

BAB VI

KESIMPULAN

A Kesimpulan

1. Berdasarkan pemaparan data diatas yang dihasilkan oleh peneliti yaitu mengenai Gambaran Resiliensi Remaja dengan Orang Tua Tunggal menunjukkan bahwa resiliensi pada remaja dengan orang tua tunggal pasca-kehilangan ibu merupakan proses psikologis yang kompleks dan unik bagi setiap individu. Masing-masing partisipan menunjukkan bentuk resiliensi yang berbeda, tergantung pada cara mereka memaknai peristiwa kehilangan dan strategi adaptasi yang digunakan. RTH dan EA cenderung mengekspresikan emosi secara terbuka dengan bercerita kepada orang terdekat, sementara SMS, MA, dan UF lebih memilih untuk memproses emosinya secara internal melalui diam, menyendiri, atau menangis. Meskipun pendekatan yang digunakan beragam, seluruh partisipan memperlihatkan upaya aktif dalam menata emosi, menahan impuls, menjaga harapan, dan tetap melangkah menghadapi masa depan. Hal ini memperlihatkan bahwa resiliensi tidak semata tercermin dalam kekuatan luar, melainkan dalam kemampuan individu untuk tetap bertahan dan menyesuaikan diri secara konstruktif terhadap tekanan hidup yang dialami.

2. Penelitian ini juga menemukan bahwa proses resiliensi pada kelima partisipan didukung oleh sejumlah faktor yang saling berinteraksi. RTH menunjukkan efikasi diri yang baik dan orientasi masa depan yang jelas, tercermin dalam semangatnya untuk meraih cita-cita dan membanggakan ayahnya. SMS dan UF menunjukkan kekuatan dari aspek religiusitas dan penerimaan spiritual, yang membantu mereka menenangkan diri dan mengetahui arti dalam kehilangan. MA menampilkan stabilitas emosi melalui kepribadian yang tenang dan sabar, sedangkan EA memperoleh kekuatan dari dukungan sosial yang ia terima dari lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor seperti usia dan gender, karakteristik pribadi, religiusitas, efikasi diri, kecerdasan emosional, optimisme, serta dukungan sosial terbukti memainkan peran penting dalam membentuk dan memperkuat resiliensi para partisipan. Keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa resiliensi pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika sosial dan spiritual yang mendukung proses adaptasi secara positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja dengan Orang Tua Tunggal

Remaja seharusnya dapat lebih mengenali emosi dan kekuatan yang mereka miliki. Meskipun mengalami kehilangan dan perubahan dalam

struktur keluarga, penting untuk tetap menjaga harapan terhadap masa depan dan membangun hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitar. Mengembangkan keterampilan seperti berpikir positif, mencari bantuan saat dibutuhkan, serta mengekspresikan emosi secara adaptif dapat memperkuat resiliensi.

2. Bagi Orang Tua atau Wali

Dukungan emosional dari ayah atau wali sangat berperan dalam proses adaptasi remaja. Orang tua seharusnya dapat membuka ruang komunikasi yang aman dan terbuka, memahami kebutuhan emosional anak, serta menunjukkan dukungan dalam bentuk perhatian, validasi perasaan, dan pemberian motivasi positif.

3. Bagi masyarakat lingkungan sekitar

Masyarakat lebih peka terhadap kondisi remaja yang mengalami kehilangan, dengan tidak menghakimi, memberi label, atau membandingkan mereka dengan anak lain yang berasal dari keluarga utuh. Serta menciptakan suasana yang suportif, seperti memberikan perhatian, menghargai keberadaan mereka dan tidak memperkeruh kondisi emosional mereka.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan studi resiliensi yang lebih luas. Peneliti selanjutnya dapat memperluas partisipan dalam segi

gender, melibatkan latar belakang keluarga dan budaya yang berbeda, serta meneliti hubungan resiliensi dengan aspek psikologis lain seperti harga diri, kontrol diri, atau regulasi sosial.