BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, resiliensi wanita pascakematian suami pada awal pernikahan merupakan proses yang dinamis, bertahap, dan tidak linear. Resiliensi tidak ditandai oleh hilangnya duka atau dilupakannya almarhum, tetapi oleh kemampuan untuk tetap menjalankan kehidupan, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan membangun kembali arah hidup meskipun kerinduan serta luka kehilangan masih muncul.

Hasil analisis menghasilkan lima tema utama, yaitu kehilangan pasangan dan dampaknya terhadap kehidupan, dukungan sosial, spiritualitas, penerimaan duka dan penyesuaian diri, serta pertumbuhan diri dan pemaknaan baru. Faktor pendukung meliputi dukungan yang sesuai, spiritualitas, kekuatan diri, aktivitas produktif, dan tanggung jawab terhadap anak maupun orang yang disayangi. Faktor penghambat meliputi karakteristik kematian, pemicu kenangan, dukungan yang terbatas atau tidak sesuai, tekanan ekonomi, stigma sosial, konflik spiritual, dan penyesalan. Proses resiliensi bergerak dari keterpurukan menuju kemampuan mengelola emosi, mempertahankan tanggung jawab, menerima kenyataan, dan membangun kembali tujuan hidup. Bentuk resiliensi terlihat melalui regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme realistis, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan kemampuan mencari dukungan. MBB terutama bertahan melalui dukungan relasional dan spiritualitas, AN melalui kemandirian dan aktivitas produktif, sedangkan SM melalui anak dan tanggung jawab pengasuhan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi wanita yang mengalami kematian suami pada awal pernikahan

Proses duka perlu dijalani sesuai dengan kesiapan dan kondisi masing-masing. Individu disarankan mengenali pemicu kesedihan, memberi ruang kepada emosi secara aman, menjaga kebutuhan dasar dan kesehatan, serta mempertahankan rutinitas yang masih dapat dilakukan. Dukungan sebaiknya diperoleh dari orang yang dipandang aman dan mampu memahami kebutuhan tanpa menghakimi. Apabila muncul keinginan menyakiti diri, kesulitan menjalankan fungsi sehari-hari, atau tekanan emosional yang semakin berat, individu perlu segera mencari bantuan psikolog, konselor, atau tenaga kesehatan mental agar memperoleh pendampingan yang sesuai.

2. Bagi keluarga, sahabat, dan lingkungan kerja

Dukungan perlu diberikan berdasarkan kebutuhan orang yang berduka, bukan berdasarkan harapan agar individu segera pulih. Dukungan dapat dilakukan dengan hadir dan mendengarkan, menanyakan bentuk bantuan yang dibutuhkan, membantu kegiatan sehari-hari, memberikan ruang ketika individu ingin sendiri, serta mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang memadai. Lingkungan sebaiknya menghindari perbandingan pengalaman, nasihat yang tidak diminta, tuntutan untuk segera berhenti bersedih, atau dorongan menikah kembali sebelum individu siap. Lingkungan kerja juga dapat memberikan fleksibilitas sementara ketika kondisi emosional memengaruhi kemampuan bekerja.

3. Bagi psikolog, konselor, dan pendamping psikososial

Pendampingan perlu disusun secara individual dengan mempertimbangkan karakteristik kematian, kedekatan dengan almarhum, keberadaan anak, kondisi ekonomi, pengalaman spiritual, serta kualitas dukungan sosial. Pendampingan dapat diarahkan pada kemampuan mengenali dan menyalurkan emosi, mengelola pemicu kenangan, membangun rutinitas, memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri, dan memetakan sumber dukungan yang aman. Aspek keselamatan perlu dinilai ketika terdapat keinginan untuk mengakhiri hidup atau keputusasaan yang kuat. Pelibatan keluarga dapat dilakukan dengan persetujuan individu agar dukungan yang diberikan lebih peka dan sesuai kebutuhan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan melakukan wawancara secara tatap muka apabila kondisi dan akses partisipan memungkinkan. Wawancara tatap muka dapat memberikan kesempatan yang lebih luas bagi peneliti untuk mengamati respons nonverbal, seperti perubahan ekspresi, bahasa tubuh, serta kondisi partisipan ketika menceritakan pengalaman kehilangan. Apabila wawancara daring tetap digunakan, peneliti perlu mempersiapkan proses pengambilan data dengan mempertimbangkan kenyamanan, privasi, kestabilan media komunikasi, serta kesiapan partisipan dalam membicarakan pengalaman yang bersifat sensitif.

Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan wawancara berulang atau pendekatan longitudinal agar perubahan resiliensi dapat dipahami secara lebih mendalam dari waktu ke waktu dan tidak hanya berdasarkan pengalaman yang diingat kembali pada satu periode pengambilan data. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan partisipan dengan latar belakang yang lebih beragam berdasarkan

usia, lama pernikahan, waktu sejak kematian pasangan, penyebab kematian, keberadaan anak, kondisi ekonomi, budaya, dan dukungan sosial sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai variasi proses resiliensi wanita pascakematian suami pada awal pernikahan.