

RESILIENSI MAHASISWA PASCA KEMATIAN ORANG TUA DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN IMAM BONJOL PADANG

Gebi Rahma Wija¹ Afnibar² Nasril³

¹Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

gebirahmawija@gmail.com

Article Info

Article history:

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk dan proses resiliensi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang pasca kematian orang tua. Kematian orang tua merupakan peristiwa traumatis yang dapat memengaruhi kondisi emosional, sosial, dan akademik mahasiswa. Namun, sebagian individu mampu bangkit dan beradaptasi melalui proses resiliensi yang terbentuk dari kekuatan personal, dukungan sosial, dan nilai spiritual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (field research) yang bersifat deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari delapan mahasiswa aktif yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria telah mengalami kehilangan salah satu atau kedua orang tua selama masa studi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kematian orang tua melalui tiga tahapan utama dalam membangun resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, dan penguatan optimisme. Proses regulasi emosi dilakukan melalui refleksi diri, kedekatan spiritual, serta aktivitas positif di lingkungan sosial dan akademik. Pengendalian impuls tampak pada kemampuan mahasiswa menahan reaksi negatif dan mengalihkan energi emosional ke arah yang lebih produktif, seperti belajar, berorganisasi, dan beribadah. Sementara itu, optimisme menjadi pendorong utama bagi mahasiswa untuk tetap semangat menjalani kehidupan dan menyelesaikan pendidikan sebagai bentuk penghormatan kepada orang tua yang telah tiada. Nilai-nilai religius seperti sabar, tawakal, dan ikhlas berperan penting dalam memperkuat daya tahan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, resiliensi mahasiswa pasca kematian orang tua bukan hanya kemampuan bertahan dari tekanan, tetapi juga proses pertumbuhan diri yang menumbuhkan kekuatan baru dalam aspek spiritual, emosional, dan sosial.

Kata kunci Resiliensi, Mahasiswa, Kematian Orang Tua, Regulasi Emosi, Optimisme

Abstract

This study aims to describe the form and process of resilience among students of the Faculty of Da'wah and Communication at UIN Imam Bonjol Padang after the death of their parents. The loss of a parent is a traumatic event that can significantly affect a student's emotional, social, and academic conditions. However, some individuals are able to recover and adapt through resilience, which develops from personal strength, social support, and spiritual values. This research employed a qualitative approach using descriptive field

research. The participants consisted of eight active students selected through purposive sampling, based on the criteria that they had experienced the loss of one or both parents during their studies. Data were collected through in-depth interviews and observation, then analyzed using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings reveal that students who experienced parental loss underwent three main stages in building resilience: emotional regulation, impulse control, and the strengthening of optimism. Emotional regulation was achieved through self-reflection, spiritual closeness, and engagement in positive academic and social activities. Impulse control was demonstrated by their ability to restrain negative reactions and redirect emotional energy toward productive actions such as studying, participating in organizations, and worship. Meanwhile, optimism served as the primary driving force that motivated them to continue their studies and strive for success as a tribute to their late parents. Religious values such as patience (*sabr*), trust in God (*tawakkal*), and sincerity (*ikhlas*) played a vital role in reinforcing students' psychological endurance. Therefore, resilience among students after the death of their parents is not merely the ability to endure hardship but a process of personal growth that fosters spiritual, emotional, and social strength.

Keyword: Resilience, Students, Parental Death, Emotional Regulation, Optimism

PENDAHULUAN

Kehilangan orang tua merupakan salah satu peristiwa paling berat dalam kehidupan individu, terlebih bagi mahasiswa yang tengah berada pada masa transisi menuju kedewasaan. Pada tahap ini, mereka masih membutuhkan dukungan emosional, sosial, dan finansial dari keluarga untuk menjaga kestabilan psikologis serta konsentrasi akademik. Ketika dukungan tersebut tiba-tiba hilang akibat kematian orang tua, mahasiswa sering kali menghadapi tekanan emosional yang intens, seperti kesedihan mendalam, kemarahan, perasaan sepi, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini sesuai dengan pandangan Farisah dan Ningrum (2023) yang menjelaskan bahwa remaja dan dewasa awal lebih rentan mengalami stres karena ketergantungan emosional yang masih tinggi serta kemampuan pengendalian diri yang belum matang. Situasi demikian dapat berujung pada gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, bahkan munculnya perilaku maladaptif. Oleh karena itu, dalam menghadapi kehilangan orang tua, mahasiswa sangat membutuhkan kemampuan *resiliensi*, yaitu daya lenting untuk bertahan dan pulih dari tekanan hidup agar tetap dapat menjalani aktivitas akademik dan sosial secara optimal. Resiliensi, sebagaimana dijelaskan oleh Reivich dan Shatté, merupakan kemampuan individu untuk tetap berfungsi secara positif dalam menghadapi tekanan, kegagalan, atau kehilangan. Konsep ini mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial yang memungkinkan seseorang menyesuaikan diri secara konstruktif terhadap situasi sulit. Bagi mahasiswa, resiliensi menjadi modal penting dalam mempertahankan keseimbangan hidup akademik, sosial, dan spiritual. Dalam perspektif Islam, keteguhan menghadapi ujian kehidupan juga dihubungkan dengan keimanan terhadap takdir Allah, sebagaimana termaktub dalam Al-

Qur'an surat Ali 'Imran ayat 185 yang mengingatkan bahwa setiap jiwa akan merasakan kematian dan bahwa kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang menipu. Tafsir Al-Mishbah menegaskan bahwa ujian seperti kehilangan orang tua merupakan bagian dari proses kehidupan yang menuntut kesabaran dan keikhlasan. Nilai-nilai religius ini dapat memperkuat daya lenting mahasiswa muslim untuk memaknai kehilangan bukan sebagai akhir, melainkan sebagai bentuk ujian yang mendewasakan. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya berakar pada kekuatan psikologis, tetapi juga pada keyakinan spiritual yang menumbuhkan ketenangan batin.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa yang kehilangan orang tua sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang mereka terima. Dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan akademik terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan adaptif individu. Penelitian oleh Biremanoe (2021) menjelaskan bahwa individu dengan dukungan sosial tinggi cenderung lebih optimis dan mampu menata kembali kehidupannya setelah kehilangan. Sementara itu, studi Michael Adhi Nugraha Tri Putranta (2020) mengenai *Dinamika Resiliensi Remaja Jawa Pasca Kematian Orang Tua* mengungkapkan bahwa proses resiliensi terjadi secara bertahap, meliputi penerimaan, pemaknaan pengalaman, hingga pembentukan kembali semangat hidup. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional dan spiritual dari lingkungan cenderung menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik, serta tidak mudah terpuruk dalam kesedihan berkepanjangan. Temuan ini memperlihatkan bahwa peran lingkungan kampus sebagai ruang tumbuh mahasiswa menjadi sangat penting dalam menumbuhkan kepekaan sosial dan empati terhadap sesama mahasiswa yang mengalami kehilangan.

Meskipun penelitian mengenai resiliensi telah banyak dilakukan, kajian yang menyoroti resiliensi mahasiswa pasca kematian orang tua di lingkungan perguruan tinggi Islam masih terbatas. Padahal, kelompok ini memiliki karakteristik unik: mereka tidak hanya berhadapan dengan tekanan akademik, tetapi juga menanggung beban emosional dan spiritual yang kompleks. Minimnya dukungan psikososial di lingkungan kampus dapat memperburuk kondisi adaptasi mahasiswa yang kehilangan orang tua. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini memfokuskan diri pada *Resiliensi Mahasiswa Pasca Kematian Orang Tua di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang*. Penelitian ini bertujuan mengungkap bagaimana mahasiswa mampu bertahan dan menata ulang kehidupannya setelah kehilangan, serta faktor-faktor yang mendukung terbentuknya resiliensi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pendampingan psikologis di lingkungan kampus Islam, serta memperkaya kajian ilmiah tentang resiliensi dalam perspektif psikologi dan keislaman.

LITERATURE REVIEW

Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap berfungsi secara efektif ketika menghadapi tekanan, kegagalan, maupun situasi sulit dalam kehidupannya. Secara konseptual, resiliensi dipandang sebagai kapasitas psikologis yang membuat individu mampu mempertahankan keseimbangan emosional dan perilaku adaptif saat

berhadapan dengan berbagai *stressor* kehidupan. Reivich dan Shatté menjelaskan bahwa individu yang resilien memiliki kemampuan untuk tetap kompeten, berpikir positif, dan mengontrol emosi ketika berada dalam kondisi tertekan. Mereka tidak mudah menyerah pada keadaan, karena memiliki keyakinan kuat akan adanya solusi untuk setiap permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks mahasiswa, resiliensi berperan penting dalam menjaga stabilitas akademik dan emosional ketika mereka berhadapan dengan tuntutan studi maupun persoalan pribadi. Daulay et al. (2024) menambahkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih optimis, pantang menyerah, serta berorientasi pada solusi daripada kesulitan. Dengan demikian, resiliensi dapat dipahami sebagai bentuk kekuatan mental yang memungkinkan seseorang untuk bangkit dan tumbuh setelah mengalami tekanan, sehingga mampu mempertahankan keberfungsian diri secara optimal.

Secara etimologis, istilah *resilience* berasal dari bahasa Latin *resilire*, yang berarti “melompat kembali” atau “bangkit dari tekanan.” Makna ini mengisyaratkan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis, bukan sifat yang bersifat bawaan atau statis. Rutten dkk. (2013) memandang resiliensi sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu mempertahankan kondisi psikologis dan kembali ke keadaan semula setelah mengalami pengalaman traumatis. Fuad dan Iswan (2021) juga menegaskan bahwa resiliensi tidak muncul secara spontan, melainkan terbentuk melalui pengalaman hidup, dukungan sosial, serta kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Dengan kata lain, kemampuan ini berkembang dari interaksi antara faktor internal seperti kepercayaan diri dan pola pikir positif dengan faktor eksternal seperti dukungan lingkungan dan hubungan interpersonal yang sehat. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah proses pembelajaran emosional dan sosial yang membuat individu mampu beradaptasi secara konstruktif terhadap perubahan dan tantangan hidup, serta menjadi lebih kuat setelah melewati masa-masa sulit.

Resiliensi Perspektif Alqur'an

Dalam perspektif Islam, konsep resiliensi memiliki akar teologis yang kuat karena Al-Qur'an telah menegaskan bahwa kehidupan manusia tidak akan terlepas dari ujian dan cobaan. Ujian tersebut merupakan mekanisme Ilahi untuk menguji tingkat keimanan dan keteguhan hati seseorang dalam menghadapi kesulitan. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 214, yang menggambarkan bagaimana para nabi dan orang-orang beriman terdahulu menghadapi penderitaan, kesulitan, dan ketakutan, namun tetap teguh dalam keyakinan bahwa pertolongan Allah sangat dekat. Ayat ini menegaskan bahwa penderitaan bukanlah tanda kelemahan, melainkan proses penguatan spiritual. Selaras dengan itu, QS. Al-Baqarah ayat 155–156 juga menegaskan bahwa Allah akan menguji manusia dengan rasa takut, kelaparan, dan kehilangan, namun orang-orang yang sabar dan mengembalikan segala sesuatu kepada-Nya berhak memperoleh kabar gembira. Dari ayat-ayat tersebut, dapat dipahami bahwa kesabaran dan kepasrahan kepada kehendak Allah merupakan fondasi utama dalam membangun resiliensi spiritual. Dengan menerima ujian hidup sebagai bagian dari ketentuan Ilahi,

individu belajar untuk menata kembali diri, memperkuat iman, dan menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi setiap cobaan.

Nilai-nilai Islam mengajarkan bahwa inti dari resiliensi terletak pada kesabaran (*ṣabr*), keikhlasan (*ikhlaṣ*), dan keteguhan tauhid yang menuntun manusia untuk tetap berpikir jernih di tengah kesulitan. Sikap sabar mencerminkan kekuatan batin dalam menerima kenyataan pahit tanpa kehilangan arah spiritual. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 155–156, kesabaran bukan hanya bentuk ketahanan emosional, tetapi juga pengakuan penuh bahwa seluruh kehidupan adalah milik Allah SWT. Fauzi (dalam Wahidah, 2018) menjelaskan bahwa kesadaran tauhidiyyah yakni keyakinan bahwa segala sesuatu berasal dari dan akan kembali kepada Allah menjadi sumber energi spiritual yang mampu menembus rintangan hidup dengan lapang dada. Kalimat *inna lillāhi wa inna ilaihi rājiʿūn* tidak sekadar ungkapan pasrah, melainkan afirmasi keyakinan bahwa setiap ujian membawa hikmah dan jalan menuju kedewasaan iman. Dengan demikian, resiliensi dalam perspektif Islam tidak hanya berorientasi pada kekuatan psikologis, tetapi juga pada spiritualitas yang mengarahkan individu untuk memaknai penderitaan sebagai sarana pembentukan diri yang lebih matang, tenang, dan berdaya menghadapi tantangan kehidupan.

Resiliensi Pasca Kematian

Kematian merupakan salah satu pengalaman hidup yang memiliki dampak emosional paling mendalam bagi individu, khususnya ketika kehilangan tersebut menimpa anggota keluarga inti seperti orang tua. Dalam perspektif psikologi perkembangan, kehilangan figur signifikan dapat menimbulkan tekanan mental yang memengaruhi keseimbangan emosional, motivasi, dan bahkan fungsi sosial seseorang. Kalil (2003) menyebutkan bahwa faktor risiko (*risk factors*) merupakan variabel yang dapat memfasilitasi munculnya perilaku maladaptif atau gangguan psikologis ketika seseorang menghadapi situasi penuh tekanan. Contohnya meliputi kehilangan pekerjaan, perceraian, kesulitan ekonomi, penyakit kronis, serta kematian anggota keluarga. Dalam konteks mahasiswa, kehilangan orang tua tidak hanya menimbulkan duka, tetapi juga menciptakan tekanan tambahan seperti kecemasan akan masa depan dan hilangnya dukungan emosional maupun finansial. Kondisi ini menjadi salah satu faktor risiko yang dapat menghambat proses adaptasi jika tidak diimbangi dengan kemampuan koping yang memadai. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor risiko menjadi penting untuk menilai sejauh mana individu mampu menghadapi kehilangan tanpa terjerumus pada stres berkepanjangan atau depresi.

Di sisi lain, keberhasilan individu dalam bertahan setelah kehilangan sangat dipengaruhi oleh adanya faktor protektif (*protective factors*), yaitu kondisi atau sumber daya yang dapat menetralkan dampak negatif dari pengalaman traumatis. Pollard dkk. (dalam Kalil, 2003) menjelaskan bahwa individu yang resilien mampu memanfaatkan aset internal seperti kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi (*coping skills*), serta rasa *self-efficacy* untuk mengurangi efek destruktif dari faktor risiko. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun institusi pendidikan berperan sebagai sumber daya eksternal yang memperkuat proses adaptasi positif. Hendriani (2022) menambahkan bahwa faktor protektif berfungsi sebagai “penyangga psikologis” yang memungkinkan

individu untuk tetap berfungsi secara normal meskipun menghadapi tekanan besar. Dalam konteks mahasiswa yang kehilangan orang tua, kombinasi antara kekuatan internal dan dukungan eksternal tersebut menjadi fondasi utama dalam membangun resiliensi pasca kematian. Dengan kata lain, keseimbangan antara faktor risiko dan faktor protektif menentukan seberapa besar kemampuan seseorang untuk bangkit, menata ulang makna hidup, serta melanjutkan perjalanan akademik dan spiritualnya dengan keteguhan hati.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*), yang berfokus pada upaya menggali makna dan pengalaman subjektif mahasiswa yang mengalami kehilangan orang tua. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena secara mendalam melalui interaksi langsung dengan subjek, bukan sekadar mengukur variabel secara kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016), penelitian kualitatif memberikan ruang bagi peneliti untuk menafsirkan data berdasarkan konteks sosial yang sesungguhnya, sehingga hasilnya lebih kaya dan bermakna. Melalui metode ini, peneliti berupaya menemukan pola, makna, dan dinamika psikologis di balik kemampuan mahasiswa bertahan menghadapi duka. Pendekatan ini dianggap paling relevan karena fenomena resiliensi pasca kematian orang tua bukanlah gejala yang dapat diukur secara statistik, melainkan perlu dipahami melalui penelusuran pengalaman hidup, persepsi, dan kekuatan batin dari para subjek penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, yang dipilih secara purposif karena di lingkungan ini terdapat mahasiswa yang mengalami kehilangan orang tua namun tetap mampu melanjutkan perkuliahan dengan baik. Lokasi tersebut menyediakan konteks sosial yang ideal untuk menelusuri proses terbentuknya resiliensi, terutama di kalangan mahasiswa yang berhadapan dengan tekanan emosional dan akademik sekaligus. Peneliti memiliki akses langsung terhadap lingkungan kampus, sehingga proses pengumpulan data dapat dilakukan secara intensif dan mendalam. Subjek penelitian terdiri dari delapan orang mahasiswa aktif yang memenuhi kriteria pengalaman kehilangan orang tua selama masa studi dan menunjukkan kemampuan adaptif dalam kehidupan akademik maupun sosialnya. Melalui interaksi dengan subjek, peneliti dapat memahami dinamika emosi, bentuk dukungan sosial yang diterima, serta strategi bertahan yang digunakan oleh masing-masing mahasiswa. Pemilihan lokasi dan subjek ini memperkuat keaslian data serta memastikan bahwa temuan yang diperoleh mencerminkan realitas empiris yang autentik.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam yang dilaksanakan pada tanggal 28 Mei hingga 10 Juli 2025 di area aktivitas mahasiswa seperti ruang kelas, perpustakaan, dan kantin Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Observasi difokuskan pada perilaku, interaksi sosial, serta ekspresi emosional subjek setelah mengalami kehilangan. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber, yaitu memeriksa kesesuaian informasi yang diperoleh dari berbagai narasumber (Moleong, 2002). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model Miles

dan Huberman, yang mencakup tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019; Rahim et al., 2024). Pada tahap reduksi, data diseleksi dan disusun berdasarkan tema-tema yang relevan; pada tahap penyajian, data diorganisasi dalam bentuk naratif agar mudah dipahami; sedangkan pada tahap penarikan kesimpulan, dilakukan interpretasi untuk menemukan pola makna terkait resiliensi mahasiswa pasca kematian orang tua. Prosedur ini memastikan bahwa hasil penelitian memiliki validitas tinggi, mampu menggambarkan realitas sosial dengan jujur, serta memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan kajian psikologi Islam dan bimbingan mahasiswa.

HASIL

Penelitian ini melibatkan **delapan orang informan utama** yang merupakan mahasiswa aktif Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. Seluruh informan dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan pengalaman kehilangan orang tua selama masa studi. Jumlah delapan orang informan didasarkan pada prinsip *data saturation*, yakni kondisi ketika data yang diperoleh dari wawancara menunjukkan pola berulang dan tidak lagi menghasilkan temuan baru yang substansial. Setiap informan memiliki karakteristik sosial, emosional, dan spiritual yang berbeda-beda, mencerminkan kompleksitas pengalaman kehilangan dan cara mereka membangun ketahanan diri. Keberagaman ini memperkuat keabsahan penelitian, karena memungkinkan peneliti menangkap berbagai sudut pandang dan dinamika psikologis mahasiswa dalam menghadapi duka secara lebih komprehensif.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, kedelapan informan menunjukkan reaksi emosional yang beragam terhadap kehilangan orang tua. Informan **SR** mengalami perubahan perilaku yang signifikan dari pribadi ceria menjadi tertutup setelah kepergian ayahnya secara mendadak. **RS** sempat menyalurkan kesedihan dengan perilaku maladaptif, namun kemudian bangkit untuk membantu ibunya dan menjadikan duka sebagai motivasi hidup. **RT** menunjukkan ketangguhan yang luar biasa melalui kemandirian dan tanggung jawab tinggi; ia bekerja sambil kuliah untuk menopang kebutuhan keluarga. Sementara itu, **IK** mengubah rasa bersalah atas kepergian ibunya menjadi dorongan untuk lebih peduli dan aktif secara sosial. **DJ**, yang kehilangan ibunya setelah perceraian orang tuanya, cenderung menutup diri dan mengalami kesulitan berkomunikasi meski tetap berprestasi di bidang akademik. **NA** menghadapi duka mendalam atas kematian ayah yang menjadi satu-satunya penopang keluarga, namun tetap berusaha bertahan meskipun belum mampu mengekspresikan emosi secara terbuka. **MA** memperlihatkan resiliensi yang paradoks: tampak kuat di luar melalui keaktifan sosial, namun masih menyimpan luka batin dan rasa kesepian. Sedangkan **HF** menunjukkan kemampuan adaptif yang matang, di mana dukungan keluarga dan teman-teman menjadi kekuatan utama dalam menjaga stabilitas emosional. Variasi pengalaman ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak bersifat instan, melainkan terbentuk dari proses reflektif dan adaptif yang berbeda pada setiap individu.

Hasil analisis terhadap kedelapan informan mengindikasikan bahwa resiliensi pasca kematian orang tua terbentuk melalui interaksi dinamis antara kekuatan personal,

dukungan sosial, dan nilai spiritual. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *coping* positif serta dukungan emosional yang memadai dari keluarga dan lingkungan kampus menunjukkan proses pemulihan yang lebih cepat dan stabil. Sementara itu, mereka yang minim dukungan eksternal memerlukan waktu lebih panjang untuk mencapai keseimbangan emosional, meski pada akhirnya tetap menemukan makna dari pengalaman kehilangan tersebut. Nilai keagamaan seperti kesabaran, tawakal, dan keikhlasan menjadi faktor pendorong yang memperkuat semangat bertahan para informan dalam menjalani aktivitas akademik dan sosial. Dengan demikian, resiliensi mahasiswa pasca kematian orang tua tidak hanya bergantung pada kemampuan individu untuk menahan tekanan, tetapi juga pada adanya sistem pendukung dan keyakinan spiritual yang menumbuhkan rasa makna di tengah penderitaan.

Berikut adalah tabel yang merangkum aspek-aspek utama polarisasi politik yang terjadi dalam pemberitaan media online selama Pemilu 2024

Tabel 1. Deskripsi Informan Penelitian

No	Inisial	Usia	Semester	Prodi	Orang Tua yang Meninggal	Lama Kehilangan	Deskripsi Resiliensi
1	SR	21 th	6	BKI	Ayah	±2 tahun	Mengalami perubahan kepribadian dari ceria menjadi tertutup; mulai pulih dengan dukungan sosial dari teman dekat.
2	RS	22 th	8	BKI	Ayah	±4 bulan	Pernah melampiaskan stres melalui perilaku negatif, namun kini termotivasi untuk membantu ibu dan menyelesaikan kuliah.
3	RT	23 th	8	PMI	Ayah	±2 tahun	Mandiri dan religius; bekerja sebagai guru TPA dan aktif di masyarakat, menunjukkan

							ketahanan mental yang stabil.
4	IK	21 th	6	MD	Ibu	±1 tahun	Mengubah rasa bersalah menjadi motivasi untuk lebih peduli terhadap keluarga; aktif berorganisasi dan bersosialisasi.
5	DJ	22 th	8	MD	Ibu	±2 tahun	Cenderung menutup diri dan jarang berinteraksi; meski demikian, tetap berprestasi akademik dan berusaha bangkit.
6	NA	22 th	8	MD	Ayah	±9 bulan	Pendiam dan sulit terbuka; masih dalam proses mengelola emosi, tetapi tetap berkuliah dan beradaptasi perlahan.
7	MA	22 th	8	PMI	Ibu/Ayah	±8 bulan / ±7 tahun	Aktif berorganisasi dan bersosialisasi; tampak kuat secara sosial, namun menyimpan luka emosional yang mendalam.
8	HF	22 th	6	KPI	Ayah	±1 tahun	Menunjukkan adaptasi positif; dukungan teman dan keluarga memperkuat kemampuan menghadapi kehilangan.

Source. Interview

PEMBAHASAN

Resiliensi mahasiswa pasca kematian orang tua menunjukkan bahwa ketahanan psikologis bukanlah kondisi yang muncul secara tiba-tiba, melainkan hasil dari proses adaptasi emosional yang kompleks dan berkelanjutan. Mahasiswa yang kehilangan sosok orang tua di tengah masa studi harus berhadapan dengan tekanan psikologis, sosial, dan spiritual yang berat. Alasan utama munculnya resiliensi pada mereka adalah karena adanya kebutuhan untuk mempertahankan fungsi kehidupan, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Bukti dari hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan, seperti SR dan RS, melalui fase penolakan, kemarahan, hingga akhirnya menerima kenyataan melalui refleksi diri dan dukungan sosial yang kuat. Mereka mulai menata kembali tujuan hidup dan menjadikan kehilangan tersebut sebagai pendorong untuk tumbuh. Kesimpulannya, resiliensi mahasiswa terbentuk dari proses adaptif yang menyeimbangkan antara penerimaan emosional dan tanggung jawab hidup yang baru pascakehilangan.

Resiliensi juga berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi yang efektif dan adanya dukungan sosial yang memadai. Mahasiswa yang mampu mengenali, memahami, serta mengelola emosi negatif cenderung memiliki pemulihan yang lebih cepat dan stabil. Hal ini disebabkan karena regulasi emosi memungkinkan individu untuk menilai kembali perasaan duka dengan cara yang lebih konstruktif. Berdasarkan temuan penelitian, RT dan IK menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang baik dengan menyalurkan emosinya melalui kegiatan sosial, keagamaan, atau organisasi kampus. Sementara itu, DJ dan NA memerlukan waktu lebih lama untuk beradaptasi karena kecenderungan menarik diri dan kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara terbuka. Temuan ini memperkuat teori Reivich dan Shatté (2002) yang menyebutkan bahwa regulasi emosi merupakan komponen utama dalam membangun ketangguhan psikologis individu. Dengan demikian, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan kampus berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan menyesuaikan diri terhadap tekanan emosional pascakehilangan.

Faktor lain yang menonjol dalam pembentukan resiliensi adalah kemampuan mengendalikan impuls serta nilai spiritual yang kuat. Dorongan emosional yang ekstrem, seperti keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau menyerah terhadap kehidupan, dapat muncul pada fase awal kehilangan. Namun, para informan menunjukkan kecenderungan untuk menahan diri melalui strategi spiritual seperti berdoa, membaca Al-Qur'an, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. HF dan MA, misalnya, mengelola kesedihan dengan introspeksi diri dan aktivitas positif, sedangkan SR dan RT memilih untuk diam dan menjauh sementara agar tidak melukai orang lain. Hal ini sejalan dengan konsep *coping religius positif* (Pargament, 2001) yang menjelaskan bahwa keimanan dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi trauma emosional. Kesimpulannya, spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme regulatif yang menstabilkan emosi dan memberikan makna baru terhadap kehilangan, sehingga membantu individu untuk bangkit dan menjalani kehidupan dengan sikap ikhlas serta harapan yang lebih luas.

Pada tahap akhir proses resiliensi, mahasiswa yang telah melalui fase duka menunjukkan kematangan emosional yang diiringi oleh rasa optimisme dan semangat baru untuk mencapai tujuan hidup. Optimisme ini muncul dari kesadaran bahwa kehilangan tidak selalu identik dengan penderitaan, melainkan dapat menjadi sumber kekuatan dan pembelajaran hidup. Sebagian besar informan, seperti RS, IK, dan HF, menjadikan kenangan dan pesan orang tua sebagai motivasi utama untuk terus berprestasi dan membahagiakan keluarga yang masih ada. Hal ini membuktikan bahwa optimisme berperan penting dalam membentuk *post-traumatic growth*, yaitu kemampuan seseorang untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih tangguh setelah menghadapi peristiwa traumatis (Tedeschi & Calhoun, 2004). Dengan demikian, resiliensi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang pasca kematian orang tua merupakan hasil dari sinergi antara kekuatan personal, dukungan sosial, dan nilai spiritual yang terinternalisasi dalam keyakinan bahwa setiap ujian adalah sarana pembentukan diri menuju kedewasaan emosional dan spiritual yang lebih utuh.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang pasca kematian orang tua terbentuk melalui proses adaptif yang kompleks, di mana kekuatan personal, dukungan sosial, dan nilai spiritual saling berinteraksi membangun ketahanan emosional. Temuan ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi, pengendalian impuls, dan optimisme menjadi komponen utama dalam proses pemulihan mahasiswa setelah kehilangan. Secara konseptual, penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi bukan hanya kemampuan bertahan dari tekanan, melainkan juga proses pertumbuhan diri menuju keseimbangan psikologis dan spiritual yang lebih matang. Secara metodologis, hasil penelitian menunjukkan pentingnya pendekatan kualitatif dalam memahami dinamika emosional dan sosial yang dialami mahasiswa, karena setiap individu menunjukkan bentuk adaptasi yang unik terhadap pengalaman duka. Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah informan yang terbatas dan lingkup penelitian yang masih berfokus pada satu fakultas, sehingga studi lanjutan diperlukan dengan melibatkan lebih banyak subjek dan konteks sosial yang berbeda untuk memperkaya pemahaman tentang pola resiliensi mahasiswa dalam menghadapi kehilangan.

REFERENSI

Aldina, R. (2021). *Resiliensi diri remaja di Panti Asuhan Malintang Nagari Lawang*

Mandahiling Kecamatan Salimpaung.

- Asniti Karni, & Pujiastuti, T. (2018). *Bimbingan konseling dan implikasinya terhadap resiliensi lansia*. Dalam Isdianingdih Nur Aini (Ed.). Yogyakarta: Samudra Biru.
- Biremanoe, M. E. (2021). *Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir*. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172. Retrieved from <https://ejurnal.mercubuanayogyaac.id->
- Hendriani. (2022). *Resiliensi psikologi: Sebuah pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- 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.
<https://doi.org/10.36722/sh.v9i2.3111>
- Dan, M., & Diri, B. (2020). *Mahasiswa dan bunuh diri: resiliensi mahasiswa dalam menghadapi skripsi*. 4(4).
- Daulay et al. (2024). *Resiliensi Masyarakat Indonesia* (F. Indriani (ed.)). Umsu press.
- Farisah, I., & Ningrum, S. (2023). Dinamika Kedukaan Pasca Kematian Ayah Atau Ibu Bagi Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Pontianak. *Jurnal Pendidikan, Kebudayaan Dan Keislaman*, 2(3), 146–152.
<https://doi.org/10.24260/jpkk.v3i2.1672>
- Jaya, Y. (2014). *Wawasan profesional konseling: Kekuatan spiritual keagamaan dan ketuhanan Islam*. Padang: Hayfa Press.
- Kalesaran, T. (2020). *Gambaran resiliensi remaja putri pasca kematian orang tua*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Manado.
- Litasari, N. (2016). *Recovery dampak psikologis akibat kematian orang tua (Studi kasus mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Purwokerto)*. (Skripsi tidak diterbitkan). IAIN Purwokerto.
- Martini, L. (2021). *Resiliensi orang tua terhadap kematian anak (Studi kasus terhadap kecelakaan lalu lintas di Desa Air Napal Kecamatan Air Napal Kabupaten Bengkulu Utara)*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Bengkulu.
- Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi kehilangan akibat kematian orang tua: Studi fenomenologi self-healing pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 46–60.
- Prayitno. (2016). *Wawasan profesional bimbingan dan konseling*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Academic self-efficacy and resilience on

- undergraduate students. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 3(1), 175–187.
<https://doi.org/10.22437/gentala.v3i1.6777>
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi pada single mother setelah kematian pasangan hidup. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 78–85.
<https://doi.org/10.23916/08411011>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Ulva, M. (2018). *Resiliensi mahasiswa pasca kematian orang tua pada mahasiswa Psikologi Islam tingkat akhir di Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar*. (Skripsi tidak diterbitkan). UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105–118. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>

