

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan melalui serangkaian wawancara yang dilakukan dengan ketiga subjek yakni perempuan dewasa awal yang mengalami *grief* karena kematian ayahnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk *grief* yang dialami oleh setiap subjek ialah berupa adanya perasaan sedih, marah, bingung, perasaan menyesal dan bersalah, serta kehilangan arah akibat meninggalnya ayah. Dari ketiga subjek juga muncul gejala somatik yaitu menangis, kehilangan nafsu makan, dan kurang bersemangat. Reaksi lain selama subjek mengalami *grief* adalah muncul halusinasi sebagai respon dari ketidakpercayaan dari subjek atas kehilangan dan juga mengalami mimpi kehadiran almarhum.
2. Dalam mencapai tahap *recovery* dari *grief* tiap subjek memiliki jangka waktu yang berbeda-beda yang disebabkan oleh penyebab kematian ayah para subjek yang berbeda-beda. Subjek pertama ayahnya meninggal setelah mengalami sakit selama 2 minggu dan subjek pertama dapat pulih dari *grief* dalam kurun waktu kurang lebih 3 bulan setelah peristiwa. Subjek kedua ayahnya meninggal setelah sakit 7 bulan lamanya dan mencapai *recovery* kurang lebih 1 bulan. Kemudian, pada subjek ketiga ayahnya meninggal secara mendadak dan mencapai *recovery* kurang lebih 1 tahun setelah peristiwa kematian terjadi.

Recovery pada perempuan dewasa awal yang kehilangan ayahnya pada ketiga subjek ditandai dengan menerima dengan sepenuh hati atas kehilangan ayahnya, menjadi pribadi yang lebih dewasa dan mandiri, dan dapat mengembalikan semangatnya dalam menjalani kehidupannya. Sesekali ketiga subjek masih merasakan sedih apabila teringat tentang ayahnya, namun hal ini tidak berlangsung lama. Dan ketiga subjek memfokuskan dirinya untuk menghabiskan waktu dengan anggota keluarga yang masih ada juga menjalani kehidupan untuk menuju rencana masa depan setiap subjek.

B. Rekomendasi

Adapun saran peneliti setelah melakukan penelitian ini untuk masukan yang lebih baik adalah sebagai berikut:

1. Bagi subjek, agar dapat mengontrol perasaan dengan baik saat kesedihan muncul dan tidak berlarut atas kesedihannya serta selalu menyadari bahwa kematian adalah sesuatu yang tidak dapat manusia hindari sehingga dapat menyiapkan diri apapun yang terjadi kedepannya.
2. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat memperhatikan keberagaman subjek dan variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi *grief*, seperti *grief* akibat kehilangan pasangan, *grief* yang dialami oleh berbagai rentang usia; anak-anak, remaja, dewasa madya, dan dewasa akhir dan keberagaman gender. Serta memperhatikan faktor pendukung pemulihan *grief*.