

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran *parental emotional availability* ibu pada remaja yang mengalami kematian ayah di Kota Padang diperoleh hasil bahwa tingkat *parental emotional availability* ibu berada pada kategori tinggi. Hal tersebut mencerminkan bahwa mayoritas ibu tetap hadir secara emosional pasca peristiwa kematian ayah pada remaja walaupun secara bersamaan juga memiliki tantangan dalam menghadapi kematian pasangannya dan memiliki kesibukan dalam bekerja serta memenuhi peran ganda yang dimilikinya.

5.2 Saran

Pada penelitian ini terdapat saran yang dapat dijadikan pertimbangan, yaitu:

5.2.1 Saran Metodologis

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya kaitan antara *parental emotional availability* dengan beberapa karakteristik demografis responden. Oleh sebab itu, peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan pada topik ini dapat lebih mengkaji serta mempelajari variabel atau faktor lain yang dapat mempengaruhi *parental emotional availability*, seperti kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial sehingga dapat memperkaya data penelitian khususnya di bidang psikologi.

2. Pada penelitian ini berfokus pada subjek remaja yang mengalami kematian ayah dengan menilai *parental emotional availability* ibu. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti pada subjek dan latar belakang yang berbeda agar memperoleh gambaran *parental emotional availability* dalam berbagai konteks keluarga.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Remaja

Bagi remaja diharapkan dapat memanfaatkan *parental emotional availability* ibu yang berada dalam kategori tinggi ini sebagai sarana untuk berbagi perasaan, mengungkapkan seluruh perasaan yang dirasakan dan tidak menyimpan sendiri perasaan sedih, marah, atau kesal yang dirasakannya. Hal ini dapat memperkuat hubungan emosional dengan ibu sekaligus membantu remaja melewati masa berduka dengan cara yang lebih sehat.

2. Bagi Ibu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan emosional ibu berada pada tingkat yang tinggi. Agar hal ini tetap terjaga, penting bagi ibu untuk mengembangkan komunikasi yang empatik dengan anak, yaitu mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan respon yang menenangkan, memberikan penguatan ketika anak menghadapi kesulitan dan menunjukkan pengertian terhadap perasaan anak. Hal ini membantu anak merasa dihargai dan didukung secara emosional. Ibu juga dapat menjaga kondisi psikologisnya melalui kegiatan positif, seperti konseling

keluarga atau mengikuti kelompok pendukung bagi orang tua tunggal. Dengan cara ini, ibu dapat tetap stabil secara emosional sehingga mampu terus hadir untuk anak.

