

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang resiliensi mahasiswa pasca kematian orang tua di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Iman Bonjol Padang, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Regulasi emosi dilakukan dengan pendekatan yang beragam, dua informan membutuhkan waktu sekitar satu tahun untuk melewati masa duka dan kembali stabil secara emosional. Sementara itu, satu informan mampu melalui proses duka dalam waktu relatif singkat karena telah memiliki kesiapan mental dan dukungan lingkungan yang positif. Dua informan menunjukkan bentuk coping yang reflektif dan spiritual melalui doa dan aktivitas keagamaan. Sementara itu, dua informan cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan memproses kesedihan secara privat. Satu informan bahkan memanfaatkan komunitas dan kegiatan kampus untuk memperkuat ketahanan emosionalnya.
2. Aspek Pengendalian Impuls tujuh informan mampu mengendalikan dorongan impulsif yang muncul setelah kehilangan, meskipun beberapa mengalami fase sulit di awal. Mereka memilih strategi positif seperti menyendiri, berdoa, menyibukkan diri, atau berorganisasi sebagai bentuk pengalihan emosi. Hanya satu informan yang menunjukkan pengendalian impuls yang belum stabil, meskipun telah menunjukkan perbaikan. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian impuls sebagai bagian dari resiliensi

dapat berkembang secara bertahap dan sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan serta kemampuan refleksi diri.

3. Aspek Optimisme : mahasiswa tingkat optimisme yang berbeda. Empat informan menunjukkan optimisme tinggi, dengan keyakinan kuat bahwa mereka bisa melewati kesedihan dan mencapai tujuan hidup. Dua informan memiliki optimisme sedang, dengan arah hidup yang jelas meskipun masih disertai tantangan emosional. Sementara dua lainnya menunjukkan optimisme rendah, namun tetap memiliki harapan yang menjadi motivasi untuk bertahan dan melanjutkan pendidikan. Optimisme ini sering kali diperkuat oleh faktor spiritual, tujuan hidup, dan tanggung jawab terhadap keluarga yang ditinggalkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi bukanlah kondisi yang statis, melainkan proses dinamis yang berkembang melalui pengalaman, refleksi diri, dukungan sosial, serta makna yang ditemukan dalam penderitaan. Meskipun tingkat resiliensi berbeda antar individu, secara umum semua informan mampu mempertahankan keberfungsian diri dan menunjukkan kapasitas untuk bangkit dari kehilangan. Regulasi emosi, pengendalian impuls, dan optimisme menjadi tiga pilar penting dalam membangun resiliensi mahasiswa pasca kehilangan orang tua. Dalam penelitian ini juga menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi kehilangan orang tua. Menurut Suyanto Perempuan banyak menggunakan perasaan, senang bergantung kepada orang lain, menonjolkan kemampuan sosial, mengutamakan hubungan, dan

komunikasinya tidak berlangsung. Sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan logika, senang menjadi tempat bergantung, menonjolkan kekuatan fisik, mengutamakan kegiatan dan komunikasinya langsung. Perbedaan ini memengaruhi proses mereka dalam bangkit dari keterpurukan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, Adapun saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

1. Bagi Individu yang Sedang Berduka atas Kematian Orang tuanya.

Kehilangan orang tua adalah duka yang dalam, dan wajar jika Anda merasa sedih, marah, atau tak berdaya. Ingat, Anda tidak sendiri banyak yang mengalami hal serupa. Biarkan emosi itu keluar, lalu perlahan bangkitlah dengan melakukan hal positif dan mendekatkan diri kepada Allah. Percayalah, semua ini bagian dari takdir-Nya, dan bukan akhir segalanya. Berbagi cerita dengan orang yang pernah merasakan hal yang sama bisa membantu Anda merasa lebih kuat dan pulih lebih cepat.

2. Bagi Prodi Bimbingan Konseling Islam

Disarankan untuk mengembangkan program layanan konseling Islami yang responsif terhadap krisis emosional, seperti duka cita, serta memberikan pelatihan kepada mahasiswa BKI agar siap menjadi pendamping bagi teman-temannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldina, R. (2021). *“Resiliensi Diri Remaja di Panti Asuhan Malintang Nagari Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung.*
- Asniti Karni, T. pujiastuti. (2018). *Bimbingan konseling dan implikasinya terhadap resiliensi lansia* (Isdianingdih Nur Aini (ed.)). Samudra Biru.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2809/0
- 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>
- Fuad&Iswan. (2021). *Psikologi Resiliensi.* Universitas islam indonesia.
- hendriani. (2022). *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar - Google Books.*
- Jaya, Y. (2014). *Wawasan Profesional Konseling Kekuatan Spiritual Keagamaan dan Ketuhanan Islam* (Hayfa Pres (ed.)).
- Kalesaran, T. (2020). *Gambaran Resiliensi Remaja Putri Pasca Kematian Orang Tua.*
- Litasari, N. (2016). *Recovery Dampak Psikologis Akibat Kematian Orang Tua (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam 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*.
- Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self Healing pada Remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(03), 46–60.
- Prayitno. (2016). *Wawasan Profesional Bimbingan dan Konseling*. UNP: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Putranta, M. A. N. T. (2020). *Dinamika Resiliensi Remaja Jawa Pasca Kematian Orang Tua*”.
- Rafiq. (2022). *kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orang tua*.
- Rahayu, S. (2022). *Resiliensi Pada Mahasiswa Pasca Kematian Ayah di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Rany, J. N. W. (2021). *Gambaran Resiliensi pada Remaja Putri Pasca Kematian Ibu di Kabupaten Kendal*.
- Rusli. (2023). Gambaran Resiliensi Remaja Akhir yang Mengalami Grief Akibat Kematian Orang Tua. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 1–10.
- Salam, M., & Anggraini, I. (2018). Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas V Di SDN 55/I Sridadi. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 3(1), 127–144. <https://doi.org/10.22437/gentala.v3i1.6777>
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). *Academic Self-Efficacy and Resilience on Undergraduate Students*. 175–187.
- 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. <https://doi.org/10.23916/08411011>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

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.*

Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>



UIN IMAM BONJOL
PADANG