

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa pengalaman kehilangan orang tua pada mahasiswa rantau memunculkan dinamika emosional dan psikologis yang kompleks dan memberikan dampak pada aspek emosional, psikologis, sosial, dan ekonomi, seperti kesedihan mendalam, perasaan kehilangan arah, hingga perubahan tujuan hidup. Masing-masing partisipan menunjukkan pola yang berbeda dalam menghadapi duka, yang dipengaruhi oleh kualitas hubungan dengan orang tua yang meninggal, kondisi keluarga setelah kehilangan, serta keberadaan dukungan sosial di lingkungan sekitar. Proses adaptasi terhadap kehilangan tersebut membentuk pola resiliensi yang berbeda-beda pada setiap individu, seperti kemampuan mengelola emosi, mengambil keputusan secara mandiri, membangun makna baru atas kehilangan, dan menata ulang prioritas hidup.

Ketiga partisipan menunjukkan pola serupa dalam penggunaan dukungan sosial sebagai sumber kekuatan, mengembangkan mekanisme koping emosional seperti mengekspresikan kesedihan, serta menata ulang prioritas hidup agar lebih bermakna. Dengan demikian, resiliensi bukan bersifat bawaan yang tidak bisa berubah, melainkan kemampuan yang terbentuk dan berkembang melalui pengalaman hidup serta interaksi sosial. Pengalaman kehilangan yang berat ini justru menjadi titik balik yang mengarahkan individu pada kematangan emosional, peningkatan tanggung jawab, dan penguatan kemampuan untuk pulih kembali pada keadaan seimbang dalam menghadapi tantangan kehidupan di masa mendatang.

B. Saran

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu keterbatasan utama adalah karakteristik partisipan yang hanya mencakup mahasiswa rantau yang kehilangan salah satu orang tua. Keterbatasan ini dipengaruhi oleh faktor waktu dan kesulitan menemukan partisipan yang sesuai dengan kriteria tersebut, khususnya mahasiswa yang mengalami kehilangan kedua orang tua di tengah masa studi. Selain itu, penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu yang relatif singkat sehingga belum dapat menggali secara mendalam dinamika resiliensi pada konteks kehilangan yang lebih kompleks.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas kriteria partisipan, misalnya dengan latar belakang budaya daerah yang lebih beragam dan melibatkan mahasiswa rantau yang telah kehilangan kedua orang tuanya. Dengan demikian, penelitian kedepannya diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai resiliensi pada situasi kehilangan ganda yang memiliki tantangan emosional dan sosial lebih berat. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan pendekatan longitudinal agar proses adaptasi dan perkembangan resiliensi dapat dipahami secara lebih mendalam dari waktu ke waktu. Untuk perguruan tinggi diharapkan dapat menyediakan program pendampingan psikologis atau layanan konseling khusus untuk mahasiswa yang mengalami kehilangan, termasuk penyediaan kelompok dukungan (*support group*) yang bisa menjadi wadah berbagi pengalaman antar mahasiswa dengan situasi serupa.