

BAB V

PENUTUP

Pada Bab ini, peneliti akan menyimpulkan jawaban-jawaban dari permasalahan penelitian. Selanjutnya, akan dikemukakan saran metodologis dan praktis yang berguna bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti mengenai *grief* pada remaja pasca kematian orang tua.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Tahapan *grief* yang dilalui oleh subjek pasca kematian orang tua secara mendadak diawali dengan tahap inisial respon. Pada tahap ini remaja merasa tidak percaya, *shock*, merasakan kehampaan, tidak bisa menentukan arah, mengalami symptom fisiologis, merasakan ketakutan dan juga kehilangan nafsu makan serta kesulitan untuk bisa tidur. Kemudian berlanjut ke tahap *intermediate*, yaitu munculnya rasa marah, rasa bersalah, perasaan rindu, merasakan kehadiran kembali dari almarhum, dan mengulangi cerita mengenai kematian orang tua. Sampai pada akhirnya masuk pada tahap *recovery* yaitu sudah bisa menerima kematian orang tua dan kembali pada kehidupan normal.
2. Untuk bisa melewati *grief* yang dirasakan, masing-masing remaja punya cara yang berbeda. Namun, secara umum ketika berada dalam suasana *grief*, remaja kembali pada sistem kepercayaan atau sistem iman mereka untuk menolong mereka dalam menghadapi peristiwa kematian. Remaja juga

membutuhkan waktu yang berbeda-beda untuk bisa keluar dari *grief* yang dirasakan.

3. *Grief* yang dialami oleh remaja pasca kematian orang tua secara mendadak, dapat mempengaruhi kehidupan remaja yang mengalaminya seperti terganggunya hubungan sosial remaja karena remaja menutup diri dari lingkungannya disebabkan adanya perasaan minder dan tidak nyaman karena sudah tidak punya orang tua lengkap. Beberapa remaja juga menjadi lebih pendiam dari biasanya dan lebih senang menghabiskan waktu sendirian di kamar.
4. *Grief* yang dialami oleh remaja, tidak terlepas dari beberapa faktor yang menyebabkannya yaitu hubungan baik antara almarhum dengan remaja yang terjalin baik. Hubungan yang baik ini menyebabkan remaja sulit untuk bisa menerima kematian orang tuanya karena remaja merasa kehilangan orang yang sangat berarti dalam hidupnya. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan *grief* pada remaja adalah proses kematian orang tua yang terjadi secara mendadak. Kematian yang terjadi secara mendadak membuat orang yang ditinggalkan sulit untuk bisa menghadapi kenyataan.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Metodologis

Untuk memperdalam kajian tentang *grief*, peneliti selanjutnya disarankan dapat menggunakan kriteria subjek dengan latar belakang yang lebih beragam dengan jenis kelamin yang berbeda agar bisa memahami lebih dalam mengenai *grief*.

5.2.2. Saran Praktis

- a. Hasil penelitian ini menunjukkan bagaimana tahapan *grief* yang dilalui oleh remaja khususnya yang mengalami kematian orang tua secara mendadak. Para remaja yang mengalami *grief*, diharapkan mampu memulai kehidupan yang lebih baik dan bisa segera menghilangkan trauma yang.
- b. Bagi keluarga terdekat sebaiknya memberikan dukungan kepada remaja yang mengalami *grief* sehingga remaja dapat melalui *grief* dan bisa kembali ke kehidupan normal.
- c. Teman dapat mempengaruhi remaja dalam melewati *grief* yang dirasakan sehingga diharapkan teman selalu memberikan dukungannya.

