BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Setelah mengetahui baik secara teoritis maupun empiris dari hasil penelitian terhadap duka cita dan strategi *coping* stres diperoleh hasil bahwa terdapat beberapa tahapan duka cita yang dilalui oleh kedua subyek dengan *coping* stres yang berbeda. Tahapan-tahapan duka cita yang dilalui oleh kedua subyek adalah tahap mati rasa dan mengingkari, tahap kerinduan dan *pining*, tahap putus asa dan depresi, dan tahap penyembuhan dan reorganisasi.

Pada subyek pertama cenderung menggunakan strategi *coping* stres *emotion focused coping* pada beberapa tahap duka cita. Seperti pada tahap mati rasa dan mengingkari, tahap kerinduan dan pining, dan tahap penyembuhan dan reorganisasi. Sedangkan untuk tahap depresi dan putus asa, subyek menggunakan *coping* stres *problem ficused* dan *emotion focused* coping.

Hal ini berbeda dengan subyek kedua yang cenderung menggunakan strategi *coping* stres *emotion focused coping* pada semua tahap duka cita. Mulai tahap pertama yaitu mati rasa dan mengingkari hingga bagian akhir tahap akhir duka cita yaitu penyembuhan dan reorganisasi.

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

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan maka peneliti mengemukakan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini bisa digunakan sebagai pijakan untuk penelitian selanjutnya dan diharapkan peneliti bisa mengambil kriteria, latar belakang, dan jenis kelamin yang lebih beragam.
2. Bagi orang yang mengalami duka cita, diharapkan mampu memulai kehidupan yang lebih baik dengan melalui semua tahapan duka cita dengan baik, dan bagi yang belum bisa keluar dari tahap duka cita diharapkan agar mulai belajar menghilangkan trauma agar bisa memulai hidup yang lebih baik.
3. Keluarga orang yang mengalami duka cita, sebaiknya keluarga terdekat agar dapat memahami lebih dalam orang yang mengalami masalah dalam kehidupan sehari-hari terlebih untuk selalu memberikan dukungan dan semangat kepada orang yang mengalami duka cita.

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