

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap insan tidak bisa dipisahkan dengan kalimat “kehilangan orang”. Ada *quotes* mengatakan bahwa “setiap orang ada masanya, setiap masa ada orangnya, *people come and go*” pasti kalimat tersebut sering terlintas di berbagai *platform*. Dalam hidup ini pasti akan berdampak dengan adanya pertemuan dan perpisahan. Apalagi ditinggalkan oleh orang yang tersayang, baik itu ditinggal karena meninggal, putusnya hubungan, perceraian, pengkhianatan, atau kehilangan karena alasan lain.

Kehilangan orang tua merupakan pengalaman emosional yang berat dan dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis seseorang, apalagi jika terjadi pada masa transisi menuju kedewasaan seperti masa kuliah. Individu yang berada dalam tahap ini, sebagaimana dicontohkan oleh mahasiswa dalam penelitian Purba (2022:3) yang mengalami kesedihan yang mendalam karena kehilangan sosok yang selama ini menjadi sumber cinta, perhatian, dan dukungan. Mereka merasa sendiri, merasa kehilangan pegangan hidup, dan tidak siap menghadapi kenyataan tersebut. Adapun menurut Ausie dkk. (2021:159-160) dalam penelitiannya mengatakan bahwa orang yang kehilangan orang tuanya itu mengalami kesedihan mendalam, cemas, bingung, lelah, tidak siap untuk menghadapinya, tidak ikhlas. Selain itu, ketika individu kehilangan orang tua karena meninggal dunia, mereka mengalami berbagai gejala emosi dan perubahan yang mendalam yang berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Peristiwa ini tidak hanya memunculkan rasa sedih, syok, bahkan keterpurukan, tetapi juga mengguncang kestabilan emosi, tanggung jawab, dan makna hidup individu secara keseluruhan (Purba, 2022:2-3).

Dari sisi kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*), peristiwa kehilangan ini menantang enam dimensi penting kesejahteraan psikologis seperti dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. (Ryff dkk., 1999:250) Beberapa

individu mengalami penurunan dalam dimensi-dimensi tersebut, misalnya merasa tidak mampu mengatur hidup, kehilangan arah dan makna, atau menolak kenyataan sehingga muncul rasa kecewa pada Tuhan atau lingkungan sekitar, rasa tidak puas terhadap diri sendiri dan penolakan terhadap masa lalu juga kerap muncul (Purba, 2022:4).

Menurut Eva dkk. (2020:123) kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kepribadian, tingkat religiusitas, kondisi sosial ekonomi, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Bagi kalangan mahasiswa, dukungan sosial menjadi salah satu aspek yang sangat menentukan dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan ini berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik mahasiswa.

Hal ini menjadi semakin krusial bagi mahasiswa yang mengalami kehilangan orang tua karena wafat. Ditinggal wafat oleh orang tua merupakan pengalaman hidup yang menyakitkan dan penuh tekanan emosional (Vasty dkk., 2021:7-8), yang dapat memengaruhi berbagai aspek kesejahteraan psikologis, seperti rasa aman, makna hidup, harga diri, serta kestabilan emosi. Dalam situasi seperti ini, tidak hanya dukungan sosial yang diperlukan, tetapi juga kemampuan untuk menerima dan berserah diri terhadap ketentuan Allah swt. (Eva dkk., 2020:124) atau yang disebut dengan tawakal. Tawakal dapat menjadi salah satu faktor pelindung (*protective factor*) yang membantu mahasiswa untuk tetap bertahan secara psikologis dan mencapai keadaan sejahtera meskipun tengah menghadapi kehilangan yang mendalam.

Dalam konteks Islam, salah satu cara menghadapi musibah adalah dengan tawakal, yaitu menyerahkan seluruh usaha kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin (Kamaluddin, 2024:1). Tawakal diyakini dapat memberikan ketenangan batin dan membantu individu menerima takdir dengan ikhlas atau bisa disebut juga dengan memiliki keadaan psikologis yang sejahtera (Anugrah dkk., 2024:7).

Keadaan psikologis yang sejahtera menurut Carol D. Ryff (1989:249) bisa dilihat dari keadaan di mana seseorang menerima dirinya sepenuhnya, memiliki

tujuan hidup yang jelas, mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, dapat mengelola lingkungannya, mandiri, dan mengalami perkembangan pribadi.

Dalam konteks berduka, seseorang mungkin mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, terutama terkait dengan penerimaan diri, hubungan sosial, dan tujuan hidup. Perasaan sedih, kehilangan arah, dan memutus ikatan emosional dengan orang yang telah meninggal dapat menghalangi fungsi psikologis seseorang. (Kustanti & Yunitri, 2025:20)

Namun demikian, orang-orang yang memiliki sikap tawakal lebih tahan banting dan cenderung pantang menyerah karena mereka telah menaruh semua harapan mereka kepada Allah. Tawakal diyakini dapat membantu orang dalam bidang penerimaan diri serta menemukan kembali makna dan arah hidup setelah kehilangan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian skripsi yang di tulis oleh Hasan (2018:111-112) yang menyatakan bahwa orang yang bertawakal itu akan menyerahkan dirinya kepada sang khalik dalam kondisi apapun tetapi tetap dibarengi dengan ikhtiar dan orang bertawakal juga mampu menyikapi masalahnya dengan bijaksana yang membuat dirinya tidak akan putus asa dan selalu optimis.

Penelitian mengenai kehilangan orang tua telah banyak dilakukan. Dalam penelitian ini, terdapat lima penenelitian terdahulu yang membahas mengenai tawakal, kesejahteraan psikologis, dan kehilangan orang tua karena wafat. Diantara kelima penelitian tersebut, terdapat tiga penelitian yang membahas mengenai kehilangan orang tua karena wafat yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ayu Purba (2022:1), Norma Litasari (2016:1) dan Ausie dan Mansoer (2020:1). Dalam penelitian Ayu Purba (2022) dan Norma Litasari (2016) membahas mengenai proses adaptasi dan pemulihan, keduanya menyinggung sedikit mengenai religiusitas. Namun, aspek spiritual, khususnya tawakkal, belum menjadi fokus utama dalam kajian tersebut. Sementara itu, penelitian Ausie dan Mansoer (2020:1) hanya menyoroti pengalaman duka tanpa mengaitkannya dengan spiritualitas Islam. Adapun penelitian Agnia Syihani (2022:1) memang mengkaji hubungan tawakkal dan kesejahteraan psikologis, tetapi subjek penelitiannya adalah mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Kemudian ada juga penelitian yang dilakukan oleh Isdianto dkk. (2025:1) yang membahas

tentang tawakal, kesehatan mental dan spiritual juga, namun masih bersifat umum. Oleh karena itu, terdapat celah penelitian yang penting untuk dikaji lebih lanjut terkait makna tawakkal dalam pemulihan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kehilangan orang tua karena wafat.

Selain itu, fenomena di lapangan peneliti menemukan empat mahasiswa jurusan Pendidikan Masyarakat semester enam yang mengalami dampak psikologis yang mendalam akibat kehilangan orang tua karena wafat. Meskipun pada awalnya mereka mengalami kesulitan, namun seiring berjalannya waktu, mereka harus menerimanya dengan lapang dada.

Di antara keempat mahasiswa tersebut, salah satu subjek yang memenuhi kriteria spesifik penelitian ini dan bersedia untuk memberikan gambaran terkait pengalamannya adalah mahasiswa bernama Idah Mudrikah (IM). Berdasarkan wawancara dengan IM yang berusia 20 tahun pada tanggal 22 Desember 2025 menunjukkan bahwa kehilangan figur dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu mulai dari merasakan kekosongan, perasaan hampa, kebingungan, kehilangan arah hidup, serta gangguan dalam aktivitas keseharian setelah ibunya tidak ada. Namun, akhirnya Saudari IM menunjukkan proses adaptasi psikologis yang positif. Ia mulai mampu menjalani kehidupannya secara lebih stabil, yang tercermin dari keterlibatan aktif dalam kegiatan organisasi KISI (Kerohanian Islam Siliwangi) serta hubungan pertemanan yang baik. IM yang tampak ceria di media sosial juga menunjukkan adanya pemulihan kondisi afektif dan emosi positif.

Selain itu, dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN), IM dipercaya untuk mengemban amanah sebagai bendahara kelompok. Peran tersebut menunjukkan adanya kepercayaan sosial, tanggung jawab, serta kapasitas pengelolaan diri yang baik. Interaksi IM yang ditandai dengan sikap terbuka, komunikatif, dan humoris dalam kelompok KKN mengindikasikan adanya kemampuan adaptasi sosial yang sehat serta peningkatan kesejahteraan psikologis secara nyata.

Berdasarkan prapenelitian tersebut menunjukkan bahwa kehilangan orang tua tidak hanya berdampak pada aspek emosi, tetapi juga pada dimensi eksistensial, yaitu hilangnya rasa aman, rasa memiliki, serta makna “tempat pulang” secara psikologis. Namun, seiring berjalannya waktu, IM memiliki kemampuan untuk

membangun proses adaptasi psikologis yang sehat melalui penguatan relasi, keterlibatan dalam kegiatan dan organisasi, serta kemampuannya dalam mengelola kondisinya.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui secara fenomenologis implementasi tawakal dalam proses pemulihan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kehilangan orang tua karena wafat, khususnya dalam konteks Mahasiswa Jurusan Pendidikan Masyarakat Universitas Siliwangi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini merumuskan beberapa pertanyaan untuk membatasi dalam penelitian, yaitu sebagai berikut sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran sikap tawakal mahasiswa setelah mengalami kehilangan orang tua karena wafat?
2. Bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi kondisi kehilangan orang tua karena wafat?
3. Bagaimana mahasiswa mengimplementasikan tawakkal terhadap kesejahteraan psikologis setelah kehilangan orang tua karena wafat?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui gambaran sikap tawakal mahasiswa setelah mengalami kehilangan orang tua karena wafat.
2. Untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dalam menghadapi kehilangan orang tua karena wafat.
3. Untuk menggambarkan bentuk-bentuk implementasi Tawakkal terhadap kesejahteraan psikologis setelah kehilangan orang tua karena wafat.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian yang dilakukan, peneliti berharap dari penelitian ini dapat memberikan manfaat yaitu sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi di bidang keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi maupun bagi Psikologi Islam ataupun sejenisnya terutama dalam peran *Tawakkal* dalam kesejahteraan psikologis ataupun mekanisme coping terkait orang yang ditinggalkan orangtua karena wafat.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a) Bagi peneliti

Dengan dilakukannya penelitian ini semoga bisa menambahkan pemahaman, pengalaman, dan pengetahuan yang berguna serta semoga ketika dihadapkan dengan situasi tersebut penulis maupun pembaca mampu menghadapinya dengan lapang dada.

###### b) Bagi mahasiswa

Dengan dilakukannya penelitian ini juga, semoga dapat memberikan kontribusi dalam:

1. Meningkatkan pemahaman mengenai konsep tawakal pada individu yang menghadapi kehilangan, khususnya dalam menghadapi situasi kehidupan yang menantang.
2. Memberikan kontribusi pemikiran dalam pengembangan keilmuan, khususnya dalam bidang Tasawuf, Psikoterapi, dan Psikologi Islam, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pentingnya tawakal dalam menghadapi kehilangan.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Dalam penelitian ini, setelah peneliti membaca beberapa literatur. Peneliti berasumsi bahwa kehilangan orang tua karena wafat merupakan pengalaman emosional yang dapat mempengaruhi kestabilan psikologis seseorang, terutama pada masa dewasa awal (usia 18–25 tahun) yang merupakan fase pencarian jati diri,

nilai-nilai hidup, tujuan masa depan, berkomitmen, dan stabilitas emosi (Nasution dkk., 2024:111). Kehilangan pada fase ini tidak hanya berdampak pada kondisi emosional sesaat, tetapi juga pada proses perkembangan diri dan kemampuan individu dalam menata masa depannya. Dalam kondisi tersebut, individu dapat memunculkan reaksi duka seperti sedih yang mendalam, rasa tidak percaya, marah, gelisah, hingga perubahan makna hidup. Secara teoretis, pengalaman ini dapat dijelaskan melalui model duka seperti yang ada dalam Teori Lima Tahap Kubler-Ross dkk. (1972:179) yaitu: *Denial*, *Anger*, *Bargaining*, *Depression* dan *Acceptance*.

Menurut Kübler-Ross (2005:29) kehilangan orang yang sangat dicintai terutama melalui kematian adalah bentuk kehilangan yang paling menghentak dan paling mengguncang hidup seseorang. Tidak ada kehilangan lain yang bisa menyamai kedalaman kesedihan, kekosongan, dan merasakan dunia itu melambat serta merasakan bahwa kejadian tersebut nyata karena dia belum bisa menerima keadaan tersebut. Oleh karena itu, kehilangan orang tua tidak hanya dipahami sebagai peristiwa emosional biasa, melainkan sebagai *stressor* psikologis signifikan yang dapat mengganggu keseimbangan mental dan sosial individu. Hal ini selaras dengan pandangan Vastya dkk. (2021:8) bahwa ditinggal wafat oleh orang tua merupakan pengalaman hidup yang menyakitkan dan penuh tekanan emosional yang dapat memengaruhi berbagai aspek kesejahteraan psikologis. Dampak tersebut dapat bersifat jangka pendek seperti *shock* dan penarikan diri sosial, namun juga dapat berlangsung jangka panjang berupa perubahan identitas diri, makna hidup, serta kemampuan membangun hubungan interpersonal.

Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal, tetapi dipengaruhi oleh berbagai aspek internal maupun eksternal. Faktor-faktor tersebut antara lain resiliensi, optimisme, dukungan sosial, tingkat stres, stres akademik, rasa syukur, religiusitas, kemampuan mengatur emosi, konsep diri, pengendalian diri, keterbukaan diri (*self-disclosure*), pola pikir positif, ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik (Humaidah dkk., 2024: 5936). Selain itu, ada faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial, dan perbedaan budaya juga

turut berkontribusi (Syihani, 2022:32-33). Dengan demikian, mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan *coping* yang memadai, tidak mendapatkan dukungan sosial yang kuat, dan tidak memiliki fondasi religius yang kokoh lebih rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis setelah kehilangan orang tua.

Dari paparan di atas menunjukkan bahwa mahasiswa yang kehilangan orang tua karena wafat kesejahteraan psikologisnya akan terganggu karena salah satu sistem dukungan sosialnya hilang satu ditambah lagi posisinya sedang dalam fase pencarian jati diri yang membutuhkan sosok pendamping, sumber cinta, perhatian, dan dukungan yang menemaninya di fasenya yang bisa dibilang tidak mudah yang membuat mereka merasa sendiri, merasa kehilangan pegangan hidup, dan tidak siap menghadapi kenyataan tersebut. (Purba, 2022:2-3)

Selain itu, orang yang mengalami kehilangan cenderung memiliki kondisi emosi yang tidak stabil. Menurut Cinaroglu (2024:174-176) duka bukanlah pengalaman yang linear, melainkan perjalanan yang terus berputar atau tidak beraturan antara kesedihan, penerimaan, pertanyaan batin, dan rekonsiliasi spiritual. Oleh karena itu diperlukan dengan yang namanya tawakal. Tawakal kepada Allah yakni sikap menyerahkan segala urusan kepada Allah dengan penuh keimanan setelah berikhtiar dapat menjadi kekuatan batin yang menyeimbangkan guncangan emosi akibat kehilangan. Dengan bertawakal, seseorang tidak hanya mampu bertahan dalam menghadapi tragedi yang berulang, tetapi juga menemukan makna baru dan arah hidup setelah kehilangan yang sangat mendalam. Namun, untuk menghadapi musibah itu harus dibarengi dengan usaha nyata seperti usaha keras untuk bangkit, menata kembali hidup, dan menerima kenyataan tersebut. Hal ini sejalan dengan pandangan Al-Jauziyah (1998:236) yang menyatakan bahwa jika dihadapkan pada suatu urusan, seseorang tidak boleh memasrahkan semuanya kepada Allah tanpa adanya tindakan. Meskipun meyakini bahwa Allah pasti memberikan hikmah yang terbaik, orang tersebut tetap harus berikhtiar secara batin dan nyata untuk menyembuhkan lukanya.

Pemikiran ini didasarkan pada firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 155–157. Allah berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّرِّتِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّرِّتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Terjemahan Kementerian Agama RI (2019: 31)

155. “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar; 156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “*Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn*” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). 157. Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tu-hannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” ”(Al-Baqarah /2:155-156)

Dari firman tersebut, Ibnu Katsir (2004:305-306) menyatakan bahwa Allah pasti menguji seseorang berupa kebahagiaan dan pada saat yang lain Allah menguji dengan kesusahan seperti ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dalam hal ini, kehilangan orang tua merupakan ujian kesusahan berupa berkurangnya jiwa atau orang-orang tercinta yang selama ini menjadi pilar pendukung utama dalam hidup. Seperti yang disampaikan sebelumnya, orang yang mengalami kehilangan cenderung memiliki kondisi emosi yang tidak stabil. Melalui ayat 156–157 dianjurkan untuk bersabar dan mengucapkan kalimat *istirja*’, di mana jika seseorang mampu bersabar atas ketetapan ini dijanjikan keberkahan, rahmat dan petunjuk.

Namun, mencapai tingkat kesabaran tersebut tidaklah mudah dan tidak dapat terjadi secara instan. Diperlukan yang namanya usaha dan ikhtiar (baik secara batin maupun fisik) untuk menyembuhkan luka serta mengelola guncangan emosi. (Cinaroglu, 2024) Oleh karena, selain kesabaran, diperlukan pula sikap tawakal sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar yang maksimal. Allah memberikan jaminan akan mencukupkan keperluan dan menuntaskannya. Sebagaimana firman-Nya pada QS. At-Talaq ayat 3:

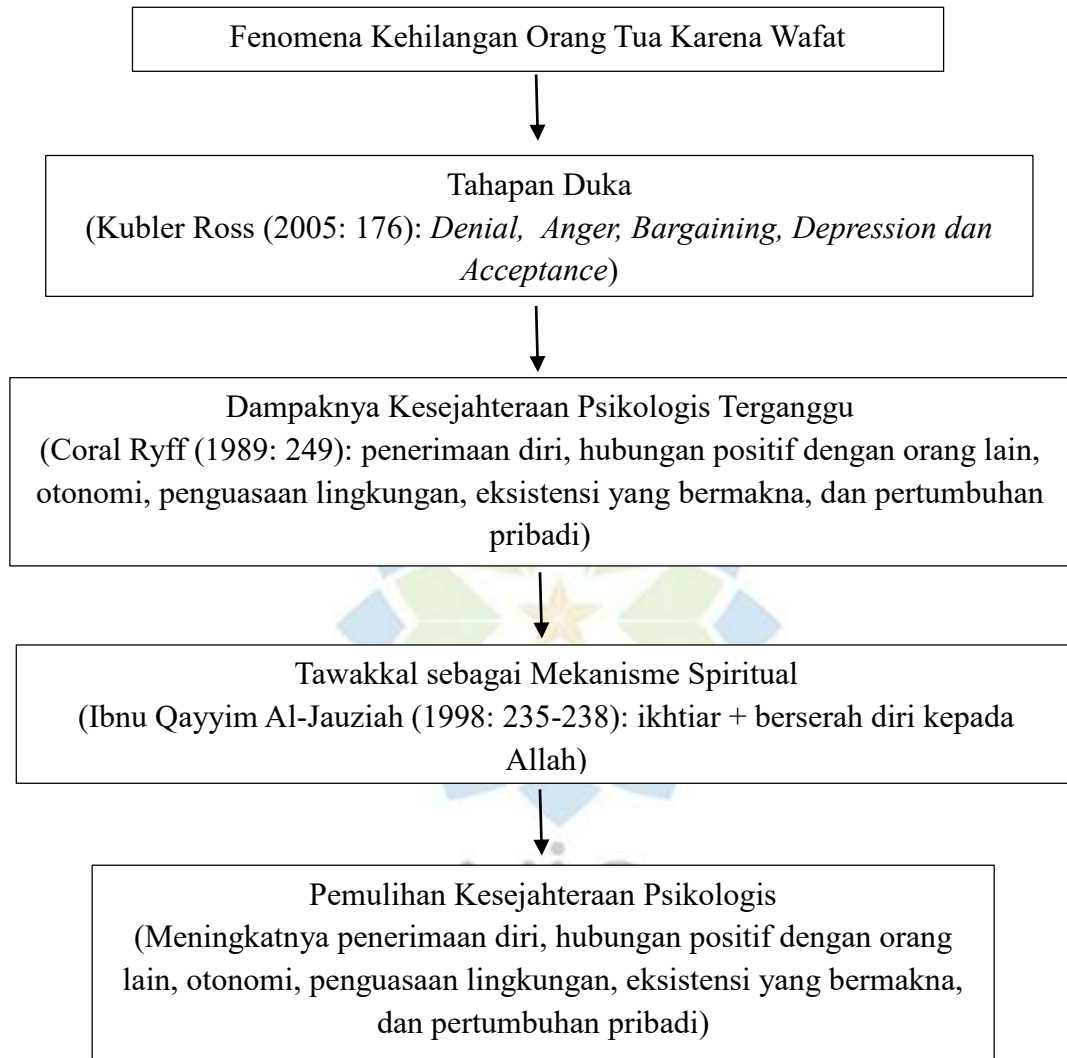
وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ  
جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾ (الطلاق/65:3)

Terjemahan Kementerian Agama RI (2019: 558)

3. “dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.” (At-Talaq/65:3)

Dalam tafsir Ibnu Katsir (2015:205) menjelaskan bahwa Allah akan mencukupi segala kebutuhan orang yang bertawakal kepada Allah. Penjelasan tersebut diperkuat oleh hadis yang diriwayatkan dari Ibnu Abbas, ketika Rasulullah saw. mengajarkan bahwa seorang hamba hendaknya meminta dan memohon pertolongan hanya kepada Allah serta meyakini bahwa segala manfaat dan mudarat telah berada dalam ketetapan Allah. Oleh karena itu, bagi individu yang kehilangan orang tua, keyakinan tersebut dapat menjadikannya tidak merasakan risau dengan kondisi yang menimpanya dan memberikan harapan bahwa Allah akan mencukupi kebutuhan dan mengatur kehidupannya dengan sebaik-baiknya. Hal tersebut dapat membantu menumbuhkan ketenangan batin atau kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Adapun cara melihat kesejahteraan psikologis seseorang yaitu dilihat dari keadaan seseorang menerima dirinya sepenuhnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, dapat mengelola lingkungannya, mandiri, dan mengalami perkembangan pribadi (Ryff 1989:249).

Dari pemaparan di atas dapat digambarkan kerangka berpikir secara garis besar yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Bagan Kerangka Berpikir

Dengan kata lain, dari gambar 1.1 peneliti ingin melihat apakah sikap tawakal bisa jadi salah satu faktor penting yang membantu seseorang tetap merasa sehat secara psikologis meski sedang berduka atau kehilangan.

## F. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian itu perlu diberlakukannya pengidentifikasian perbedaan studi dari literatur yang ingin diketahui dan penelitian lain yang sebelumnya sehingga penelitian yang akan diteliti itu memiliki perbedaan dengan penelitian yang sebelumnya. Untuk penelitian yang berkaitan dengan “Implementasi Tawakal

terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Kehilangan Orang Tua Karena Wafat” yaitu sebagai berikut sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Ayu Purba, (2022) yang berjudul “*Psychological well-being* pada Mahasiswa Universitas Jambi dengan Orang Tua Tunggal Karena Meninggal Dunia” membahas bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kehilangan orang tua karena meninggal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan menemukan bahwa para mahasiswa tetap mampu menjalani kehidupan dengan baik karena adanya dukungan sosial dan sikap pasrah atau religiusitas dalam diri mereka. Dalam artikel ini aspek tawakal muncul hanya sebagai bagian dari ketenangan batin dalam menghadapi kehilangan dan metodenya juga menggunakan kualitatif deskriptif berbeda dengan yang akan skripsi ini teliti, dalam penelitian ini menekankan pada implementasi tawakal sebagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan pendekatan kualitatif fenomenologis. Persamaan penelitian ini terletak pada fokus terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengalami kehilangan orang tua serta pentingnya peran religiusitas.
2. Penelitian Penelitian oleh Agnia Syihani (2022), berjudul Hubungan antara Tawakal dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis* di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai  $r = 0.645$  dengan signifikansi  $p < 0.05$ , yang berarti terdapat hubungan positif yang cukup kuat antara tawakal dan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian Agnia ini sama meneliti kaitan antara tawakal dan kesejahteraan psikologis. Namun bedanya terletak pada metode dan fokus penelitiannya, di mana penelitian Agnia dilakukan pada konteks krisis identitas (*quarter life crisis*), sedangkan penelitian ini berfokus pada implementasi tawakal dalam konteks kehilangan orang tua karena wafat dan untuk metode pada penelitian agnia itu menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif.
3. Penelitian oleh Norma Litasari (2016) berjudul “*Recovery Dampak Psikologis Akibat Kematian Orangtua (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Purwokerto)*” bertujuan memahami dampak psikologis yang dialami

mahasiswa setelah kehilangan orang tua dan proses pemulihan yang dijalani. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus melalui wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami gejala seperti syok, kehilangan kesadaran, dan kesepian. Dalam pemulihannya, mereka menggunakan *strategi coping* yang meliputi *emotion-focused coping* (penerimaan, reinterpretasi positif, dan berpaling kepada agama) serta *problem-focused coping* (dukungan sosial dan tindakan aktif). Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama membahas meneliti mahasiswa yang kehilangan orang tua dan menyoroti peran religiusitas (berpaling kepada agama) dalam pemulihan psikologis. Namun perbedaannya, penelitian Norma menitikberatkan pada proses *recovery* secara umum, sedangkan penelitian ini berfokus pada implementasi tawakal sebagai strategi spiritual dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ausie & Mansoer (2020) berjudul “Mengapa Tuhan Mengambil Mereka? Pengalaman Duka dan Pemaknaan Anak yang Kehilangan Kedua Orang Tua secara Berurutan” menggunakan pendekatan fenomenologi terhadap seorang perempuan berusia 23 tahun yang kehilangan kedua orang tuanya secara berurutan dalam waktu singkat. Hasil penelitian menunjukkan adanya gejala psikologis seperti kecemasan, penyangkalan, depresi, kemarahan kepada Tuhan, serta kesepian dan kehilangan arah. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan sosial dan ruang ekspresi emosi dalam proses pemulihan kedukaan. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas pengalaman kehilangan orang tua dan aspek religiusitas dalam proses pemulihan psikologis. Perbedaannya, penelitian Ausie & Mansoer fokus pada pengalaman duka dan makna kehilangan, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada implementasi tawakal sebagai bentuk penerimaan spiritual untuk mencapai kesejahteraan psikologis.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Isdianto, Al Indunissy, & Fitrianti (2025) berjudul “Pengaruh Tawakal dan Dzikir terhadap Kesehatan Mental dan Stres dalam Kehidupan Modern” menggunakan metode tinjauan literatur dengan menelaah artikel-artikel ilmiah dalam sepuluh tahun terakhir. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa tawakal mampu menurunkan kecemasan melalui penyerahan diri kepada Allah yang menumbuhkan ketenangan batin, sedangkan dzikir meningkatkan stabilitas emosi dan menurunkan stres. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama menyoroti peran tawakal dalam memperkuat kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Perbedaannya, penelitian tersebut merupakan tinjauan literatur dengan populasi umum, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada implementasi tawakal dalam konteks mahasiswa yang mengalami kehilangan orang tua karena wafat.

*Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu*

No	Peneliti	Judul	Sumber	Persamaan	Perbedaan
1.	Ayu Purba	<i>Psychological well-being</i> pada Mahasiswa Universitas Jambi dengan Orang Tua Tunggal Karena Meninggal Dunia	Skripsi, 2022	Sama-sama membahas kesejahteraan psikologis pada individu yang mengalami kehilangan, dan menyinggung aspek religiusitas.	Penelitian Ayu Purba berfokus pada gambaran <i>Psychological well-being</i> secara umum dengan pendekatan kualitatif deskriptif, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada implementasi tawakal terhadap kesejahteraan psikologis dengan pendekatan fenomenologis.
2.	Agnia Syihani	Hubungan antara Tawakal dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i> di UIN Sunan Gunung Djati Bandung	Skripsi, 2022	Sama-sama meneliti tawakal dan kesejahteraan psikologis	Penelitian Agnia berfokus pada mahasiswa yang mengalami <i>quarter life crisis</i> dan menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang

No	Peneliti	Judul	Sumber	Persamaan	Perbedaan
					kehilangan orang tua karena wafat dengan metode kualitatif fenomenologis.
3.	Norma Litasari	Recovery Dampak Psikologis Akibat Kematian Orangtua (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Purwokerto)	Skripsi, 2016	Sama-sama membahas dampak psikologis akibat kehilangan orang tua, serta menyoroti peran religiusitas dalam pemulihan.	Penelitian Norma menitikberatkan pada proses recovery dan coping secara umum, sedangkan penelitian ini berfokus pada implementasi tawakal sebagai strategi spiritual dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.
4.	Ausie & Mansoer	“Mengapa Tuhan mengambil mereka?” Pengalaman duka dan pemaknaan anak yang kehilangan kedua orang tua secara berurutan	Artikel, 2020. Jurnal Psikologi Ulayat, 8(2).	Sama-sama membahas dampak psikologis akibat kehilangan orang tua dan menyinggung aspek religiusitas.	Penelitian Ausie & Mansoer berfokus pada pengalaman duka dan pemaknaan kehilangan, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada implementasi tawakal sebagai bentuk penerimaan spiritual untuk mencapai kesejahteraan psikologis.
5.	Isdianto, Al Indunissy, & Fitrianti	Pengaruh Tawakal dan Dzikir terhadap Kesehatan Mental dan Stres dalam Kehidupan Modern	Artikel, 2025. <i>Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)</i> , 2(2).	Sama-sama membahas tawakal dalam memperkuat kesehatan mental dan menyinggung integrasi	Penelitian tersebut menggunakan metode literature review dengan populasi umum, sedangkan penelitian ini

No	Peneliti	Judul	Sumber	Persamaan	Perbedaan
				spiritualitas dalam kesejahteraan psikologis	berfokus pada mahasiswa yang kehilangan orang tua karena wafat dengan pendekatan kualitatif fenomenologis.

Berdasarkan Tabel 1.1, dapat disimpulkan bahwa penelitian terdahulu telah banyak mengkaji kesejahteraan psikologis pada individu yang mengalami kehilangan orang tua serta menyinggung aspek religiusitas. Namun, belum terdapat penelitian yang secara spesifik mengkaji tawakkal sebagai konsep utama dalam proses pemulihan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kehilangan orang tua karena wafat. Sebagian penelitian masih berfokus pada aspek umum religiusitas, konteks masalah yang berbeda, atau menggunakan pendekatan kuantitatif tanpa menggali makna pengalaman subjektif individu. Oleh karena itu, novelty dalam penelitian ini terletak pada upaya mengkaji secara mendalam makna dan implementasi tawakkal dalam pemulihan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengalami kehilangan orang tua, sehingga memberikan kontribusi baru dalam pengembangan kajian psikologi Islam, khususnya pada aspek spiritual dalam proses pemulihan duka.