BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa keluarga dianggap sebagai sebuah sistem yang saling berhubungan. Dimana ketika dari salah satu anggota keluarga tersebut sudah hilang ataupun tiada, secara tidak langsung akan menimbulkan perubahan terhadap pola hubungan antar anggota keluarga.

Dinamika emosi yang berubah-ubah pasca kematian suami khususnya yang sebelumnya hanya mengandalkan penghasilan sang suami membuat ketiga subjek tersebut kesulitan dalam hal finansial atau ekonomi sehingga mau tidak mau harus bisa menyesuaikanya karena menjadi suatu permasalahan yang besar bagi ketiga subjek tersebut. Yang peneliti dapatkan bahwa yang di rasakan oleh wanita yang di tinggal mati suami bukan hanya sebatas perasaan sedih, marah, terkejut atau tidak percaya, akan tetapi juga muncul perasaan iri ketika melihat keharmonisan pasangan suami istri yang utuh serta perasaan kecewa akan suami yang menyebabkan kematiannya.

Dalam subjek pertama RD termasuk orang yang belum mampu mengontrol emosi marahnya karena RD belum mampu mengahadapi perubahan pada status yang dialaminya pasca kematian suaminya. Ia merasa memiliki beban berat yang harus di embannya pasca kehilangan sosok suaminya. Hal ini dikarenakan RD sudah harus menghidupi anak dan dirinya tanpa bantuan suami. Meskipun terkadang juga dapat mengelola emosi

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

marahnya sendiri akan tetapi saat benar-benar kesal, RD belum bisa mengendalikannya dengan baik.

RD ingin mengelola emosi marahnya dengan mengubah dirinya untuk memiliki komitmen yang kuat meskipun perubahan itu tidak langsung dan membutuhkan proses juga. RD juga menyadari akan kemarahannya hingga dapat merubah kemarahannya dengan aktivitas lain agar dapat terkontrol emosi marahnya dengan baik.

Pada subjek kedua EU termasuk orang yang belum mampu dalam memgontrol emosinya dengan baik pasca kematian suaminya karena subjek belum mampu menghadapi berbagai anggapan miring yang di terimanya di lingkungan sekitarnya. EU juga berkeinginan untuk berubah dan memiliki komitmen, meski membutuhkan waktu lama utnuk dapat merubahnya. EU juga mengaku dapat mengendalikan kemarahannya dengan menyadari tanda-tanda kemraahan itu sendiri dengan melakukan relaksasi. Sehingga EU dapat mengelola dan mengontrol emosi marahnya dengan baik.

Pada subjek ketiga AM termasuk orang yang belum mampu dalam memgontrol emosinya dengan baik pasca kematian suaminya. Kondisi emosional AM yang mudah meledak mempersulit penyesuaian diri AM dengan semua perubahan yang terjadi. Butuh waktu untuk AM dapat menerima keadaan yang begitu berat ini, bahkan sampai saat ini AM masih belum benar-benar bisa menerima kenyataan. AM memiliki keinginan untuk merubah agar tidak mudah marah yang sudah di alami saat ini. AM juga memiliki komitmen dengan mengubahnya secara perlahan-lahan. Cara AM

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

mengelola emosi marahnya dialihkan dengan berolahraga dan juga tidur. Sehingga saat kemarahan memuncak AM dapat mengontrol emosi marahnya tersebut dengan baik.

Ketiga subjek dalam penelitian ini melakukan tahapan yang sama dengan melakukan pengelolaan emosi marahnya kembali setelah kematian suami secara mendadak. Meskipun ketiga subjek dapat melalui beberapa tahapan dalam mengelola emosi marahnya setelah kematian suami, akan tetapi mereka masih membutuhkan waktu dan mengalami proses yang berbeda-beda dalam tiap tahapannya.

B. Saran

1. Saran kepada wanita yang di tinggal mati suami

   Bagi Wanita yang di tinggal mati suami, di harapkan agar lebih mampu meningkatkan pengenlolaaan emosi dengan cara diam atau tidak berbicara saat kemarahan terjadi sehingga emosi marahnya dapat terkontrol dengan baik dan dapat menjalani kesehariannya tanpa pasangan. meski cara tersebut membutuhkan waktu yang lama dan juga tetap bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan yang muncul.

2. Saran kepada keluarga

   Bagi keluarga inti maupun keluarga besar, teman ataupun tetangga sekitar tempat tinggal mampu memberikan dorongan terhadap subjek untuk tetap percaya diri demgan bertahan hidup dan menjalani kesehariannya tanpa pasangan. Dan juga dapat bangkit dari keterpurukan yang menyebabkan subjek mudah marah serta tidak memandang negatif terhadap status

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

mereka yang menjadi ibu tunggal sehingga mereka semakin kuat menjalaninya.

3. Saran kepada penelitian selanjutnya
   a. Dalam penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan observasi yang lebih mendalam. Sehingga observasi yang dilakukan tidak hanya sebatas pada penampilan fisik, ekspresi muka, intonasi, gaya bicara dan bahasa tubuh saat proses wawancara berlangsung, akan tetapi terhadap kehidupan mereka sehari-hari agar data menjadi lebih akurat.
   b. Dalam penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya melakukan triangulasi sumber melainkan juga dapat melakukan triangulasi sumber data agar data semakin relevan dan lengkap.

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