BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Regulasi Emosi Pasca Kematian Pasangan Hidup Pada Usia Dewasa Akhir dapat disimpulkan bahwa subyek mampu meregulasi emosi pasca kematian pasangan hidupnya. Emosi yang dimiliki subyek saat awal kematian pasangan hidupnya adalah sedih, terkejut dan harapan. Subyek juga mampu memantau, menilai dan mampu memodifikasi emosinya ketika subyek teringat akan kematian suaminya. Selain itu subyek juga memiliki strategi dalam meregulasi emosinya seperti ketika subyek mulai sedih subyek segera mengalihkan perasaan tersebut dengan cara berusaha mencari kesibukan yang lainnya. Selain itu juga rutin mengirimkan doa untuk suaminya dan juga melakukan wiridan sendiri di rumah subyek. Hubungan subyek dengan anak juga mempengaruhi dalam proses regulasi emosi subyek. Anak subyek selalu menghibur dan berusaha mengalihkan perhatian subyek dari rasa sedihnya. Sehingga subyek semakin baik dalam meregulasi emosi pasca kematian pasangan hidup pada usia dewasa akhir.

B. SARAN

1. Untuk peneliti selanjutnya disarankan ketika dalam proses wawancara hendaknya sudah mempersiapkan pertanyaan secara matang dan dengan menggunakan kata-kata yang tidak menyinggung subyek maupun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

significant other, dan juga perlu diperhatikan pemilihan subyek, waktu meninggal suami subyek dipilih yang belum lama meninggal dunia

2. Bagi lansia yang suaminya telah meninggal dunia diharapkan mampu untuk menangani emosi yang dirasakan dan mampu untuk meregulasinya.
3. Bagi anggota keluarga yang telah ditinggalkan oleh salah satu orang tuanya meninggal diharapkan agar selalu menemani dan memberi dukungan kepada sang ibu dan tidak meninggalkannya sendirian karena akan menyebabkan rasa kesepian bagi sang ibu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id