

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi pada individu dewasa awal yang kehilangan orang tua merupakan sebuah proses psikologis dinamis yang berkembang melalui beberapa tahapan, mulai dari fase penerimaan realitas kehilangan dan tekanan hidup, hingga upaya adaptasi yang berkelanjutan. Resiliensi di sini tidak dimaknai sebagai hilangnya rasa sedih atau keterbebasan dari duka, melainkan sebagai kemampuan individu untuk tetap mempertahankan keberfungsian hidup dengan mengintegrasikan dukungan sosial dari lingkungan sekitar serta mengoptimalkan kekuatan internal, seperti spiritualitas, harga diri, dan optimisme.

Sebagai *outcome* atau hasil akhir dari proses tersebut, partisipan mengalami transformasi positif yang ditandai dengan peningkatan kematangan emosional, kemandirian, serta rasa tanggung jawab yang lebih besar. Pengalaman kehilangan yang menyakitkan tidak lagi sekadar dipandang sebagai beban, melainkan dimaknai kembali sebagai pelajaran berharga yang membentuk karakter lebih kuat dan memperjelas tujuan hidup. Dengan demikian, individu mampu merestrukturisasi pandangan hidup mereka, menjadikan duka sebagai motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna, serta tetap terhubung dengan memori orang tua melalui identitas diri yang lebih matang dan asertif.

B. Saran

1. Bagi Individu Dewasa Awal yang Mengalami Kehilangan Orang Tua

Individu yang mengalami kehilangan orang tua diharapkan memberikan ruang bagi dirinya untuk menjalani proses kedukaan secara alami tanpa merasa harus segera pulih. Kesedihan merupakan respons yang wajar sehingga penting untuk mengekspresikan emosi secara sehat melalui doa, berbagi cerita dengan orang yang dipercaya, maupun melakukan aktivitas yang positif. Selain itu, individu diharapkan tetap mempertahankan hubungan sosial serta berani mencari bantuan apabila mengalami kesulitan dalam menghadapi proses kehilangan.

2. Bagi Keluarga dan Lingkungan Sosial

Keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, perhatian, serta pendampingan kepada individu yang sedang mengalami kehilangan orang tua. Dukungan tersebut tidak hanya berupa bantuan material, tetapi juga kehadiran, empati, kesempatan untuk mendengarkan cerita, serta pemberian motivasi agar individu mampu menjalani proses penyesuaian diri secara lebih adaptif. Lingkungan yang suportif akan membantu individu membangun kembali rasa aman dan mempercepat proses resiliensi.

3. Bagi Praktisi Psikologi

Psikolog, konselor, maupun tenaga kesehatan mental diharapkan dapat mengembangkan layanan pendampingan yang tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala kedukaan, tetapi juga pada penguatan faktor-faktor resiliensi, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, spiritualitas sesuai keyakinan individu, serta pengembangan makna hidup. Pendekatan tersebut diharapkan mampu

membantu individu mencapai penyesuaian psikologis yang lebih optimal setelah kehilangan orang tua.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai resiliensi pada individu yang mengalami kehilangan orang tua dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak, latar belakang sosial budaya yang lebih beragam, serta rentang usia yang lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan longitudinal untuk memahami perkembangan resiliensi dari waktu ke waktu atau mengombinasikan metode kualitatif dan kuantitatif (*mixed methods*) sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai proses resiliensi setelah kehilangan orang tua.