kehilangan. Subjek II, meski sempat mengalami krisis spiritual, akhirnya juga menemukan kekuatan baru dalam mendekatkan diri kepada Tuhan. Proses ini membantu keduanya untuk menerima kenyataan dan tetap kuat menjalani hari-hari ke depan.
10. Faktor Emosi Positif. Kedua subjek mampu membentuk emosi positif setelah melewati fase duka yang berat. Subjek I merasakan rasa syukur, damai, dan semangat hidup ketika disadarkan akan dukungan sosial di sekitarnya. Subjek II merasa lebih ikhlas dan kuat setelah menyadari bahwa kepergian ayahnya merupakan bentuk akhir dari penderitaan fisik yang panjang. Emosi positif ini membantu mereka melihat sisi lain dari kehilangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. R., & Satwika, Y. W. (2022). Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal Setelah Kematian Pasangan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 186–198. <https://doi.org/10.24235/jm.v6i2.8878>
- Arrosyidah, S. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas X Yang Mengerjakan. Universitas Islam Sultan Agung.
- Bakhri, S. (2021). Penataan Pedagang Kaki Lima: Resiliensi Usaha Di Masa Pandemi. *Al-Mustashfa: Jurnal Penelitian Hukum Ekonomi Syariah*, 6(2), 147. <https://doi.org/10.24235/jm.v6i2.8878>
- Dita, E. A. (2018). Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Penderita Penyakit Kanker Payudara. *Opgehaal Van* <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7958>

- Fachrial, L. A., & Herdiningtyas, K. (2023). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 25-31.
- Faozi, N. M. (2020). Meningkatkan Resiliensi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama. *Jcose Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(02), 13-18. <https://doi.org/10.24905/Jcose.V2i02.55>
- Hariswanto, Y. T. (2022). *Regulasi Diri Dan Resiliensi Akademik Pada Fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan Universitas Di Masa Pandemi Covid-19*. Opgehaal Van <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/44878>
- Harun, L., & Sutrisno, S. (2022). Pengaruh Minat Belajar Dan Resiliensi Matematis Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa. *Imajiner: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 4(4), 347-354. <https://doi.org/10.26877/Imajiner.V4i4.12268>
- Hasanah, N., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kematangan Karir Pada Remaja Penyandang Disabilitas Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Jurnal Empati*, 7(3), 1119-1123. <https://doi.org/10.14710/Empati.2018.21868>
- Havier Moreno, R. (2022). *Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Herninandari, A., Elita, V., & Deli, H. (2023). Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Resiliensi Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 13(4), 1387-1396.
- Hutauruk, A. J. B. (2018). Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Dan Resiliensi Matematis Mahasiswa Melalui Model Problem-Based Learning Dengan Pendekatan Metakognitif. *Journal On Mathematics Education*, 1-14.
- Hutauruk, A. J. B. (2019). Perilaku Resiliensi Matematis Mahasiswa Melalui Model Problem-Based Learning Dengan Pendekatan Metakognitif. *Sepren*, 1(01), 7-16. <https://doi.org/10.36655/Sepren.V1i01.76>
- Johanna, P., Tarigan, B. A., & Sitorus, F. H. D. (2023). Literatur Review: Resiliensi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pasca Pandemi Covid-19. *Psikologi Prima*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.34012/psychoprime.V6i1.3490>
- Kristianti, R., & Kristinawati, W. (2021). Self Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Wanita Di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 63-72.
- Lefia, F. N., & Raihana, P. A. (2023). Peran Istri Dalam Membangun Resiliensi Keluarga Pasca Kematian Suami Akibat Covid-19. *Psycho Idea*, 21(1), 37-49.
- Lisapaly, M., Pattinama, M. J., & Thenu, S. F. W. (2019). Dukung Sebagai Strategi Nafkah Dan Resiliensi (Studi Kasus Negeri Paperu Kecamatan Saparua Kabupaten Maluku Tengah). *Agrilan: Jurnal Agribisnis Kepulauan*, 6(2), 126-140. <https://doi.org/10.30598/Agrilan.V6i2.797>
- Maalalu, C. H., Pattinama, M. J., & Sopamena, J. F. (2020). Fungsi Dan Peran Dukung Sebagai Resiliensi Masyarakat (Studi Kasus Di Negeri Hutumuri, Kecamatan Leitumur Selatan. *Agrilan : Jurnal Agribisnis Kepulauan*, 8(3), 234. <https://doi.org/10.30598/Agrilan.V8i3.973>

- Maharani, B. D., & Ashari, B. A. (2021). Upaya Membangkitkan Sektor Pertanian Melalui Tinjauan Revolusi Hijau Dalam Program Kampus Merdeka Peran Resiliensi Generasi Muda Di Tengah Turbulensi. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(9), 1–6. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i9.201>
- Mahendra, O. (2022). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Penerimaan Diri Dengan Resiliensi Pada Penderita Kanker Payudara Di Rsud Arifin Achmad Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. [Opgehaal Van Http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/Id/Eprint/58760](http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/58760)
- Mukarromah, M. (2021). *Perbedaan Resiliensi Pada Single Mother Dewasa Awal, Dewasa Tengah Dan Dewasa Akhir Pasca Kematian Pasangan Hidup Di Kelurahan Mojolangu Kota Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nadhifah, F., & Karimulloh, K. (2021). Hubungan Religiusitas Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 51–60. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i1.2444>
- Nafila, M. (2021). *Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Kelas Xii Program Akselerasi Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. [Opgehaal Van Http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/Id/Eprint/27795](http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27795)
- Oktaviana, M., & Kristinawati, W. (2022). Self Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(2), 83–92. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v16i2.2093>
- Pattynama, P. C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2019). Peran Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Keterlibatan Akademik Terhadap Intensi Mengundurkan Diri Dengan Resiliensi Sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 307. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.5629>
- Perdana, D. (2023). Resiliensi Perbankan Indonesia Selama Pandemi Covid-19: Suatu Evaluasi Multidimensional Berbasis Mcdm. *Jurnal Aplikasi Akuntansi*, 7(2), 346–369. <https://doi.org/10.29303/jaa.v7i2.212>
- Perdana, K. I. (2021). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. [Opgehaal Van](http://opgehaal.van) *Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang %0amenyusun Skripsi %0a*
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psycho Idea*, 19(2), 186. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.10711>
- Putra, D. A., & Nuradina, K. (2023). Strategi Coping Dan Upaya Resiliensi Karyawan Di Masa Pandemi Covid-19. *Inaba Journal Of Psychology*, 1(01), 33–40. <https://doi.org/10.56956/ijop.v1i01.189>
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jiva: Journal Of Behaviour And Mental Health*, 4(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2528>
- Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi Psikologis Dan

Pengaruhnya Terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Pada Remaja Di Pantia Asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Uma*, 11(1), 21–30. <https://doi.org/10.31289/Analitika.V11i1.2314>

Rahmatiya, R., & Miatun, A. (2020). Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Ditinjau Dari Resiliensi Matematis Siswa Smp. *Teorema: Teori Dan Riset Matematika*, 5(2), 187. <https://doi.org/10.25157/Teorema.V5i2.3619>

Santosa, J. C. M. (2022). *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Resiliensi Pada Perawat Selama Pandemi Covid-19*. Universitas Negeri Jakarta.

Santoso, S. F., & Samputra, P. L. (2023). Pendidikan Spiritual Dan Religius Mengokohkan Resiliensi Penyalahguna Narkotika Di Indonesia. *Journal On Education*, 6(1), 5089–5101. <https://doi.org/10.31004/Joe.V6i1.3677>

Sihombing, S. J. (2020). Resiliensi Anak Korban Perceraian Dalam Menjalin Hubungan Kencan Di Usia Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 9(1), 33–52.

Siregar, N. P. S., Menanti, A., & Hasanuddin, H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Regulasi Diri Belajar Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sma Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat. *Journal Of Education, Humaniora And Social Sciences (Jehss)*, 5(1), 284–292. <https://doi.org/10.34007/Jehss.V5i1.1200>

Tambunan, H. (2021). Tambunan (2021). *Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia*, 6(2), 70–76.