

**RESILIENSI PADA MAHASISWA RANTAU PASCA KEMATIAN ORANG
TUA**
***RESILIENCE IN OUT-OF-TOWN UNIVERSITY STUDENTS AFTER THE
LOSS OF A PARENT***

Desak Ade Puji¹, Muhammad Wahyu Kuncoro²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta¹²

210810589@student.mercubuana-yogya.ac.id¹

087700944353¹

Abstrak

Mahasiswa rantau menghadapi berbagai tekanan psikologis selama menempuh studi, mulai dari kesepian, kecemasan akademik, hingga keterbatasan dukungan emosional karena jauh dari keluarga.. Kompleksitas tekanan tersebut semakin berat ketika mahasiswa rantau mengalami peristiwa kematian orang tua di tengah masa studinya. Kehilangan tersebut tidak hanya memunculkan duka mendalam, tetapi juga berdampak pada aspek akademik, sosial, ekonomi, serta psikologis, sehingga menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan resiliensi pada mahasiswa rantau pasca kematian orang tua, dampak yang dialami serta bagaimana pengalaman kehilangan mempengaruhi perkembangan diri dan perspektif hidup mahasiswa rantau. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melibatkan tiga partisipan mahasiswa rantau yang telah dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh melalui proses *indepth-interview* dan dianalisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan resiliensi mahasiswa rantau terbentuk melalui enam tema utama yang berlangsung dinamis: (1) latar belakang yang terdiri dari kronologi, kondisi keluarga dan relasi dengan orang tua, (2) proses berduka yang meliputi reaksi awal, kondisi emosional, perasaan kehilangan, serta penyesalan, (3) dampak kematian orang tua terhadap pandangan hidup, sikap, perilaku, minat, tantangan dan tekanan, (4) strategi ketahanan melalui motivasi dan koping, (5) peran dukungan sosial dari keluarga, teman, dan pasangan, serta (6) perkembangan diri yang mencakupi refleksi diri, pembelajaran, dan pemaknaan baru. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi mahasiswa rantau pasca kematian orang tua bukanlah sifat bawaan, melainkan proses dinamis yang terbentuk melalui pengalaman hidup, dukungan sosial, dan usaha individu untuk menata kembali tujuan hidup.

Kata kunci: *kematian orang tua, mahasiswa rantau, resiliensi*

Abstract

Out-of-town university students face various psychological pressures during their studies, ranging from loneliness and academic anxiety to limited emotional support due to being far from their families. These pressures become more complex and burdensome when out-of-town university students experience the death of a parent during their academic journey. Such a loss not only brings profound grief but also affects academic, social, economic, and psychological aspects, requiring students to develop resilience. This study aims to explore the resilience of out-of-town university students following the death of a parent, the impacts they experience, and how the loss influences their personal development and life perspectives. A qualitative method with a phenomenological approach was employed, involving three out-of-town university students selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings reveal that resilience among out-of-town university students is shaped through six dynamic themes: (1) background, consisting of chronology, family conditions, and parent-child relationships; (2) grieving process, including initial reactions, emotional conditions, feelings of loss, and regrets; (3) the impact of parental death on worldview, attitudes, behaviors, interests, challenges, and pressures; (4) resilience strategies through motivation and coping; (5) the role of social support from family, friends, and partners; and (6) personal growth encompassing self-reflection, learning, and the development of new meanings. These findings emphasize that resilience among out-of-town university students after parental loss is not an innate trait, but rather a dynamic process shaped through life experiences, social support, and individual efforts to reconstruct life goals.

Keywords: *death of parent, out-of-town university students, resilience*

PENDAHULUAN

Mahasiswa rantau merupakan individu yang meninggalkan kampung halaman untuk melanjutkan pendidikan di tempat lain. Menurut Agustina dan Deastuti (2023), permasalahan yang dihadapi mahasiswa rantau pastinya akan jauh lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merantau. Hal ini disebabkan karena mahasiswa rantau menghadapi banyak perbedaan dalam berbagai aspek kehidupan yang tentunya berbeda dengan tempat asalnya.

Mahasiswa rantau harus menyesuaikan diri dengan ketidakhadiran orang tua, sistem pertemanan baru, serta norma sosial di lingkungan yang baru (Hutapea, 2006 dalam Jannah et al., 2019). Penyesuaian ini tidak jarang penuh tantangan, karena mahasiswa rantau berada di lingkungan yang asing, jauh dari figur dukungan utama seperti orang tua. Pada titik tertentu, mahasiswa rantau bahkan menghadapi kejadian yang lebih berat seperti terjadinya peristiwa kematian orang tua di tengah masa studi. Hal ini dapat menjadi tantangan besar yang

menguji ketahanan psikologis mahasiswa rantau dan bukan hanya sekedar terjadinya perubahan kondisi emosional, melainkan juga sebuah titik balik kehidupan yang memengaruhi seluruh aspek psikologis, sosial, hingga akademik.

Kehilangan orang tua karena kematian merupakan salah satu bentuk duka yang paling berat dalam kehidupan individu. Kehilangan saudara kandung, kerabat, teman, atau hewan peliharaan seringkali memengaruhi emosi, tetapi tidak ada yang sebanding dengan dampak emosional yang dialami anak ketika kehilangan orang tua atau figur pengganti orang tua (Krementz, 1981 dalam Astuti, 2007). Bagi mahasiswa rantau, kehilangan ini tidak hanya berarti berkurangnya dukungan emosional, tetapi juga bisa berarti hilangnya sumber dukungan finansial, spiritual, dan sosial. Proses berduka yang normal bisa berubah menjadi pengalaman traumatis karena jarak, keterbatasan waktu, serta kondisi yang memaksanya untuk menghadapi kehilangan dengan dukungan psikologis yang minim.

Hasil survey yang dilakukan oleh Gulo dan Aritonang (2023) menunjukkan bahwa 70,9% mahasiswa rantau yang kehilangan orang tua masih mengalami penolakan (*denial*) terhadap kehilangan, sementara 74,2% masih merasakan kesedihan mendalam meskipun peristiwa tersebut telah lama terjadi. Data tersebut menunjukkan bahwa kondisi kehilangan yang dialami mahasiswa rantau setelah kehilangan orang tua cenderung lebih kompleks. Mahasiswa yang tinggal di rumah dapat segera memperoleh akses dukungan langsung dari keluarga yang tersisa, sehingga beban emosional lebih tersalurkan. Sementara pada mahasiswa rantau, dikarenakan adanya keterbatasan jarak dan waktu harus mengalami intensitas kesepian dan beban psikologis yang lebih berat.

Dalam kondisi tersebut mahasiswa rantau dituntut untuk dapat mempertahankan keberlangsungan hidupnya. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan yang baik dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul,

sehingga mahasiswa mampu merespon masalah dengan cara yang sehat. Proses penyesuaian individu dalam menghadapi kesulitan dari situasi yang menekan disebut sebagai resiliensi (Britt et al., 2016).

Resiliensi tidak hanya berarti kemampuan untuk tetap bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga sebagai usaha untuk pulih dari tekanan yang dihadapinya (Gulo & Aritonang, 2023). Dengan demikian, mahasiswa rantau yang mengalami kehilangan akibat kematian orang tua diharapkan mampu mengelola proses berduka secara sehat. Pengelolaan yang baik akan membantu mahasiswa rantau untuk tetap menjalani kehidupan secara optimal dalam aspek akademik hingga sosial, serta mencegah terjadinya terjebak dalam kondisi psikologis negatif yang berkepanjangan

Beberapa kondisi dari berbagai aspek pada mahasiswa rantau pasca kematian orang tua ditemukan dari hasil wawancara peneliti dengan tiga orang narasumber, yaitu LA, LV, dan VS. Melalui wawancara tersebut menunjukkan bahwa masing-masing

narasumber melalui kondisi yang berbeda pasca kematian orang tua. Narasumber LA menunjukkan respons yang lebih rasional dengan menekankan pentingnya kemandirian finansial dan menyelesaikan studi lebih cepat, meskipun LA tetap merasakan penyesalan atas relasi yang kurang dekat dengan ayahnya.

Sementara itu, narasumber LV. mengalami tekanan emosional yang cukup berat akibat kehilangan sosok ayah yang sangat dekat dan menjadi penopang ekonomi keluarga, bahkan sempat mengalami kondisi psikis yang mengarah pada pikiran untuk mengakhiri hidup. Adapun narasumber VS juga merasakan kehilangan mendalam dan kehampaan emosional karena kehilangan sosok tempat bergantung dan berbagi cerita, yang akhirnya memaksanya untuk menyusun ulang rencana hidup demi lebih hadir bagi keluarga.

Meskipun tingkat kedekatan dengan orang tua berbeda, ketiga narasumber mengalami dampak psikologis berupa kesedihan, kehampaan, penyesalan, hingga krisis identitas dan tujuan hidup. Dari aspek

sosial dan ekonomi juga menghadapi tantangan finansial serta tuntutan keluarga yang mendorongnya untuk tetap bertahan, menyusun ulang rencana masa depan, dan mencari kekuatan dari dalam diri demi melanjutkan pendidikan dan kehidupan di perantauan.

Kehilangan orang tua tidak hanya membawa duka mendalam, tetapi juga dapat mengubah struktur dukungan sosial dan ekonomi yang menjadi sandaran. Ketika berada dalam kondisi berduka karena ditinggalkan oleh orang tua, banyak aspek yang diperlukan sebagai bentuk dukungan untuk pulih kembali pada kondisi kehidupan yang normal (Hotmauli, 2024). Oleh karena itu, resiliensi berperan besar dalam mempengaruhi kemampuan mahasiswa rantau untuk bangkit dari duka setelah kematian orang tua.

Hal ini juga berperan penting dalam mendorong individu untuk tetap fokus pada tujuan akademis dan sosial meskipun mengalami kesedihan yang mendalam. Mahasiswa dapat mengatasi rasa duka melalui berbagai strategi koping yang positif, seperti mencari dukungan

sosial dari komunitas atau teman, serta tetap berfokus pada pencapaian akademik. Mahasiswa diharapkan dapat melewati masa kesedihan dengan cara yang sehat, serta menggunakan pengalaman ini sebagai kesempatan untuk berkembang secara emosional dan psikologis.

Kemampuan resiliensi yang baik tidak hanya memungkinkan individu untuk memanfaatkan pengalaman sulit sebagai sumber motivasi, tetapi juga mendorong individu untuk mengembangkan pola pikir yang positif dalam menghadapi tantangan sehingga mampu belajar dari pengalaman tersebut dan tumbuh secara pribadi..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis yang bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa (Creswell, 2017). Partisipan terdiri dari 3 mahasiswa rantau (inisial: NM, MD, YM) dan 3 *significant others* (PS, KD, DF) yang merupakan teman, sahabat, atau pacar dari partisipan. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria: mahasiswa asal luar Yogyakarta yang

kehilangan orang tua selama masa studi.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, baik secara langsung maupun daring menggunakan platform *WhatsApp Call* dan dianalisis menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang bertujuan menafsirkan pengalaman subjektif individu dan mengidentifikasi tema-tema utama yang menggambarkan proses resiliensi mahasiswa rantau pasca kematian orang tua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil wawancara dari ketiga partisipan, menunjukkan bahwa partisipan NM menggambarkan kehilangan ayahnya sebagai pengalaman yang penuh kebingungan dan kehampaan emosional. Partisipan mengalami kesulitan menerima kenyataan, terutama pada masa awal setelah kejadian, dan sering terpicu oleh ingatan mendadak yang membuat emosinya tidak stabil. Kehilangan tersebut mengubah cara pandangnya terhadap tujuan hidup,

dari yang sebelumnya memiliki impian pribadi menjadi fokus pada tanggung jawab keluarga, khususnya membiayai pendidikan adiknya. Untuk bertahan, partisipan mengalihkan diri dengan bekerja sebagai pelarian, berkumpul dengan teman asrama, serta berusaha menyelesaikan pendidikan dan pekerjaan yang telah dimulai sebagai bentuk penghormatan terhadap amanat ayahnya.

Partisipan MD mengalami kehilangan ibu yang telah lama sakit, yang membuatnya merasa hancur dan kehilangan motivasi, bahkan sempat kehilangan kepercayaan terhadap Tuhan karena merasa doanya tidak dikabulkan. Dirinya menarik diri, menangis berkepanjangan, dan memutar ulang *voice note* ibunya sebagai bentuk coping terhadap rasa rindu. Kondisi akademis dan sosialnya terganggu, namun dorongan keluarga membuatnya tetap melanjutkan pendidikan meski terasa terpaksa. Sementara itu, Partisipan YM menggambarkan kehilangan ayah yang selama ini menjadi figur penyemangat dan teman curhat. Dirinya merasa sangat sedih, nyesek,

dan sulit menerima kenyataan, namun kehilangan itu membuatnya lebih protektif terhadap ibu dan adik-adiknya serta memotivasi dirinya untuk menyelesaikan kuliah demi memenuhi harapan ayahnya. Strategi coping yang digunakan berupa menangis, bercerita kepada ibu, mencari dukungan emosional, dan melakukan aktivitas seperti jalan-jalan untuk mengurangi beban emosional.

Gambaran proses resiliensi mahasiswa rantau pasca kematian orang tua, berlangsung secara dinamis melalui temuan tema-tema utama mulai dari latar belakang, yang meliputi kondisi keluarga dan relasi dengan orang tua, kemudian berlanjut pada proses berduka yang meliputi reaksi awal individu, kondisi emosional, perasaan kehilangan dan adapun juga penyesalan. Selanjutnya, dampak kematian orang tua memunculkan perubahan pada pandangan hidup, perubahan sikap dan perilaku, tantangan dan tekanan yang dirasakan, hingga adanya penurunan minat terhadap hobi. Untuk menghadapi dampak tersebut, individu mengembangkan strategi

ketahanan dengan cara yang berbeda-beda didukung dengan motivasi untuk bangkit kembali serta juga dengan memanfaatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, yang pada akhirnya mengarahkan individu menuju refleksi diri hingga adanya perkembangan diri serta memperoleh pemahaman baru.

PEMBAHASAN

Peristiwa kematian orang tua yang terjadi yakni masing-masing pada salah satu orang tua yaitu pada ayah atau pada ibu. Temuan tema pertama terkait dengan latar belakang diikuti dengan sub tema kronologi dan hubungan dengan orang tua. Pada mahasiswa rantau pasca kematian orang tua, latar belakang kondisi dan relasi keluarga sebelum kehilangan mempengaruhi kedalaman dampak yang dirasakan. Hubungan yang erat dengan orang tua, kebiasaan komunikasi intensif, serta peran orang tua sebagai sumber dukungan emosional dan finansial menjadikan kehilangan ini sebagai pukulan yang besar.

Pada hasil penelitian ini ditemukan adanya riwayat komunikasi yang cukup intens

dilakukan oleh mahasiswa rantau sebelum peristiwa terjadi. Bentuk komunikasi seperti melalui *video call* ataupun *chatting* pada platform *WhatsApp*. Hal ini juga diungkap oleh Muhammad (2025) bahwa komunikasi yang terjadwal, *video call*, dan komunikasi digital lainnya dapat memperkuat hubungan emosional sebagai jembatan dalam mempererat kedekatan antara anggota keluarga di tengah perbedaan jarak geografis. Sehingga, reaksi terhadap kematian bisa dipengaruhi oleh usia dan fase perkembangan, gender, budaya, latar belakang spiritual, serta hubungan pribadi dengan orang yang telah tiada (Walsh, 2012).

Tema kedua yakni proses berduka, yang mencakup beberapa sub tema di dalamnya mulai dari reaksi awal, kondisi emosional, perasaan kehilangan, hingga adanya penyesalan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki dinamika emosional yang kompleks, meliputi perasaan syok, penyangkalan, kesedihan mendalam. Gelombang emosi ini sering muncul secara tiba-tiba, dipicu oleh kenangan atau situasi yang

mengingatkan pada mendiang, dan berpengaruh pada kestabilan psikologis sehari-hari. Fitria, Deliana, & Hendriyani (2013) menjelaskan saat menghadapi fase reaksi awal pasca kematian orang tua secara mendadak, individu akan mengalami kondisi *shock*, ketidakpercayaan, perasaan hampa, belum menerima, kebingungan, rasa kehilangan, kekhawatiran, kehilangan nafsu makan dan kelelahan. Mahasiswa rantau pasca kematian orang tua mengungkapkan adanya penyesalan yang juga dirasakan pada masa awal peristiwa terjadi. Dalam teori Elisabeth Kübler-Ross, pada fase *bargaining* atau tawar-menawar, individu mulai mempertanyakan keadaan yang sebenarnya (Zahira & Savira, 2024).

Pada tema ketiga, kematian orang tua berdampak signifikan terhadap perubahan pandangan dan tujuan hidup, perubahan sikap dan perilaku, tantangan dan tekanan yang dialami hingga pada penurunan minat terhadap hobi. Peristiwa ini menimbulkan krisis makna, di mana tujuan akademik dan rencana hidup yang sebelumnya didorong oleh

keinginan membahagiakan orang tua menjadi terasa kehilangan relevansinya.

Pada saat yang sama, muncul tekanan untuk mengambil alih peran yang ditinggalkan, seperti meningkatkan tanggung jawab terhadap keluarga dan mempercepat kemandirian setelah kehilangan sosok yang menunjang perekonomian keluarga dan juga diungkapkan bahwa dalam segi finansial biaya hidup mahasiswa rantau terbilang cukup tinggi. Sebagian besar *emerging adulthood* (dewasa muda) masih sangat bergantung pada orang tuanya perihal keuangan, dukungan praktis (bantuan nyata untuk tugas atau kebutuhan), serta dukungan emosional (Newton, 2012 dalam Ramadhani, 2022). Dampak ini menunjukkan adanya perubahan orientasi hidup, yang dapat mengarah pada penurunan motivasi jangka pendek namun juga memunculkan kesadaran baru akan pentingnya ketangguhan dalam menghadapi realitas.

Selain itu, terdapat temuan khusus yang ditemukan pada dampak kematian orang tua terhadap

perubahan pandangan, yaitu hilangnya kepercayaan terhadap Tuhan. Individu mengungkapkan rasa kecewa dan marah karena doa yang dipanjatkan untuk kesembuhan orang tuanya tidak terkabul. Respon ini dapat dipahami sebagai bagian dari tahap anger dalam teori Kubler-Ross, di mana kemarahan tidak hanya diarahkan kepada diri sendiri atau situasi, tetapi juga kepada kekuatan transendental yang dianggap berperan dalam menentukan hidup dan mati. Wortmann dan Park (2009), menyatakan bahwa kehilangan yang menguji keyakinan religius seringkali memicu spiritual struggle, yaitu konflik batin antara kepercayaan terhadap Tuhan dan realitas penderitaan

Penelitian Ramadhanti (2022) juga mengungkapkan selain adanya perubahan emosi, kondisi fisik, dan pikiran, peristiwa kematian orang tua juga memicu perubahan perilaku. Individu yang menjalani fase berduka cenderung mengurangi interaksi sosial dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu sendiri, yang di mana hal tersebut merupakan bagian dari tahap depresi. Kondisi ini

disebabkan karena adanya penurunan motivasi dalam melakukan aktivitas yang biasa dilakukan sebagai bagian dari dampak kedukaan yang dirasakan.

Melalui dampak yang dialami, hal tersebut membangun tema keempat yaitu strategi ketahanan yang dikembangkan mahasiswa, mencakup berbagai mekanisme koping emosional dan perilaku serta motivasi. Secara emosional, ekspresi kesedihan melalui tangisan dan penyaluran emosi dalam ruang aman menjadi cara untuk meredakan beban psikologis. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Nashori dan Saputro (2021), perbedaan gender baik laki-laki maupun perempuan memiliki karakteristik yang berbeda yang mempengaruhi cara individu dalam merespon atau menghadapi kesulitan dalam hidupnya.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Gross (2018) bahwa perempuan berduka cenderung lebih intuitif atau menuangkan perasaan yang menyakitkan melalui tangisan dan dengan berbagi pengalaman emosional kepada orang

lain seperti curhat, sedangkan pada laki-laki cenderung instrumental, yaitu mengatasi kesedihannya melalui tindakan atau perilaku. Secara perilaku, mahasiswa rantau pasca kematian orang tua berusaha untuk membangun rutinitas baru, menekuni aktivitas akademik atau pekerjaan, serta mencari kegiatan produktif sebagai bentuk pelarian adaptif. Pada penelitian ini, mahasiswa rantau laki-laki mengungkapkan bahwa bekerja adalah suatu pelarian “*sebenarnya kerja itu pelarian sih bagi saya...*” (NM,T02,B287-289).

Selanjutnya, pada tema keempat strategi membangun masa depan pasca kehilangan, keberadaan motivasi menjadi salah satu pilar penting dalam proses resiliensi mahasiswa rantau pasca kematian orang tua. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kehilangan orang tua mendorong munculnya dorongan dari dalam diri atau secara internal untuk bangkit kembali meskipun dengan bentuk dan intensitas yang berbeda. Secara umum, motivasi tersebut berhubungan dengan pemenuhan harapan orang tua, pencapaian

akademik, dan pemenuhan tanggung jawab keluarga.

Selain itu, dorongan untuk menjaga dan menopang keluarga, menjadi faktor pemicu yang mengarahkan mahasiswa untuk tetap bertahan di tengah tekanan. Strategi ketahanan yang digunakan mahasiswa rantau ini mencerminkan pergeseran dari fase depresi (*depression*) ke penerimaan (*acceptance*). Proses ini menunjukkan adanya usaha aktif untuk mengintegrasikan kehilangan tersebut dalam kehidupan sehari-hari dan menemukan makna baru. Keseluruhan strategi ini sejalan dengan aspek-aspek resiliensi seperti *causal analysis* dan *realistic optimism* menurut Reivich & Shatté (2003), di mana individu berusaha memahami makna dari peristiwa dan membangun pandangan positif untuk bertahan.

Tema kelima yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam memperkuat kemampuan untuk pulih kembali kepada keadaan seimbang mahasiswa rantau setelah kehilangan orang tua. Menurut Nashori dan Saputro (2021), dukungan sosial menjadi salah satu

faktor eksternal yang membantu individu menjadi lebih resilien ketika berada dalam situasi dan keadaan sulit. Kehadiran orang-orang terdekat, baik dari lingkungan keluarga, teman, maupun dari pasangan, mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan. Dukungan ini memberikan ruang untuk bercerita, mengekspresikan emosi serta mendapatkan penguatan ketika menghadapi situasi sulit.

Pada penelitian ini, mahasiswa rantau pasca kematian orang tua mengungkapkan bahwa teman-teman di lingkungan perantauan menjadi tempat untuk berbagi cerita dan melakukan berbagai kegiatan bersama seperti *nongkrong*. Pada awalnya, mahasiswa melakukan aktivitas *nongkrong* karena adanya pengaruh dari faktor luar yang terdapat di sekitarnya, di mana kebiasaan *nongkrong* yang terjadi saat ini dipengaruhi oleh ajakan dari teman untuk *nongkrong* (Jaenudin 2015, dalam Marbawani & Hendrastomo, 2020).

Melalui *nongkrong*, individu dapat berkumpul bersama teman, saling

bercanda, *me-refresh* diri, keluar sejenak dari kelelahan aktivitas sehari-hari. Bahkan hiburan di zaman sekarang sudah menjadi kebutuhan untuk beberapa orang yang di mana tidak selali tentang pergi berlibur ke lokasi yang jauh, tetapi hiburan ini dapat melalui kegiatan *nongkrong* (Marbawani, & Hendrastomo, 2020). Sehingga dalam kontes model Kubler-Ross, dukungan sosial berperan sebagai katalisator yang membantu individu melewati fase sulit (*anger, bargaining, depression*) dan mempercepat tercapainya penerimaan.

Seiring dengan perjalanan waktu, pengalaman kehilangan ini menjadi titik balik bagi mahasiswa untuk memperoleh perkembangan diri yang menjadi tema terakhir temuan ini. Mahasiswa rantau pasca kematian orang tua menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan tersebut membawanya pada fase perenungan mendalam mengenai hidup, keluarga, serta masa depan. Perkembangan ini dapat dilihat melalui kemampuannya untuk merefleksikan pengalaman, menata ulang prioritas hidup, serta

membentuk pemahaman baru mengenai makna keberlanjutan hidup pasca kehilangan. Didukung oleh teori Elisabeth Kübler-Ross, pada fase *acceptance* atau penerimaan, individu mulai menerima kenyataan atas kehilangan yang terjadi dan mencari cara untuk melanjutkan hidup setelah kehilangan.

Kemudian Kessler (2019) menambahkan satu tahap tambahan ke dalam lima tahap berduka yang kemukakan oleh Kubler Ross yaitu Tahapan *finding meaning* (menemukan makna). Tahap ini melibatkan pencarian arti dari kesedihan akibat kehilangan yang mendalam, yang bisa diekspresikan melalui rasa syukur, mengenang atau menghargai orang yang dicintai, serta menyadari pentingnya kehidupan.

Melalui proses ini, mahasiswa mulai menerima realitas dengan lebih terbuka, memperbaiki hubungan atau komunikasi dengan keluarga yang tersisa, dan mengembangkan sikap lebih protektif terhadap orang terdekat. Secara keseluruhan, peristiwa kehilangan orang tua tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga memperluas

cara pandang terhadap kehidupan. Individu menjadi lebih sadar akan peran dan tanggung jawab pribadi, serta lebih menghargai hubungan interpersonal. Meskipun pada konteksnya, keduakaan merupakan kondisi permanen yang akan senantiasa muncul dalam hidup manusia dan tidak berubah (Biank & Werner-Lin, 2011).

KESIMPULAN

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 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.

Dukungan sosial menjadi faktor penting sebagai sumber kekuatan, mengembangkan mekanisme coping 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.

SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya: disarankan memperluas karakteristik partisipan dengan melibatkan mahasiswa dari latar budaya yang lebih beragam dan

mahasiswa rantau yang kehilangan kedua orang tua, serta menggunakan pendekatan longitudinal agar proses adaptasi dan perkembangan resiliensi dapat dipahami secara lebih mendalam dari waktu ke waktu.

2. Bagi lembaga pendidikan: perlu 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.
3. Bagi mahasiswa: penting untuk menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan kebutuhan emosional dalam menghadapi situasi kehilangan, serta aktif membangun jejaring sosial di lingkungan perantauan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). Hardiness dan stress akademik pada mahasiswa rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34-45.
- Astuti, Y. D. (2007). Kematian akibat bencana dan pengaruhnya pada kondisi

- psikologis survivor:
Tinjauan teoritis tentang arti
penting Death Education.
Unisia, 30(66).
- Biank, N. M., & Werner-Lin, A. (2011). Growing Up with Grief: Revisiting The Death of a Parent Over The Life Course. *Omega Journal of Death and Dying*, 63(3), 271–290.
- Britt, T. W., Shen, W., Sinclair, R. R., Grossman, M. R., & Klieger, D. M. (2016). How much do we really know about employee resilience?. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 378-404.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods*.
- Fitria, A., Deliana, S. M., & Hendriyani, R. (2013). Grief pada Remaja Akibat Kematian Orang Tua Secara Mendadak. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 1-5.
- FRIONTI, V. R., & Putri, L. S. (2022). KEDUKAAN PADA REMAJA AKHIR YANG MENGALAMI KEMATIAN ORANG TUA DI KARTASURA (Doctoral dissertation, UIN Surakarta).
- Gross, R. (2018). *The psychology of grief*. Routledge.
- Gulo, M. W., & Aritonang, N. N. G. (2023). Gambaran Resiliensi Mahasiswa Perantau Yang Pernah Mengalami Grief Akibat Kematian Orangtua. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 9(2), 113-130.
- HOTMAULI, M. (2024). KEDUKAAN YANG RUMIT, DUKUNGAN SOSIAL DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA DI JAKARTA YANG KEHILANGAN SIGNIFICANT OTHERS (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Jannah, R., Putra, M. S., Nurudin, A. S., & Situmorang, N. Z. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Simon and Schuster.
- Marbawani, G., & Hendrastomo, G. (2020). Pemaknaan nongkrong bagi mahasiswa Yogyakarta. *Jurnal kajian sosiologi*, 9(3), 1-16.
- Muhammad, R. (2025). POLA INTERAKSI ORANG TUA DAN MAHASISWA RANTAU DI ERA DIGITAL. *Journal Publicuho*, 8(2), 905-914.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi Resiliensi. In *Universitas Islam Indonesia (Issue 1)*. Universitas Islam Indonesia.
- Ramadhani, D. Y. (2022). *Monograf Kecerdasan Emosional dan Resiliensi Mahasiswa*.

- Ramadhanti, M. (2022). GAMBARAN GRIEF PADA EMERGING ADULTHOOD YANG MENGALAMI KEMATIAN ORANG TUA AKIBAT COVID-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 161-178.
- Reivich, K. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Harmony.
- Walsh, K. (2012). *Grief and loss theories and skill for the helping professions (Second edi)*. Pearson.
- Wortmann, J. H., & Park, C. L. (2009). Religion/spirituality and change in meaning after bereavement: Qualitative evidence for the meaning making model. *Journal of Loss and Trauma*, 14(1), 17-34.
- Zahira, A. K. Z., & Savira, S. I. (2024). Gambaran Kedukaan pada Dewasa Awal atas Kematian Orang Tua. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 51- 67.