KONTROL EMOSI ATAS KEDUKAAN DALAM MENERIMA KENYATAAN
(Studi Kasus Tiga Mahasiswa Bki Fakultas Dakwah Uin Saizu Purwokerto)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Disusun :
RIFA DHATUT DIANA
NIM 214110101144

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya:

Nama	: Rifa Dhatut Diana
NIM	: 214110101144
Jenjang	: S-1
Program studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah

Meyatakan bahwa naskah skripsi berjudul "**Kontrol Emosi Atas Kedukaan (Studi Kasus Tiga Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN SAIZU Purwokerto)"** secara keseluruhan adalah hasil daripada penelitian saya sendiri, bukan dibuatkan oleh pihak lain. Hal-hal yang bukan merupakan karya saya yang dikutip dalam tulisan ini, diberikan tanda sitasi dan ditunjukan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti penyataan ini tidak benar adanya, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan skripsi dan gelas akadenik yang telah saya peroleh

Purwokerto,24 Februari 2025
Yang menyatakan,

Rifa Dhatut Diana
NIM.214110101144

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

KONTROL EMOSI ATAS KEDUKAAN DALAM MENERIMA KENYATAAN (STUDI KASUS TIGA MAHASISWA BKI FAKULTAS DAKWAH UIN SAIZU PURWOKERTO)

Yang disusun oleh **Rifa Dhatut Diana** NIM. **214110101144** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Kamis tanggal **15 April 2025** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling** oleh sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Muh.Hikamudin Suyuti,M.S.I
NIP. 198301212023211010

Sekretaris Sidang/Penguji II

Anas Azhimi Qalban,M.Kom
NIDN.2012049202

Penguji Utama

Dr. Nawawi,M.Hum
NIP. 19710508 199803 1 003

Mengesahkan,
Purwokerto, 23 April 2025
Dekan

Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.
NIP. 19741226200003 1 001

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof KH Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama	:	Rifa Dhatut Diana
NIM	:	214110101144
Jengjang	:	S-1
Prodi	:	Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	:	Dakwah
Judul	:	KONTROL EMOSI ATAS KEIKHLASAN DALAM MENGHADAPI KEDUKAAN PADA MAHASISWA BKI ANGKATAN 2021 DI PURWOKERTO

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut telah dapat diserahkan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Mohon perhatiannya saya sampaikan terima kasih

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Purwokerto, 19 Februari 2025
Pembimbing

M. Hikamudin Suyuti, MSi
NIP. 2021018302

MOTO

Ikhlas bukan berati melupakan, tapi merelakan. Memaafkan diri sendiri dan orang lain, serta berdamai dengan masa lalu.-**Aa Gym**

Aku akan mulai belajar berjalan meningalkan, lalu aku akan tersenyum ikhlas - **Anonim**

Tuhan tak pernah janji langit selalu biru, tetapi dia berjanji selalu menyertai. Tuhan tak pernah janji jalan selalu rata tetapi dia berjanji, berikan kekuatan.

-Lirik lagu jangan pernah menyerah

KONTROL EMOSI ATAS KEDUKAAN (STUDI KASUS TIGA MAHASISWA BKI FAKULTAS DAKWAH UIN SAIZU PURWOKERTO)

RIFA DHATUT DIANA
214110101144

Email: 214110101144@mhs.uinsaizu.ac.id
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Proses kedukaaan adalah pengalaman emosional yang kompleks, sering memicu reaksi seperti kesedihan, kemarahan, dan kebingungan, yang dapat berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dalam penelitian ini, kontrol emosi menjadi suatu hal yang penting untuk membantu mahasiswa mencapai keikhlasan dan menerima kenyataan kehilangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri K.H. Saefuddin Zuhri Purwokerto subjek KR, KM, dan BM dalam mengelola emosi saat menghadapi kedukaan, serta faktor-faktor yang mendukung atau menghambat proses keikhlasan mereka.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan berbagai strategi dalam mengelola emosi. Beberapa subjek cenderung menekan emosi untuk tampak kuat di depan orang lain, sementara yang lain menggunakan penilaian ulang untuk fokus pada kenangan positif.

Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman berperan penting dalam proses berduka, memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi perasaan dan mendapatkan penguatan. Penelitian ini menekankan bahwa kontrol emosi yang baik dan dukungan sosial yang kuat sangat mempengaruhi keikhlasan mahasiswa dalam menghadapi kedukaan. Kesimpulan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi individu dan lembaga untuk mendukung mahasiswa yang sedang berduka, serta menjadi referensi untuk kajian lebih lanjut mengenai pengelolaan emosi dan proses keikhlasan dalam konteks kedukaan.

Kata kunci: Kontrol emosi, Keikhlasan, Mahasiswa, Kualitatif, Kedukaan

EMOTIONAL CONTROL OVER GRIEF (CASE STUDY OF THREE BKI STUDENTS OF THE FACULTY OF DA'WAH UIN SAIZU PURWOKERTO)

RIFA DHATUT DIANA
214110101144

Email: 214110101144@mhs.uinsaizu.ac.id
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRACT

The grieving process is a complex emotional experience that often triggers reactions such as sadness, anger, and confusion, which can significantly impact students' mental health. In this study, emotional control is essential to help students achieve acceptance and come to terms with the reality of loss. This research aims to explore how students from the Islamic Guidance and Counseling program, class of 2021 at K.H. Saefuddin Zuhri State Islamic University in Purwokerto specifically subjects KR, KM, and BM manage their emotions when facing grief, as well as the factors that support or hinder their process of acceptance.

The research employs a qualitative approach, using data collection techniques such as interviews, observations, and documentation. The findings indicate that students implement various strategies in managing their emotions. Some subjects tend to suppress their emotions to appear strong in front of others, while others use re-evaluation to focus on positive memories.

Social support from family and friends plays a crucial role in the grieving process, providing students with a space to share feelings and gain reinforcement. This study emphasizes that good emotional control and strong social support significantly influence students' acceptance in facing grief. The conclusions are expected to provide insights for individuals and institutions to support students who are grieving, as well as serve as a reference for further studies on emotional management and the process of acceptance in the context of grief.

Keywords: Emotional control, Acceptance, Students, Qualitative, Grief

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan dengan mengucap Alhamdulillahi Rabbil alamin, atas segala limpahan berkat, rahmat dan karunia-Nya yang diberikan oleh Allah SWT, karya skripsi ini akan saya persembahkan kepada:

1. Almamater tercinta saya, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, terkhusus Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah
2. Segenap keluarga besar yang turut memberikan doa dan dukungan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikamat, rahmat dan hidayahNya. Sehingga peniliti bisa diberi kelancaran serta kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **" Kontrol Emosi Atas Kedukaan (Studi Kasus Tiga Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN SAIZU Purwokerto".**

Shalawat serta salam peneliti haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta dengan keluarganya, sahabat-sahabatnya serta tabi'in. Semoga dengan membaca shalawatnya kita semua termasuk kedalam golongan orang-orang yang diberi syafaatnya dihari akhir nanti. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar sarjana dalam Universitas Islam Negeri Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Dengan selesainya skripsi ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Suwito, M.Ag., Wakil Rektor I Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Prof. Dr. H. Sulkhan Chakim, S.Ag., M.M., Wakil Rektor II Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Prof. Dr. H. Sunhaji, M.Ag., Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah.
6. Dr. Ahmad Muttaqin. M.Si, Wakil Dekan I Fakultas Dakwah.
7. Dr. Alief Budiyono, M.Pd, Wakil Dekan II Fakultas Dakwah.
8. Dr. Nawawi, M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Dakwah
9. Ibu Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat. Terima kasih ibu, sudah memberikan, bimbingan dari awal ngisi mata kuliah metode penelitian sampai menjadi penguji ketika seminar

proposal serta motivasi selama peneliti menempuh pendidikan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

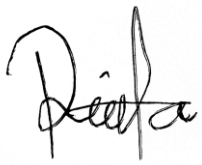
10. Bapak Luthfi Faisol, M. Pd, sebagai Koordinator program studi Bimbingan dan Konseling Islam.
11. M. Hikamudin Suyuti, Msi dosen pembimbing penulis. Terima kasih atas kesabaran bapak dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas ilmu, kebaikannya, dukungan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis.
12. Segenap dosen dan tenaga pendidik di Fakultas Dakwah Universitas Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terima kasih atas segala ilmu yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis, dan terima kasih telah membantu kelancaran administrasi penulis selama di Fakultas Dakwah
13. Kedua orang tuaku tersayang, tempat ternyaman ku kembali. Bapak saya Kuswadi dan pintu surgaku Mama Tri Asih. Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis tujukan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, kasih sayang, dukungan serta do'a yang selalu dipanjatkan untuk keberhasilan penulis. Terimakasih karena telah sabar membersamai, menanti proses kesuksesan penulis, Bapak dan Mama adalah penyemangat dan penguat yang paling ampuh selama masa studi ini, dan terimakasih karena telah menjadi bagian dan berkenan untuk kuat dan bertahan dari hiruk piruk nya perjalanan ini.
14. Adikku tersayang, Rifki Amani Ilmu yang memberikan semangat selama peulisan ini
15. Keluaga besar Eyang Sur, Eyang Nanai, Eyang Jumiati. Khusus nya uwa Muji dan uwa Supri sekeluaraga yang senantiasa memberi bantuan dan memberi dukungan serta doa pada penulis.
16. Keluarga besar H. Sungsoro yang telah memberikan dukungan, motivasi dan juga menjadi penghibur penulis dalam menyelasikan penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
17. Kepada sosok istimewa dalam hidup saya yaitu jodoh saya yang belum kutemui. Walau hadirmu belum diketahui, namun penulis yakin kita kan

bertemu di waktu yang tepat dan dalam penantianku ini menjadi motivasi bagi penulis untuk terus berjuang dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga perjalanan ini membawa kita bisa berbagi cerita tentang semua usaha yang telah dilakukan.

18. Kepada Teman-teman BKI E Angkatan 2021 terimakasih untuk cerita dan pengalaman suka maupun duka yang diberikan selama proses kuliah.
19. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak bisa di sebutkan satu persatu, namun telah memberikan dukungan dan kontribusi yang berarti dalam proses penelitian ini. Setiap bentuk bantuan, baik moral maupun material, sangat berarti dan telah memberikan motivasi serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
20. Terakhir penulis ingin berterima kasih diri sendiri, terima hasih sudah kuat, terimakasih sudah bertahan dari segala ujian yang aku alami, terima kasih sudah bangkit dan terus berusaha dalam segala proses kehidupan. Perjalanan yang menguras pikiran dan badan ini ternyata bisa aku lalui. *I'm so proud of you, keep growing on ,shining and spreading happiness and kindness.*

Terima kasih telah menjadi bagian dari pejalan ini. Tak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam, melainkan doa semoga amal baik dan segala support yang telah berikan kepada penulis mendapatkan imbalan yang terbaik dari Allah SWT. Kritik dan saran yang bersifat membagun penulis harapkan untuk karya yag lebih baik di masa depan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan mendorong perkembangan penelitian lebih lanjut di bidang ini.

Purwokerto,24 Februari 2025
Yang menyatakan,



Rifa Dhatut Diana
NIM.214110101144

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
PERNYATAAN KEASLIAN ..... **ii**
NOTA DINAS PEMBIMBING ..... **iv**
MOTO ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
PERSEMBAHAN ..... **viii**
KATA PENGANTAR ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 7
E. Penegasan Istilah 7
F. Kajian Pustaka 8
G. Sistematika Penulisan 12
BAB II KAJIAN TEORI **13**
A. Emosi 13
B. Kontrol Emosi 16
C. Keikhlasan 23
D. Kedukaan 31
BAB III METODE PENELITIAN **39**
A. Pendekatan dan jenis penelitian 39
B. Tempat dan Waktu penelitian 40
C. Subjek dan Objek Penelitian 40
D. Teknik pengumpulan data 41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 45
A. Profil Umum Kondisi Lapangan Penelitian 45
1. Profil Fakultas Dakwah UIN Prof K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto
2. Profil Mahasiswa BKI Angkatan 2021
3. Visi Misi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto..... 46
4. Pelaksanaan Penelitian 46
5. Identitas Informan 46
B. Hasil Penelitian 48
1. Proses kontrol emosi dalam menghadapi kedukaan..... 48
C. Tahapan tahapan kedukaan yang subjek alami dalam menghadapi kedukaan 60
D. Ikhlasan dalam pandangan psikologi pada mahasiswa yang mengalami kedukaan 64
E. Pembahasan..... 66
1. Hubungan antara kontrol emosi dan keikhlasan 66
BAB V PENUTUP..... 68
A. Kesimpulan 68
B. Saran..... 69
DAFTAR PUSTAKA..... 70
LAMPIRAN- LAMPIRAN 75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 94

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil strategi kontrol emosi yang digunakan subjek 51
Tabel 2 Hasil aspek kontrol emosi yang dialami subjek..... 55
Tabel 3 Hasil faktor- faktor kontrol emosi yang mempengaruhi subjek 59
Tabel 4 Hasil tahapan kedukaan yang dialami subjek 63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 wawancara subjek KR 53
Gambar 2 wawancara subjek BM 54
Gambar 3 wawancara subjek KM 58

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa kehidupan semua makhluk hidup di dunia pasti mengalami 3 masa yaitu lahir, hidup dan mati. Kematian tidak ada seorangpun yang tahu kapan itu terjadi dan tidak semua orang siap dengan hal itu, kematian juga tidak dapat dihindari manusia karena setiap makhluk yang hidup pasti akan mengalami mati. Kematian dapat terjadi pada semua orang mulai dari bayi, anak anak, remaja hingga orang tua.[1]

Peristiwa kedukaan pasti akan melibatkan banyak orang bagi orang yang ditinggal dan dapat membawa dampak yang kuat bagi orang-orang yang ditinggal. Setiap orang tahu kematian, tetapi tidak semua orang pernah dan mau mempersiapkan diri dengan baik. Tidak sedikit orang yang dapat menutupi kesedihan mereka karena kematian yang menyakitkan dengan mengadakan upacara karangan bunga, atau pesta-pesta. Meskipun begitu kenyataan tersebut akan tetap terasa menyakitkan yang disebabkan orang itu merasakan kehilangan. Seluruh emosi alamiah seseorang bisa terjadi saat peristiwa kehilangan respon emosional tersebut yang mengiringi proses kehilangan.[2]

Kontrol emosi harus dimiliki oleh mahasiswa agar dapat mencapai kematangan yang optimal. Menurut Sigmund Freud menjelaskan bahwa kontrol emosi adalah tanda perkembangan kepribadian yang menentukan budi pekerti. Freud yakin bahwa kepribadian remaja yang dibentuk oleh dua faktor, kesatu untuk berusaha menyingkirkan rasa sedih, kedua untuk mencari kebahagian. Sedangkan menurut Hurlock mengatakan bahwa orang yang

[1] Wahyuni, N. E. "*Grief* yang Dialami Remaja Putri Pasca Kematian Orang Tua" (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area 2022),16-17.

[2] Parebong, R. E. "Pendekatan Trauma Healing Untuk Mengatasi Pathological Grief Pada Anak Usia Remaja Yang Ditinggal Mati Orang Tuanya." *Ra'ah: Journal of Pastoral Counseling, 1* no.2 (2021): 109-120.

dapat mengontrol emosinya merupakan individu yang dapat mengekspresikan emosi yang dikendalikan.[3]

Setiap orang mempunyai respon yang berbeda saat mengalami peristiwa kematian. Peristiwa ini akan membawa seseorang merasa kehilangan dan sedih. Peristiwa kematian orang tua akan merubah tatanan hidup dan mendorong seseorang untuk merespon dalam penyesuaian diri.

Berdasarkan data terbaru yang didapatkan jumlah kematian per 100.000 orang meninggal akibat bencana dan total kematian lainya akibat penyakit tidak menular yang mencapai 8,07 juta kasus dalam periode tertentu. kematian di Indonesia disebabkan oleh penyakit tidak menular. Hal ini menunjukan adanya tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan yang perlu diatasi melalui intervensi yang ditargetkan dan kebijakan pelayanan kesehatan.[4]

Respon yang muncul saat seseorang menghadapi kematian orang tua nya berbeda beda respon yang muncul pada seseorang yang mengalami kematian seperti muncul rasa kehilangan, tidak percaya, terkejut, kesedihan bahkan kemarahan. Pada saat kematian orang tua seorang anak merasakan terpukul dan syok karena itu berarti ia juga kehilangan figur yang ia cintai. Ketika mengalami merasa kehilangan figur yang disayangi, orang akan memberikan respon psikologi seperti putus asa, kesepian dan bahkan ketakutan menghadapi kehidupan. Perasaan tersebut terjadi dalam beberapa waktu tertentu yang disebabkan oleh kualitas hubungan yang dimiliki anak dengan orang tua semasa hidup nya.[5]

Orang tua memiliki kedekatan dengan anaknya, sebab kedekatannya itu maka akan terjalin hubungan yang menimbulkan kedekatan yang hangat di antara anak dan orang tua. Anak dapat merasa aman dan nyaman karena

---

[3] Priatmoko, S. D,Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun (Skripsi UNNES 2010),2-3.

[4] "databooks"Google terakhir di ubah 11/08/2023 https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/11/kematian-akibat-penyakit-tidak-menular paling - banyak-ditemukan-di-indonesia

[5] Puspitasari, R. A. "Dinamika emosi pada dewasa awal yang mengalami Grief karena kematian orangtua" (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. 2020),18-22.

kedekatannya dengan orang tua. Kematian bisa terjadi disemua kalangan, kematian tidak hanya terjadi pada orang tua akan tetapi kematian bisa dirasakan oleh remaja, anak anak bahkan balita. Kematiaan orang sangat membuat seorang anak merasa sedih dan kehilangan. Orang tua memiliki fungsi yang penting bagi kehidupan anak, kehilangan atau ditinggal pergi untuk selamanya oleh sosok penting dalam kehidupan anak sangat membuat anak terpukul dan merasakan kesedihan. Reaksi kedukaan anak yang terjadi saat kematian orang tua pasti setiap orang memiliki reaksi yang berbeda.[6] Ikhlas dan sabar pasti diajarkan oleh semua agama di dunia yang utama pada seorang muslim yang diperintah untuk selalu berserah diri, ikhlas dan tidak berputus asa agar tetap berhusnudzon pada takdir Allah SWT saat takdir allah terjadi maka musibah dan ujian kehidupan sekeras apapun tidak dapat meruntuhkan keimanannya, sebagaimana yang diperintahkan di dalam firmannya. Ikhlas adalah sifat saat seseorang menggambarkan tingkah lakunya yang mengarah pada kejujuran dalam bahasa ikhlas diartikan membersihkan diri dan hati dari perbuatan yang allah tidak sukai yang membuat diri untuk tetap dijalan allah. [7]

Mahasiswa yang mengalami kedukaan atas kepergian orang tua pasti merasakan kesedihan dan terpukul saat kejadian terjadi. Keikhlasan menjadi salah satu bentuk pengendalian diri atas takdir yang allah berikan. Seperti firman Allah SWT dalam QS.Al-Mulk Ayat 2:

ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْمَوْتَ وَٱلْحَيَوٰةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْغَفُورُ

Artinya: Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.

Dalam tafsir al-muyassar menjelaskan allah yang menciptakan kematian dan kehidupan agar untuk menguji siapa diantara kalian yang lebih baik dan

[6] Norma Litasari. "*Recovery* dampak psikologis akibat kematian orangtua"(Doctoral dissertation, IAIN 2016),3-4.

[7] Dwi Puspita Anggraeni. "Makna iklas dalam menghadapi kedukaan" (Skripsi UIN Surabaya 2022),5-7.

lebih ikhlas. Allah maha perkasa kuat yang tidak ada sesuatu yang melemahkannya. [8]

Ketika seseorang memiliki keikhlasan, berarti ia memiliki pengendalian diri yang baik dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi dan mampu mengatur emosinya. Terdapat 4 faktor dalam keikhlasan yang merupakan keadaan saat seseorang melakukan sesuatu tanpa mengharapkan imbalan atau keuntungan pribadi. Faktor faktor tersebut antara lain nilai nilai moral dan agama, empati dan emosi, pendidikan dan pengalaman hidup dan yang terakhir lingkungan sosial.[9]

Berdasarkan penelitian terdahulu dalam jurnal Uswatun Hasanah yang berjudul "Implementasi nilai nilai Keikhlasan dan Kesederhanaan dalam membentuk Karakteristik Santri". Dalam penelitian tersebut meneliti tentang pembentukan karakter santri dengan panca jiwa pondok untuk mengetahui penggunaan nilai keikhlasan dan kesederhanaan santri Tarbiyatul Mu'allimin Al Islamiah di pondok Al-Amien.[10]

Selanjutnya penelitian terdahulu yang berjudul "Kekuatan akhlak dan Keikhlasan terhadap Implementasi Kualitas Keilmuan Penuntutnya" dalam penelitian tersebut meneliti tentang seseorang memiliki keberkahan yang ia miliki karena kekuatan akhlak dan keikhlasan yang mendorong para penuntut ilmu meraih ilmu yang berkah dan bermanfaat.[11]

Berdasarkan jurnal yang ditulis oleh Yetti Mahfuzi dan Hafnidar yang berjudul "keikhlasan pada lansia yang ditinggal di lembaga kesejahteraan sosial lanjut usia pondok ma'arif muslimin padangsidimpuan" pada penelitian ini membahas mengenai keikhlasan pada lanjut usia yang ditinggal di lembaga kesejahteraan sosial lanjut usia pondok ma'arif muslimin padangsidimpuan.

---

[8] Raditho"surat Al-Mulk ayat 2" Padang, Sumatera Barat, 07 Oktober 2023, https://tafsirweb.com/11030-surat-al-mulk-ayat-2.html

[9] Abdussamad, "STUDI KASUS KEIKHLASAN ORANG TUA YANG MEMILIKI DUA ANAK DENGAN AUTISME" (skripsi UIN ANTASARI, 2021),35-37.

[10] Uswatun Hasanah "Implementasi nilai nilai Keikhlasan dan Kesederhanaan dalam membentuk Karakteristik Santri", jurnal of islamic interdisciplinarry studies, no 1 (April 2022) :15.

[11] Lailatul Sakdiah ,"Kekuatan akhlak dan Keikhlasan terhadap Imp pada orang tuanya. Subjek SF dan SN tidak termasuk dalam relevansi dengalementasi Kwalitas Keilmuan Penuntutnya",jurnal khatulistiwa no 1,(2021):22

Berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan keikhlasan seseorang dapat dilihat dari dorongan individu dan lingkungan.

Terdapat beberapa mahasiswa semester 8 yang ditinggal orang tua nya karena kematian yang disebabkan oleh penyakit ataupun secara mendadak di domisili masing masing mahasiswa, saat mahasiswa masih berada di Purwokerto. Ditemukan delapan orang mahasiswa empat orang mahasiswa yang berinisial KR, KM, SB dan SN sudah tidak mempunyai ibu dan empat orang mahasiswa yang berinisial BM, LN, IT dan AR sudah tidak mempunyai bapak karena telah meninggal dunia.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 8 subjek, subjek AR, SB dan IT tidak mau menjadi subjek pada penelitian ini karena ada suatu hal yang tidak bisa diceritakan dan membuat teringat kembali topik penelitian. Subjek pertama KM yang dilaksanakan wawancara pada 24 September 2023. Subjek KM adalah seorang mahasiswa berusia 20 tahun mengatakan ibu KM meninggal saat semester 4 ketika ia masih di pondok pada tanggal 18 September 2022. KM saat mengetahui ibunya telah meninggal ia merasa sedih dan terpukul dengan kejadian saat itu. Selama ibunya masih hidup KM memiliki hubungan yang sangat baik dengan nya. Subjek kedua BM yang dilaksanakan wawancara pada 25 September 2023. Subjek BM adalah seorang mahasiswi berusia 21 tahun BM menyatakan ayah BM meninggal saat perkuliahan di jeda mata kuliah kedua saat semester 3 pada bulan November 2022. Subjek ketiga KS yang dilaksanakan wawancara pada 26 September 2023. Subjek KS adalah seorang mahasiswi berusia 21 tahun KS mendapatkan kabar saat ibu nya tiada ketika berada di pondok. Berdasarkan deskripsi hasil wawancara awal pada November 2024 yang telah dilakukan pada ketiga subjek yaitu subjek memiliki pengendalian diri yang berbeda dalam menerima kenyataan atas kematiaan orang tua nya walaupun terkadang masih ada rasa yang ia miliki untuk bisa hidup bersama.

Penelitian kontrol emosi pada mahasiswa yang mengalami kedukaan orang tua menarik untuk diteliti karena subjek mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dalam penelitian ini menarik untuk diteliti karena

mereka berada di tahap perkembangan di mana mereka tidak hanya belajar teori bimbingan, tetapi juga mengalami situasi emosional yang kompleks, seperti kehilangan orang tua. Berbeda dengan individu yang bukan mahasiswa, mahasiswa BKI memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari pendidikan mereka, yang dapat memengaruhi cara mereka mengelola proses berduka. Orang yang mengalami kedukaan belum tentu bisa menghadapi dengan ikhlas dan dapat mengatur emosinya ketika mengalami kedukaan. Maka dari itu, penelitian tentang mahasiswa yang orang tuanya meninggal menjadi menarik karena dapat memperoleh informasi tentang pengendalian emosi yang dimiliki pada setiap mahasiswa untuk menjadi ikhlas menghadapinya dan tegar di saat mereka menjadi remaja tanpa orang tua.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi untuk mahasiswa dapat bertahan hidup dan mengendalikan emosi tanpa keberadaan orang tuanya saat mereka berada di Purwokerto. Sebagai anak yang telah ditinggal orang tua nya pasti memiliki mengendalikan emosi untuk dapat mengatasi bermacam masalah yang dihadapi. Berdasarkan permasalahan tersebut muncul ketertarikan penulis untuk dapat melakukan penelitian mengenai kontrol emosi dalam menghadapi kedukaan saat kematiaan orang tua di Purwokerto dan dari penjelasan permasalahan diatas dapat ditarik suatu permasalahan yang ada muncul. Penulis tertarik dengan mengambil judul penelitian **Kontrol Emosi Atas Kedukaan (Studi Kasus Tiga Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN SAIZU Purwokerto)**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat ditarik rumusan masalah pada penelitian ini yakni bagaimana kontrol emosi atas kedukaan dalam mengalami kenyataan?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keikhlasan mahasiswa dalam menghadapi kedukaan yang dilihat dari kontrol emosi mahasiswa BKI angkatan 2021 di Purwokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur yang menambah wawasan bagi mahasiswa yang sedang meneliti tentang keikhlasan dalam menghadapi kedukaan.

2. Manfaat Praktis

   a. Sebagai acuan bagi pembaca yang menghadapi kedukaan agar bisa ikhlas dan tegar dalam menerima kenyataan saat kematian orang tua terjadi.

   b. Bagi pihak keluarga yang dekat dengan anak yang mengalami kedukaan untuk memberikan kekuatan, pemahaman dan merangkul anak agar anak tidak merasa sedih dan tetap tegar dalam menjalani kehidupan.

   c. Bagi Masyarakat diharapkan memberi bimbingan pada anak yang ditinggalkan.

   d. Bagi peneliti selanjutnya bisa dijadikan bahan referensi tentang referensi keikhlasan dalam kedukaan.

E. Penegasan Istilah

1. Kontrol Emosi

Kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, menentukan dan mengelola emosi mereka secara efektif dikenal sebagai kontrol emosi.[12] Kontrol emosi dalam penelitian ini adalah kemampuan pengendalian emosi pada mahasiswa saat tahu kabar dan kenyataan yang sedang terjadi ketika orang tuanya meninggal.

2. Keikhlasan

Keikhlasan adalah sifat seseorang dalam menerima takdir yang sudah terjadi. Ikhlas bisa diartikan sebagai amalan manusia yang dilakukan tidak mengharapkan balasan apapun karena melakukannya untuk Allah semata. Sifat ikhlas diharapkan dapat dimiliki setiap muslim

[12] Alex Shobur,*psikologi umum dalam lintasan sejarah*(Bandung:cv Pustaka Setia,2013), 406.

dalam menjalani kehidupan dan beramal.[13] Keikhlasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sifat yang terjadi saat seorang mahasiswa mengalami kematian orang tua dan mempunyai perasaan tegar, tangguh dan menerima kenyataan yang terjadi.

3. Kedukaan (Grief)

Duka cita (grief) adalah kehilangan yang dikarenakan kematian seseorang yang memiliki kedekatan dengan seseorang yang ditinggalkan. Menurut Elizabeth Kubler Ross ada lima tahapan kedukaan yaitu penyangkalan, kemarahan, tawar menawar, depression dan yang terakhir penerimaan.[14] Kedukaan pada penelitian ini adalah kedukaan yang dialami seorang mahasiswa saat menghadapi kematian orang tuanya.

4. Mahasiswa BKI 2021

Mahasiswa BKI merupakan seorang yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi di jurusan bimbingan dan konseling islam untuk mendapatkan gelar S.Sos (Sarjana ilmu sosial).[15] Mahasiswa BKI dalam penelitian ini merupakan mahasiswa BKI UIN SAIZU Purwokerto Fakultas Dakwah angkatan 2021.

F. Kajian Pustaka

Pertama, Skripsi yang ditulis oleh Natalia Eka Wahyudi yang berjudul "Grief yang dialami remaja putri pasca kematian orang tua" tahun 2022. Dalam penelitian tersebut meneliti remaja yang mengalami kematian kedua orang tua nya. Pada penelitian tersebut memiliki persamaan tentang kedukaan yang dialami oleh remaja, akan tetapi memiliki perbedaan pada penelitian ini yang mengkaji tentang kedukaan pada mahasiswa BKI yang dilihat dari kontrol emosi saat menghadapi kedukaan.[16]

---

[13] Dwi Puspita Anggraeni, "Makna ikhlas dalam menghadapi kedukaan" (Skripsi UIN Surabaya 2022), 25-26.

[14] Qayumah, "Tahapan kedukaan Elizaberth Kubler Ross terhadap Kematian Adik" (Skripsi UIN Jakarta 2019),16-26.

[15] Norma Litasari. "*Recovery* dampak psikologis akibat kematian orangtua"(Doctoral dissertation, IAIN 2016),8-9.

[16] Natalia Eka Wahyudi, "Grief yang dialami remaja putri pasca kematian orang tua" (Skripsi Universitas Medan Area,2022), 10-11.

Kedua, Skripsi yang ditulis oleh Aufa Majidah yang berjudul "Resiliensi remaja pasca kematian orang tua di desa Sokaraja Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara" tahun 2023. Dalam penelitian tersebut meneliti remaja yang mengalami kematian kedua orang tua nya. Pada penelitian tersebut memiliki persamaan tentang Resiliensi remaja pasca kematian orang tua, akan tetapi memiliki perbedaan pada penelitian ini yang mengkaji keikhlasan yang dilihat dari kontrol emosi saat menghadapi kedukaan.[17]

Ketiga, Skripsi yang ditulis oleh Dwi Puspita Anggraeni yang berjudul " Makna Ikhlas dalam Menghadapi Kedukaan" tahun 2022 Dalam penelitian tersebut meneliti tentang arti ikhlas pada remaja yang mengalami kematian kedua orang tua nya secara bersamaan. Pada penelitian tersebut memiliki persamaan tentang keikhlasan yang di oleh remaja, akan tetapi memiliki perbedaan pada penelitian ini yang mengkaji keikhlasan yang dilihat dari kontrol emosi saat menghadapi kedukaan.[18]

Keempat, Skripsi yang ditulis oleh Renny Triana dengan judul "Keikhlasan berkhidmah santri *ndalem* di pondok pesantren yanbu'ul qur'an Kediri" tahun 2022 Dalam penelitian tersebut meneliti tentang Keikhlasan santri *ndalem.* Pada penelitian tersebut memiliki persamaan tentang nilai keikhlasan akan tetapi memiliki perbedaan dalam subjek penelitian tersebut meneliti santri sedangkan pada penelitian ini meneliti mahasiswa yang mengkaji tentang keikhlasan pada mahasiswa yang mengalami kedukaan yang dilihat dari kontrol emosi saat menghadapi kedukaan.[19]

Kelima, Skripsi yang ditulis oleh Bunga Nur Angga Wardani dengan judul "Konsep ikhlas dan qana'ah perspektif KH.IHSAN jampes dalam kajian kitab kitab at-thalibin" tahun 2023 dalam penelitian tersebut meneliti tentang konsep keikhlasan dan qana'ah dalam kitab siraj at-thalibin. Pada penelitian

---

[17] Aufa Majidah," Resiliensi remaja pasca kematian orang tua di desa Sokaraja Kecamatan Pagetan Kabupaten Banjarnegara" (Skripsi UIN Purwokerto 2023),6-7.

[18] Dwi Puspita Anggraeni,"Makna iklas dalam menghadapi kedukaan" (Skripsi UIN Surabaya 2022),6-7.

[19] Rennt Triana, "Keikhlasan berkhidmah santri *ndalem* di pondok pesantren yambu'ul qur'an Kediri" (Skripsi IAIN Kediri 2022),7-8.

tersebut memiliki kesamaan tentang keikhlasan, akan tetapi memiliki perbedaan pada penelitian ini yang mengkaji tentang keikhlasan dalam menghadapi kedukaan.[20]

Keenam, Skripsi yang ditulis oleh R.Amalia Puspitasari dengan judul "Dinamika emosi pada dewasa awal yang mengalami grief karena kematian orang tua" pada tahun 2020 dalam penelitian tersebut meneliti tentang proses kedukaan dan nilai-nilai tasawuf pada remaja yang kehilangan orang tua. Menggunakan pendekatan kualitatif-fenomenologi, hasil penelitian menunjukkan adanya variasi dalam tahapan kedukaan yang dialami informan, serta munculnya nilai-nilai seperti sabar, ikhlas, dan syukur sebagai respons spiritual. Pada penelitian tersebut memiliki persamaan tentang kontrol emosi dalam menghadapi kematian orang tua.[21]

Ketujuh, Skripsi yang ditulis oleh Viola Romadhona Frianti dengan judul "Kedukaan pada remaja akhir yang mengalami kematian orang tua di Kartasura" pada tahun 2022 Penelitian ini membahas tentang proses kedukaan atas kematiaan orang tua, pada penelitian tersebut terdapat persamaan yang membahas mengenai kedukaan dan metode fenomenologi yang digunakan sama untuk melihat proses kedukaan yang informan alami.[22]

Kedelapan, skripsi yang ditulis oleh Masruroh dengan judul "kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi" pada tahun 2020 pada penelitian ini membahas pada kontrol emosi pada mahasiswa BPI yang sedang melaksanakan skripsi dan untuk mengetahui cara mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan dalam mengatur emosi. Pada penelitian ini memiliki persamaan dalam pembahasan yaitu kontrol emosi namun juga memiliki perbedaan dalam pembahasan lain yaitu pada penelitian tersebut kontrol emosi dalam mengerjakan skripsi sedangkan pada

---

[20] Bungga Nr Anggrawardani, "Konsep ikhlas dan qana'a perspektif kh.ihsan jampes dalam kajian kitab siraj at-thalibin" (skripsi,universitas islam negeri sunan ampel surabaya,2023) 5-6.

[21] R.Amalia Puspitasari "Dinamika emosi pada dewasa awal yang mengalami grief karena kematian orang tua" (skripsi UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA,2022).10-12.

[22] FRIONTI, VIOLA ROMADHONA.*KEDUKAAN PADA REMAJA AKHIR YANG MENGALAMI KEMATIAN ORANG TUA DI KARTASURA*.(Diss. UIN Surakarta, 2022),5-8.

penelitian ini membahas tentang kontrol emosi pada mahasiswa yang mengalami kedukaan.[23]

Kesembilan, Skripsi yang ditulis oleh Deannaz Reyhannisa Thoifa dengan judul "Bimbingan kedukaan perspektif islam bagi remaja" pada tahun 2022 pada penelitian ini memiliki persamaan yaitu pada kedukaan yang dialami oleh seorang anak akan tetapi memiliki perbedaan pada subjek, pada penelitian tersebut dengan subjek remaja sedangkan subjek pada penelitian ini mahasiswa.[24]

Kesepuluh, Jurnal yang ditulis oleh Renata dan Imelda Ika dengan judul "Memahami penerimaan dalam kedukaan" pada tahun 2022 pada penelitian ini membahas tentang kedukaan yang dialami pada pandemi COVID-19 pada penelitian ini memiliki kesamaan pembahasan yaitu tentang kedukaan hanya saja memiliki perbedaan pada subjek pada penelitian tersebut mengkaji secara umum semua orang yang menghadapi kedukaan sedangkan pada penelitian ini berfokus pada mahasiswa BKI yang menghadapi kedukaan.[25]

[23] Masruroh, M. (2020). *Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016)* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

[24] Reykhannisa, D., & TRIYONO, T. (2022). *Bimbingan Kedukaan Perspektif Islam Bagi Remaja* (Doctoral dissertation, UIN Raden Mas Said).

[25] Ratnasari, R., & Oriza, I. I. D. (2022). Memahami Penerimaan dalam Kedukaan: Kedukaan dan Keterjeratan Kognitif. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*(3), 1639-1647.

G. Sistematika Penulisan

BAB I : Bab ini berisi latar belakang,penegasan istilah,rumusan masalah,tujuan penelitian,manfaat penelitian,kajian pustaka dan sistematik penulisan

BAB II: Bab ini berisi mengenai kajian teori yang berhubungan dengan keikhlasan mahasiswa dalam menghadapi kedukaan yang ditinjau dari kontrol emosi. Bab ini mengenai pengertian keikhlasan, ikhlas dalam pandangan psikologi, karakteristik ikhlas, manfaat ikhlas, pengertian kedukaan, dan tahap kedukaan.

BAB III : Bab ini berisi tentang metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data, metode pengumpulan data dan metode analisis data.

BAB IV: penampilan data dan analisis data yang berisi hasil dan evaluasi tentang gambaran umum tentang permasalahan yang ada.

BAB V : Bab ini berisi tentang penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran saran

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Emosi

1. Pengertian emosi

Kata "emosi" merujuk pada asal kata "emetus" atau "emouere" yang berarti "to still up", yang menggambarkan suatu dorongan terhadap objek lain. Di dalam Word College Dictionary, emosi dijelaskan sebagai setiap rangkaian kegiatan pikiran atau perasaan, nafsu, dan kondisi mental kuat. Menurut L.A. Sroufe, emosi adalah reaksi subjektif terhadap pengalaman yang dikaitkan dengan perubahan fisiologi dan perilaku. Sementara dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, emosi didefinisikan sebagai luapan perasaan yang timbul dan mereda dalam waktu singkat. Emosi adalah reaksi yang terkait dengan ekspresi fisik, atau perubahan yang terjadi bersamaan dengan emosi[26]. Sebagai karakteristik individu yang mudah dipicu untuk menunjukkan perilaku emosional.

Perasaan adalah pengalaman yang intens di dalam kesadaran, yang diaktifkan baik oleh stimulus eksternal maupun perubahan yang terjadi secara fisik. Misalnya, saat mencium bunga mawar, seseorang mungkin merasa senang. Rasanya manis juga dapat memberikan sensasi yang nikmat. Begitu juga dengan banyak stimulus sensoris lainnya yang secara intrinsik dapat menyenangkan. Namun, juga terdapat banyak hal yang tidak menyenangkan. Stimulus dari organisme dan sistem perasaan yang dihasilkan oleh organ dan otot juga dapat memunculkan perasaan senang atau tidak senang. Ada perasaan umum yang bersifat menyenangkan yang berkaitan dengan makan malam yang lezat, aktivitas ringan, dan kepuasan seksual. Biasanya, perasaan yang tidak menyenangkan dialami oleh seseorang dikarenakan kondisi seperti sakit, kelelahan, asupan makanan, minuman, obat-obatan, atau zat kimia tertentu.[27]

[26] M. D. Hude, *Emosi: Penjelalajahan Religio Psikologis.* (Erlangga, 2006).
[27] S.Ag., M.Pd Dr. Agus Santoso, Mengkontrol Emosi Menjadi Seni (CV. Global Aksara Pres, 2021).

Sarlito menyatakan bahwa emosi adalah perasaan yang ada pada diri setiap individu dan ditunjukkan oleh perasaan yang hadir perasaan yang hadir baik dalam tingkat tinggi maupun rendah. Dalam definisi kamus emosi diartikan sebagai perasaan dan reaksi kompleks yang menggambarkan baik secara fisik maupun mental Morgan juga menjelaskan bahwa emosi adalah yang ada pada setiap orang berkaitan dengan ekspresi wajah dan gerak tubuh yang mempengaruhi motivasi seseorang. Emosi dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu emosi sensoris yang timbul akibat rangsangan eksternal dan memicu reaksi dalam tubuh, dan emosi psikis yang timbul berdasarkan alasan kejiwaan seperti perasaan terhadap Tuhan dan sosial. [28]

Emosi cenderung mempengaruhi kepribadian seseorang dan adaptasi secara sosial dan pribadi dapat dipengaruhi oleh emosi yang mendominasi. Supeno menjelaskan bahwa emosi dapat menyebabkan ketidakseimbangan pikiran dan mengurangi kemampuan berpikir logis ketika emosi menguasai. Hal ini dapat menyebabkan perilaku tanpa sadar yang tidak terkendali dan bahkan dapat memicu tindakan kriminal. Secara umum, emosi adalah jenis perasaan yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang ketika emosi negatif muncul dalam diri seseorang Mereka cenderung mudah marah. [29]

2. Macam Macam Emosi

Para pakar telah mengidentifikasi beberapa jenis emosi, seperti yang diungkapkan menurut Descrates. Emosi ini dibagi menjadi Desire (hasrat), hate (benci), Sorrow (sedih/duka), wonder (heran), love (cinta), happiness (kegembiraan). Namun, JB. Watson memberikan pandangan bahwa emosi terdiri dari tiga aspek, yaitu feari (ketakutan), rage

[28] Maharani, Sita. Studi Eksperimen Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kontrol Emosi Anggota Kelompok Belajar "Bina Kita" Singonegaran Kota Kediri.(Diss. IAIN Kediri, 2020)55-58.

[29] Hafifah, Fitri. Penerapan bimbingan konseling islam terhadap emotional control remaja pasca perceraian orangtuanya di Lingkungan Kampung Salak Padangsidimpuan Utara.(Diss. UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, 2022)123-125.

(kemarahan), love (cinta).[30] Berbeda dengan pandangan dua tokoh sebelumnya, Danniel Goleman mengklasifikasikan emosi dalam empat kategori, yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, dan kenikmatan.

Emosi adalah stimulus yang mendorong individu untuk bertindak. Berdasarkan pemikiran Goleman, berbagai bentuk emosi ini menggerakkan seseorang untuk merespons dan bertindak terhadap rangsangan yang diterima. Aristoteles dalam The Nicomachea, memandang emosi sebagai cara untuk mengatur kehidupan emosional dan spiritual. Menurut Aristoteles, mengendalikan emosi dengan hal-hal baik akan membawa kebijaksanaan yang membimbing tindakan dan pemikiran secara moral. Namun, kendala seringkali muncul ketika emosi tidak terkendali dihadapi dengan kejadian tak terduga, yang dapat mempengaruhi ekspresi emosional dan keselarasan sikap individu.[31]

3. Aspek emosi

Dalam bidang psikologi, emosi memiliki tiga aspek, yaitu perasaan (afeksi), pola-pola tingkah laku (psikomotor), dan stimulus-respon (kognitif). Ketika emosi terkait dengan aspek kognitif, terdapat proses penafsiran. Jika penafsiran emosi berbeda di antara individu, maka reaksinya juga akan berbeda. Contohnya, seseorang yang terbiasa melihat ular sejak kecil mungkin tidak merasa takut ketika bertemu dengan ular, berbeda dengan orang yang tidak terbiasa melihat ular. Terdapat perbedaan dalam faktor budaya antara individu yang lebih fokus pada dirinya sendiri (individualis), yang dapat mengatur emosi mereka sendiri, dengan kolektif emosi yang lebih tergantung pada orang lain. [32]

Selain itu, terdapat pengaruh dari faktor fisiologis atau biologis, seperti fungsi amigdala dalam mengontrol emosi. Proses terjadinya emosi melibatkan faktor psikologis dan fisiologis di mana emosi pertama kali

---

[30] Heny, and Didik Rinan Sumekto. Setyawati, "Aspek Psikologis Dan Ekspresi Umpatan Olahragawan," in Bookchapter Pendidikan Universitas Negeri Semarang 3 , 2022, 155-173.

[31] W. Jepi, " Etika Nikomachea Dalam perspektif Aristoteles Studi atas Etika manusia" (Doctoral dissertation, UIN FATMAWATI SUKARNO BENGKULU, 2022).

[32] Nur. HAMZAH, Pengembangan Sosial Anak Usia Dini. (IAIN Pontianak press, , 2020).

muncul sebagai respons terhadap stimulus atau peristiwa, yang bisa bersifat netral, positif, atau negatif. Stimulus tersebut kemudian diterima oleh reseptor dan diproses oleh otak, dan individu akan menginterpretasikan kejadian tersebut sesuai dengan pengalaman dan kebiasaannya dalam mempersepsikan situasi tersebut.[33]

B. Kontrol Emosi

1. Pengertian kontrol emosi

Hurlock menerangkan bahwa pengendalian emosi adalah upaya untuk menekankan reaksi yang terlihat terhadap rangsangan yang memicu emosi, serta mengubah energi emosi menjadi ekspresi yang bermanfaat dan diterima oleh lingkungan. Santoso juga mengatakan bahwa pengendalian emosi memerlukan pengendalian emosi yang konsisten karena itu terkait dengan kemampuan individu untuk mengenali, mengakui, dan mengelola emosi dengan baik.[34]

Kontrol emosi adalah tahap dimana pengendalian diri sangat penting untuk mencapai stabilitas emosi. Ini membutuhkan pengendalian diri yang sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi serta standar nilai cita-cita dari prinsip hidup.[35] Reaksi emosi yang muncul menunjukkan kurangnya kontrol emosi seperti kegagalan dalam mengatur perasaan seksual, pembatasan kesenangan mental, dan menempatkan moralitas di atas kesenangan sementara.[36]

Sigmund Freud berpendapat bahwa tingkat pengendalian emosi seseorang mencerminkan perkembangan kepribadiannya. Menurut Freud remaja yang sedang dalam proses pembentukan kepribadian dipengaruhi

---

[33] Tien Asmara. Palintan, *Membangun Kecerdasan Emosi Dan Sosial Anak Sejak Usia Dini* (Penerbit Lindan Bestari, 2020).

[34] Amanullah, Akhmad Syah Roni. "Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling." Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam 2 no.1 (2022):10-11

[35] Kusumawati, Magdalena Dewi. "Dampak perceraian orang tua terhadap kondisi emosi anak usia 6-12 tahun." *Jurnal edukasi nonformal* 1.1 (2020): 61-69.

[36] Ayun, Qurrotu. "Pola asuh orang tua dan metode pengasuhan dalam membentuk kepribadian anak." ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal 5 NO1 (2017):72-74.

oleh dua faktor yaitu: keinginan untuk mencari kesenangan dan keinginan untuk menghindari perasaan sedih dan tidak nyaman. [37]

Saat emosi muncul individu akan merasa ketidak seimbangam dalam pola pikirnya dan kemempuan untuk berpikir secara realistis akan menurun sehingga sulit bagi individu untuk mengendalikan emosinya. Oleh karena itu individu perlu memiliki kemampuan untuk mengontrol emosinya agar dapat mengendalikan emosinya tersebut.[38]

2. Strategi mengontrol emosi

Salah satu cara bagi seseorang untuk menangani pengalaman emosional dan mengartikulasikannya adalah melalui regulasi emosi. Secara praktis, regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan untuk terlibat dalam pembentukan emosi meliputi persepsi, perasaan, dan ekspresi diri yang bertujuan untuk mengembangkan kondisi emosional yang adaptif. Terdapat dilakukan dengan dua cara berbeda Response Modulasi dan persepsi diubah oleh emosi. Mengelola emosi yang nyaman dan tidak nyaman sangatlah penting. Salah satu cara untuk mencapai keseimbangan emosional adalah melalui penekanan respons.[39]

Pengaturan emosi melibatkan dua strategi:

a. *suppression*, yang mengacu pada tindakan menghambat ekspresi emosi dengan mengendalikan sinyal perasaan diri. Hal ini dapat dicapai melalui pemilihan dan modifikasi situasi, pengamatan ketat terhadap persepsi, dan terlibat dalam refleksi diri.
b. *Reappraisal* yaitu bentuk pengubahan persepsi untuk mengurangi dampak negatif emosi yang dirasakan

Strategi untuk pengaturan emosi dapat terwujud sebagai situasi yang dimodifikasi atau respons yang dimodulasi. Inti dari perhatian dan pergeseran kognitif terletak pada proses yang terjadi di dalam *"black*

[37] M. A. Sumanto, *Psikologi Perkembangan* (. Media Pressindo, 2014).

[38] Hikmah Nurul, "Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self kontrol dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik di MTs Nurul islam banjit waykanan" (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung 2021),17-28.

[39] Dr. Agus Santoso, *Mengkontrol Emosi Menjadi Seni* .

box", yang bertanggung jawab atas pengaturan emosi. Sebaliknya, proses yang terjadi sebelum atau setelah proses *"black box"* lebih berfokus pada situasi pengkondisian dan respons modulasi. Proses terakhir ini disebut sebagai proses pembangkit emosi. Jika terjadi sebelum atau bersamaan dengan dampak, proses ini dikenal sebagai penilaian ulang. Sebaliknya, jika terjadi setelahnya, proses ini disebut penekanan. Sementara penekanan menargetkan sinyal internal perasaan seseorang, penilaian ulang lebih ditujukan pada pengalaman dan perilaku. Individu dapat terlibat dalam kondisi emosional ini dan dampaknya melalui strategi modulasi respons atau modifikasi situasi emosional.

Strategi untuk pengaturan emosi dapat terwujud sebagai situasi yang dimodifikasi atau respons yang dimodulasi. Inti dari perhatian dan pergeseran kognitif terletak pada proses yang terjadi di dalam *"black box",* yang bertanggung jawab atas pengaturan emosi. Sebaliknya, proses yang terjadi sebelum atau setelah proses *"black box"* lebih berfokus pada situasi pengkondisian dan respons modulasi. Proses terakhir ini disebut sebagai proses pembangkit emosi. Jika terjadi sebelum atau bersamaan dengan dampak, proses ini dikenal sebagai penilaian ulang. Sebaliknya, jika terjadi setelahnya, proses ini disebut penekanan. Sementara penekanan menargetkan sinyal internal perasaan seseorang, penilaian ulang lebih ditujukan pada pengalaman dan perilaku. Individu dapat terlibat dalam kondisi emosional ini dan dampaknya melalui strategi modulasi respons atau modifikasi situasi emosional.

Menurut Gross, strategi penilaian ulang terbukti lebih efektif daripada strategi penekanan. Efektivitas ini dikaitkan dengan proses penilaian ulang, yang secara aktif melibatkan komponen kognitif dan emosional, yang memungkinkan individu menilai peristiwa dalam kaitannya dengan respons emosional mereka. Penilaian ulang ini dianggap mendorong pemisahan yang nyaman antara pengalaman emosional dan penilaian intensitas emosional. Gross dan Strongman mengonseptualisasikan "*black box"* sebagai ruang ideal untuk regulasi

emosional, dengan memanfaatkan strategi penilaian ulang dan penekanan. Strategi penilaian ulang lebih condong ke arah keterlibatan kognitif, sementara penekanan terutama berfokus pada aspek emosional.

Referensi terhadap kognisi dan emosi ini dapat berfungsi sebagai bahan belajar yang berharga untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosional. Dari lima strategi untuk mengendalikan emosi yaitu : Pemilihan situasi, Modifikasi situasi, Pengalihan perhatian, Perubahan kognitif, Modifikasi opsional dari respons dalam studi ini adalah memobilisasi perhatian dengan lebih memfokuskan pada kesadaran terhadap situasi lain. Ini juga karena aspek dinamis perkembangan emosi dapat diatur dengan cara yang berbeda, lebih adaptif dan efektif.[40]

Keterampilan pengaturan emosi dapat dicapai melalui dua strategi : suppression dan reappraisal. Pengaturan emosi adalah proses pembangkitan emosi yang melibatkan respons emosional terhadap berbagai sinyal emosional seperti stres, emosi, suasana hati, dan impuls. Emosi yang terwujud dalam banyak cara berbeda, seperti ketakutan, kegembiraan, kesedihan, dan kemarahan, dapat dikondisikan oleh pengkondisian situasional yang melibatkan faktor kognitif.[41]

Meningkatkan kontrol emosi juga bisa dilakukan dengan berinteraksi dengan orang di sekitar kita. Semakin sering berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan lebih memahami kondisi emosi orang lain. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Goleman bahwa individu yang memiliki keterampilan emosional yang baik dan mampu beradaptasi di lingkungan sosialnya dapat menyelaraskan diri dengan perasaan dan suasana hati orang lain atau memiliki empati yang tinggi terhadap orang lain. [42]

---

[40] Primus. Domino, "Keterampilan Meregulasi Emosi Dalam Perkembangan Anak. ," Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini 5, no. 2 (2023): 61-68.

[41] Moch Wisnu; JANNAH, Miftakhul. PRATAMA, "Eksplorasi Regulasi Emosi Pada Generasi Z Di Mojokerto. ," Jurnal Penelitian Psikologi, 11, no. 1 (2024): 256-263.

[42] Narulita. Syarweny, "'Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Iklim Organisasi Terhadap Kepuasan Kerja Dosen Politeknik Negeri Jakarta.' ," *Journal of Management and Business Review* , 2023, 81-101.

3. Aspek aspek kontrol emosi

Schneider menjelaskan bahwa aspek kontrol emosi didukung dari kesehatan mental dan penyesuaian emosi yang memiliki 3 aspek yaitu:

a. Kesehatan emosi melibatkan respon emosi yang positif dan sehat. Mengatur emosi dengan tenang dan objektif adalah cara yang baik untuk beradaptasi secara emosional. Tekanan kehidupan membutuhkan reaksi emosi yang memadai yang tidak memicu atau merusak penyesuaian personal,sosial, dan emosi.
b. Kematangan emosi adalah kemampuan seseorang untuk merespon emosi pada tingkat perkembangan pribadi mereka dikenal sebagai kematangan emosi. Kematangan emosi tidak terbatas pada usia menurut gilmer ini berarti bahwa penderita psikologis seseorang tidak dapat diamati kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan stress. Tidak mudah khawatir atau cemas dan tidak mudah marah adalah tanda kematangan emosi mereka. Mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosi disebut kematangan emosi
c. Mengendalikan emosi merupakan bagian penting dalam mengontrol diri agar mencapai kedewasaan, keseimbangan dan kesehatan mental. Mengendalikan emosi melibatkan kemampuan untuk merasakan emosi yang sesuai dengan lingkungan, situasi, nilai-nilai, cita-cita, dan prinsip individu. Tanda-tanda kurangnya kontrol emosi termasuk kesulitan dalam mengontrol nafsu seksual, mengabaikan kepuasan materi, menempatkan moralitas di atas kesenangan sesaat, dan menghindari situasi yang menantang individu. Individu yang mampu mengekspresikan emosi dengan tepat akan merasa puas dalam mengarahkan energi emosional mereka ke dalam aktivitas kreatif dan produktif. Kontrol emosi merupakan salah satu aspek dari kontrol diri, yang mencakup cara berpikir yang rasional, merespons situasi dengan tepat, dan memahami dengan baik.

Aspek ini menjelaskan bahwa stabilitas emosi, keberlanjutan emosi, dan pengaturan emosi terdiri dari tiga elemen: pemahaman

tentang emosi, kedewasaan emosi, dan kemampuan mengontrol diri. Jika ketiga elemen ini bekerja dengan baik, maka individu dapat mencapai penyesuaian yang tepat dalam mengatur emosi dan merespons tuntutan lingkungan serta standar individu. Kemampuan seseorang untuk beradaptasi tanpa mudah stres, cemas, khawatir, atau marah adalah hasil dari kedewasaan emosi yang akhirnya mencapai perkembangan emosi yang matang.[43]

4. Faktor faktor kontrol emosi

Berkembangnya pengendalian diri pribadi tentunya dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Menurut Ghufron dan Risnawita, terbentuknya pengendalian diri individu dipengaruhi oleh dua (dua) faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal[44].

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Semakin bertambah usia seseorang, semakin baik pengendalian dirinya. Selain itu, ada faktornya bentuk pengendalian diri yang terdalam adalah kematangan emosi. Pribadi Orang yang matang secara emosional juga memiliki kendali yang baik atas perilakunya. Hal ini sesuai dengan kenyataan bahwa pengendalian diri individu berkembang secara bersamaan Seiring dengan kematangan emosi.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merujuk pada faktor yang berasal dari luar individu. Terlihat bahwa lingkungan keluarga mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan pengendalian diri pribadi. Dalam lingkungan keluarga, peran orang tua sangatlah penting. Penegakan aturan yang semakin demokratis dan sikap disiplin yang dilakukan orang tua akan mempengaruhi kapasitas pengendalian diri individu.

---

[43] *ness (Journal of Psychology and Islamic Science)* 2.2 (2018): 101-115.

[44] M.Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, teori-teori psikologi (Jogjakarta: Penerbit Ar-Ruzz media,2010),32.

Menurut Mardiyanti, faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi pada setiap individu sangat bervariasi. Beberapa di antaranya adalah:

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang mempengaruhi emosi individu, termasuk lansia, meliputi kondisi lingkungan tempat tinggal, hubungan keluarga, kenyamanan di sekitar tempat tinggal, dan kondisi masyarakat secara keseluruhan.

b. Faktor Pengalaman

Pengalaman hidup individu, termasuk lansia, memiliki dampak signifikan pada penampilan emosinya. Interaksi dengan orang lain dan lingkungan sepanjang hidup menjadi pembentuk utama emosi individu.

c. Jenis Kelamin

Perbedaan karakteristik emosional antara laki-laki dan perempuan dipengaruhi oleh keadaan hormonal dan kondisi fisiologis masing-masing. Faktor sosial juga turut mempengaruhi bagaimana laki-laki dan perempuan mengekspresikan emosinya.

d. Usia

Proses pertumbuhan dan perkembangan fisiologis seseorang juga berpengaruh pada kematangan emosi. Seiring bertambahnya usia, tingkat hormonal dalam tubuh mengalami penurunan yang dapat berdampak pada kontrol emosi individu.

e. Perubahan Dalam Pandangan Luar

Perubahan dalam pandangan masyarakat terhadap individu dapat memicu konflik emosional, terutama jika sikap luar tidak konsisten atau membedakan antara laki-laki dan perempuan. Perubahan ini bisa mengakibatkan ketidakstabilan emosi individu dan berdampak negatif pada pengendalian emosi. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ada faktor yang dapat mempengaruhi pengendalian

emosi yaitu, faktor kecerdasan emosional, faktor lingkungan, faktor pengalaman, jenis kelamin, usia, perubahan pandangan luar.[45]

C. Keikhlasan

1. Pengertian Keikhlasan

Secara umum ikhlas dapat dimaknai sebagai ketulusan pada seseorang saat memberikan bantuan, penerimaan dan sukarela. Ikhlas juga berhubungan dengan persepsi yang memiliki arti bagaimana seseorang mempunyai pandangan atas kondisi yang mereka alami. Ikhlas dalam memiliki kemampuan yang bisa menjadi model terapi pada proses pengembangan kesehatan mental.[46]

Asal kata ikhlas dari kata *kholasho* dalam bahasa berarti hati yang bersih/tulus, akan tetapi ada yang mengartikan murni yang dimaknai niat yang tulus semata mata karena allah dalam melakukan sesuatu perbuatan tanpa menyekutukan allah dengan hal hal lain.[47]

Secara istilah, para ulama menjelaskan tentang ikhlas merupakan membersihkan perbuatan dari penilaian manusia sehingga ketika seseorang melakukan suatu perbuatan, ia akan membersihkan diri dari pandangan manusia. Definisi yang sama dikatakan oleh An Naisabury makna ikhlas hanyalah Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang merupakan satu satunya tuhan yang disembah dan yang mensucikan perbuatan yang dilakukan oleh semua makhluknya. [48]

Menurut Bugi ikhlas adalah bersih dari segala kotoran yang menjadikannya tidak kotor. Sedangkan menurut imam Al- Ghazali ikhlas adalah mengerjakan segala hal yang disertai niat untuk dapat mendekatkan diri pada allah. Definisi yang sama diterangkan oleh Syaikh Muhammad

---

[45] N. Mardiyanti, "Hubungan Self Efficacy Dan Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Kimia Siswa " ((Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)., 2021).

[46] Abdussamad,Mulyani,dan Mahdia Fadhila yang "Kekikhlasan Orang tua yang memiliki Anak Autisme",*jurnal Al husna* no 2 (Agustus 2021): 2-3, https://doi.org/10.18592/jah.v2i2.4767.

[47] Abdussamad,Mulyani,dan Mahdia Fadhila yang "Kekikhlasan Orang tua yang memiliki Anak Autisme",jurnal Al husna no 2 (Agustus 2021): 2-3, https://doi.org/10.18592/jah.v2i2.4767

[48] Mujab, Saiful. "Teknologi Quantum Ikhlas Dalam Pengelolaan Stres Untuk Meningkatkan ESQ Pada Guru Madrasah Ibtidaiyah." ELEMENTARY: Islamic Teacher

bin Shalih Al-Utsaimin menyatakan bahwa ikhlas adalah melaksanakan suatu hal dengan tujuan agar dapat mendekatkan diri pada Allah dan mencapai tempat yang mulia.[49]

2. Ikhlas dalam pandangan psikologi

Dalam kajian psikologi terdapat beberapa unsur yang dapat mendukung keberadaan ikhlas seseorang. Pertama adalah motivasi diri yang kuat untuk melakukan perbuatan baik tanpa mengharapkan balasan dari orang lain. Kedua, kesadaran diri yang tinggi untuk selalu mengawasi dan memperbaiki niat dalam melakukan suatu perbuatan. Ketiga, kemampuan dalam mengendalikan emosi, sehingga tidak ada niat lain dalam perbuatan tersebut. Keempat, adanya keyakinan Allah dalam setiap tindakan yang dilakukan. Dengan adanya unsur unsur tersebut seseorang dapat mencapai keikhlasan dalam perbuatan dan dihidupnya.[50]

Namun demikian, seperti yang disebutkan sebelumnya kemampuan manusia untuk mengetahui apakah seseorang benar- benar ikhlas. Banyak faktor yang mempengaruhi penilaian kita terhadap keikhlasan seseorang seperti kemampuan seseorang dalam berpura pura dan melakukan peran yang berbeda. Oleh sebab itu,penting bagi kita untuk tidak terlalu cepat menilai orang lain dan lebih mengarahkan pada meningkatkan keikhlasan pada diri sendiri.[51]

Dalam pandangan agama islam, keikhlasan merupakan salah satu aspek penting dalam beribadah. Ikhlas dalam beribadah berarti melaksanakan ibadah semata mata karena allah tanpa ada niat atau tujuan lain selain mencari keridhaannya. Oleh karena itu, memiliki keikhlasan

[49] Nst, Isma Padly Hizry. IKHLAS MENURUT AL-QUSYAIRI DALAM KITAB AL-RISALAH AL-QUSYAIRIYAH DAN AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA ULUMUDDIN (SKRIPSI UIN JAKARTA 2023),48-50

[50] Hidayah, Nurul, Ade Rizal Rosidi, and Amrini Shofiyani. "Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam." Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman 12.2 (2023):13-14.

[51] Hidayah, Nurul, Ade Rizal Rosidi, and Amrini Shofiyani. "Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam." Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman 12.2 (2023):13-14.

dalam beribadah menjadi salah satu faktor penentu diterimanya ibadah tersebut oleh allah. [52]

Ikhlas adalah sikap batin yang hanya dapat diketahui oleh allah dan pemilik Keikhlasan itu sendiri. Menurut Dr. Rostiana M,Si berpendapat bahwa dalam dimensi psikologi keikhlasan melibatkan transendensi dan personal dimana seseorang berserah dan berpasrah kepada tuhan serta melakukan perbuatan baik semata mata hanya untuk mencari keridhoannya.[53]

3. Karakteristik Ikhlas

Menurut Al Ghazali mendefinisikan ikhlas menjadi 2 faktor penting yaitu: [54]

a. Mendekatkan diri pada allah SWT

Dasar keikhlasan adalah mendekatkan diri kepada allah dari segala hal yang tulus,maksud dari tulus adalah segala niat yang diniatkan pada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala.* Seseorang yang meniatkan segala sesuatu hanya diniatkan karena allah dalam hal ini disebut juga dengan ikhlas, akan tetapi hakikat ikhlas ialah melaksanakan atau melakukan sesuatu hal yang diniatkan agar dapat mendekatkan diri pada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala.*

b. Mencari keridhaan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala.*

Ridho pada allah adalah niatan dan tujuan yang utama dalam perbuatan atau beramal bukan karena unsur lain dalam menyekutukan Allah dan bukan unsur lain dalam mengharapkan balasan yang sesuai.

---

[52] Shuhari, Mohd Hasrul, and Mohd Fauzi Hamat. "Kefahaman Terhadap al-Asma'al-Husna dan Kaitannya Dengan Ciri al-Ikhlas Menurut al-Ghazali Dalam Kitab al-Maqsad al-Asna: Understanding al-Asma'al-Husna and Its Relation with the Implementation of al-Ikhlas (Sincerity) according to al-Ghazali's Thought in al-Maqsad al-Asna." Afkar: Jurnal Akidah & Pemikiran Islam 19 (2017): 57-60..

[53] Dwi Puspita Anggraeni,"Makna ikhlas dalam menghadapi kedukaan" (Skripsi UIN Surabaya 2022),26-27.

[54] Shuhari, Mohd Hasrul, and Mohd Fauzi Hamat. "Kefahaman Terhadap al-Asma'al-Husna dan Kaitannya Dengan Ciri al-Ikhlas Menurut al-Ghazali Dalam Kitab al-Maqsad al-Asna: Understanding al-Asma'al-Husna and Its Relation with the Implementation of al-Ikhlas (Sincerity) according to al-Ghazali's Thought in al-Maqsad al-Asna." Afkar: Jurnal Akidah & Pemikiran Islam 19 (2017): 57-60..

Sedangkan menurut At Tuwaijiri menjelaskan ada tiga tingkatan dalam keikhlasan yaitu:

a. Tidak memperhatikan amalan atau melihat tindakan yang dilakukan.

   Mampu menghindar dari perbuatan yang bertujuan mendapatkan imbalan tidak memperhatikan dan melihat amal yang sudah diperbuat adalah anugrah yang datang dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan tergantung pada kemauan individu itu sendiri karena manusia adalah hamba yang tidak berhak meminta balasan atau imbalan atas apa yang telah dilakukan. Orang yang ikhlas dalam hatinya tidak menghitung sejauh mana amalan yang dilakukan. Menerima imbalan atau pahala adalah kebaikan, anugerah dan kenikmatan yang diberikan oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala bukan sesuatu sesuatu yang harus diminta karena dalam melakukan segala sesuatu tujuannya untuk mendapatkan keridhaan Allah Subhanahu Wa Ta'ala.

b. Merasa tidak tenang dengan tindakan yang dilakukan padahal telah berusaha untuk menjalaninya dengan sebaik-baiknya.

   Hal ini terjadi karena merasa rendah diri terhadap kebesaran Allah SWT. Kenikmatan,anugerah dan kebaikan yang Allah berikan tindakan dengan sebaik-baiknya karena Allah memperhatikannya dan membandingkan dengan orang lain atau dengan kebaikan yang telah dilakukan.

c. Mengikhlaskan amalan.

   Situasi ini terjadi ketika seseorang merasakan dan menjadikan tindakan atau perbuatan yang dilakukan sebagai hasil dari pengetahuan. Selalu mengikuti hukum hukum islam ketika melakukan sesuatu dan melihat imbalan dari perilaku tersebut berupa pahala atau bahkan dosa. Melakukan segala sesuatu berdasarkan iman kepada Allah agar apa yang dilakukan tidak menjadi sia-sia di hadapannya. [55]

[55] Eviyatul, Mukarromah. "Nilai-Nilai Pendidikan Tauhid Dalam Kitab Qami'uth Thughyan'ala Mandzumati Syu'abul Iman Karya Syaikh Muhammad Nawawi Bin Umar Al-Jawwi Dan Implementasinya Bagi Peserta Didik"(Diss. IAIN Purwokerto, 2021)76-80.

4. Manfaat ikhlas

Manfaat ikhlas bagi manusia yang mengamalkan nya sangat banyak.[56]Berikut beberapa manfaat diantaranya:

a. mendapatkan pahala dari Allah SWT.

Allah selalu menepati janji nya dan memberikan hajat kepada siapapun yang memintanya. Tidak hanya itu, jika seseorang ikhlas dalam segala hal maka allah akan memberikan lebih dari yang diharapkan karena ketulusan hatinya dalam berperilaku ikhlas.

b. selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan allah.

Orang yang selalu bersikap ikhlas akan selalu bersyukur atas nikmat yang allah berikan. Hal ini dikarenakan mereka berpikir bahwa apapun yang diberikan allah merupakan anugerah terbaik yang perlu dijaga dan disyukuri.

c. sikap ikhlas dapat membantu seseorang menjadi lebih pemaaf. Dengan ikhlas seseorang dapat mengembangkan pemikiran dan sikap yang positif, sehingga mampu menghadapi berbagai situasi dengan lebih tenang. [57]

5. Faktor faktor keikhlasan

Di dalam penjelasan tentang bab keikhlasan dari Kitab Ihya' Ulumuddin karya Al Ghazali yang dipaparkan oleh Qalami, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat keikhlasan seseorang yaitu:

a. Ikhlas terkadang tersurat dan tersirat di dalam al-Quran.

Ikhlasan baik tersurat maupun tersirat dalam al-Qur'an. Karenanya, untuk benar-benar memahami konsep tersebut, diperlukan pemikiran yang mendalam dan pemahaman yang cermat. Karena keikhlasan tidak bisa sepenuhnya terwujud tanpa pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai esensi dari keikhlasan itu sendiri. Walaupun

[56] Hadi, Samsul, et al. "Implikasi Ikhlas Pada Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Masalah Keluarga." AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman 10.1 (2023): 20-22.

[57] Dwi Puspita Anggraeni,“Makna ikhlas dalam menghadapi kedukaan” (Skripsi UIN Surabaya 2022),30-31.

keikhlasan seringkali diucapkan dengan mudah, namun sulit untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena banyak tantangan yang harus dihadapi, termasuk perlawanan terhadap kebutaan ilmu dan hawa nafsu.

b. Hawa nafsu

Hawa nafsu merupakan salah satu aspek yang melekat dalam diri manusia, yang cenderung mendorong seseorang kepada kesenangan-kesenangan dunia, memuaskan syahwat, dan memenuhi keinginan-keinginan rendah lainnya. Menurut Imam Al-Ghazali, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat keikhlasan seseorang adalah dorongan dari hawa nafsu. Jika seseorang yang ikhlas mampu menahan godaan dari hawa nafsunya ketika melakukan sesuatu, maka Allah SWT akan menggantikan ketahanannya tersebut dengan pahala yang besar.

c. Godaan serta tipu daya iblis

Ketika seseorang telah memiliki keyakinan dan integritas yang kuat dalam dirinya, ia tidak akan dapat dijatuhkan imannya oleh godaan dan tipu daya dari setan. Mereka yang tulus tidak akan mudah tergoda oleh setan dan komplotannya karena mereka dilindungi oleh Allah SWT.

d. Ketenangan dan ketentraman batin

Ketika seseorang melakukan tugasnya dengan tulus dan penuh khusyuk atas nama Allah SWT, maka ia akan merasakan ketenangan dan kedamaian dalam segala situasi. Sikap, wajah, dan hati mereka akan mencerminkan ketenangan dan kejernihan batin yang dimiliki.

Sedangkan menurut Mustafa menyatakan bahwa mengukur keikhlasan seseorang adalah suatu hal yang sulit karena keikhlasan bersifat subjektif dan hanya diketahui oleh Allah dan seseorang

tersebut. Selain itu, keikhlasan juga memiliki komponen komponen seperti zuhud, syukur, wara, sabar dan tawakal yang mendukungnya.[58]

6. Ciri ciri keikhlasan

Sangat sulit untuk mengukur tingkat keikhlasan, karena ia berada di dalam hati. Penulis Liem menjelaskan dalam bukunya bahwa Imam Ali menyebutkan beberapa tanda orang yang sungguh-sungguh dalam segala amalnya, antara lain:

a. Keikhlasan muncul ketika kita takut akan popularitas.

Seorang ulama pernah berkata bahwa sedikit sekali orang yang tidak menginginkan kedudukan dan jabatan. Seseorang mungkin bisa menahan diri dari makanan, minuman, dan harta, tapi tidak bisa menahan diri dari godaan kedudukan. Oleh karena itu, para ulama salaf mengingatkan tentang bahaya mencintai popularitas, kedudukan, dan riya'. Namun, peringatan mereka bukan untuk melakukan isolasi (uzlah) dari masyarakat, melainkan agar tidak terperangkap oleh iming-iming ingin mendapat pujian manusia. Kita tidak boleh meminta popularitas, jabatan, atau bersikap rakus terhadap kedudukan. Jika tanpa usaha dan tanpa meminta, kita menjadi dikenal orang, itu patut dihargai, meski bisa menjadi godaan bagi orang yang lemah.

b. Ikhlas hadir saat mengakui bahwa diri Anda memiliki banyak kekurangan.

Seseorang yang ikhlas selalu menyadari kekurangannya, bahwa ia belum sempurna dalam menjalankan segala tugas yang diberikan Allah. Oleh karena itu, ia tidak merasa bangga atas kebaikan yang ia lakukan, melainkan khawatir bahwa amalannya tidak diterima Allah. Hal ini membantu meningkatkan ketaqwaan kita kepada Allah, agar selalu rendah hati dalam segala tindakan yang dilakukan.

[58] Al Zikra Karissa," HUBUNGAN ANTARA KEIKHLASAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA BURUH HARIAN LEPAS" Skripsi, UIN SUSKA Riau,2020), 30-33.

c. Keikhlasan muncul ketika lebih condong menyembunyikan amal kebajikan.

Orang yang ikhlas adalah individu yang tidak mengharapkan pengakuan atas perbuatannya oleh orang lain. Mereka lebih memilih menjadi akar yang tersembunyi di tanah, namun memberi kehidupan kepada keseluruhan pohon. Dengan demikian, orang yang telah menjadikan keikhlasan sebagai karakteristik dalam dirinya cenderung akan menyembunyikan segala amal kebaikan yang mereka lakukan guna menghindari kesombongan.

d. Ikhlas terwujud ketika seseorang menunjukkan kasih sayang dan kemarahan karena Allah.

Tanda keikhlasan muncul saat seseorang menyatakan cinta atau ketidaksukaan, memberi atau menolak, merestui atau marah kepada individu atau sesuatu karena kasih sayang yang hanya ditujukan kepada Allah dan kesediaan untuk mempertahankan agama-Nya, bukan karena motif pribadi atau hawa nafsu semata. Sebaliknya, Allah mengkritik individu yang bertindak seperti itu, bukan dengan niat karena Allah.

e. Keikhlasan muncul saat menahan diri dalam menghadapi tantangan yang panjang.

Keikhlasan seseorang akan diuji seiring berjalannya waktu, dimana kehidupan merupakan ujian yang berkelanjutan. Kekuatan batin untuk menjunjung nilai-nilai-Nya di dunia ini, meskipun menyadari bahwa perjalanan panjang itu masih jauh dan kesulitan sudah terlihat di depan merupakan cobaan yang besar. Hanya individu yang mencari keridhaan Allah dan memiliki ketulusan hati yang dapat bertahan tegar melewati perjalanan yang melelahkan. Ketika seseorang menghadapi penantian yang panjang untuk sesuatu yang sangat diharapkan, secara alami akan timbul sikap ikhlas dalam dirinya untuk menerima segala kemungkinan yang mungkin terjadi, termasuk harapannya.

f. Rasa ikhlas muncul ketika merasa senang melihat teman sukses.

Menyadari bahwa orang lain memiliki kelebihan yang kita tidak miliki merupakan hal yang sulit untuk diterima, terutama jika orang tersebut lebih muda dan berpengalaman lebih sedikit daripada kita. Namun, sikap yang berbeda dapat ditemukan pada individu yang ikhlas, yang mampu memberikan kesempatan kepada mereka yang memiliki kompetensi yang memadai untuk berkontribusi dalam tugas yang diemban dan malah mendorong diri sendiri untuk saling bertanya, berbagi pengalaman, serta belajar dari keunggulan yang dimiliki oleh orang lain.[59]

D. Kedukaan

1. Pengertian kedukaan

Kedukaan adalah reaksi emosional yang muncul saat mengalami kehilangan. Hal ini ditandai dengan perasaan sedih, gelisah, cemas, sulit bernafas, sulit tidur dan sebagainya. Secara umum kedukaan terjadi ketika kehilangan sesuatu yang berharga atau orang yang dicinta. Menurut Totok Wiryasaputra, kedukaan adalah cara alami manusia untuk melindungi diri saat menghadapi kedukaan. Namun berduka bukan hanya respon kognitif dan emosional, tetapi juga respon holistik yang melibatkan seluruh aspek keberadaan kita mencangkup fisik, mental, kognitif, mental spiritual dan sosial.[60]

Menurut Westberg Granger berduka adalah proses yang terjadi pada saat yang bersamaan dengan adanya tingkat kedukaan yang berbeda beda. Pendapat lain dari Chisostomus Abineno mengatakan bahwa berduka tidak hanya perasaan terkait dengan perasaan yang dirasakan, tetapi juga melibatkan pikiran, kehendak dan tindakan kita, setiap orang merespon

[59] Koko Liem, *Mukjizat DUIT* (Kasya media, 2019).

[60] Estin Asri. Kadang, "Tahapan Kedukaan Akibat Kematian Beruntun Berdasarkan Perspektif Elisabeth Kubler Ross Di Gereja Toraja Jemaat Padakka. " (Diss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2024).

kehilangan dengan cara yang berbeda terutama jika kehilangan tersebut berkaitan dengan keluarga dan orang yang dekat.[61]

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dalam Kedukaan

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi mendalamnya kedukaan seseorang, yaitu:

a. Hubungan kedekatan antara orang yang berduka dan orang yang meninggal

Hubungan emosional dan peran almarhum merupakan faktor pertama yang mempunyai pengaruh kuat terhadap kesedihan seseorang. Jika orang yang meninggal tidak mempunyai peranan yang mendesak dalam kehidupan orang yang meninggal, maka perasaan dukanya tidak akan begitu dalam. Sebaliknya, jika peranan orang yang meninggal itu sangat penting, maka reaksi dukanya akan semakin dalam dan kompleks.

b. Cara dan penyebab kematian.

Bagaimana dan mengapa almarhum meninggal dapat mempengaruhi mendalam atau mendalamnya kesedihan. Misalnya, anak berusia 90 tahun yang kehilangan ayahnya karena sakit hari tua tentu berbeda dengan anak berusia 35 tahun yang kehilangan ayahnya karena kecelakaan lalu lintas yang tragis. Duka seorang istri yang kehilangan suaminya karena kecelakaan pesawat di usia 41 tahun berbeda dengan kesedihan seorang istri yang kehilangan suaminya karena penyakit tifus di usia 50 tahun. Semakin "normal" suatu kematian, semakin dangkal dan sederhana dinamika kesedihan yang terjadi. Sebaliknya, semakin "tidak biasa" cara dan penyebab kematian, semakin dalam dan kompleks pula proses berduka yang terjadi. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dinamika duka terletak pada duka yang spontan dan duka yang diantisipasi akibat kematian mendadak/tidak terduga.

[61] Desy Fidyastuti, "ungkapan yang digunakan saat situasi berduka dalam bahasa jepang di media sosial" (Doctoral dissertation, Unizversitas Negeri Jakarta (2020),8-9.

c. Coping orang yang berduka

Coping adalah perubahan kognitif dan perilaku yang berkelanjutan dalam upaya mengatasi tuntutan internal dan/atau eksternal tertentu yang menguras tenaga atau melampaui individu. Rasmon mengatakan coping merupakan proses yang dilalui individu untuk menyelesaikan situasi stres. Coping merupakan respon seseorang terhadap situasi yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikis. Dapat dikatakan bahwa cara seseorang mengatasi masalah sangat menentukan berhasil tidaknya orang yang meninggal melewati masa berduka.

d. Sosial-Budaya Orang Yang Berduka

Menurut Wiryasaputra, kedukaan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan seseorang, tetapi juga berakar pada sistem sosial. Jika lingkungan sosial mengerti kedukaan dan menyediakan sarana pendukung kesembuhan, maka penduka dapat menyelesaikan kedukaannya dengan baik. Sebaliknya, jika lingkungan sosial tidak memberi dukungan dan memandang kedukaan sebagai hal yang negatif. Untuk memahami kedukaan seseorang sangat penting untuk mengerti lingkungan sosialnya.

Faktor-faktor diatas saling mempengaruhi. Satu faktor dengan yang lain memang dapat dibedakan, namun faktor-faktor ini tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain, saling berhubungan dan saling mempengaruhi.[62]

3. Tahapan kedukaan

Menurut elisabeth Kubler ross dan david Kessler ada lima langkah dalam proses berduka yaitu:

a. Penolakaan

Penyangkalan atau penolakan merupakan respons individu yang mengalami kehilangan, di mana mereka menolak untuk menerima

[62] Melinda. Ramadhanti, "Gambaran Grief Pada Emerging Akkibat Kematian Orang Tua Akibat Covud 19," *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2022, 161-178.

kenyataan yang terjadi. Ini adalah reaksi penuh kecemasan terhadap situasi yang tidak nyaman dan menyakitkan. Penyangkalan atau penolakan sering terlihat dalam bentuk keterkejutan, di mana orang sering kali berkata, “oh tidak, tidak mungkin ini terjadi padaku”. Hal ini disebabkan oleh keyakinan bawah sadar bahwa kita tidak akan menghadapi kematian, yang membuatnya sulit dibayangkan. Tingkat penyangkalan ini sangat bergantung pada cara individu diberi tahu tentang peristiwa yang tidak terhindarkan, seperti kematian, kehilangan, atau penyakit, dan biasanya memerlukan waktu untuk dipahami. Fungsi dari penyangkalan atau penolakan berperan sebagai mekanisme perlindungan setelah menerima berita mengejutkan yang tidak diinginkan.

Penyangkalan juga bisa diartikan sebagai fase di mana individu menolak kenyataan dari peristiwa yang terjadi, baik yang sedang berlangsung maupun yang telah terjadi. Bentuk penyangkalan ini dapat terlihat dalam ungkapan seperti “dia seperti sedang tidur”. Tahap ini bersifat sementara karena individu belum sepenuhnya menerima kenyataan tersebut, yang sering kali diekspresikan melalui respons fisik seperti kaget dan menggoyang-goyangkan tubuh atau memeriksa denyut nadi orang yang telah meninggal.[63]

Penyangkalan atau penolakan juga dapat dipahami sebagai sikap menolak untuk menerima kenyataan yang terjadi, meskipun ada bukti yang ada. Dalam keadaan ini, individu mungkin merasa kesulitan untuk mempercayai kenyataan kematian dan bisa menyatakan bahwa ada sesuatu yang tidak beres terkait kematian tersebut. Oleh karena itu, penyangkalan dapat terwujud dalam bentuk kaget, gelisah, menolak kenyataan, serta tindakan memeriksa denyut nadi orang yang telah meninggal atau merasa bahwa orang tersebut masih tertidur. Ketika seseorang mengalami kejadian yang menyedihkan, mereka mungkin

[63] Estin Asri. Kadang, “Tahapan Kedukaan Akibat Kematian Beruntun Berdasarkan Perspektif Elisabeth Kubler Ross Di Gereja Toraja Jemaat Padakka. ” (Diss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2024).

memiliki pikiran bahwa kejadian tersebut tidak benar-benar terjadi. ini adalah reaksi yang normal dan merupakan mekanisme pertahanan untuk melindungi diri. Pada tahap ini seseorang mungkin belum bisa menerima kejadian tersebut.[64]

b. Kemarahan

Emosi marah pada tahap ini muncul setelah penyangkalan yang tidak lagi dapat ditahan, digantikan oleh perasaan marah, frustasi, cemburu, dan kebencian. Kemarahan ini bisa mencakup penyesalan, rasa bersalah, rendah diri, dan keinginan untuk mati. Objek kemarahan dan kebencian ini dapat berupa orang, benda, atau situasi tertentu. Terkadang, kemarahan juga ditujukan kepada Tuhan dengan pertanyaan, "Mengapa Tuhan memanggilnya lebih dulu, bukan saya?" Seringkali, Tuhan menjadi sasaran kemarahan individu karena dianggap sebagai pengatur semua peristiwa, termasuk kematian.

Menurut Totok S. Wiryasaputra dalam bukunya "Grief Psikoterapi," gejala marah tidak selalu terlihat dalam proses berduka orang Indonesia, disebabkan oleh pola pikir dan budaya yang cenderung mengekspresikan kemarahan secara halus atau bahkan tidak muncul sama sekali, seperti perasaan menyesal, bersalah, atau keinginan untuk bunuh diri. Contoh kemarahan bisa berupa pemikiran, "Seandainya saya tidak membawanya ke kota, kecelakaan ini pasti tidak akan terjadi."

Pada tahap ini, kemarahan merupakan ekspresi individu terhadap ketidakadilan yang dirasakan. Rasa marah muncul karena tidak ada perubahan yang terjadi dalam fase penyangkalan, dan bisa diekspresikan dengan menghindari lingkungan sosial, menjadi sensitif, dan mudah curiga. Kemarahan dapat juga diungkapkan dengan menyalahkan pihak lain. Hal ini terjadi karena munculnya kesadaran akan kehilangan, yang bisa diekspresikan dengan menyalahkan orang lain dan melampiaskan kekecewaan.

Dengan demikian, reaksi marah dapat bervariasi, termasuk kemarahan, frustasi, penyesalan, rasa bersalah, serta kemarahan kepada benda, orang lain, atau bahkan Tuhan Setelah penyangkalan dan isolasi mulai memudar,rasa sakit yang belum diterima oleh seseorang dapat memicu kemarahan. Kemarahan ini mungkin ditujukan kepada orang yang terkait dengan kejadian tersebut atau bahkan kepada orang yang tidak berhubungan. Seseorang juga mungkin merasa kecewa dengan kejadian tersebut.

c. Penawaran

Pada tahap ini seseorang akan berupaya mencapai kesepakatan dengan tuhan atau kekuatan lainnya sebagai bentuk perlindungan dari rasa sakit. Tahap ini merupakan pertahanan yang lemah untuk melindungi diri dari kenyataan yang menyakitkan. Seseorang akan mulai mempercayai apa yang telah terjadi selain itu, rasa bersalah dan penyesalan akan muncul. Tawar menawar adalah upaya untuk menunda terjadinya situasi yang tidak diinginkan. Proses tawar menawar bisa disampaikan dengan cara yang lembut, tidak langsung, atau secara tegas dan terbuka. Hampir semua bentuk tawar menawar itu bersifat internal dan biasanya disimpan sebagai rahasia atau diungkapkan secara implisit. Ini bisa diungkapkan dengan frasa seperti "kalau boleh" atau "biarkan dia hidup lebih lama, karena anak-anaknya masih membutuhkannya."

Tawar menawar merupakan bagian dari negosiasi untuk mencapai kondisi hidup yang diimpikan. Proses ini juga mencerminkan kumpulan penyesalan, di mana individu terjebak dalam perasaan bersalah atas hal-hal yang belum bisa atau tidak dilakukan ketika orang tersebut masih hidup. Oleh karena itu, ekspresi tawar menawar dapat mencerminkan rasa penyesalan, upaya negosiasi dengan Tuhan, atau rasa bersalah karena belum dapat memenuhi harapan sebelum orang yang dicintai meninggal.

d. Depresi

Tahap depresi ini tandai dengan kesedihan,kekhawatiran dan kegelisahan. Depresi ini dapat berakhir jika seseorang mendapatkan jaminan bahwa hidup mereka akan menjadi lebih baik. Depresi ini juga bisa menjadi persiapan untuk menerima keadaan yang sebenarnya. Pelukan dan dukungan dapat membantu mengurangi depresi pada tahap ini. Depresi muncul ketika seseorang tak mampu lagi menolak kenyataan kesedihan akibat kehilangan, baik kehilangan sesuatu secara fisik maupun kehilangan bagian dari dirinya sendiri.

Gejalanya meliputi penarikan diri, keengganan berbicara, rasa putus asa, perasaan tidak berharga, keinginan bunuh diri, dan perasaan lebih baik mati saja. Ada dua jenis depresi: depresi reaktif, ditandai perasaan bersalah atau malu yang tidak rasional, membutuhkan banyak interaksi verbal dan intervensi dari berbagai pihak dan depresi preparatory, muncul dari kehilangan yang tak terhindarkan, lebih pendiam, membutuhkan ungkapan perasaan nonverbal seperti sentuhan fisik, dan ditandai kehilangan gairah hidup serta kesedihan mendalam. Secara umum, depresi ditandai gangguan tidur, makan, suasana hati, interaksi sosial, dan produktivitas, semua disebabkan kesedihan yang mendalam. Ciri-ciri lainnya meliputi hiperaktif atau hipoaktif, lebih banyak diam, kebutuhan akan ungkapan perasaan, dan kebutuhan akan sentuhan fisik, serta kehilangan gairah hidup.

e. Penerimaan

Penerimaan tidak selalu berarti seseorang telah melewati kesedihan sepenuhnya. Pada tahap ini, seseorang mungkin mengalami perubahan besar dalam hidup mereka. Kepuasan pada tahap ini dapat ditingkatkan dengan menyadari bahwa masalah ini tidak sebanding dengan masalah lain yang lebih buruk yang mereka tidak alami atau berhasil mereka lalui sebelumnya. Pada tahap ini seseorang mulai menerima kenyataan kehilangan dan melihat kedepan.

Penerimaan adalah tahap di mana seseorang mulai menerima kenyataan hidupnya, dan pikiran tentang kehilangan mulai berkurang. Penerimaan menjadi landasan kuat untuk perubahan, pertumbuhan, dan pemulihan sepenuhnya. Penerimaan bisa diungkapkan secara eksplisit misalnya, "Tidak apa-apa dia pergi, daripada menderita" atau implisit. Ini adalah kondisi tanpa rasa takut dan putus asa. Pada tahap ini, individu menemukan kedamaian, belajar menerima kenyataan baru, dan berdamai dengan apa yang terjadi. Ciri-cirinya meliputi hilangnya gangguan tidur, makan, dan produktivitas; kembalinya produktivitas, penerimaan kenyataan, tidur yang nyenyak, nafsu makan normal, dan tidak lagi mengisolasi diri. [65]

[65] Qayumah, "Tahapan kedukaan Elizaberth Kubler Ross terhadap Kematian Adik" (Skripsi UIN Jakarta 2019),19-26.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Menurut kikr dan Miller penelitian kualitatif adalah suatu tradisi dalam ilmu pengetahuan sosial yang sangat mengandalkan pengamatan terhadap manusia di lingkungan mereka sendiri serta melibatkan komunikasi dengan orang orang tersebut melalui bahasa dan istilah yang relevan.[66]

Metode kualitatif berfungsi sebagai pendekatan penelitian yang berfokus pada analisis deskriptif dan melibatkan pemeriksaan yang ekstensif. Metode ini berpusat pada wawancara dan observasi. Proses penelitian kualitatif dimulai dengan perumusan asumsi fundamental, yang kemudian dihubungkan dengan proses berpikir yang digunakan selama penelitian. Setelah ini, data yang dikumpulkan melalui survei lalu diinterpretasikan. Dengan demikian, dalam penelitian ini akan membahas tentang "Kontrol Emosi Atas Kedukaan Dalam Mengalami Kenyataan (Studi Kasus Tiga Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN SAIZU Purwokerto)"

2. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian fenomenologi. Metode ini bertujuan untuk mengungkap makna konsep atau fenomena pengalaman yang didasarkan pada persepsi individu. Penelitian ini dilakukan dalam situasi alami tanpa pembatasan dalam memahami fenomena yang diteliti.

Creswell menyatakan bahwa pendekatan fenomenologi melibatkan menunda pertimbangan sikap yang dialami sampai dasar yang jelas diidentifikasi. Proses penundaan ini disebut "epoche" yang mengklasifikasi wilayah data (subjek) dari interpretasi penelitian. Dalam

[66] Komariah, A., and D. Satori. "*Penelitian Kualitatif*." (Bandung: Alfabeta 2013),33.

upaya untuk memahami apa yang dikatakan responden peneliti mengorganisir dan mengelompokkan dugaan awal tentang fenomena [67]

B. Tempat dan Waktu penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Purwokerto Timur Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024 sampai Agustus 2025

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek penelitian

Peneliti mengambil subjek khususnya mahasiswa bimbingan dan konseling islam angkatan 2021. Berdasarkan hasil penelitian subjek memiliki kontrol emosi yang sama ketika menghadapi kematian orang tua. Terdapat kriteria dalam subjek yaitu:

a. Orang yang kehilangan anggota keluarga dekat secara mendadak atau tak terduga
b. Orang yang kehilangan seseorang karena penyakit yang berlangsung lama seperti kanker atau penyakit kronis
c. Orang yang mendapatkan berita kematian dari jauh, seperti jauh dari tempat tinggal
d. Orang yang tidak bisa dapat menghadiri pemakaman atau berkomunikasi dengan orang yang meninggal
e. Orang yang sulit mengekspresikan emosi atau meluapkan rasa duka.

Adapun mahasiswa yang yang diteliti berjumlah 3 orang mahasiswa yang berinisial KM,BM dan KS.

---

[67] Milana, Robby, and Nani Nurani Muksin. "Kampanye Politik Calon Legislatif Perempuan (Studi Fenomenologi pada Pemilihan Umum 2019)." *KAIS Kajian Ilmu Sosial* 2 no1 (2021): 70-77, https://doi.org/10.24853/kais.2.1.70-77.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan mengkaji atau meneliti suatu permasalahan. Objek penelitian yang diteliti dalam penelitian ini adalah kontrol emosi atas keikhlasan dalam menghadapi kedukaan pada mahasiswa BKI angkatan 2021 di Purwokerto.

D. Teknik pengumpulan data

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan cara peneliti menyaksikan langsung gejala atau perilaku yang sedang diteliti di lapangan. Selanjutnya, data yang diperoleh dapat digunakan untuk menggambarkan masalah yang terjadi dan dapat dikaitkan dengan teknik pengumpulan data lainnya seperti kuesioner atau wawancara. [68]

Observasi dalam penelitian ini bertujuan dalam memperoleh data pada subjek selama wawancara adalah untuk memahami reaksi emosional dan perilaku mereka terkait kedukaan. Observasi ini bertujuan mencatat ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan reaksi non-verbal yang memberikan informasi tambahan tentang perasaan subjek saat membahas kehilangan. Selain itu, observasi juga menilai interaksi subjek dengan peneliti dan lingkungan, yang dapat memengaruhi kenyamanan dan keterbukaan mereka. Hasil observasi diharapkan melengkapi data wawancara, memberikan gambaran komprehensif tentang strategi koping dan tingkat keikhlasan subjek.

2. Wawancara

Wawancara adalah suatu metode pengumpulan data yang melibatkan interaksi verbal antara peneliti dan subjek yang diteliti. Tujuan dari wawancara adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang pandangan, pikiran, dan perasaan subjek yang tidak dapat diperoleh melalui pengamatan saja. Wawancara dapat dilakukan dalam

[68] Syafrida hafni sahir, "metodologi penelitian" (bojonegoro:jawatimur indonesia 2021),30, https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/16455/1/E-Book%20Metodologi%20Penelitian%20Syafrida.pdf

bentuk yang terbuka, dimana peneliti memberikan kebebasan kepada subjek untuk menyampaikan pandangan tanpa adanya struktur yang ketat. Setelah mendapatkan sejumlah informasi peneliti mengadakan wawancara yang lebih terstruktur berdasarkan hal yang telah disampaikan oleh subjek.[69]

Tujuan wawancara pada subjek dalam penelitian ini adalah untuk menggali pengalaman emosional yang dialami subjek setelah kehilangan orang tua, termasuk reaksi awal dan proses yang mereka lalui dalam menghadapi kedukaan. Selain itu, wawancara bertujuan untuk mengidentifikasi strategi kontrol emosi yang digunakan, seperti penekanan, penilaian ulang, atau adaptasi positif, dalam mengelola perasaan mereka.

Penelitian ini juga ingin mengeksplorasi bagaimana subjek mencapai tahap penerimaan dan keikhlasan, serta faktor-faktor yang memengaruhi proses tersebut. Wawancara akan menilai peran dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar dalam membantu subjek mengatasi situasi sulit ini. Selanjutnya, wawancara bertujuan untuk mengeksplorasi dampak kehilangan orang tua terhadap kehidupan sehari-hari subjek, termasuk aspek emosional, sosial, dan akademik. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengelolaan emosi dan proses keikhlasan dalam konteks kedukaan.

Wawancara dilakukan kepada 3 orang mahasiswa BKI angkatan 2021 di Purwokerto sebagai subjek dalam penelitian ini.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pengumpulan data dengan mencatat peristiwa yang terjadi. Dokumen digunakan dapat berupa tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Namun penting untuk memiliki kewaspadaan terhadap kredibilitas dokumen karena tidak semua

[69] Syafrida hafni sahir, "metodologi penelitian" (bojonegoro:jawatimur indonesia 2021),28,https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/16455/1/E-Book%20Metodologi%20Penelitian%20Syafrida.pdf

dokumen memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi. Dokumentasi bisa juga digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari wawancara, observasi dan dapat berasal dari sumber seperti dokumen dan rekaman. [70] Metode dokumentasi dalam penelitian kualitatif mencangkup pencarian data mengenai catatan, transkip, buku, surat kabar, majalah dan notulensi. Dokumen yang relevan dengan fokus penelitian digunakan untuk melengkapi data yang dibutuhkan.

Dokumentasi dalam penelitian ini berupa video, foto dan rekaman suara saat wawancara. Selain itu peneliti juga memakai alat bantu seperti whatsapp untuk menggali data.

4. Teknik analisis data

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan langkah untuk menyederhanakan, mengangkat, dan mengubah data mentah yang terdapat dalam catatan lapangan. Proses ini berlangsung sepanjang penelitian, Reduksi data bisa dilakukan dengan cara melakukan abstraksi atau meringkas hal yang penting. Seperti yang terlihat dalam kerangka konseptual penelitian, reduksi data melibatkan pemilihan permasalahan penelitian dan pendekatan pengumpulan data yang dipilih oleh peneliti.[71]

b. Penyajian data

Penyajian data adalah tindakan untuk mengatur kelompok informasi sehingga memungkinkan pengambilan kesimpulan dan tindakan. Salah satu bentuk penyajian data kualitatif adalah catatan lapangan, tabel, grafik atau teks naratif. Bentuk bagan ini menggabungkan informasi secara sistematis dan mudah dipahami

[70] Syafrida hafni sahir, "metodologi penelitian" (bojonegoro:jawatimur indonesia 2021),47,https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/16455/1/E-Book%20Metodologi%20Penelitian%20Syafrida.pdf

[71] Syafrida hafni sahir, "metodologi penelitian" (bojonegoro:jawatimur indonesia 2021),50.https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/16455/1/E-Book%20Metodologi%20Penelitian%20Syafrida.pdf

sehingga mempermudah menentukan apakah situasi yang terjadi sudah tepat atau perlu dilakukan analisis ulang. [72]

Penyajian data dilakukan untuk dapat melihat gambaran keseluruhan. Pada tahap ini peneliti berupaya mengklasifikasikan dan menyajikan data sesuai dengan pokok permasalahan yang diawali dengan pengelompokan pada setiap pokok masalah.

c. Penarikan Kesimpulan

Peneliti membuat kesimpulan secara terus-menerus selama mereka bekerja di peneliti kualitatif memulai pengumpulan data dengan mencari makna dibalik objek-objek. Mereka mencatat pola-pola yang dapat diidentifikasi menggunakan teori penjelasan konfigurasi, yang berpotensi menjelaskan hubungan sebab akibat dalam proposisi. Meskipun kesimpulan ini diperlakukan secara fleksibel, terbuka, dan skeptis kesimpulan ini mungkin masih belum jelas seiring berjalannya waktu.[73]

Kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung melalui beberapa penelitian berlangsung melalui beberapa cara:[74]

1) Pembahasan ulang selama penulisan
2) Tinjauan ulang catatan lapangan
3) Usaha yang luas untuk membandingkan temuan dengan seperangkat data lain.

[72] Zuhri abdussamad, metode penelitian kualitatif, (Makasar 2021),161-162
[73] Zuhri abdussamad, metode penelitian kualitatif, (Makasar 2021),163
[74] Zuhri abdussamad, metode penelitian kualitatif, (Makasar 2021),181-185

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Umum Kondisi Lapangan Penelitian

1. Profil Fakultas Dakwah UIN Prof K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto

Fakultas dakwah merupakan salah satu fakultas yang ada di Universitas K.H Saifuddin Zuhri yang terletak di kota Purwokerto dan memiliki Visi dan Misi yaitu:

VISI

Berperan sebagai fakultas yang unggul, maju dan integratif untuk perkembangan ilmu dakwah di Asia Tenggara pada tahun 2040

MISI

a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu dakwah yang berkualitas tinggi
b. Melaksanakan pengkajian di bidang dakwah secara progresif dan komprehensif berdasarkan nilai nilai islam,dan keindonesiaan
c. Mengembangkan model pengabdian kepada masyarakat berdasarkan ilmu dakwah
d. Menjalin kerja sama yang yang produktif dengan lembaga untuk meningkatkan mutu pendidikan,penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

2. Profil Mahasiswa BKI Angkatan 2021

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Angkatan 2021 merupakan kelompok yang terdiri dari individu-individu dengan latar belakang beragam, baik dari segi jenis kelamin, usia, maupun pengalaman hidup. Mereka memiliki motivasi yang tinggi untuk mempelajari dan mengembangkan keterampilan dalam bidang bimbingan dan konseling, dengan tujuan untuk membantu masyarakat menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial. Dukungan sosial di antara mahasiswa sangat kuat, menciptakan lingkungan yang saling mendukung dalam proses belajar dan menghadapi tantangan. Penelitian yang dilakukan oleh

mahasiswa tidak hanya memberikan wawasan baru bagi mereka, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan program studi dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya kontrol emosi dalam menghadapi kehilangan.

3. Visi Misi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto

a. VISI

Menyelenggarakan Program Studi Unggul, Progresif, dan Integratif yang berfokus pada Kajian dan Pengembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam pada tahun 2040.

b. MISI

1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang bermutu tinggi di bidang bimbingan dan konseling Islam
2) Melaksanakan penelitian di bidang ilmu bimbingan dan konseling Islam secara progresif dan integratif, berlandaskan pada prinsip-prinsip Islam, budaya lokal, dan jati diri Indonesia.
3) Menciptakan wadah pengabdian kepada masyarakat yang berlandaskan pada prinsip-prinsip Islam dan bidang psikologi konseling
4) Menjalin kerja sama dengan berbagai lembaga (stakeholder) dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan, penelitian, dan layanan.

4. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2024 – April 2025. Penelitian ini berlokasi di UIN SAIZU Purwokerto dengan subjek mahasiswa program studi bimbingan dan konseling islam yang mengalami kedukaan.

5. Identitas Informan

Pada penelitian ini berjumlah tiga orang informan, untuk deskripsi lebih lengkap mengenai informan berikut :

a. Biografi informan KR

Nama : KR

Usia : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Berdasarkan hasil wawancara awal KR dapat mengontrol emosi ketika mendapatkan kabar duka. Ia dapat mengelola emosi nya dan tidak menunjukan emosi negatif dalam menghadapi kedukaan. KR anak ke 3 dari dua bersaudara. KR memiliki 2 orang kakak laki laki. Sebelum mengalami kepergian sang ibu KR juga pernah mengalami kedukaan saat kakak laki laki nya yang ke 2 meninggal. Jadi kedukaan yang ia alami ketika sang ibu tiada menjadi kedukaan yang terjadi kedua kalinya. Ibu KR meninggal pada bulan November 2022.

b. Biografi informan KM

Nama : KM

Usia : 21 Tahun

Jenis Kelamin : Laki laki

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal KM merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Ketika KM mendapatkan kabar ibu nya telah tiada KM dapat mengelola emosi dengan baik, KM tidak menunjukan emosi negatif seperti marah atau emosi negatif lain nya, KM dapat mengelola emosinya dengan baik. Selain itu KM juga belum pernah mengalami kehilangan tapi karena faktor spiritual KM bisa mengelola emosi dengan baik.

c. Biografi informan BM

Nama : BM

Usia : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Berdasarkan wawancara BM merupakan anak pertama dari dua bersaudara. BM mengalami kedukaan pada waktu semester 2,berita

duka yang BM dapatkan saat jeda mata kuliah. Pada saat kejadian tersebut BM tidak dapat menghadiri pemakaman sang ayah karena BM berada di Purwokerto. Walaupun BM tidak dapat menghadiri pemakaman sang ayah BM bisa mengontrol emosi nya meskipun tidak terbilang mudah. BM dapat mengontrol emosinya dengan baik dan mengizinkan yang dimasak terlebih dahulu.

B. Hasil Penelitian

Peristiwa kedukaan pasti akan melibatkan banyak orang bagi orang yang ditinggal dan dapat membawa dampak yang kuat bagi orang-orang yang ditinggal. Setiap orang tahu kematian, tetapi tidak semua orang pernah dan mau mempersiapkan diri dengan baik. Meskipun begitu kenyataan tersebut akan tetap terasa menyakitkan yang disebabkan orang itu merasakan kehilangan. Seluruh emosi alamiah seseorang bisa terjadi saat peristiwa kehilangan respon emosional tersebut yang mengiringi proses kehilangan.

Orang yang mengalami kedukaan belum tentu bisa menghadapi dengan ikhlas dan dapat mengatur emosinya ketika mengalami kedukaan. Maka dari itu, penelitian tentang mahasiswa yang orang tuanya meninggal menjadi menarik karena dapat memperoleh informasi tentang pengendalian emosi yang dimiliki pada setiap mahasiswa untuk menjadi ikhlas menghadapinya dan tegar di saat mereka menjadi remaja tanpa orang tua.

1. Proses kontrol emosi dalam menghadapi kedukaan

a. Definisi kontrol emosi

Hurlock menjelaskan bahwa pengendalian emosi adalah upaya untuk menekankan reaksi yang terlihat terhadap rangsangan yang memicu emosi, serta mengubah energi emosi menjadi ekspresi yang bermanfaat dan diterima oleh lingkungan. Santoso juga mengatakan bahwa pengendalian emosi memerlukan pengendalian emosi yang

konsisten karena itu terkait dengan kemampuan individu untuk mengenali, mengakui, dan mengelola emosi dengan baik.[75]

b. Kontrol emosi pada mahasiswa yang menghadapi kedukaan

1) Strategi mengontrol emosi subjek

Kontrol emosi adalah bagaimana seseorang memproses dan mengekspresikan pengalaman emosional. Dari segi fungsi, regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan untuk melakukan proses konstruksi emosi yang meliputi kognisi, perasaan, dan ekspresi diri menuju kondisi emosional yang adaptif.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap informan bahwa setiap individu memiliki strategi masing masing dalam mengelola emosi. Dengan demikian teori yang dipaparkan oleh Gross Keterampilan pengaturan emosi dapat dicapai melalui dua strategi : *Suppression* dan *Reappraisal*. Pengaturan emosi adalah proses pembangkitan emosi yang melibatkan respons emosional terhadap berbagai sinyal emosional seperti stres, emosi, suasana hati, dan impuls. Emosi yang terwujud dalam banyak cara berbeda, seperti ketakutan, kegembiraan, kesedihan, dan kemarahan, dapat dikondisikan oleh pengkondisian situasional yang melibatkan faktor kognitif.

Dari hasil wawancara yang didapatkan bahwa setiap subjek punya upaya tersendiri dalam mengontrol emosi berlandaskan hasil wawancara yang telah dilaksanakan pada ketiga subjek Mahasiswa KR, KM, dan BM menggunakan berbagai strategi untuk mengendalikan emosi mereka dalam menghadapi kedukaan akibat kehilangan orang tua. Mahasiswa KR, yang telah mengalami kehilangan sebelumnya, menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam mengelola emosinya. Ia cenderung menggunakan strategi penekanan, di mana ia menahan ekspresi kesedihan untuk

[75] Amanullah, Akhmad Syah Roni. "Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling." Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam 2 no.1 (2022):10-11

menjaga ketenangan di depan orang lain. Meskipun merasa sangat terpukul akibat kehilangan ibunya, KR berusaha untuk tetap tegar, menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu membantunya mengembangkan ketahanan emosional yang lebih baik. Subjek KR cenderung menunjukan untuk menahan emosinya *"aku ga biasa nangis di depan orang banyak jadi aku malu looh truss kalo aku nangis juga aku nggak bisa ngapa ngapain sedangkan aku di pondok harus izin keamanan pulang, padahal sebenernya aku udah kaya panas banget pengen nangis sejadi jadinya tapi yaa aku juga mikir kalo aku nangis gimana ini nggak bisa juga dan kaya nanti tu pasti jadi berantakan"*[76] Hal ini mencerminkan bagaimana pengalaman sebelumnya dapat berfungsi sebagai alat untuk menghadapi situasi sulit di masa depan.

Di sisi lain, Mahasiswa KM mengadopsi strategi penilaian ulang. Ia berusaha melihat kehilangan ibunya sebagai bagian dari takdir yang lebih besar, serta fokus pada kenangan positif yang dimiliki. Pendekatan ini membantunya untuk mengurangi rasa sakit emosional yang dialaminya dengan cara membingkai situasi dalam konteks yang lebih positif. KM mengekspresikan bahwa meskipun ia merasa sangat kehilangan, ia berusaha untuk tidak larut dalam kesedihan, yang menunjukkan kesadaran dan pengendalian diri yang baik dalam menghadapi emosi yang sulit.

Sementara itu, Mahasiswa BM, yang tidak dapat menghadiri pemakaman ayahnya, menunjukkan bahwa ia awalnya mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Namun, seiring waktu, ia mulai menerapkan strategi adaptif dengan menghargai kenangan baik dari orang tuanya. BM menunjukkan bahwa meskipun ia tidak bisa berpartisipasi secara fisik dalam proses berduka, ia mampu menemukan cara untuk menghormati ayahnya melalui refleksi positif. Proses ini menggambarkan perjalanan emosional yang

[76] Wawancara dengan subjek KR

lebih lambat, tetapi pada akhirnya mengarah pada penerimaan dan keikhlasan.

Secara keseluruhan, ini menunjukkan bahwa ketiga mahasiswa menggunakan strategi yang berbeda dalam mengelola emosi mereka, yang sangat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan cara mereka memahami kehilangan. KR dengan penekanan emosional, KM dengan penilaian ulang, dan BM dengan penyesuaian positif masing-masing mencerminkan bahwa kontrol emosi bukan hanya tentang menahan rasa sakit, tetapi juga tentang bagaimana individu mampu mendefinisikan kembali pengalaman berduka mereka dalam cara yang lebih konstruktif. Ini menunjukkan pentingnya dukungan emosional yang sesuai dan pelatihan keterampilan pengelolaan emosi di lingkungan pendidikan untuk membantu mahasiswa menghadapi kehilangan dengan lebih baik.

Tabel 1 Hasil strategi kontrol emosi yang digunakan subjek

Subjek	Strategi Kontrol Emosi	Penjelasan
KR	Penekanan Emosi	KR cenderung menahan atau menyembunyikan emosi sedihnya dari orang lain. Hal ini mungkin dilakukan untuk melindungi diri sendiri atau orang lain dari perasaan yang tidak nyaman. Namun, penekanan emosi yang berlebihan dapat menghambat proses penyembuhan dan menyebabkan masalah kesehatan mental jangka panjang.
KM	Penilaian Ulang	KM mencoba untuk melihat situasi kehilangan dari sudut pandang yang

		berbeda dan lebih positif. Ia fokus pada kenangan indah bersama ibunya dan berusaha mencari makna atau pelajaran dari pengalaman tersebut. Penilaian ulang dapat membantu mengurangi intensitas emosi negatif dan meningkatkan kemampuan untuk menerima kenyataan.
BM	Adaptasi Positif	BM memilih untuk beradaptasi dengan situasi kehilangan dengan cara yang positif. Ia berusaha untuk tetap tegar dan fokus pada hal-hal yang masih ia miliki, seperti dukungan dari keluarga dan teman-teman. Adaptasi positif dapat membantu individu untuk menemukan kekuatan dalam diri mereka dan membangun kembali kehidupan setelah kehilangan.

2) Aspek kontrol emosi pada mahasiswa yang menghadapi kedukaan

Dalam menghadapi kedukaan, aspek kontrol emosi menjadi kunci bagi ketiga subjek mahasiswa BKI yang diwawancarai. Setiap subjek menunjukkan cara unik dalam mengelola perasaan mereka setelah mengalami kehilangan yang mendalam, yang mencerminkan strategi yang berbeda dalam beradaptasi dengan situasi sulit.

Gambar 1 wawancara subjek KR

Gambar 1: wawancara subjek KR

Pada gambar wawancara pada mahasiswa KR, yang kehilangan ibunya, cenderung menggunakan strategi penekanan emosi. Ia mengungkapkan, *"Aku berusaha untuk ngga menunjukkan kesedihan di depan orang orang lain."* Strategi ini membuatnya merasa perlu untuk tampil kuat dan tidak menunjukkan kerentanan di depan teman-teman dan keluarganya. Meskipun ini memberikan ilusi kontrol dalam situasi yang sulit, KR mulai menyadari efek jangka panjang dari penekanan emosional tersebut. Ia merasakan bahwa menahan perasaan membuatnya merasa terasing dan kesepian. Dalam wawancara, KR menjelaskan, *" Aku juga bingung gimana kalo aku nangis dan aku juga nggak tau mau ngelakuin apa."* Ini menunjukkan bahwa meskipun strategi penekanan membantunya berfungsi sehari-hari, itu juga menghalangi proses penyembuhan yang seharusnya terjadi ketika individu dapat mengekspresikan kesedihan mereka.

Sebaliknya, mahasiswa KM mengambil pendekatan yang lebih adaptif dengan menggunakan strategi penilaian ulang. Ia mengatakan, *" Kalo aku lagi ngerasa sedih aku berusaha buat nginget pesan pesan ibu ku yaa kirim doa biar hati ku tenang."*

Dengan fokus pada kenangan positif dan pengalaman bahagia, KM mampu mengalihkan perhatian dari rasa sakit yang dialaminya. Strategi ini tidak hanya membantunya mengurangi dampak emosional dari kehilangan, tetapi juga memberikan makna dalam proses berduka. KM menjelaskan, *"Biasanya aku liat kenangan yang bikin aku ngerasa deket sama ibu yaa walaupun ibu udah nggak ada."* Pendekatan ini menunjukkan kemampuannya untuk mengelola emosi dengan cara yang lebih konstruktif dan produktif, memungkinkan ia untuk menjalani proses berduka dengan lebih baik dan memperoleh ketenangan.

Gambar 2 wawancara subjek BM

Di sisi lain, pada gambar wawancara mahasiswa BM menyatakan menghadapi tantangan yang lebih besar dalam mengontrol emosinya setelah kehilangan ayahnya. Pada awalnya, ia merasa hancur dan tidak bisa menerima kenyataan, seperti yang diungkapkannya *"Aku nggak bisa hadir pas waktu pemakaman sakit rasanyaa yaa tapi mau gimana aku juga nggk bisa ngikutin ego ku buat nungguin aku dulu kan."* Namun, seiring berjalannya waktu, BM mulai beradaptasi dan menemukan cara untuk menghormati kenangan ayahnya. Ia berbagi, *"Buat sekarang aku berusaha buat mengenang hal hal baik saat ayah masih ada."* Proses ini menunjukkan bahwa meskipun BM mengalami kesulitan

di awal, ia akhirnya menemukan cara yang lebih positif untuk mengelola perasaannya. Dengan menghargai kenangan baik, ia dapat mengubah kesedihan menjadi penghormatan, yang memberinya kekuatan untuk terus maju.

Dari ketiga subjek menunjukkan bahwa kontrol emosi memainkan peran penting dalam proses berduka. KR, meskipun terjebak dalam penekanan emosional, menunjukkan bagaimana kesedihan yang tidak diekspresikan dapat menghalangi proses penyembuhan. KM menunjukkan kekuatan dalam penilaian ulang, yang membantunya menemukan makna dan kedamaian. Sementara itu, BM, meskipun mengalami perjuangan awal, akhirnya menemukan cara untuk menghormati kenangan orang yang telah tiada. Temuan ini menekankan bahwa setiap individu memiliki cara unik dalam mengelola emosi, dan pendekatan yang berbeda dapat mempengaruhi bagaimana mereka menghadapi dan memproses kedukaan. Aspek kontrol emosi ini tidak hanya penting dalam proses berduka, tetapi juga dapat memberikan wawasan tentang bagaimana individu dapat lebih baik mendukung diri mereka sendiri dan satu sama lain dalam masa-masa sulit.

Tabel 2 Hasil aspek kontrol emosi yang dialami subjek

Subjek	Aspek Kontrol Emosi	Penjelasan
KR	Penekanan Emosi	KR cenderung menahan atau menyembunyikan emosi sedihnya dari orang lain. Hal ini mungkin dilakukan untuk melindungi diri sendiri atau orang lain dari perasaan yang tidak nyaman. Namun, penekanan emosi yang berlebihan dapat

		menghambat proses penyembuhan dan menyebabkan masalah kesehatan mental jangka panjang.
KM	Penilaian Ulang & Spiritualitas	KM mencoba untuk melihat situasi kehilangan dari sudut pandang yang berbeda dan lebih positif. Ia fokus pada kenangan indah bersama ibunya dan berusaha mencari makna atau pelajaran dari pengalaman tersebut. Penilaian ulang dapat membantu mengurangi intensitas emosi negatif dan meningkatkan kemampuan untuk menerima kenyataan. Selain itu, KM juga mengandalkan spiritualitas untuk mencari ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi kehilangan.
BM	Adaptasi Positif & Mengenang Kenangan	BM memilih untuk beradaptasi dengan situasi kehilangan dengan cara yang positif. Ia berusaha untuk tetap tegar dan fokus pada hal-hal yang masih ia

		miliki, seperti dukungan dari keluarga dan teman-teman. Adaptasi positif dapat membantu individu untuk menemukan kekuatan dalam diri mereka dan membangun kembali kehidupan setelah kehilangan. BM juga aktif mengenang kenangan-kenangan indah bersama ayahnya sebagai cara untuk menghormati dan menjaga hubungan emosional.

3) Faktor faktor yang mengpengaruhi kontrol emosi pada mahasiswa yang mengalami kedukaan

Dalam menghadapi kedukaan, berbagai faktor mempengaruhi kontrol emosi yang digunakan oleh ketiga subjek mahasiswa BKI. Analisis ini menggali faktor-faktor tersebut, yang mencakup dukungan sosial, pengalaman pribadi, dan strategi koping yang diadopsi. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kontrol emosi adalah dukungan sosial. Mahasiswa KR, yang kehilangan ibunya, menyatakan bahwa ia merasa tertekan untuk terlihat kuat di depan teman-teman dan keluarga. Ia mengatakan, "Saya khawatir jika saya menunjukkan kesedihan, orang-orang akan merasa tidak nyaman." Hal ini menunjukkan bahwa ekspektasi sosial dapat menghalangi individu untuk mengekspresikan emosi mereka secara bebas. Dalam konteks ini, kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar membuat KR lebih memilih untuk menahan

perasaannya, yang pada akhirnya menghambat proses berduka yang sehat.

Gambar 3 wawancara subjek KM

Di sisi lain, pada saat wawancara dengan mahasiswa KM memiliki dukungan sosial yang lebih kuat, yang berkontribusi pada kemampuannya untuk mengelola emosinya. Ia mengungkapkan, "Teman-teman saya selalu ada untuk mendengarkan dan membantu saya mengingat kenangan indah." Dukungan dari orang-orang terdekatnya memberikan ruang bagi KM untuk berbagi perasaannya dan memperkuat proses penilaian ulang yang ia lakukan. Dengan adanya dukungan emosional yang positif, KM merasa lebih mampu untuk menghadapi kedukaan dan menjadikan kenangan sebagai bagian dari proses penyembuhan.

Faktor lainnya adalah pengalaman pribadi dan cara individu menghadapi kehilangan. Mahasiswa BM, yang awalnya mengalami kesulitan menerima kenyataan. Namun, seiring waktu, ia mulai beradaptasi dan menemukan cara untuk menghormati kenangan ayahnya. Pengalaman sebelumnya dalam menghadapi kehilangan, seperti kehilangan anggota keluarga atau teman, dapat mempengaruhi cara seseorang mengelola emosi. BM akhirnya belajar dari pengalamannya dan berusaha untuk menghargai

kenangan baik, yang membantunya mengubah kesedihan menjadi penghormatan.

Strategi koping juga memainkan peran penting dalam pengelolaan emosi. Mahasiswa KR menggambarkan strategi penekanan emosi yang ia gunakan, tetapi menyadari bahwa ini bisa menjadi bumerang. Dalam wawancaranya KR menyatakan, *" Kalo nahan perasaan sedih itu kadang bikin takut."* Sebaliknya, KM yang menggunakan penilaian ulang sebagai strategi coping dapat melihat situasi dari sudut pandang yang lebih positif, sehingga mempercepat proses penyembuhan. Ini menunjukkan bahwa pemilihan strategi koping yang tepat dapat mempengaruhi seberapa baik seseorang dapat mengelola emosi mereka dalam menghadapi kedukaan.

Secara keseluruhan, berbagai faktor saling berinteraksi untuk mempengaruhi kontrol emosi yang digunakan oleh ketiga subjek. Dukungan sosial yang kuat, pengalaman pribadi yang relevan, dan penggunaan strategi koping yang efektif semuanya berkontribusi pada cara mereka menghadapi dan mengelola kedukaan. Analisis ini menyoroti pentingnya memahami faktor-faktor ini, karena mereka dapat memberikan wawasan tentang bagaimana individu dapat lebih baik mendukung diri mereka sendiri dan satu sama lain dalam proses berduka.

Tabel 3 Hasil faktor- faktor kontrol emosi yang mempengaruhi subjek

Subjek	Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Emosi	Penjelasan
KR	Dukungan Sosial & Pengalaman Pribadi	KR merasa lebih mampu mengelola emosi ketika mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-teman.

		Pengalaman kehilangan anggota keluarga sebelumnya juga mempengaruhi bagaimana ia menghadapi kedukaan saat ini.
KM	Spiritualitas & Nilai-nilai Pribadi	KM menemukan kekuatan dan ketenangan dalam spiritualitasnya. Nilai-nilai pribadi yang kuat membantunya untuk menerima kenyataan kehilangan dan menemukan makna dalam pengalaman tersebut.
BM	Dukungan Sosial & Nilai-nilai Keluarga	BM sangat menghargai dukungan yang diberikan oleh ibunya dan teman-temannya. Nilai-nilai keluarga yang ditanamkan, seperti pentingnya saling mendukung, membantunya untuk melewati masa sulit ini.

C. Tahapan tahapan kedukaan yang subjek alami dalam menghadapi kedukaan

Dalam menghadapi kedukaan, ketiga subjek menunjukkan perjalanan emosional yang kompleks, mencerminkan tahapan kedukaan yang bervariasi. Subjek KR, yang kehilangan ibunya, mengalami penyangkalan yang kuat ketika pertama kali mendengar kabar duka tersebut. Ia mengungkapkan, *"Rasanya kaya nggak mungkin gitu soalnya juga kaya nggak ngerasa sakit kaya nggak mungkin ini terjadi"* yang mencerminkan ketidakpercayaan yang

mendalam dan rasa kaget yang sulit dihadapi. Gejala fisik yang dialaminya, seperti detak jantung yang cepat, memperlihatkan bagaimana penyangkalan berfungsi sebagai mekanisme perlindungan awal bagi individu yang belum siap untuk menerima kenyataan yang menyakitkan. KR juga menambahkan, *"Setiap kali aku sadar kalo ibu udah nggak ada tu aku berusaha buat mengingat kenangan kenangan sama ibuku gitu loh"* menunjukkan bahwa ia berusaha menghindari perasaan sakit yang sebenarnya.

Di sisi lain, subjek KM juga merasakan kebingungan dan hampa setelah kehilangan ibunya. Ia menggambarkan perasaannya dengan tegas, *"Setiap kali aku mengingat ibuku, rasanya sangat sulit untuk menerima kenyataan ini."* Meskipun KM tidak secara pasti menggambarkan kemarahan, ada isyarat bahwa ia merasakan frustasi terhadap situasi yang tidak adil. Saat ditanya tentang kemarahan, ia menjawab, *"Kadang-kadang aku ngerasa kaya kesel gitu loh kenapa keluarga ku yang harus diambil." Ini* mengindikasikan bahwa kemarahan bisa terpendam, dan mungkin muncul sebagai bagian dari proses penerimaan yang lebih kompleks.

Subjek BM, Meskipun tidak menyebutkan tawar-menawar secara pasti, pernyataannya mencerminkan usaha untuk menunda kenyataan melalui negosiasi internal. Ia juga mengungkapkan kerinduan yang mendalam, *"Kalo aku bisa doa buat ayah kembali aku pasti berdoa banget buat ayah bisa kembali tapi kan nggak mungkin ya itu bisa terjad"* Ini contoh bagaimana individu seringkali terjebak dalam harapan yang tidak realistis sebagai cara untuk mengatasi kehilangan.

Kedua subjek, KR dan BM, juga menunjukkan tanda-tanda depresi. KR merasakan kesedihan yang mendalam dan mengungkapkan, *"Setelah kepergian ibuku, hidupku terasa sepi dan kosong. Udah gaada lagi yang bisa aku ajak cerita."* Sementara itu, BM menggambarkan perasaannya*: "Rasa sedih pasti sedih ya tapi aku berusaha kuat buat adikku."* Ini menunjukkan bahwa depresi seringkali merupakan fase di mana individu mulai menyadari kehilangan yang sebenarnya dan merasakan dampak emosional yang dalam, yang dapat mempengaruhi fungsi sehari-hari mereka. BM bahkan

menambahkan, *"Kadang-kadang aku ngerasa nggak berdaya, tetapi aku harus berusaha buat nggak menunjukkan kesedihan di depan adikku."*

Pada akhirnya, pada tahap penerimaan, subjek KM dan BM menunjukkan kemajuan signifikan. KM mengandalkan faktor spiritual untuk mencapai tahap ini, mengungkapkan, *"Aku percaya kalo kepergian ibuku adalah bagian dari takdir, dan aku harus menerimanya."* Ia menekankan pentingnya doa dan refleksi dalam proses penyembuhannya, *"Setiap kali aku merasa sedih, aku berdoa untuknya dan mengingat semua kenangan bersama ibu."* Ini menunjukkan bahwa KM menemukan kekuatan dalam spiritualitas untuk menghadapi kehilangan.

Di sisi lain, BM, meskipun awalnya kesulitan menerima kenyataan, mulai menemukan cara untuk menghormati kenangan ayahnya. Ia berkata, *"Sekarang, aku berusaha mengenang semua hal baik tentang ayahku dan nasehat nasehat yang ayah berikan"* Dengan fokus pada kenangan positif, BM dapat mengalihkan perhatian dari rasa sakit yang dialaminya.

Kemampuan untuk menghargai kenangan yang bertahan menunjukkan kematangan dan penerimaan emosional. Jalan emosional yang ditempuh oleh ketiga subjek tersebut menggambarkan bahwa kesedihan bukanlah proses yang mudah. Setiap orang menjalani perjalanan mereka sendiri melalui kehilangan, dengan menggunakan berbagai strategi dan respons. Memahami tahap-tahap kesedihan ini penting tidak hanya untuk wawasan pribadi, tetapi juga untuk menawarkan dukungan yang lebih baik kepada mereka yang sedang berduka, dengan menyadari bahwa setiap orang mengelola emosi mereka dengan cara mereka sendiri yang unik.

Wawancara mendalam mengungkapkan bahwa faktor spiritual, pengalaman pribadi, dan dukungan sosial mempengaruhi proses berduka secara signifikan. Ketiga subjek menggambarkan bahwa meskipun berduka dapat menjadi pengalaman yang mereka harus hadapi, ada metode untuk mengatasi emosi dan menemukan ketahanan dalam kenangan yang bertahan.

Tabel 4 Hasil strategi kontrol emosi yang dialami subjek

Subjek	Tahap Kedukaan	Penjelasan
KR	Penyangkalan, Depresi, Penerimaan	KR mengalami penyangkalan yang kuat di awal, yang merupakan respons umum terhadap kehilangan yang tiba-tiba dan traumatis. Detak jantungnya yang cepat dan perasaan tidak percaya mencerminkan bagaimana tubuh dan pikiran mencoba melindungi diri dari kenyataan pahit. Kemudian, ia mengalami depresi yang ditandai dengan kesedihan mendalam dan perasaan sepi setelah kehilangan ibunya. Namun, pada akhirnya, KR mencapai tahap penerimaan, di mana ia bisa menerima kenyataan kehilangan dan mulai melihat ke depan.
KM	Kebingungan, Penerimaan	KM mengalami kebingungan di awal, yang mungkin mencerminkan ketidakpastian dan disorientasi yang sering menyertai kehilangan yang mendalam. Namun, ia dengan cepat mencapai tahap penerimaan, di mana ia bisa menerima kenyataan kehilangan dan fokus pada aspek spiritualitas untuk menemukan kedamaian.
BM	Kesulitan Menerima, Depresi, Penerimaan	BM mengalami kesulitan menerima kenyataan kehilangan di awal, yang

		menunjukkan betapa sulitnya melepaskan orang yang dicintai. Ia juga mengalami depresi yang ditandai dengan perasaan sedih dan putus asa. Namun, seiring waktu, BM mencapai tahap penerimaan, di mana ia bisa menerima kenyataan kehilangan dan mulai menghargai kenangan indah bersama ayahnya.

D. Ikhlas dalam pandangan psikologi pada mahasiswa yang mengalami kedukaan

Dalam menganalisis konsep ikhlas dalam psikologi Islam berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa ikhlas bukan hanya sekadar penerimaan terhadap takdir, melainkan sebuah sikap tulus yang mendalam yang membawa makna dalam setiap aspek kehidupan individu. Subjek wawancara mengartikan ikhlas sebagai penerimaan tulus terhadap segala peristiwa yang terjadi, termasuk pengalaman kehilangan, dengan pemahaman bahwa semua adalah bagian dari rencana Allah. KM menyatakan, *"Ikhlas adalah menerima semua yang terjadi, termasuk kehilangan, sebagai bagian dari rencana Allah,"* yang menunjukkan bahwa sikap ini bukan hanya tentang menerima kenyataan, tetapi juga mengakui kebijaksanaan Ilahi di balik setiap pengalaman.

Hubungan antara ikhlas dan spiritualitas sangat kuat, di mana banyak subjek mengaitkan praktik spiritual, seperti doa dan refleksi, dengan kemampuan mereka untuk mencapai ikhlas. Misalnya, seorang subjek menyatakan, *"Setiap kali aku ngerasa sedih, aku doa dan mengingat kalo ini ujian dari Allah,"* yang mencerminkan bagaimana spiritualitas memberikan ketenangan dan makna dalam pengalaman berduka. Dalam konteks ini, ikhlas berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif, di mana subjek merasa lebih ringan dan tidak terbebani oleh kesedihan ketika mereka berhasil

menerapkan sikap ikhlas. KM bahkan mengutarakan, *"Saat belajar untuk ikhlas, aku merasa lebih tenang dan tidak terbebani oleh kesedihan,"* menunjukkan bahwa ikhlas bisa mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan emosional.

Tetapi proses untuk menjadi ikhlas tidak mudah, tapi melalui waktu dan usaha yang sadar. BM mengungkapkan bahwa, *"aku nggak bisa langsung merasa ikhlas setelah kehilangan dan butuh proses. aku harus belajar dari pengalaman dan dukungan orang-orang di sekitar "* Hal ini menunjukkan bahwa ikhlas merupakan proses refleksi diri dan pengembangan spiritual dimana seseorang belajar menghadapi emosinya dan proses menerima kenyataan. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan teman juga merupakan faktor penting dalam membantu individu mencapai ikhlas. KR mengungkapkan pentingnya dukungan ini dengan menyatakan,*"Teman-teman memberikan dukungan yang sangat membantu. Mereka mengingatkan saya bahwa kita semua akan mengalami kehilangan dan bahwa kita harus saling mendukung."* Hal ini menggambarkan bahwa interaksi sosial yang positif dapat memperkuat kemampuan individu untuk mengembangkan watak ikhlas.

Terakhir, KR juga menjelaskan bahwa bersikap ikhlas berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup mereka.*"Dengan berusaha ikhlas, aku bisa merasa lebih tenang, meskipun masih susah yaa,"*. Pernyataan ini menggambarkan bahwa sikap ikhlas dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis, membiarkan orang-orang lebih memperhatikan hal-hal positif di dalam hidup mereka. Secara keseluruhan hasil wawancara menunjukan bahwa ikhlas dalam psikologi islam melibatkan aspek spiritual, emosional, dan sosial yang bersumberkan, yang berfungsi sebagai alat yang dapat membantu individu untuk menghadapi tantangan dalam hidup dengan cara yang lebih konstruktif dan bermakna.

E. Pembahasan

1. Hubungan antara kontrol emosi dan keikhlasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol emosi sangat berpengaruh dalam mencapai keikhlasan saat menghadapi kedukaan. Kontrol emosi yang baik memungkinkan individu untuk merespons perasaan mereka secara efektif dan adaptif, yang selanjutnya mendukung proses penerimaan atas kehilangan yang dialami. Tiga subjek penelitian KR, KM, dan BM menunjukkan bagaimana kemampuan mereka untuk mengelola emosi berkontribusi pada tingkat keikhlasan yang berbeda dalam menghadapi kehilangan orang tua.

Subjek KR yang mengandalkan strategi penekanan emosi mencerminkan bagaimana tekanan sosial mempengaruhi pengelolaan emosi. Dia merasakan tekanan untuk tampil kuat di depan orang lain, jadi dia menahan ekspresi sedihnya. Hal ini sesuai dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross yang menyatakan bahwa menekan emosi menimbulkan ketidakpuasan dan konflik internal. Ketidakmampuan KR untuk mengungkapkan kesedihan secara terbuka menghambat proses berdamai dengan kesedihan dan dengan demikian mewujudkan keikhlasan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang yang tidak mampu mengekspresikan emosinya berisiko mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan

Disisi lain KM menunjukkan pendekatan yang lebih adaptif dengan mengevaluasi kembali strategi. Dia fokus pada kenangan positif dan makna hubungannya dengan ibunya. Menurut teori Pargament, penilaian ulang melibatkan penggunaan spiritualitas untuk menemukan makna dalam pengalaman kesedihan. KM menghubungkan ketulusan dengan latihan spiritual seperti doa, yang membantunya menemukan kedamaian dan meringankan beban emosionalnya. Hal ini menunjukkan bahwa keikhlasan bukan sekedar menerima kenyataan, namun juga memahami hikmah Ilahi di balik setiap pengalaman hidup.

Meskipun BM kesulitan mengendalikan emosinya pada awalnya, dia akhirnya menemukan cara untuk mengenang kenangan indah ayahnya. Proses ini mencerminkan aspek adaptasi positif yang ditekankan dalam teori coping. BM menggambarkan bagaimana dukungan teman dan keluarga membantunya melewati masa sulit ini. Hal ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi situasi emosional yang sulit.

Secara keseluruhan , temuan ini menyiratkan bahwa pengendalian emosi yang efektif dapat memfasilitasi proses keikhlasan. Orang yang mampu mengekspresikan dan mengelola emosinya dengan sehat cenderung lebih berhasil dalam menghadapi kehilangan. Sebaliknya, orang yang emosinya tertekan mungkin akan lebih sulit bersikap tulus. Oleh karena itu, penting untuk dipahami bahwa pengelolaan emosi tidak hanya merupakan aspek psikologis tetapi juga aspek spiritual yang dapat berdampak pada kesejahteraan individu secara keseluruhan. Penelitian ini menegaskan bahwa proses berduka memang tidak mudah, namun dengan dukungan yang tepat dan strategi pengelolaan emosi yang baik, siswa dapat menavigasi masa sulit ini dengan lebih baik. Temuan ini memberikan wawasan berharga bagi individu dan lembaga yang mendukung orang yang berduka dan memperdalam pemahaman tentang pentingnya pengendalian emosi dan proses kehilangan yang otentik.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian mengenai Kontrol Emosi atas Keikhlasan dalam Menghadapi Kedukaan pada Mahasiswa BKI UIN Saizu Angkatan 2021 di Purwokerto menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kedukaan memiliki beragam strategi dalam mengelola emosi mereka. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam cara mahasiswa menghadapi kehilangan, di mana beberapa mahasiswa memilih untuk menahan emosi melalui strategi penekanan, sementara yang lain mengambil pendekatan penilaian ulang dengan berfokus pada kenangan positif untuk mengurangi dampak emosional yang dialami. Keikhlasan muncul sebagai faktor krusial dalam proses berduka, di mana mahasiswa yang dapat menerima kenyataan kehilangan dengan tulus cenderung lebih efektif dalam mengelola emosi dan melanjutkan kehidupan mereka. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan teman terbukti memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kedukaan, dengan mereka yang memiliki jaringan dukungan yang kuat lebih mampu beradaptasi dan menemukan penerimaan. Faktor spiritual juga berkontribusi dalam mencapai keikhlasan dan ketenangan batin, membantu mahasiswa untuk menghadapi kehilangan orang tua. Penelitian ini menegaskan bahwa proses berduka bukanlah hal yang mudah, namun dengan dukungan yang tepat dan strategi pengelolaan emosi yang baik, mahasiswa dapat melewati masa sulit tersebut dengan lebih baik. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan emosional dan pengelolaan emosi dalam menghadapi kedukaan, serta memberikan wawasan bagi individu dan lembaga dalam mendukung mereka yang sedang berduka.

B. Saran

1. **Saran untuk Mahasiswa yang mengalami kedukaan**: Mahasiswa disarankan untuk aktif mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, atau komunitas saat menghadapi kedukaan. Mengembangkan keterampilan untuk mengekspresikan emosi secara sehat sangat penting dalam proses penyembuhan. Melibatkan diri dalam kegiatan sosial atau kelompok dukungan dapat membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan mengurangi perasaan kesepian. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk mengenali dan menerima perasaan mereka, serta tidak ragu untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan.
2. **Saran untuk Peneliti Selanjutnya**: Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pengaruh faktor-faktor lain, seperti lingkungan sosial, pengalaman masa lalu, dan aspek budaya, terhadap kontrol emosi dan keikhlasan dalam menghadapi kedukaan. Penelitian longitudinal juga dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana proses penyembuhan berlangsung seiring waktu. Mempertimbangkan perspektif lintas disiplin, seperti psikologi dan sosiologi, juga dapat memperkaya pemahaman tentang fenomena ini.
3. **Saran untuk Masyarakat Umum**: Masyarakat diharapkan untuk lebih peka terhadap individu yang mengalami kedukaan. Membangun kesadaran akan pentingnya dukungan emosional dan lingkungan yang ramah bagi mereka yang sedang berduka akan sangat membantu dalam proses penyembuhan. Program-program komunitas yang fokus pada bimbingan dan dukungan bagi individu yang mengalami kehilangan dapat menjadi inisiatif yang bermanfaat untuk mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman tentang kedukaan.

Dengan mengikuti saran-saran ini, diharapkan mahasiswa dan masyarakat dapat lebih baik dalam menghadapi kedukaan serta mendukung proses penyembuhan bagi individu yang mengalami kehilangan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdussamad, "Studi Kasus Keikhlasan Orang Tua Yang Memiliki Dua Anak Dengan Autisme" (skripsi UIN Antasari, 2021),35-37.

Abdussamad, Mulyani Mulyani, and Mahdia Fadhila. "Keikhlasan Orang Tua yang Memiliki Anak Autisme." Jurnal Al-Husna 2.2 (2022): 114-133,https://doi.org/10.18592/jah.v2i2.4767.

Al Zikra Karissa," HUBUNGAN ANTARA KEIKHLASAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA BURUH HARIAN LEPAS" Skripsi, UIN SUSKA Riau,2020)

Amanullah, Akhmad Syah Roni. "Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling." Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam 2 no.1 (2022):10-11

Desy Fidyastuti, "ungkapan yang digunakan saat situasi berduka dalam bahasa jepang di media sosial" (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta (2020),8-9.

Domino, Primus. "Keterampilan Meregulasi Emosi Dalam Perkembangan Anak. ." *Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2023): 61-68.

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd. *Mengkontrol Emosi Menjadi Seni* . CV. Global Aksara Pres, 2021.

Dwi Puspita Anggraeni,"Makna ikhlas dalam menghadapi kedukaan" Skripsi UIN Surabaya,2022.

Eviyatul, Mukarromah. Nilai-Nilai Pendidikan Tauhid Dalam Kitab Qami'uth Thughyan'ala Mandzumati Syu'abul Iman Karya Syaikh Muhammad Nawawi Bin Umar Al-Jawwi Dan Implementasinya Bagi Peserta Didik. Diss. IAIN Purwokerto, 2021.

Google "databooks" terakhir di ubah 11/08/2021 https://databoks.katadata.co.id/datapublish /2023/08/11/ kematian-akibat-penyakit-tidak-menular-paling-banyak-ditemukan-di-indonesia.

Google "unicef" unicef untuk setiap anak. Terakhir diubah 31 September 2021 https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/indonesia-sejak-pandemi-dimulai-lebih-dari-25000-anak-kehilangan-orang-tua-akibat-covid.

Hafifah, Fitri. Penerapan bimbingan konseling islam terhadap emotional control remaja pasca perceraian orangtuanya di Lingkungan Kampung Salak

Padangsidimpuan Utara.(Diss. UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, 2022)123-125.

HAMZAH, Nur. *Pengembangan Sosial Anak Usia Dini.* . IAIN Pontianak press, , 2020.

Hasanah, Uswatun "Implementasi nilai nilai Keikhlasan dan Kesederhanaan dalam membentuk Karakteristik Santri", jurnal of islamic interdisciplinarry studies, no 1 (April 2022) :15.

Hidayah, Nurul, Ade Rizal Rosidi, and Amrini Shofiyani. "Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam." Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman 12.2 (2023):13-14.

Hikmah Nurul, "Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self kontrol dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik di MTs Nurul islam banjit waykanan" Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung, 2021.

Hude, M. D. *Emosi: Penjelalajahan Religio Psikologis.* Erlangga, 2006.

JEPI, W. " ETIKA NIKOMACHEA DALAM PERSPEKTIF ARISTOTELES STUDI ATAS ETIKA MANUSIA." Doctoral dissertation, UIN FATMAWATI SUKARNO BENGKULU, 2022.

Kadang, Estin Asri. "Tahapan Kedukaan Akibat Kematian Beruntun Berdasarkan Perspektif Elisabeth Kubler Ross Di Gereja Toraja Jemaat Padakka. ." Diss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2024.

Koko Liem. *Mukjizat DUIT*. Kasya media, 2019.

Komariah, Komariah. "Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung".(Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2023)28-30.

Kusumawati, Magdalena Dewi. "Dampak perceraian orang tua terhadap kondisi emosi anak usia 6-12 tahun." Jurnal edukasi nonformal 1.1 (2020): 61-69.

Litasari,Norma "Recovery dampak psikologis akibat kematian orangtua"(Doctoral dissertation, IAIN 2016),3-4.

Maharani, Sita. Studi Eksperimen Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kontrol Emosi Anggota Kelompok Belajar "Bina Kita" Singonegaran Kota Kediri.(Diss. IAIN Kediri, 2020)55-58.

Mahfuzi, Yetti dan Hafnidar, “keikhlasan pada lansia yang ditinggal dilembaga kesejahteraan sosial lanjut usia pondok ma’arif muslimin padangsidimpuan”, jurnal psikologi no 22 (2022):1-2.

Mardiyanti, N. “Hubungan Self Efficacy Dan Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Kimia Siswa .” (Bachelor’s thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)., 2021.

Masruroh, M. (2020). *Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016)* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

Milana, Robby, and Nani Nurani Muksin. "Kampanye Politik Calon Legislatif Perempuan (Studi Fenomenologi pada Pemilihan Umum 2019)." KAIS Kajian Ilmu Sosial 2 no1 (2021): 70-77, https://doi.org/10.24853/kais.2.1.70-77.

Mujab, Saiful. "Teknologi Quantum Ikhlas Dalam Pengelolaan Stres Untuk Meningkatkan ESQ Pada Guru Madrasah Ibtidaiyah." ELEMENTARY: Islamic Teacher Journal 6.1 (2018): 97-98.

Nst, Isma Padly Hizry. Ikhlas Menurut Al-Qusyairi Dalam Kitab Al-Risalah Al-Qusyairiyah Dan Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin (Skripsi UIN Jakarta 2023),48-50

Palintan, Tien Asmara. *Membangun Kecerdasan Emosi Dan Sosial Anak Sejak Usia Dini*. Penerbit Lindan Bestari, 2020.

Parebong, R. E. “Pendekatan Trauma Healing Untuk Mengatasi Pathological Grief Pada Anak Usia Remaja Yang Ditinggal Mati Orang Tuanya.” Ra'ah: Journal of Pastoral Counseling, 1 no.2 (2021): 109-120.

PRATAMA, Moch Wisnu; JANNAH, Miftakhul. “Eksplorasi Regulasi Emosi Pada Generasi Z Di Mojokerto. .” *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11, no. 1 (2024): 256-263.

Priatmoko, S. D,Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun Skripsi UNNES ,2010

Puspitasari, R. A. “Dinamika emosi pada dewasa awal yang mengalami Grief karena kematian orangtua” Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2020

Qayumah, “Tahapan kedukaan Elizaberth Kubler Ross terhadap Kematian Adik” Skripsi UIN Jakarta 2019

R.Amalia Puspitasari “Dinamika emosi pada dewasa awal yang mengalami grief karena kematian orang tua” (skripsi UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA,2022).10-12.

Raditho “surat Al-Mulk ayat 2” Padang,Sumatera Barat,Oktober 07,2023, https://tafsirweb.com/11030-surat-al-mulk-ayat-2.html

Ramadhanti, Melinda. “Gambaran Grief Pada Emerging Akkibat Kematian Orang Tua Akibat Covid 19.” *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2022, 161-178.

Ratnasari, R., & Oriza, I. I. D. (2022). Memahami Penerimaan dalam Kedukaan: Kedukaan dan Keterjeratan Kognitif. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*(3), 1639-1647.

Reykhannisa, D., & TRIYONO, T. (2022). *Bimbingan Kedukaan Perspektif Islam Bagi Remaja* (Doctoral dissertation, UIN Raden Mas Said).

Sakdiah, Lailatul ,“Kekuatan akhlak dan Keikhlasan terhadap Implementasi Kwalitas Keilmuan Penuntutnya”,jurnal khatulistiwa no 1,(2021):22

Setyawati, Heny, and Didik Rinan Sumekto. “Aspek Psikologis Dan Ekspresi Umpatan Olahragawan.” In *Bookchapter Pendidikan Universitas Negeri Semarang 3* , 155-173., 2022.

Setyawati, Heny, and Didik Rinan Sumekto. “Aspek Psikologis Dan Ekspresi Umpatan Olahragawan.” In *Bookchapter Pendidikan Universitas Negeri Semarang 3* , 155-173., 2022.

Shuhari, Mohd Hasrul, and Mohd Fauzi Hamat. "Kefahaman Terhadap al-Asma’al-Husna dan Kaitannya Dengan Ciri al-Ikhlas Menurut al-Ghazali Dalam Kitab al-Maqsad al-Asna: Understanding al-Asma’al-Husna and Its Relation with the Implementation of al-Ikhlas (Sincerity) according to al-Ghazali’s Thought in al-Maqsad al-Asna." Afkar: Jurnal Akidah & Pemikiran Islam 19 (2017): 47-86.

Sumanto, M. A. *Psikologi Perkembangan*. . Media Pressindo, 2014.

Syafrida hafni sahir, “metodologi penelitian” (bojonegoro:jawatimur indonesia 2021),47.https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/16455/1/E-Book%20Metodologi%20Penelitian%20Syafrida.pdf

Syarweny, Narulita. "'Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Iklim Organisasi Terhadap Kepuasan Kerja Dosen Politeknik Negeri Jakarta.' ." *Journal of Management and Business Review* , 2023, 81-101.

Suyuti, M. Hikam. Relasi Komunikatif Verbal Antara Al-Qur'an, Lukman, Dan Anaknya (Kajian Semantik Al Qur'an). (2025). *Hikamatzu| Journal of Multidisciplinary*, *2*(1), 1-15.

Suyuti, M. Hikam. (2023). Raiba dan Waswas dalam Al-Quran (Kajian Semantik). *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, *8*(1), 82-90.

Suyuti, Muh Hikam. *Psikoterapi islam*. Penerbit lekaisha,Cet I, 2023

Suyuti, Muh Hikam. *Psikoterapi islam II*. Penerbit Underline, 2025

Triana, Renny,"Keikhlasan Berkhidmah Santri Ndalem di Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an Kediri"(Diss. IAIN Kediri, 2022)34-36.

Wahyuni, N. E. *"Grief yang Dialami Remaja Putri Pasca Kematian Orang Tua"* Doctoral dissertation, Universitas Medan Area,2022

Zuhri abdussamad, metode penelitian kualitatif, (Makasar 2021),75-76

LAMPIRAN- LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA

1. Anak keberapa kamu dalam keluarga?
2. Berapa jumlah saudara kamu ?
3. Berapa usia kamu saat ini?
4. Bagaimana komunikasi Anda dengan orang tua?
5. Bagaimana hubungan kamu dengan orang tua?
6. Bagaimana peran orang tua dalam hidup kamu?
7. Seberapa sering Anda berinteraksi dengan orang tua Anda sebelum mereka meninggal?
8. Siapa di antara kedua orang tua yang paling dekat dengan Anda? Mengapa?
9. Peran apa yang paling kamu ingat dari orang tua Anda? (misalnya, sebagai teman, panutan, pengasuh)
10. Bagaimana cara orang tua mendidik kamu?
11. Apa saja strategi yang Anda gunakan untuk mengatasi emosi-emosi yang muncul setelah kehilangan orang tua? Apakah ada dukungan dari orang lain yang membantu Anda dalam proses ini?
12. Bagaimana kehilangan orang tua memengaruhi emosi Anda secara keseluruhan? Perubahan emosi apa yang paling signifikan Anda alami, dan bagaimana emosi-emosi tersebut memengaruhi kehidupan sehari-hari Anda?
13. Dapatkah Anda menjelaskan secara singkat proses berduka yang Anda alami? Apakah ada tahapan-tahapan tertentu yang Anda lalui, seperti penolakan, marah, atau penerimaan?
14. Apakah kamu merasa te;ah mencapaii tahapan penerimaan atas keikhlasan orang tuakamu. Jika ya, apa yang paling membantu untuk sampai tahap ini
15. Faktor apa saja yang menurut Anda paling memengaruhi kemampuan Anda untuk mengelola emosi selama proses berduka? Apakah ada dukungan sosial, nilai-nilai pribadi, atau pengalaman masa lalu yang sangat membantu atau justru menghambat Anda?

16. Selain faktor-faktor yang sudah disebutkan, apakah ada faktor lain yang menurut Anda berperan penting dalam kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi saat menghadapi kedukaan?
17. Menurut Anda, seberapa penting keikhlasan dalam menghadapi kedukaan?
18. Bagaimana Anda mendefinisikan keikhlasan dalam konteks ini?
19. Apakah Anda merasa telah ikhlas dalam menerima kenyataan bahwa orang yang Anda sayangi telah meninggal?

Verbatim wawancara subjek KR

Nama : KR

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Jln. Ribok 3, Karangkedawung, Sokaraja

Pertanyaan	Jawaban
Apa saja strategi yang kamu gunakan untuk mengatasi emosi-emosi yang muncul setelah kehilangan orang tua? Apakah ada dukungan dari orang lain yang membantu dalam proses ini?	Strategi aku buat nangni kesedihan itu jangan sendiri, maksudnya aku mikir jangan sendirian ee main sama temen,truss eelebih ke kumpul keluarga sama keluarga ku gitu. Itu aku ngerasa biar aku ngerasa aman biar aku ada yang kealihkan gitoo lohh. Istilah nyaa main aja sama temen, main sama temen pun ngebahas tentang itu maksudnya temen temen juga mungkin ngerti yaa, kalo misal bahas itu mungkin bikin sedih atau gimana jadinya temenn temenku juga kaya “udah yaa ren,sabar gini gini” tapi temen ku nggak kaya gitu ya tetep biasa ajaa,tetep kaya *notthing haven’t* gituu,jadi kaya lebih fokus ke akuu truss have fun aja lah jadinya aku juga ngerasa kaya, kayanya orang orang kehilangan tu kaya yang jarang senyum gitu yaa,aku malah nggk mau,aku sebisa mungkin tu main sama temen aku pengen istilah nya biar ngalihin sedih biar sedih ku biar aku yang tau gitu. Jadi sebisa mungkin jangan sendirilah masih banyak orang lain

Bagaimana kehilangan orang tua memengaruhi emosi kamu secara keseluruhan? Perubahan emosi apa yang paling signifikan kamu alami, dan bagaimana emosi-emosi tersebut memengaruhi kehidupan sehari-hari kamu?	Kehilangan ibu sebenarnya mempengaruhi si aku jadi kaya ga tau mau gimana, maksudnya kaya aku setelah ini mau gimana gitu,nggak ada mama aku mau gimana intinya kaya binggung aja, cuman nggak sampe yang bikin aku nggak nafsu makan si nggak, makasudnya yaa tetep ngejalanin hidup yaa yaa kaya tetep menjalan hidup kaya biasa, yaa ga sampe terpuruk. Aku lebih gaa terpuruk tapi lebih ngerasa ya itu tadi banyak ko orang yang disekitar aku yang masih peduli aku. Jadinya kaya lebih bisa deket sama keluarga besar aku kan. Mungkin lebih kerasa sepi aja sih efeknya yaitu sepi yang biasanya ada yang ngomongin,biasa aku minta di masakin langsung dibikinin sekarang nggak ada. Tapi aku lebih ketanemin ke diri ku bahwa setiap orang bakal pulang kerahmatulah gitu aja si.
Bisakah kamu menjelaskan secara singkat proses berduka yang kamu alami? Apakah ada tahapan-tahapan tertentu yang kamu lalui, seperti penolakan, marah, atau penerimaan?	Pas pertama kali dikabarin nggak ada tu ya rasanya kaya nggak percaya yaa pasti yaa, apalagi malam sebelumnyaa tu maih VC tu masih baik baik aja ga ada rasa sakit, kaya nggk keliatan lagi sakit gitu ga sama sekali, jadine yaa ga percaya, yaa ga mungkin ga mungkin. Apalagi pas aku telpon papaku juga lagi nggak di rumah. Disitu tu rasanya kaya mau nangis tu nggak bisa gitu loh, biasanya kan orang langsung nangis banget gitu kan yaa, aku

	nggak bisa yang kaya langsung nangis aku kaya lebih ke ngefrezz yaa, tapi d"ihati tu mulai deg deg deg baru pas ngomong ketemen ku bilang “mama ku nggak ada” itu aku langsug nanggis, sebenernya aku mau nangis sejadi jadinya tapi disitu banyak orang, banyak teman teman ku juga kalo aku yang mau langsung nangis nangis banget gitu juga aku juga pasti nggak bisa mikir gimana gimanakan. Trus aku juga harus izin keamanan buat pulang kan. Itu mungkin emang nggak nangis ya tapi itu dihati deg deg deg dahh rasanya ke rasanya kaya udah panas. Tapi mau nangis banget yaa nggak bisa, aku juga harus pulang gitu kan mesti pulang ke rumah truss ketemu keluarga. Kalo dibilang nangis ya nangis ya di bilang sedih yaa sedih sii cuman aku bisa ngerasa nahan itu yaa karena banyak orang yang nemenin aku gitu loh, jadi aku langsung di support sodara ku yang dari sokaraja, aku langsung dijemput jadi untung nya aku nggak sendiri aku banyak yang nemenin banyak yang nemenin gitu, sedih banget iya tapii aku nggk mau ngerasain ditingal banget enggak karena ya itu tadi banyak sodara yang nemenin jadi lebih ketenang aja si. Jadi pas itu aku juga masih nunggu jasad mama ku yang belum dateng tapi sodaraku juga bilangin

	“karen kalo nanti jasad nya mama mu udah dateng jangan nangis yang sampe mukul mukul lante sampe teriak teriak, jangan kaya gitu ya biar mamamu juga tenang gini…gini…” yaa jadinya mungkin yaa bener jugaa yaaa ngapain jugaa terlal nangis nangis banget kaya gitu, mau nangis nangis nangis gimana pun juga ga bakal balik, ga bakal baik kaan jadinya kaya ya udah nerima ajaa
Apakah kamu merasa telah mencapai tahap penerimaan atas kehilangan orang tua? Jika ya, apa yang paling membantu kamu untuk sampai pada tahap ini?	Yaa itu aku udah nerima kalo mama ku udah nggk ada karena yaa semua makhluk Allah ya akan kembali ke Allah gitu, truss untuk yang mebantu aku untuk sampai ketahap ini yaa itu support dari sodara ku support dari bude ku support dari lilik lilik ku yang bikin aku ngerasa nggak sendiri dan yaaa gapapa aku merasa gapapa masih ada orang orang yang ada disekitar ku dan masih memperhaikan ku jadi aku ngarasa aman
Faktor apa saja yang menurut kamu paling memengaruhi kemampuan kamu untuk mengelola emosi selama proses berduka? Apakah ada dukungan sosial, nilai-nilai pribadi, atau pengalaman masa lalu yang sangat membantu atau justru menghambat?	Aku nggak terbiasa nunjukin emosi ke orang itu sii faktor terpenting yaa ngatasin kedukaan. Itu faktor utama karena aku nggak terbiasa nunjukin emosi kebanyak orang apa lagi sedih nanggis gitu yaa jadinya lebih ketahan gitu. Faktor lain nya yaa itu aku ngerasa aku nggak sendirian ko, massih banyak orang orang ada yang nemenin. Karena kalo sendiri mikirnya

	kemana mana karena kalo sendirian itu sih pasti ngerasa sedih
Selain faktor-faktor yang sudah disebutkan, apakah ada faktor lain yang menurut kamu berperan penting dalam kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi saat menghadapi kedukaan?	Faktor itu support dari sodara sodara ku dan yaa itu mungki aku namemin ke diriku bahwa setiap orang pasti akan meninggal jadi mau di tangisin gimana pun nggak bakal balik ya tapi support dari keluarga ku si penting banget jadi aku merasa amann
Menurut kamu, seberapa penting keikhlasan dalam menghadapi kedukaan?	Menuruk ku 100% karena menurut ku itu pasti banget harus ikhlas, apalagi namanya kehilangan kan, apalagi kehilangan nya itu diambil Allah mau apa, mau nggak ikhlas pun nggak bakal balik kan. Tapi kan orang tahap ikhlasnya beda, kalo aku ya dibilang ikhlas yaa ikhlas tapi mungkin yaa kaya tadi yaa kaya ngerasa kenapa harus keluarga ku gitu. Tapi kalo dibilang ikhlas yaa ikhlas banget gitu. Yaa namanya hidup harus tetap hidupkan yaa harus move on, yaa apalagi karena di ambil nya sama Allah yaa mungkin ini yang terbaik. Apalagi mama aku di ambil nya dikeadaan yang nggak sakit gitu, jadinya aku ngerasa kayaa nggak ada yang perlu di khawatirin istilah nya diambil ya dalam keadaan baik, takdir nya seperti itu bagus nya ditempat yang udah di alam lain. Yaa harus ikhlas la intinya karena ikhlas itu sangat sangat penting kalo nggk

	ikhlas kita nggak bisa maju gitu.
Bagaimana kamu mendefinisikan keikhlasan dalam konteks ini?	Mendefinisakan ikhlas ini karena ini sudah kehendak Allah gitu sih, kalo mungkin kejadiannya amit amit kaya misal karena cerai gitu yaa kan sama aja kehilangan kan kalo kehilangan orang tua karena cerai itu mungkin bikin nggak ikhlas, tapi karana ini udah kehendak Allah gitu yaa jadi itu yang bikin aku ikhlas itu lebih bikin aku ngerasa tenang aja, karena ini udah kehendak Allah, mereka kembalinya ke Allah jadinya kaya yaa udah nggak papa, mungkin kita juga bakal ngadepin itu kan. Namanya matikan nggak ada yang tau yaa. Semua bakal kembali ke Allah.
Apakah kamu merasa telah ikhlas dalam menerima kenyataan bahwa orang yang kamu sayangi telah meninggal?	aku ikhlas karena ini sudah jadi kehendak Allah, dari pada mama hidup nya itu kenapa kenapa atau sakit yang parah gitukan jadi aku ikhlas karena mama di ambil juga dalam keadaan yang bagus gitu. Dan aku merima bahwa mama udah diambil Allah dan pulang ketempat alam yang baik itu

Verbatim wawancara subjek KM

Nama : KM

Jenis kelamin : Laki laki

Alamat : Jatisawie, Bumiayu

Pertanyaan	Jawaban
Apa saja strategi yang kamu gunakan untuk mengatasi emosi-emosi yang muncul setelah kehilangan orang tua? Apakah ada dukungan dari orang lain yang membantu dalam proses ini?	Untuk stategi nya itu ketika ibu sudah tidak ada dirumah saat itu sudah dikubur. Selang beberapa hari setelah itu baru bersa kehadiran ibu sudah tidak ada walaupun dalam hati masih berasa. Jadi stateginya itu aku berpikir bahwa kehadiran itu tidak harus badan nya,tapi dengan kita merasakan dalam batin. Itu makanya dengan aku membaca al fatihah bisa menenangkan batin ku,jadi alfatihah itu untuk menerangi ibuku gitu
Bagaimana kehilangan orang tua memengaruhi emosi kamu secara keseluruhan? Perubahan emosi apa yang paling signifikan kamu alami, dan bagaimana emosi-emosi tersebut memengaruhi kehidupan sehari-hari kamu?	Kalo mempengaruhi emosi mungkin ini yaa aku sekarang bisa ngatur emosi trus juga lebih sabar itu dan sekarng aku bisa buat nglah soalya ibu ku tu dulu lembut banget yaa jadi apa apa tu diomongin baik baik dan alus gitu loh jadi setelah bu nggka ada mungkin aku ini ya bisa belajar buat lebih sabar dan bisa lebih tenang kalo ngadepin masalah. Kaya pas itu masih ada ibu ku gitu ya kalo sama bapak ku mungkin lebih tinggi gitu ya nada nya kalo bilngain tapi sedangkan ibu ku tu enggak ibu tu orang nya alus banget kalo

	ada apa apa di omongin pelan pelan jadi kiat bisa paham loh dan mau buat berubah yaa beda kalo sama ayah yaa namanya laki laki pasti punya prinsip yaaa. Jadi itu si aku bisa belajar buat ngalah atau bisa mikir jangka panjang kalo mau ngambil keputusan gitu.
Bisakah kamu menjelaskan secara singkat proses berduka yang kamu alami? Apakah ada tahapan-tahapan tertentu yang kamu lalui, seperti penolakan, marah, atau penerimaan?	Awalnya binggung kenapa meninggal soalnya ngga ada tanda tanda,yang dirumah aja ngomong ga ada tanda apapun. Jadi ibu meinggal kaya orang tidur jadii aku nerima si karena itu tadi ibu meninggal tu dalam keadaan istirahat jadi nggak ngerasain sakaratul maut.
Apakah kamu merasa telah mencapai tahap penerimaan atas kehilangan orang tua? Jika ya, apa yang paling membantu kamu untuk sampai pada tahap ini?	Yaaa kalo di bilang nerima si nerimaa ya mau gimana lagi wong udah takdir mau gimana pun pasti ga balik lagi. Kalo yang paling ngebantu aku si ituu ya faktor spritual kalo namanya orang pasti bakal mati tinggal nunggu giliran nya ajaa
Faktor apa saja yang menurut kamu paling memengaruhi kemampuan kamu untuk mengelola emosi selama proses berduka? Apakah ada dukungan sosial, nilai-nilai pribadi, atau pengalaman masa lalu yang sangat membantu atau justru menghambat?	Faktor utama yaa faktor spritual tersendiri,yaa tadi manusia diciptakan itu karena ada yang menciptakan, ini loh setiap makhluk bisa diambil kapan aja dan juga setiap manusia punya pencipta. Jadi kalo udah memiliki hubungan dengan sang pencipta jadi kaya dah lah ikhlasin aja. Trus juga ada juga faktor dari keluarga ya yang bilang “udah ikhlasin aja” itu jadi kalimat penenag

Selain faktor-faktor yang sudah disebutkan, apakah ada faktor lain yang menurut kamu berperan penting dalam kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi saat menghadapi kedukaan?	Nggak ada yang paling penting itu yang spritual,soal faktor lain kaya pendamping aja
Menurut kamu, seberapa penting keikhlasan dalam menghadapi kedukaan?	Yang namanya keikhlasan itu penting,namun bertahap gitu yaa karena kalo orang umum,orang yang ditinggal itu kan syok ya kejadian ditinggal seseorang yang tersayang jadi mungkin bagi aku orang yang ga umum maksudanya tu ada bekal agama gitu jadi aku bisa gitu ikhlas yaa walaupun bertahap
Bagaimana kamu mendefinisikan keikhlasan dalam konteks ini?	Menurut aku ikhlas itu dalam kedukaan harus dimiliki cuman tidak setiap orang bisa merasakan ikhlas,ada saat nya seseorang itu merasa ikhlas itu dalam perasaan ko aku ditinggal
Apakah kamu merasa telah ikhlas dalam menerima kenyataan bahwa orang yang kamu sayangi telah meninggal?	Aku ikhlas yaa yang aku bilang sebelum nya bahwa makhluk hidup itu sudah ada yang menciptakan jadi setiap yang hidup itu akan kembali ke sang pencipta

Verbatim wawancara subjek BM

Nama : BM

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Jln Pamgkalan, Bantargebong, Bekasi

Pertanyaan	Jawaban
Apa saja strategi yang kamu gunakan untuk mengatasi emosi-emosi yang muncul setelah kehilangan orang tua? Apakah ada dukungan dari orang lain yang membantu dalam proses ini?	Untuk strategi itu kaya udah mengerti apa aja yang perlu aku perbaiki dalam segi apapun dan termasuk dengan komnikasi dengan mama ku si dan mamaku juga menjadi pendukung buat ngembantu dalam proses kedukaan ini.
Bagaimana kehilangan orang tua memengaruhi emosi kamu secara keseluruhan? Perubahan emosi apa yang paling signifikan kamu alami, dan bagaimana emosi-emosi tersebut memengaruhi kehidupan sehari-hari kamu?	Untuk mempengaruhi emosi si ada yaa jadi aku ngerasa kontrol emosi jauh lebih *better* sekarang. Kaya misal dulu kedekatan aku dan mama ku dulu nggak terlalu deket kan. Jadi karena itu penyesuaian. Salah satu contohnya ngelola emosi pas deket sama mama aku sekarang lebih ngerti, komunikasinya baik lagi. Karena sebelumnya aku kurang bisa mengontrol emosi tapi setelah kejadian itu aku udah lebih baik buat kontrol emosi.
Bisakah kamu menjelaskan secara singkat proses berduka yang kamu alami? Apakah ada tahapan-tahapan tertentu yang kamu lalui, seperti penolakan, marah, atau penerimaan?	Syok si iya sebenarnya buat penerimaan si bener susah,tapi yang aku pikir dengan jauh aku kesini, ya udah kuliah nya yang bener ada ade aku. Jadi aku sedikit sadar si aku harus tetap lanjutin, kuat nggak kuat mau nangis mulu ya udah nggak papa. Walaupun emang kemarin kemarin

	aku sempet ngerasa down. Jadi aku tu fokus kekuliah dulu dan ngerampungin dan terima semuanya. Jadi intnya yaa gitu awalnya susah tapi ya harus nerima karena mau nangis bagaimanapun nggak bakal balik gitu
Apakah kamu merasa telah mencapai tahap penerimaan atas kehilangan orang tua? Jika ya, apa yang paling membantu kamu untuk sampai pada tahap ini?	Untuk sampe tahap ini penerimaan ini sii yang paling membatu itu dukungan dari mama aku dan alhamdullilah nya dari temen juga ada. Jadi dari situsih mama ku juga selalu support gitu apapun yang aku butuhkan
Faktor apa saja yang menurut kamu paling memengaruhi kemampuan kamu untuk mengelola emosi selama proses berduka? Apakah ada dukungan sosial, nilai-nilai pribadi, atau pengalaman masa lalu yang sangat membantu atau justru menghambat?	Faktor nya ini kali yaa mungkin karena aku anak pertama jadi aku ngerasa harus bisa diandelin sama mama aku atau sama ade ku. Jadi dari keluarga si
Selain faktor-faktor yang sudah disebutkan, apakah ada faktor lain yang menurut kamu berperan penting dalam kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi saat menghadapi kedukaan?	Nggak ada sii paling itu aja mama ku dan temen temen ku
Menurut kamu, seberapa penting keikhlasan dalam menghadapi kedukaan?	Menurut aku 100/100 karena kalo nggak ikhlas ikhlas kita nggak bisa maju, yaa kalo aku nggak ikhlas yaa aku nggk kaya aku sekarang

Bagaimana kamu mendefinisikan keikhlasan dalam konteks ini?	Menurut aku mendefinisikan nya itu menerima apa yang terjadi dan kita nggak bisa nolak kalo hal itu udah terjadi karena kita sebagai manusia biasa masa iya kita mau protes ke Allah,karena yaa udah takdirnya yaa walupun susah yaa itukan proses yang kita laluin yang kita terima. Jadi gimana kitanya nerimanya karena selama di kasih nasihat sama ayah selalu diajarin buat proses ngikhlasin sesuatu sejujurnya buat nerapi itu susah ya tapi aku punya gambaran bua nerapin itu
Apakah kamu merasa telah ikhlas dalam menerima kenyataan bahwa orang yang kamu sayangi telah meninggal?	Udahhh

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN WAWANCARA

(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Krisna Imam Muttaqin

Usia : 21

Alamat : Jatisawit - Bumiayu

Menyatakan bahwa, sya bersedia menjadi informan dalam penelitian guna mendukung penyelesaian tugas akhir (skripsi) dengan judul, adalah **"Kontrol Emosi Atas Keikhlasan Salam Menghadapi Kedukaan Pada Mahasiswa BKI Angkatan 2021 Di Purwokerto"** Oleh:

Nama : Rifa Dhatut Diana

Nim. : 214110101144

Demikian surat pernyataan ini saya setujui dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Purwokerto, 18 Dec. 2024

Krisna Imam Muttaqin

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN WAWANCARA

(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Bilqis Manis Annisatul Ummah

Usia : 22 Tahun

Alamat : Jl. pangkalan 2 RT 001/002, Cikiwul, Bantargebang, Kota Bekasi-17152

Menyatakan bahwa, sya bersedia menjadi informan dalam penelitian guna mendukung penyelesaian tugas akhir (skripsi) dengan judul, adalah **"Kontrol Emosi Atas Keikhlasan Salam Menghadapi Kedukaan Pada Mahasiswa BKI Angkatan 2021 Di Purwokerto"** Oleh:

Nama : Rifa Dhatut Diana

Nim. : 214110101144

Demikian surat pernyataan ini saya setujui dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Purwokerto,

....

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN WAWANCARA
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertandatangan di bawah ini:
Nama : Karen Sepmalia R.
Usia : 22 tahun
Alamat : Gg. Ribok 3 . Karangkedawung . Sokaraja.

Menyatakan bahwa, sya bersedia menjadi informan dalam penelitian guna mendukung penyelesaian tugas akhir (skripsi) dengan judul, adalah **"Kontrol Emosi Atas Keikhlasan Salam Menghadapi Kedukaan Pada Mahasiswa BKI Angkatan 2021 Di Purwokerto"** Oleh:
Nama : Rifa Dhatut Diana
Nim. : 214110101144

Demikian surat pernyataan ini saya setujui dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Purwokerto,

Karen S.R.

Dokumentasi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

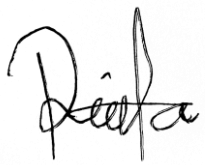
A. Data Pribadi

Nama	: Rifa Dhatut Diana
NIM	: 214110101144
Tanggal Lahir	: 08 September 2002
Fakultas	: Dakwah
Jurusan/Program Studi	: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Status Pernikahan	: Belum Menikah
Warga Negara	: Indonesia
Alamat	: Jl. Palem raya RT 01/08 Petukangan utara, Pesanggrahan, Jakarta Selatan
Email	: dianarifadhatut@gmail.com
No. HP	: 0895329250898

B. Riwayat Pendidikan

SD/MI	: SDN Ulujami 06 Pagi
SMP/MTS	: Mts Al Amanah Al Gontory
SMA/SMK/MA	: MA Al Amanah Al Gontory
Perguruan Tinggi	: UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto

Purwokerto,24 Februari 2025
Yang menyatakan,



Rifa Dhatut Diana
NIM.214110101144