

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Kematian orang tua merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang signifikan dan dapat memberikan dampak emosional yang mendalam bagi individu, terutama bagi mereka yang berada dalam fase transisi menuju dewasa, seperti mahasiswa. Kehilangan orang tua bukan hanya menimbulkan rasa duka yang dalam, tetapi juga menghadirkan perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari, baik dari segi emosional, sosial, maupun tanggung jawab yang harus diemban. Seorang mahasiswa yang berada dalam masa pencarian jati diri dan kemandirian sering kali merasa terombang-ambing ketika kehilangan figur orang tua yang selama ini menjadi sumber dukungan utama, baik secara emosional maupun moral.

Mahasiswa yang mengalami kehilangan orang tua karena kematian tidak hanya dihadapkan pada perasaan duka yang mendalam, tetapi juga pada trauma emosional yang berkepanjangan. Kehilangan sosok orang tua, yang sering menjadi penopang emosional dan moral, dapat memicu perasaan hampa, kebingungan, dan bahkan ketidakmampuan untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam banyak kasus, mahasiswa yang berduka mengalami penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, hingga gangguan psikologis lainnya akibat trauma yang tidak terselesaikan. Salah satu dampak

psikologis yang dialami oleh mahasiswa yang kehilangan orangtua adalah *chronic sorrow* atau kesedihan kronis.

Chronic sorrow atau kesedihan kronis, adalah konsep yang pertama kali diperkenalkan oleh Simon Olshansky pada tahun 1962. Awalnya, teori ini dikembangkan untuk menjelaskan reaksi orangtua terhadap kelahiran anak dengan disabilitas intelektual. Kesedihan yang terus terulang sebagai dukacita yang kronis ini merupakan respon normal yang dapat diantisipasi.¹

Karakteristik utama *chronic sorrow* meliputi fase kesedihan yang berulang sepanjang hidup, dengan intensitas yang dapat bervariasi dari waktu ke waktu. Fase ini sering dipicu oleh peristiwa tertentu, seperti hari ulang tahun atau pencapaian penting, yang mengingatkan individu akan kehilangan. Meskipun intensitasnya dapat berubah, *chronic sorrow* cenderung meningkat seiring waktu karena adanya kesenjangan antara realita dan harapan yang tidak terpenuhi. Tidak seperti kesedihan akut yang umumnya mereda seiring waktu, *chronic sorrow* adalah kondisi jangka panjang yang dapat bertahan seumur hidup.²

Para ahli menekankan bahwa *chronic sorrow* bukan merupakan kondisi patologis, melainkan respon normal terhadap kehilangan yang signifikan dan berkelanjutan. Menurut Theses menjelaskan bahwa individu yang mengalami *chronic sorrow* dapat menjalani kehidupan sehari-hari

¹ Gardha Rias Arsy and Yunus Adi Wijaya, “*Middle Range Theory : Chronic Sorrow,*” no. February (2022): 1–38, <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20251.54566>.

² Annette M. Lane, “*Chronic Sorrow in Stage 4 Cancer: A Spiritual Challenge,*” *Journal of Patient Experience* 11 (2024): 3–5, <https://doi.org/10.1177/23743735241241953>.

mereka dengan baik, namun tetap mengalami episode kesedihan yang intens dari waktu ke waktu. Mereka mungkin mengalami paradoks emosional, di mana perasaan bahagia dan sedih dapat muncul secara bersamaan.³

Menurut Erni Samutri, *chronic sorrow* atau kesedihan kronis adalah fenomena yang bisa dilihat dalam kehidupan orang-orang yang mengalami sakit parah ataupun kehilangan. Kesedihan kronis ini adalah reaksi yang biasa ditemui dalam kehidupan. Eakes (1998) menambahkan pengalaman kesedihan kronis adalah suatu hal yang unik terjadi tergantung pada individu dan masing-masing situasinya.⁴

Pihkala mendefinisikan *chronic sorrow* sebagai pengalaman kesedihan yang menetap dan berulang yang muncul dari kesenjangan yang terus-menerus antara realita dan harapan atau impian yang tidak terpenuhi.⁵ Konsep *chronic sorrow* berbeda dari konsep berduka yang tradisional. Sementara proses berduka umumnya dipandang sebagai proses linear yang berakhir dengan penerimaan atau resolusi, *chronic sorrow* ditandai oleh siklus kesedihan yang berulang dan dapat berlangsung seumur hidup.

Chronic sorrow dan *grief* adalah bentuk respon yang sama, namun dalam hal intensitas, durasi, dan pola munculnya berbeda. *Grief* adalah respon alami individu pada peristiwa kehilangan. Individu yang mengalami

³ Electronic Theses, “*Chronic Sorrow and the Impact on Parents Of,*” 2023.

⁴ Erni Samutri et al., “*The Experience of Chronic Sorrow among Indonesian Mothers Who Have Suffered Recent Perinatal Loss,*” *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* 10, no. T8 (2022): 114–21, <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9502>.

⁵ Panu Pihkala, “*Ecological Sorrow: Types of Grief and Loss in Ecological Grief, Sustainability (Switzerland)* 16, no. 2 (2024), <https://doi.org/10.3390/su16020849>.

grief secara bertahap dapat menerima kehilangan dan dapat melanjutkan hidup dengan frekuensi emosi kesedihan yang lebih sedikit. Reaksi emosional yang dihasilkan adalah tangisan yang mendalam dan rasa kehilangan tetapi dapat diolah dengan bertahap.⁶ Sedangkan *chronic sorrow* adalah kesedihan yang berulang bersifat jangka panjang atau kronis. Penyebabnya dipicu karena kehilangan secara permanen seperti kematian orangtua atau peristiwa traumatis yang berulang. Pada *chronic sorrow* ini individu yang mengalami menyadari bahwa kehilangan tersebut dapat mempengaruhi kehidupannya. Perbedaanya adalah emosi sedih ini tidak sepenuhnya hilang, terkadang muncul, biasanya dipicu oleh berbagai peristiwa atau pengingat, dan bisa berlangsung seumur hidup. *Grief* bisa sembuh atau berkurang seiring berjalan nya waktu, tetapi *chronic sorrow* terus ada dalam diri individu dan memerlukan strategi pengelolaan yang berkelanjutan.⁷

Sebuah penelitian oleh Omid Rasouli menemukan bahwa 73% dari responden yang melaporkan trauma emosional terkait kematian juga menunjukkan gejala *chronic sorrow* dalam dua tahun setelah kejadian. Hal ini menunjukkan bahwa trauma emosional dapat berfungsi sebagai pengembangan pola kesedihan yang mendalam dan berulang. Trauma emosional ini tidak hanya terbatas pada momen kehilangan, melainkan

⁶ Syifa Callista Elvareta, Evi Syafira Nasution, and Ika Wahyu Pratiwi, “*Gambaran Proses Kedukaan (Grief) Pada Wanita Dewasa Awal Akibat Ditinggal Oleh Ayah Yang Meninggal Dunia*,” *Prosiding Seminar Nasional Universitas Borobudur*, 2022, 92–97.

⁷ An Unexpected Path, “*Understanding Chronic Sorrow*,” 2023, 4–5.

sering kali berlanjut dalam bentuk kesedihan yang berulang, perasaan tidak berdaya, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan baru tanpa kehadiran orang tua.⁸ Sebanyak 81,3% mahasiswa telah mengalami kehilangan anggota keluarganya dan 60% telah mengalami kehilangan teman. Sedangkan sekitar 3,5% dewasa awal telah kehilangan orangtua di usia 20 tahun dan hampir 8% telah merasakan kehilangan saudaranya.⁹

Dalam kehidupan manusia, pastinya individu akan dihadapkan dengan kondisi kehilangan seseorang karena kematian. Pengalaman kehilangan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan antara kenyataan dan harapan. Kejadian ini dapat mengakibatkan kesedihan atau beduka yang berkepanjangan/mendalam dan berulang. Perasaan berduka ini biasanya muncul dalam bentuk respon emosional seperti putus asa, menyesal, tidak percaya, cemas, menyalahkan diri sendiri dan perasaan terisolasi. Keadaan ini akan berlangsung lama karena respon emosional akan selalu muncul.

Pada wawancara yang dilakukan dengan subjek RN ia menuturkan bahwa ketika pertama kali menerima kabar ibunya meninggal, ia mengalami gejala fisik dan psikologis yang mengindikasikan *shock* dan kecemasan:

“...Pas dikasih tau itu aku langsung deg-degan, tremor parah, dan pikiran tuh udah nge-blank banget. Bahkan kayak bicara aja tuh gemeter.”
(B1/RN001:8)

⁸ Omid Rasouli et al., “Impact of Resilience and Social Support on Long-Term Grief in Cancer-Bereaved Siblings: An Exploratory Study,” *BMC Palliative Care* 21, no. 1 (2022): 4–11, <https://doi.org/10.1186/s12904-022-00978-5>.

⁹ Norma Litasari, “Recovery Dampak Psikologis Akibat Kematian Orang Tua (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Purwokerto),” *Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Purwokerto*, 2016, 1–25.

Setelahnya, RN juga mengalami penyesalan karena tidak dapat ikut mendampingi sang ibu ke rumah sakit disaat-saat terakhir:

“...Disitu aku ngerasa nyesel banget, kenapa kemarin itu gak ikut bareng keluarga lainnya. Ya disitu penyesalan segala macam itu langsung keluar diotakku.” (B1/RN001:10)

Respon emosional lain nya yang muncul adalah perasaan tidak percaya dan sulit menerima kenyataan atas kehilangan tersebut:

“...Kayak, apa ini nyata yaallah. Kok bisa sih, padahal lebaran kemarin masih sama Mama. Kok tiba-tiba Mama udah gak ada. Pikiran itu udah amburadul banget, Kak.” (B1/RN001:11)

Hal serupa juga dirasakan oleh DS yang kehilangan ayahnya. Ia mengalami penolakan atas kematian ayah nya:

“Kayak ngerasa ini tuh mimpi, gak mungkin Ayah udah meninggal, yang pasti aku kaget banget, tapi ya kenyataan nya emang Ayah udah gaada.” (B2/DS001:6)

Sementara itu, UN yang mengalami kehilangan kedua orangtuanya, menggambarkan kesedihannya dalam bentuk perasaan hampa dan kehilangan makna hidup:

“Kalau aku cemas sih terus merasakan kesepian, dan merasakan kesedihan berlarut-larut dan itu yang sangat mempengaruhi psikologis ku dan itu sampai sekarang masih menjadi problem aku buat sembuh. Maksudnya itu adalah suatu hal yang aku usahain buat pelan-pelan bisa sembuh dan ini sangat menghambat aku untuk berkembang kedepan gitu. Jadi kayak kehilangan gairah untuk melakukan aktivitas yang disukai gitu. Jadi kayak merasa hampa di hidup, karna aku mikirnya kayak gak ada tujuan hidup kalau gak ada orang tua. Dan sampai sekarang aku masih merasakan itu.” (B3/DS001:24)

Temuan awal ini menunjukkan bahwa *chronic sorrow* yang dialami mahasiswa pasca kehilangan orangtua tidak hanya berupa kesedihan yang

sesaat, tetapi hadir dalam bentuk reaksi emosional seperti cemas, *shock*, hampa, menyesal, dan menyalahkan diri sendiri.

Trauma emosional dapat mempengaruhi cara individu memproses dan merespons kehilangan mereka, yang pada gilirannya dapat memperkuat siklus *chronic sorrow*. Menurut Wendy G. Lichtenthal, individu dengan trauma emosional sering mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan pengalaman kehilangan mereka ke dalam hidup mereka, yang dapat memperpanjang pengalaman *chronic sorrow*.¹⁰

Sebelum individu mengalami *chronic sorrow*, tentu ada peristiwa penting yang terjadi, yaitu kehilangan. Kehilangan ini sifatnya berkelanjutan, seperti memiliki anak dengan disabilitas, di diagnosa penyakit kronis atau kematian orang yang dicintai. Sebuah penelitian di tahun 1994 menemukan bahwa 97% dari individu yang mengalami kematian anak, pasangan, atau anggota keluarga dapat menunjukkan tandatanda kesedihan kronis atau *chronic sorrow*, meskipun sudah bertahun-tahun berlalu sejak kematian terjadi.¹¹

Kematian salah satu ataupun kedua orangtua baik itu ayah atau ibu pastinya akan menyisakan luka yang sangat mendalam bagi semua orang. Individu akan mengalami kesedihan, rasa terpukul akibat ditinggalkan

¹⁰ Wendy G. Lichtenthal, Kailey E. Roberts, and Holly G. Prigerson, “Bereavement Care in the Wake of COVID-19: Offering Condolences and Referrals,” *Annals of Internal Medicine* 173, no. 10 (2020): 833–35, <https://doi.org/10.7326/M20-2526>.

¹¹ Patricia Liehr and Mary Jane Smith, “Middle Range Theory,” *Advances in Nursing Science* 40, no. 1 (2017): 51–63, <https://doi.org/10.1097/ans.0000000000000162>.

orangtua, kehilangan peran orangtua dan semuanya bercampur menjadi satu. Karena hal tersebutlah muncul berbagai permasalahan pada kesehatan mental terutama pada kondisi psikologis seseorang.¹²

Menurut Noor Kholidah dan Diana Rusmawati kualitas interaksi yang terjadi pada orangtua dan anak adalah hal penting dalam membentuk kontrol pada diri anak. Maksud dari interaksi ini ditandai dengan orangtua yang bersedia mendengarkan, merespon hingga menyayangi anak. Maka ketika, individu dihadapi pada peristiwa kematian orangtua, ia telah kehilangan sosok yang penting untuk membentuk kontrol dirinya.¹³

Hubungan antara kematian orang tua dengan masalah emosional pada individu bisa dilihat dari adanya rasa ketergantungan, kenakalan hingga aktivitas criminal, dan juga kesulitan dalam pernikahan. Beberapa peneliti juga telah membuktikan bahwa rasa kehilangan dan kesedihan yang dialami akibat peristiwa kematian orangtua dapat mengakibatkan individu mengalami depresi hingga masalah lainnya sampai individu tersebut beranjak dewasa.¹⁴

Kehilangan seorang ibu merupakan pengalaman yang sangat mendalam dan emosional bagi individu, terutama jika terjadi pada masa-

¹² Litasari, “Recovery Dampak Psikologis Akibat Kematian Orang Tua (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Purwokerto.”

¹³ Noor Kholidah and Diana Rusmawati, “Hubungan Antara Keberfungsi Keluarga Dengan Kontrol Diri Remaja Pada Siswa Sman 2 Semarang,” *Jurnal EMPATI* 7, no. 2 (2020): 566–71, <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21677>.

¹⁴ Salma Nur Halisa, *KRISIS IDENTITAS PASCA KEMATIAN ORANG TUA PADA MAHASISWA: (SEBUAH) ANALISIS FENOMENOLOGIS INTERPRETATIF*, 2023, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>.

masa krusial perkembangan seperti masa dewasa awal. Dampaknya dapat dirasakan secara emosional, individu yang kehilangan ibu sering mengalami perasaan kesepian, ketidakberdayaan, dan dukacita mendalam. Ibu sering kali menjadi sumber dukungan emosional utama, sehingga kehilangan ini bisa memicu perasaan kehilangan arah, kekosongan, dan rasa tidak aman dalam menghadapi dunia. Sedangkan individu yang kehilangan ayah dapat mengalami kesedihan mendalam, perasaan terputus dari figur yang biasanya memberi rasa aman, serta merasa rentan dalam menghadapi tantangan hidup tanpa dukungan ayah. Depresi dan perasaan kehilangan yang mendalam juga sering terjadi, terutama jika hubungan dengan ayah sebelumnya sangat dekat.

Menurut David Kessler, kedukaan mendalam terjadi pada saat tahun pertama setelah peristiwa kehilangan itu. Pada proses kedukaan, tidak ada waktu yang spesifik mengungkapkan bahwa proses kedukaan selesai. Fase kedukaan individu bisa dikatakan berakhir jika mampu mengingat dan menceritakan lagi peristiwa yang kehilangan yang telah terjadi tersebut tanpa merasakan rasa sedih dan juga penderitaan.¹⁵

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Nyimas Ali dan Ira Darmawanti menyebutkan bahwa memerlukan waktu kurang lebih satu hingga tiga tahun untuk dapat bangkit dari kesedihan yang dialami pasca kematian orangtua. Pada ketiga subjek yang diteliti disebutkan bahwa dua

¹⁵ David Kessler, “*Finding Meaning: The Sixth Stages of Grief*,” no. 112 (2019).

diantara nya mengalami kesedihan yang mendalam hingga menyebabkan *overthinking* dan gangguan tidur.¹⁶

Mahasiswa berusia 19-22 tahun berada dalam fase dewasa awal, sebuah tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam hidup, seperti mencari identitas, kemandirian, dan tujuan hidup¹⁷. Pada usia ini, individu mulai mengambil tanggung jawab lebih besar, baik dalam pendidikan, karier, maupun kehidupan sosial. Meskipun dianggap sebagai transisi menuju kedewasaan penuh, dewasa awal sering kali dihadapkan pada ketidakpastian dan tantangan emosional, termasuk dalam hal pemrosesan kehilangan dan trauma.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang mengalami kematian orangtua, ditemukan bahwa ketiganya menunjukkan mengalami *chronic sorrow* yang berupa kesedihan mendalam yang masih belum terselesaikan, perasaan kehilangan yang muncul berulang kali, dan adanya perubahan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek RN pada tanggal 21 Maret 2025, ditemukan sebagai berikut:

“Perubahannya aku itu jadi lebih sering sedih dan nangis sih. Karena aku tuh gak dikasih waktu untuk berduka, Kak. Soalnya beberapa

¹⁶ Nyimas Aliyah and Ira Darmawanti, “Gambaran Strategi Coping Pada Perempuan Yang Kehilangan,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 1 (2022), <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44823>.

¹⁷ Alifia Fernanda Putri, “Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya,” *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (2018): 35, <https://doi.org/10.23916/08430011>.

hari setelah kejadian itu langsung masuk kuliah kan. Jadi seperti dipaksa untuk baik-baik saja, padahal sebenarnya hancur banget.” (B1/RN001:13)

Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa RN mengalami tekanan psikologis karena tidak cukup waktu untuk memproses duka nya secara utuh. Hal ini mencerminkan salah satu bagian dari *chronic sorrow*, yaitu kesedihan yang terus muncul secara berulang dalam situasi yang mengingatkan pada kehilangan.

Pengalaman emosi juga dialami oleh subjek DS yang diungkapkan pada wawancara di tanggal 27 Maret 2025, ditemukan sebagai berikut:

“Lebih pendiem sih, gak mau ngapa-ngaain dan ngurung diri. Dan hampir 3 bulan kayaknya aku gak mau berinteraksi dengan orang lain. Aku maunya sendiri.” (BS/DS001:8)

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa bentuk *chronic sorrow* yang dialami DS muncul dalam wujud penarikan diri sosial dan kecendrungan isolasi. Perilaku ini mencerminkan respons emosional terhadap trauma kehilangan yang belum terselesaikan secara tuntas. Respons DS juga menegaskan bahwa proses duka nya tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga berdampak pada aspek perilaku dan hubungan sosial.

Sementara itu, UN menggambarkan pengalaman emosional yang sangat berat setelah kehilangan kedua orangtuanya, seperti yang disampaikan dalam wawancara pada 29 Maret 2025, ditemukan sebagai berikut:

“Waktu beberapa minggu setelah di tinggal Ayah itu dan aku akhirnya menyandang gelar yatim piatu itu aku sangat down sekali, sangat pedih dan waktu itu sangat berat buat aku. Sampai aku tuh jarang keluar rumah loh. Aku juga menghindari orang-orang, walaupun sebenarnya aku

tau kalau orang-orang itu ngasih dukungan positif sih. Tapi semakin diberikan itu, membuat aku merasa kayak dikasihani gitu dan aku juga menghindari trigger buat mengingat kalau Ayah udah meninggal. Kalau aku udah ke-trigger jadi mengembalikan mood itu agak lama.” (B3/UN001:10)

UN mengalami perasaan duka yang berkepanjangan. Sama seperti DS ia juga menarik diri dari lingkungan sosial untuk menghindari orang-orang yang berniat memberikan dukungan. UN juga menghindari situasi atau hal-hal yang bisa menjadi *trigger* terhadap ingatan kepada orangtuanya, karena dapat memicu suasana hati yang tidak baik.

Saat ini terdapat keterbatasan penelitian yang secara spesifik mengkaji tentang *chronic sorrow* terutama pada mahasiswa pasca kematian orangtua. Sebagian besar penelitian terdahulu ada yang cenderung fokus pada keadaan duka secara umum atau dampak emosional jangka pendek yang ditimbulkan karena kehilangan orangtua. Namun, kajian mendalam mengenai *chronic sorrow* atau perasaan sedih yang kronis dan berulang atau berkepanjangan belum banyak dilakukan, khususnya pada kelompok mahasiswa yang tengah berada dalam masa perkembangan dewasa awal.

Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dipilih menjadi subjek penelitian karena mahasiswa Bimbingan Konseling Islam memiliki kesadaran (*awareness*) yang lebih tinggi terhadap isu-isu kesehatan mental. Karena latar belakang akademik yang mempelajari tentang teori konseling dan kesehatan mental secara langsung. Selain itu, mahasiswa Bimbingan Konseling Islam juga memiliki landasan spiritual yang kuat karena pendekatan keilmuan tidak hanya berfokus pada aspek bimbingan dan

konseling, tetapi juga nilai-nilai spiritualitas Islam dalam memahami dan mengatasi masalah kehidupan. Oleh karena itu, mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dapat menjadi subjek yang tepat dan relevan untuk menggambarkan fenomena *chronic sorrow*.

Dari persoalan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang pengalaman *chronic sorrow*, faktor-faktor yang dapat menimbulkan *chronic sorrow*, dan upaya yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengelola dan menghadapi *chronic sorrow*. Oleh karena itu, penulis mengajukan judul “**Chronic Sorrow Pada Mahasiswa Yang Mengalami Trauma Emosional Pasca Kematian Orangtua (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)**”

B. Fokus Penelitian

Peneliti telah memaparkan konteks penelitian, dalam hal ini peneliti akan mengidentifikasi suatu permasalahan yang akan dijadikan fokus penelitian, yaitu mahasiswa yang mengalami *chronic sorrow*, cara mahasiswa memproses dan mengelola kesedihan yang berkepanjangan, serta dampak emosional yang dirasakan dalam jangka waktu yang panjang setelah kematian orangtua. Secara lebih jelas nya, permasalahan ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman *chronic sorrow* pada mahasiswa yang mengalami trauma emosional pasca kematian orangtua?

2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya *chronic sorrow* pada mahasiswa yang mengalami trauma emosional pasca kematian orangtua?
3. Bagaimana upaya yang dilakukan mahasiswa mengelola dan menghadapi *chronic sorrow*?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian adalah melakukan riset pada suatu masalah dengan cara yang analitis, kritis, objektif, konkret, dan mencari kebenaran dengan ilmiah.¹⁸ Maka dari itu, sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengalaman *chronic sorrow* pada mahasiswa yang mengalami trauma emosional pasca kematian orangtua (studi fenomenologi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung).
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya *chronic sorrow* pada mahasiswa yang mengalami trauma emosional pasca kematian orangtua (studi fenomenologi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung).
3. Untuk mengetahui upaya yang dilakukan mahasiswa mengelola dan menghadapi *chronic sorrow*.

¹⁸ Ismail dkk Wekke Suardi, *Metode Penelitian Sosial, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2019.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah suatu kegunaan dari sebuah penelitian yang telah terlaksana. Manfaat penelitian mengarah kepada kondisi di masa depan jika data-data penelitian dan informasi yang sudah didapatkan maka dapat digunakan atau memberikan sumbangsih terhadap perkembangan ilmu pengetahuan.¹⁹

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam, khususnya dalam memahami fenomena *chronic sorrow* pada mahasiswa yang mengalami trauma emosional pasca kematian orang tua. Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur tentang *chronic sorrow* dan trauma emosional pasca kematian orangtua.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat memberikan pengetahuan dan informasi tentang pengalaman *chronic sorrow* pada mahasiswa yang mengalami trauma emosional pasca kematian orangtua dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya

¹⁹ (Irmawartini, I., & Nurhaedah, 2017)

chronic sorrow pada mahasiswa yang mengalami trauma emosional pasca kematian orangtua.

b. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa sebagai subjek penelitian diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman teoritis mahasiswa tentang duka berkepanjangan dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

c. Bagi Masyarakat Luas

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya dukungan sosial bagi individu yang sedang berduka serta dapat membantu mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental, terutama terkait dengan duka cita.

E. Penegasan Istilah

Untuk membahas permasalahan penelitian ini, perlu di tekankan mengenai kata kunci yang harus dijelaskan makna dan juga pembatasannya:

1. *Chronic Sorrow*

a. Definisi Konseptual : *Chronic sorrow* adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan kesedihan yang berulang dan berkepanjangan sebagai respons terhadap

kehilangan yang signifikan atau perubahan hidup yang tidak dapat dipulihkan.²⁰

- b. Definisi Operasional : *Chronic sorrow* diartikan sebagai bentuk kesedihan yang berkepanjangan, dapat muncul secara berulang, dan bisa dipicu karena kehilangan yang mendalam, khususnya kehilangan orangtua. Istilah ini merujuk pada respon emosional yang berlangsung lama dan dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

2. Trauma Emosional

- a. Definisi Konseptual : Menurut *Converge International*, trauma emosional terjadi ketika seseorang menghadapi kejadian yang tidak dapat mereka atasi dengan cara-cara biasa, sehingga menyebabkan mereka merasa tidak aman, tidak berdaya, dan ketakutan yang mendalam.²¹
- b. Definisi Operasional : Trauma emosional dapat dipahami sebagai pengalaman psikologis yang meninggalkan luka batin mendalam karena kehilangan orangtua. Hal ini dapat berdampak pada kestabilan emosi seseorang.

²⁰ Ni Luh Putu Suardini Yudhawati, Kiki Rizki Fista Andriana, Shofi Khaqul Ilmy Yunus Adi Wijaya, "Middle Range Theory: Prespektif Pemahaman Teori Keperawatan Chronic Sorrow Dikemukakan Georgene Gaskill Eakes," *Sains Keperawatan III*, no. 19 (2022): 1–20.

²¹ Converge International, "Coping with the Trauma of Floods," no. 0 (2024).

3. Kematian Orangtua

- a. Definisi Konseptual : Kematian orangtua adalah suatu peristiwa traumatis didalam hidup, peristiwa ini bisa terjadi kapan saja dan dapat dialami oleh semua orang.²²
- b. Definisi Operasional : Kematian orangtua merupakan peristiwa wafatnya salah satu atau kedua orangtua kandung dari mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Kematian orangtua dalam penelitian ini bukan hanya dipahami sebagai kehilangan secara fisik, tapi kehilangan secara emosional, spiritual, hingga sosial. Peristiwa ini dapat memicu munculnya trauma emosional dan bentuk kesedihan dalam jangka waktu yang panjang yang dikenal dengan istilah chronic sorrow.

²² Halisa, *KRISIS IDENTITAS PASCA KEMATIAN ORANG TUA PADA MAHASISWA: (SEBUAH) ANALISIS FENOMENOLOGIS INTERPRETATIF.*