

RESILIENSI MAHASISWA PASCA KEMATIAN SALAH SATU ORANG TUA

**Salianto¹, Amalia Safitri², Angelica Tania³, Delviana Lufvita Sari Purba⁴, Indi Rahmawati⁵,
Putri Rahmasari⁶, Rifa Safira⁷**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: salianto_86@uinsu.ac.id¹, sf.amalia2501@gmail.com², angellicatania@gmail.com³,
delvianapurbaa@gmail.com⁴, indirahmawati030@gmail.com⁵, rahmasarip20@gmail.com⁶,
rifasafira12ab@gmail.com⁷

ABSTRAK

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam menghadapi situasi sulit, seperti kesengsaraan, trauma, atau tekanan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa membangun resiliensi setelah kehilangan orang tua, yang merupakan pengalaman traumatis dan dapat memengaruhi kesehatan psikologis mereka. Penelitian ini relevan karena meningkatnya jumlah anak yang kehilangan orang tua, terutama sejak pandemi COVID-19, serta kurangnya pemahaman tentang strategi resiliensi di Indonesia. Dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan fenomenologi, penelitian ini melibatkan empat mahasiswa di Medan Tuntungan. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, terutama peran saudara kandung, sangat penting dalam membangun resiliensi. Mahasiswa mengembangkan cara beradaptasi dengan meningkatkan rasa percaya diri dan berbagi cerita dengan orang terdekat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun kehilangan orang tua merupakan pengalaman traumatis, mahasiswa mampu membangun resiliensi melalui dukungan sosial, aktivitas positif, dan sikap penerimaan untuk melanjutkan hidup mereka.

Kata kunci: Resiliensi, Mahasiswa, Dukungan Keluarga, Kehilangan Orang Tua.

ABSTRACT

Resilience is an individual's ability to adapt and remain steadfast in the face of difficult situations, such as adversity, trauma, or life stress. This study aims to understand how college students build resilience after losing a parent, which is a traumatic experience and can affect their psychological health. This study is relevant because of the increasing number of children who have lost parents, especially since the COVID-19 pandemic, and the lack of understanding of resilience strategies in Indonesia. Using qualitative methods and a phenomenological approach, this study involved four college students in Medan Tuntungan. Data were collected through interviews and observations. The results showed that support from family, especially the role of siblings, is very important in building resilience. College students develop ways to adapt by increasing their self-confidence and sharing stories with those closest to them. This study concluded that although losing a parent is a traumatic experience, college students are able to build resilience through social support, positive activities, and an attitude of acceptance to continue their lives.

Keywords: Resilience, Students, Family Support, Loss of Parents.

PENDAHULUAN

Kematian adalah fenomena esensial dan universal dalam kehidupan manusia. Setiap orang pasti akan mengalaminya, tanpa bisa menunda atau menghindarinya, karena kematian merupakan bagian dari janji Tuhan kepada setiap umat-Nya. Dalam perspektif islam, seperti yang dijelaskan oleh (Miskahuddin, 2019) kematian diartikan sebagai perpisahan antara ruh dan jasad, sementara hidup adalah ketika ruh bersatu dengan jasad. Kematian dipandang sebagai peralihan dari kehidupan dunia ke alam yang lain, dan kedua hal ini merupakan tanda kebesaran Allah SWT (Miskahuddin, 2019).

Kehilangan orang tua merupakan pengalaman yang sama traumatisnya dengan kehilangan seseorang yang kita cintai. Di dunia, terdapat sekitar 153 juta orang yang telah kehilangan salah satu atau bahkan kedua orang tuanya akibat meninggal dunia (Suprapmanto et al., 2023).

Berdasarkan sensus yang dilakukan oleh biro sensus Amerika Serikat pada tahun 2021, 8,5% remaja di Amerika Serikat mengalami keadaan dimana ayah remaja tersebut meninggal dunia, sedangkan 3,8% remaja mengalami keadaan dimana ibu remaja tersebut meninggal dunia. Sejak pandemi COVID-19 di mulai pada Maret 2020 hingga September 2021 (UNICEF Indonesia, 2021), setidaknya terdapat 25.430 anak di Indonesia kehilangan dua atau salah satu orang tua akibat COVID-19 dengan pemetaan 57% anak kehilangan ayah, 37% kehilangan ibu, dan sekitar 5% kehilangan kedua orang tua (Zafirah & Ariana, 2024).

Reaksi terhadap kehilangan orang tua sangat bervariasi mulai dari rasa terkejut, ketidakpercayaan, kesedihan, kehilangan, dan kemarahan. Peran orang tua dalam kehidupan anak sangatlah vital, seorang ayah memiliki peran sebagai pencari nafkah, guru, pelindung dan pemimpin dalam keluarga, sedangkan ibu pengurus rumah tangga, pengasuhan dan pendidikan (Suprapmanto et al., 2023).

Menurut (Hudria, 2021; (Calsum & Purwandari, 2024), dampak psikologis yang paling mendasar yang dialami seseorang setelah kehilangan orang tua meliputi beberapa hal. Pertama, terdapat kurangnya kasih sayang yang seharusnya diperoleh oleh remaja. Kedua, muncul kesedihan yang mendalam dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, kehilangan sosok orang tua juga berarti hilangnya figur yang selama ini menjadi panutan, tiadanya tempat untuk berbagi, serta terjadinya kehilangan keutuhan keluarga (Suprapmanto et al., 2023).

Berdasarkan data dari survei BPS terdapat 30,83 juta anak usia dini di Indonesia, sekitar 2.999.577 anak kehilangan sosok ayah. Di tahun 2021, hanya 37,17% anak-anak usia 0-5 tahun yang dirawat oleh ayah dan ibu kandungnya secara bersamaan (Setiyanto, 2024).

Menurut Reivich & Shatte, resiliensi merupakan kemampuan diri untuk beradaptasi dan mengatasi situasi yang sulit dalam hidup (Zafirah & Ariana, 2024). Hal ini juga berlaku bagi mahasiswa, dimana resiliensi memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mereka menghadapi berbagai tantangan dan masalah yang muncul secara tiba – tiba, di waktu dan tempat yang tidak terduga (Wahyuni dan Wulandari, 2021).

Ketika Mahasiswa menghadapi situasi sulit seperti kehilangan orang tua atau sosok dekat lainnya, kebutuhan psikologis mereka sering kali tidak terpenuhi. Situasi ini membuat anak merasa tidak berdaya, karena kehilangan orang tua yang biasanya menjadi tempat berbagi cerita dan panutan dalam menyelesaikan berbagai masalah (Ulva, 2022). Hal ini terjadi karena orang tua adalah sosok yang pertama kali memenuhi kebutuhan Mahasiswa dan menjadi tempat bergantung dalam kehidupannya. Ketika anak kehilangan tempat bergantung ini, hal tersebut berpotensi menyebabkan hambatan atau kekacauan dalam kehidupan mereka ke depannya (Ulva, 2022).

Mahasiswa membutuhkan kemampuan atau ketahanan yang baik dalam menghadapi berbagai macam tekanan yang dihadapi agar mereka mampu merespons masalah secara sehat. Mahasiswa yang menunjukkan resiliensi tinggi setelah kematian orang tua cenderung memiliki pandangan optimis dan menunjukkan kemampuan untuk aktif dan adaptif menangani masalah yang dihadapinya (Harjuna, 2022).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Creswell dalam Sugiyono, (2018) metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi adalah salah satu jenis pendekatan kualitatif dimana dalam pendekatan jenis ini peneliti melakukan sebuah observasi kepada partisipan untuk mengetahui fenomena – fenomena yang terjadi dalam hidup partisipan tersebut (Supranto et al., 2023)

Penelitian ini di maksudkan untuk mengetahui fenomena – fenomena yang terjadi dalam hidup responden tersebut, jadi penelitian ini menggambarkan bagaimana Resiliensi Mahasiswa Pasca Kematian Salah Satu Orang Tua. Penelitian ini dilaksanakan di Medan Tuntungan pada tanggal 11 - 12 Maret 2025.

Pada penelitian ini dilakukan pengumpulan data melalui sumber utama (primer) seperti teknik pengumpulan data dengan cara teknik wawancara langsung, dokumentasi, dan juga observasi serta data sekunder seperti buku, jurnal dan situs internet (google scholar) untuk mendapatkan referensi yang dipercaya dan juga akurat.

Subjek yang di teliti dalam penelitian kualitatif di sebut informan yang di jadikan teman bahkan konsultan untuk menggali informasi yang di butuhkan peneliti. Informan yang di pilih haruslah seorang yang benar – benar memahami situasi yang ingin di teliti untuk memberikan informasi kepada peneliti.

Informan penelitian ini terdiri dari 4 orang informan. Informan yang dipilih haruslah seorang yang benar – benar memahami situasi yang ingin diteliti untuk memberikan informasi kepada peneliti mengenai resiliensi mahasiswa pasca mengenai kematian salah satu orang tua.

Proses Analisis Data mengorganisirkan dengan mengurutkan data kedalam kategori dan satuan uraian dasar. Data yang telah di organisasikan ke dalam suatu pola dan membuat kategorinya, maka data di peroleh dengan menggunakan analisis data model Miles dan Huberman yaitu: 1) Reduksi data, dalam penelitian ini peneliti menggunakan reduksi data yang diperoleh dari wawancara dan obsevasi yaitu dengan menggolongkan, mengarahkan, dan mereduksi data yang di anggap tidak perlu; 2) Penyajian data, merupakan pengumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penearikan kesimpulan dan pengambilan tindakan data yang di analisis dan di sajikan dalam bentuk tabel, dan stuktur yang menggabungkan informasi yang di susun dalam suatu bentuk sehingga dapat dengan mudah peneliti mengetahui apa saja yang terjadi untuk menarik kesimpulan; 3) Penarikan kesimpulan, adalah proses penting dan terakhir di lakukan dalam analisis kualitatif, kesimpulan yang di ambil dapat diuji kebenarannya dan kecocokannya sehingga menunjukan keadaan yang sebenarnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun informan penelitian ini berjumlah 4 informan. Yang terdiri dari informan pertama berjenis kelamin perempuan yang ditinggal oleh ayahnya, infoman kedua berjenis kelamin laki – laki yang ditinggal oleh ibunya, informan ketiga yang berjenis kelamin perempuan yang ditinggal oleh ayahnya, dan informan keempat yang berjenis kelamin perempuan yang ditinggal ibunya.

Adapun informan penelitian ini terdiri dari 4 orang, yang merupakan individu yang pernah mengalami kehilangan salah satu orang tua. Keempat informan memiliki latar belakang yang berbeda, yang memungkinkan pencarian pengalaman yang beragam dalam menghadapi kehilangan.

Tabel 1 Karakteristik Informan Penelitian

No	Informan penelitian	Jenis kelamin	Pendidikan yang sedang ditempuh	Keterangan
1.	Informan 1	Perempuan	Mahasiswa	Kematian Ayah
2.	Informan 2	Laki – laki	Mahasiswa	Kematian Ibu
3.	Informan 3	Perempuan	Mahasiswa	Kematian Ayah
4.	Informan 4	Perempuan	mahasiswa	Kematian Ibu

Hasil wawancara para informan mengenai perasaan pertama kali mendengar kabar orang tua meninggal

“Pastinya pertama dari support keluarga ya kan, pasti keluarga itu selalu menyemangati gitu, tetap tabah..pasti keluarga selalu bilang "gakpapa, kan masih ada tante, om atau ini kan.." jadi penyemangatlah untukku keluarga itu” (Informan 1).

“Kayak melakukan hal-hal yang positif gitu, biar tidak..tidak apa..tidak mengingat kehilangan itu.” Dengan cara melakukan hobi seperti main game.” (Informan 2).

“Menurut saya si kalau untuk mengurangi rasa kesedihan si, kalau saya sendiri ya lebih banyak melakukan aktivitas sehari” Karna kan kalau eeeengga ada aktivitas otomatis kita kepikiran tuh kesitu teruskan jadi kalau menurut saya untuk mengurangi kesedihan itu sendiri saya lebih banyak aktivitas.” (Informan 3).

“Ehmm cara mengurangi kesedihan nya yaaa sering, kek saya kan sering keluar” jalan jalan sama keluarga sama temen-temen jadi dengan begitu bisa lupa la gitu walaupun sementara jadi kesedihan bisa berkurang.” (Informan 4)

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan keempat informan tersebut menggambarkan bagaimana dukungan keluarga dan aktivitas positif dapat membantu mengurangi kesedihan. Keluarga berperan sebagai penyemangat dengan memberi dukungan emosional, seperti mengatakan "tidak apa-apa" dan mendorong untuk tetap tabah. Selain itu, melakukan hobi seperti bermain game dan banyak beraktivitas sehari – hari juga dapat membantu mengalihkan perhatian dari kesedihan. Melakukan aktivitas seperti jalan – jalan dengan keluarga atau teman – teman dapat memberi kesempatan untuk melupakan kesedihan sementara waktu, sehingga perasaan tersebut bisa berkurang.

Dukungan dari orang lain sangat penting untuk membantu seseorang mengatasi stres. Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup rasa aman, perhatian, dan bantuan dari orang lain. Ini sangat berarti bagi mahasiswa yang kehilangan orang tua, karena mereka merasa diperhatikan dan dihargai saat menghadapi kesulitan (Pratiwi, 2024).

Hasil wawancara mengenai perasaan menerima kematian salah satu orang tua

“Pastinya ga terima yakan, gak nyangka gitu. Awal-awal nerima beritanya itu kayak..gak..gak nyangka gitu, kayak gak percaya...tapi setelah melihatnya, yaudah mulai merasa tabah, menerima gitu, menerima keadaan..kan ga mungkin juga kan ga apa kekmana..namanya kuasa Allah gitu, semua Kehendak Allah.” (Informan 1)

“Awal-awal saya menerimanya itu saya, pertama sedih memang sedih, tapi lama kelamaan saya bisa menerimanya, karekan semua orang pasti mati, jadi gak ada yang kekal di hidup di dunia ini.” (Informan 2)

“Kalau awal awal nya pastinya kayak ga tetima kan, kenapa si harus aku duluan kenapa ga orang lain gitu, cuman kek kita berfikir lagi kedepan, gamungkin la kita terus memangisi orang yang sudah nggak ada sedangkan kita kedepannya harus hidup kan.” (Informan 3)

“Menerima nya, awal – awal sulit ya cuman karna dukungan keluarga juga, di pikir pikir karna yang meninggal ini kan mamak sakit, selalu di bilang si kalau misal nya memang hidup pun tetap kesakitan gitu, jadi berusaha ikhlas aja la gitu, meninggal pun tenang.” (Informan 4)

Berdasarkan dari hasil wawancara kepada para informan, mereka merasakan kesedihan yang mendalam saat kehilangan orang tua mereka. Namun, mereka belajar untuk menerima kenyataan dengan cara masing-masing.

Dukungan keluarga, pemikiran positif, dan waktu menjadi hal penting yang membantu mereka berdamai dengan keadaan. Meskipun prosesnya berbeda – beda, mereka akhirnya bisa melanjutkan hidup meskipun rasa kehilangan tetap ada.

Setiap orang memiliki cara berbeda dalam merasakan kesedihan. Andriessen dan rekan – rekannya (2018) menyatakan bahwa proses berduka tidak selalu berjalan dengan cara yang sama untuk setiap orang. Ross dan Kessler (2014) juga menekankan bahwa orang tidak selalu melewati setiap tahap berduka secara berurutan (Putri & Dewi, 2024)

Hasil wawancara mengenai anda mengatasi rasa khawatir setelah kematian salah satu orang tua

“Pastinya ada. Cara mengatasinya, saya kan masih punya abang gitu, abanglah yang membackup semuanya, jadi kekmana ya..abang tuh kek berperan lah jadi Ayah dikeluarga gitu, jadi gak kekmana ya bisalah peran pendukung, pengganti Ayah. Keluarga dari Mamak juga sih sebenarnya dari tulang-tulang.. tulang-tulang saya kan, selalu memberi semangat gitu apalagi kalau berkunjung ke rumah kan..pasti orang itu kayak, itulah menghibur...” (Informan 1)

“Lebih percaya diri sih misalnya kayak, percaya aja bisa gitu, bisa melewati itu.” (Informan 2)

“Kalau misal nya kayak mengatasinya itu lebih banyak sharing ke keluarga ya, kek misalnya kek cerita kek kakak misalnya ada masalah cerita dulu ke kakak/keluarga atau kadang-kadang kayak mendam sendiri ga cerita ke orang lain.” (Informan 3)

“Mengatasi nya ya awal nya memang sulit ya, cuma memang itu kembali lagi ke dukungan keluarga temen” Nah itulah yang membuat rasa khawatir ilang la, memang selalu di yakin kan sama ayah juga, kayak misal rasa khawatir saya kayak mana ya aku tanpa Ibu kedepan nya kek mna aku gada mamak, karna kan sehari hari kayak mak, mamak ni nggk ada ya jadi khawatir la gitu, lagian ada adek juga kan kuliah di medan, adek di rumah siapa yang urus gitu.” (Informan 4)

Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bagaimana dukungan keluarga, terutama peran saudara kandung, dapat membantu mengatasi kesedihan setelah kehilangan ibu atau ayah. Selain itu, dukungan dari keluarga besar, seperti semangat yang diberikan saat berkunjung, juga sangat berarti. Menghadapi perasaan khawatir tentang masa depan tanpa ibu atau ayah, berbagi cerita dengan keluarga, seperti kakak atau anggota keluarga lainnya, menjadi cara untuk mengurangi beban emosional. Meskipun awalnya sulit, keyakinan dan dorongan dari keluarga dan teman – teman membantu mengatasi rasa khawatir, memberikan rasa percaya diri untuk melewati tantangan hidup ke depan.

Menghadapi masalah dan tantangan adalah bagian dari proses coping. (Putri, 2023) menjelaskan bahwa ada dua cara coping: satu yang fokus pada emosi dan satu lagi yang fokus pada masalah. Remaja yang kehilangan orang tua bisa menggunakan berbagai cara untuk bertahan, seperti mencari dukungan dari orang lain dan menerima kenyataan kematian (Putri, 2023)

Hasil wawancara mengenai bagaimana mengikhlaskan kematian salah satu orang tua

“Mau gimana, harusnya ga ikhlas..awalnya sih ga ikhlas yaa, tapi lama kelamaan gak mungkin juga kita ga ikhlas kan namanya juga.. jadi...ga..apa ya...ga milik kita sepenuhnya, kita milik Allah kembali ke Allah, gitu. Takdir dari Maha Kuasa, gabisalah kita melawan takdir, kan.” (Informan 1)

“Cara mengikhlaskannya, ya tadi..mau gamau kita harus ikhlas. Karena kan semuanya akan mati, jadi harus ikhlas mau gamau, jadi yaa kekmana lah harus ikhlas lah.” (Informan 2)

“Mengikhlaskan nya kayak lebihh berdo'a gitu kan, ehmm dan lebih ke arah, kan masa ada orang tua satu lagi tu yaudah, ya memang agak susah juga untuk mengikhlaskan nya cuman masi ada satu orang tua untuk bisa di banggakan gitu kayak masi ada mamak gitu kan, ya memang sedih si sedih cuman gitulah.” (Informan 3)

“Cara mengikhlaskan nya itu yaaa memang peran keluarga itu sangat penting yaaa cara mengikhlaskan nya itu dari dukungan keluarga, kayak misalnya nya dorongan dari mereka misal nya ucapan yang bikin menenangkan hati.” (Informan 4)

Berdasarkan wawancara, semua informan merasa sulit untuk mengikhlaskan kematian orang tua di awal. Para Informan merasa awalnya tidak ikhlas, tetapi lama – kelamaan ia menyadari bahwa semua yang ada di dunia ini adalah milik Allah dan akan kembali kepada-Nya. Selain itu berusaha menerima kenyataan bahwa semua orang pasti akan meninggal, sehingga ia mencoba ikhlas meskipun berat. Informan ketiga mengikhlaskan dengan berdo'a dan merasa bersyukur karena masih memiliki satu orang tua yang bisa dibanggakan. Sedangkan informan keempat merasa dukungan keluarga sangat membantunya untuk ikhlas, terutama ucapan – ucapan yang menenangkan hati. Meskipun cara mereka berbeda-beda, semua informan akhirnya bisa menerima kehilangan dan melanjutkan hidup.

Remaja yang tidak bisa mengatasi stres setelah kehilangan orang tua mungkin terjerumus ke perilaku negatif. (Nurriyana & Savira, 2021) menjelaskan bahwa self-healing adalah usaha untuk mengatasi masalah dan trauma dari peristiwa tersebut, sehingga individu bisa mendapatkan kembali kendali atas hidupnya.

Hasil wawancara mengenai cara beradaptasi setelah kematian salah satu orang tua

“Susah sih sebenarnya beradaptasi..ini aja gara-gara masih di rantau ya ga terasa, nanti kalau dah pulang pasti terasa. Keknya susahlah beradaptasi apalagi Ayah ya kan, untuk anak perempuan itu sangat penting kan..Ayah. Ayah tuh kek berperan banyaklah perannya dikeluarga, gitu kak.” “Udah menerima, tapi masih ada rasa gimana gitu, masih ga nyangka. Sampai sekarang aja kayak pasti Ayahku pulang gitu, kayak entah pergi kemana pasti pulang kayak gitulah, dalam hati. Kayak belum terima keadaan gitu.” (Informan 1)

“Mmm...kayak tidak mengingat..mengingat kejadian itu lah, tidak mengingat kejadian apa, atas kehilangan itu, ibu.” “Seperti jalan-jalan gitu, kayak jalan-jalan, main game, melakukan hobi-hobi yang lain.” “Kalau itu ya kayak dikasih misalnya, kayak dikasih support, misalnya kalau aa apa.. kalau misalnya.. apa ya.. kalau misalnya..apa dikasih makan gitu loh, dimasakkan. Ha dimasakkan sama keluarga kan, dikasih..gitu.” (Informan 2)

“ehmmm kalau beradaptasi nya si kayak gatau si cuman kayak lama kelamaan yauda jalani aja, awal awal nya masi berat gitu kayak ga nerima, dan juga kan masi baru jadi beradaptasi yaitu coba ngiklasin aja.” (Informan 3)

“Beradaptasi ehmmm kalau awal awal memang sulit yaa cuman lama lama karna memang ya karna dukungan itu tadi, kembali lagi ke dukungan haaa itulah penting nya

dukungan keluarga dari ayah dari sahabat ya lama lama uda biasa, dan kalau beradaptasi dan berdamai keadaan itu lama ya sekitar setahun an lebih kek nya awal" "Kek ga menerima aja gitu namanya mamak ya kan." (Informan 4)

Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut menggambarkan kesulitan dalam beradaptasi setelah kehilangan ibu atau ayah, terutama bagi anak perempuan yang merasa peran ayah sangat penting dalam keluarga. Meskipun awalnya sulit dan terasa berat, dengan dukungan keluarga, terutama dari salah satu orang tua dan sahabat, proses beradaptasi mulai berjalan seiring waktu. Berbagai cara dilakukan untuk mengalihkan pikiran, seperti jalan – jalan, bermain game, dan melakukan hobi lainnya. Dukungan emosional, seperti diberikan makanan atau perhatian dari keluarga, turut membantu dalam proses menerima kenyataan. Meskipun merasa belum sepenuhnya menerima keadaan, dengan waktu dan dukungan yang terus menerus, perlahan – lahan bisa lebih ikhlas dan berdamai dengan situasi tersebut.

Kehilangan orang tua adalah pengalaman yang sangat berat dan bisa menyebabkan tekanan emosional. Fachrial dan Herdiningtyas (2023) menyatakan bahwa remaja perlu terlibat dengan orang lain untuk mendapatkan kenyamanan dan dukungan. Resiliensi membantu individu mengatasi tantangan dan kesulitan yang muncul setelah kehilangan.(Fachrial & Herdiningtyas, 2023)

Hasil wawancara mengenai menyelesaikan permasalahan yang timbul setelah kematian salah satu orang tua

"Dulu, apa-apah ayah ya kan, mau apa Ayah, ada ayah ada ayah. Sekarang pasti gak bisa lagi. Jadi, harus lebih mandiri lah untuk diri sendiri, lebih banyak berfikir kedepannya untuk melakukan apa-apa pasti jangka panjangnya dipikir..nanti kalo kek gini kekmana ya soalnya ayahku dah gak ada lagi, gitu kak." "Sampai saat ini belum ada ya masalah besar gitu yang butuh peran ayah kali, enggaada. Karna, kekmana ya keluarga masih kompak gitu kan, jadi bisalah saling membantu menyelesaikan masalah, belum ada sih, masih bisa." (Informan 1)

"Lebih ke percaya diri sih. Misalnya bisa dilewati nih masalahnya. Jadi, aku bisa gitu..lebih percaya diri lah." (Informan 2)

"Ooo kalau lagi ada maslah gitu lebih ke cerita ke mamak atau ke kakak ya, kalau engga jadi berusaha nyelesain sendiri dulu kayak yakinin diri sendiri bisa ga ya nyelesain nya." (Informan 3)

"Nah misalnya permasalahan di keluarga kayak adek berantem sebelum mamak ga ada selalu aku gitu yang menghadapi jadi terbiasa karna selalu di bilang anak tertua itu jadi contoh untuk adik adik nya, jadi kalau mereka berantam ya kalau bisa di atasi gimana pun caranya. Kalau masalah internal ya sebelum mamak meninggal misalnya ada permasalahan sama ayah dulu begaduh gitu karna sama sma keras nah cuman skrang setelah mamak meninggal cara mengatasi nya itu yaaa kalo ngomong sama ayah itu selalu di pikirkan lagi lah." (Informan 4)

Berdasarkan wawancara dengan empat informan, mereka memiliki cara yang berbeda dalam menyelesaikan masalah setelah kehilangan orang tua. Informan pertama berusaha lebih mandiri dan berpikir jangka panjang karena tidak lagi bisa bergantung pada ayahnya. Informan kedua menghadapi masalah dengan meningkatkan rasa percaya diri. Informan ketiga cenderung berbagi cerita dengan keluarga, seperti ibu atau kakaknya, tetapi juga mencoba menyelesaikan masalah sendiri. Sedangkan informan keempat, sebagai anak tertua, merasa bertanggung jawab untuk menyelesaikan konflik keluarga dan menjadi contoh bagi adik – adiknya. Semua informan menunjukkan usaha untuk tetap kuat dan menghadapi tantangan dengan cara masing-masing.

Dukungan dari orang tua sangat penting untuk membantu remaja mengatasi masalah. Nurhidayati dan Chairani (2014) menjelaskan bahwa dukungan orang tua mencakup kasih sayang, perhatian, dan informasi yang diperlukan untuk menghadapi kesedihan dan ketidakpastian setelah kehilangan (Vastya et al., 2021)

Hasil wawancara mengenai bangkit dari situasi yang mungkin berbeda setelah kematian salah satu orang tua

“Pasti dukungan dari orang-orang terdekat ya kan.. terutama misalnya, pasangan ya. Ga terutama juga ya, misalnya pasangan...support system yang selalu ada gitu, dia bisa juga menggantikan peran Ayah gitu kayak membantu - membantu hal membantu-membantu kesulitan siska, gitu..dari hal kecil lah bisa.” (Informan 1)

“Cara bangkitnya, yang pertama itu yang pasti ngikhlaskan dulu yang pertamanya, baru tuh perlahan-lahan janganlah berlarut-larut kesedihan gitu kan, lama-lama nanti akan bangkitlah, terbiasalah gitu, jadi gak sedih-sedih lagi.” (Informan 2)

“Ehmm cara saya bangkit itu kayak melihat kedepannya ehmm gamungkin kan aku terus kek gini gitu, masi ada masa depan ku masa ada mamak yang masi di bangga kan cuman ya rasanya agak beda ya.” (Informan 3)

“Cara bangkit nya itu tadi la dari dukungan keluarga sahabat ayah, adik terus yaaa dengan jalan – jalan Kayak misalnya liburan bersama keluarga atau sama kawan kayak untuk melupakan atau pelarian.” (Informan 4)

Berdasarkan wawancara dengan empat informan tentang cara mereka bangkit setelah kehilangan orang tua, semua informan menunjukkan bahwa dukungan dari orang – orang terdekat sangat penting. Informan merasa dukungan pasangan dan orang-orang di sekitarnya membantu mengatasi kesulitan dan menekankan pentingnya mengikhlaskan perasaan sedih agar bisa perlahan – lahan bangkit. Informan berusaha melihat masa depan dan tetap berusaha meskipun merasa ada yang berbeda setelah kehilangan salah satu orang tua. Sementara itu, informan menemukan kebangkitan melalui dukungan keluarga dan teman, serta melakukan aktivitas seperti liburan untuk melupakan kesedihan. Secara keseluruhan, semua informan menunjukkan bahwa dukungan sosial dan sikap positif sangat membantu mereka dalam menghadapi kehilangan dan melanjutkan hidup.

Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dalam situasi sulit. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa individu yang memiliki resiliensi yang baik dapat berfungsi dengan baik dan bangkit dari kesulitan. Sarumaha dan Sembiring (2023) menekankan bahwa resiliensi membantu individu mengatasi tantangan dan stres (Sarumaha & Sembiring, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran resiliensi pasca kematian salah satu orang tua pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam membantu individu mengatasi kesedihan akibat kehilangan orang tua. Dukungan emosional dari keluarga, seperti memberikan kata – kata penghiburan dan motivasi, memberikan kekuatan bagi individu untuk tetap tegar. Selain itu, keluarga besar dan saudara kandung juga turut memberikan semangat melalui perhatian dan kunjungan, sehingga membantu individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesedihan.

Aktivitas positif juga menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengalihkan perhatian dari rasa kehilangan. Melakukan hobi seperti bermain game, jalan – jalan, atau melakukan kegiatan sehari-hari dapat membantu mengurangi fokus pada kesedihan.

Aktivitas ini memberikan kesempatan bagi individu untuk mengisi waktu dengan hal – hal yang produktif atau menyenangkan, sehingga perlahan – lahan rasa sedih dapat berkurang.

Setiap informan menunjukkan cara yang berbeda dalam berdamai dengan kehilangan. Beberapa di antaranya berusaha untuk lebih mandiri dan memikirkan masa depan tanpa kehadiran orang tua, sementara yang lain menemukan kekuatan melalui berbagi cerita dengan keluarga atau meningkatkan rasa percaya diri. Sikap ikhlas dan pemahaman bahwa kematian adalah bagian dari takdir juga menjadi kunci dalam proses penerimaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriessen, K., et al. (2018). *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*. Routledge.
- Calsum, A. Y., & Purwandari, E. (2024). Dukungan Sosial dan Resiliensi Pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 9(2), 139–146. <https://doi.org/10.36722/sh.v9i2.3111>
- Djudiyah, A., et al. (2011). American Psychological Association: Guidelines for Psychological Practice with Transgender and Gender Nonconforming People. *American Psychologist*, 66(1), 1-10.
- Fachrial, & Herdiningtyas. (2023). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tungga. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 25–31.
- Harjuna, R. T. B. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orangtua. *Happiness*, 6(1), 29–44.
- Miskahuddin. (2019). Kematian dalam Perspektif Psikologi Qurani. *Al-Muashirah*, 16(1), 80–91.
- Nurhidayati, A., & Chairani, R. (2014). Peran Dukungan Sosial dalam Mengatasi Stres pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 123-135.
- Nurriyana, & Savira. (2021). Mengatasi kehilangan akibat kematian orang tua: Studi fenomenologi self-healing pada remaja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 46–60.
- Pratiwi. (2024). Harga Diri, Dukungan Sosial, Dan Resiliensi Pada Remaja Yatim/dan Piatu. *Journal of Social and Economics Research*, 6.
- Putri, & Dewi. (2024). Dinamika Kedukaan atas Kematian Orang Tua pada Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11.
- Putri, D. D. (2023). Aku perempuan tangguh: Dinamika strategi coping remaja perempuan pasca kehilangan ayah di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 53-64.
- Sarumaha, & Sembiring. (2023). “Saya Mampu Bangkit Kembali!!” Pengalaman Duka Serta Resiliensi Pada Penyintas Covid-19 Yang Kehilangan Orang Tua Selama Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1), 91–107.
- Setiyanto, Andri. 2024. Mengungkap Pengaruh Fatherless, Tantangan Anak Tanpa Peran Seorang Ayah. Universitas Air Langga. <https://fkm.unair.ac.id/mengungkap-pengaruh-fatherless-tantangan-anak-tanpa-peran-seorang-ayah/>.
- Suprapmanto, A. Y., Mukti, P., & Sujoko, S. (2023). Resiliensi Remaja Pasca Kematian Salah Satu Orangtua Diakibatkan Kecelakaan. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 34–44. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6347>
- Taylor, S. E. (2011). Social Support: A Review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 145-171). Oxford University Press.
- Ulva, M. (2022). Resiliensi Pasca Kematian Orang Tua Pada Mahasiswa Psikologi Islam Tingkat Akhir Di Universitas Islam Negeri (Uin) Mahmud Yunus. *Skripsi*, 80–81.
- Vasty, C., Zahro, Fauziah, Kurniawan, Wisda, & Ramdani. (2021). Motivasi belajar remaja yang mengalami kematian orang tua. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 7–15.
- Wahyuni, E., & Wulandari, V., S. (2021). Resiliensi Remaja dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 10(1), 79–88.
- Zafirah, D. Z., & Ariana, A. D. (2024). Hubungan Strategi Koping dengan Resiliensi pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua. *Artikel Penelitian*, 1–6.

Zafirah, D. Z., & Ariana, A. D. (2024). Hubungan Strategi Koping dengan Resiliensi pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua. *Artikel Penelitian*, 2–6.