

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian mengenai "Dukungan Sosial dalam Proses Pemulihan *Grief* Remaja Pasca Kematian Orang Tua di Desa Lubuk Sahung" telah memberikan gambaran mendalam tentang bagaimana sebuah komunitas perdesaan merespons duka yang dialami oleh generasi mudanya. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai proses pemulihan duka pada remaja di Desa Lubuk Sahung, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Grief* remaja pasca kematian orang tua, ditemukan bahwa kehilangan tersebut menimbulkan guncangan multidimensi yang mencakup aspek emosional, fisik, dan sosial. Secara emosional, remaja mengalami transisi perasaan dari fase shock, kemarahan, dan mati rasa ditunjukkan dengan rasa rindu dan kesepian. Dampak ini termanifestasi secara fisik dalam bentuk gangguan pola tidur (insomnia), penurunan nafsu makan yang drastis, serta hilangnya energi tubuh

untuk menjalani aktivitas harian yang mengakibatkan kondisi kesehatan menurun. Secara sosial, dampak kedukaan ini memicu perilaku penarikan diri (*social withdrawal*), di mana remaja yang dulunya supel menjadi lebih tertutup dan merasa memiliki jarak emosional dengan teman sebayanya karena merasa tidak ada yang benar-benar memahami beban yang mereka pikul.

2. Dukungan sosial dalam pemulihan *grief* remaja, ditemukan bahwa pemulihan remaja sangat bergantung pada tiga pilar dukungan utama yaitu dukungan emosional, praktis, dan spiritual. Dukungan emosional bermanifestasi dalam bentuk pemberian ruang aman untuk menangis dan validasi perasaan dari keluarga dan sahabat, yang membuat remaja merasa tidak dihakimi dalam kedukaannya. Dukungan praktis berperan sebagai instrumen pemulihan yang nyata melalui pengambilalihan tugas-tugas teknis seperti urusan administrasi sekolah, antar-jemput, hingga pemenuhan kebutuhan pangan harian oleh paman, tante, atau kakak, sehingga remaja memiliki "ruang istirahat" untuk menata

batin. Terakhir, dukungan spiritual melalui bimbingan doa dan penanaman konsep takdir menjadi faktor kunci yang mentransformasi kesedihan informan menjadi ketenangan batin dan penerimaan (*acceptance*) yang lebih stabil terhadap musibah yang dialami.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian tersebut, peneliti merumuskan beberapa saran strategis sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian (Remaja)

Diharapkan para remaja dapat membangun mekanisme koping yang sehat dengan tidak menarik diri sepenuhnya dari pergaulan. Mengekspresikan duka melalui media kreatif atau diskusi terbuka dengan anggota keluarga yang lebih tua sangat disarankan agar proses *recovery* tidak terhambat oleh beban emosional yang terpendam.

2. Bagi Keluarga dan Lingkungan Terdekat

Keluarga besar disarankan untuk tetap memberikan pendampingan yang peka terhadap kondisi psikologis remaja, terutama pada momen-momen krusial seperti hari

besar keagamaan atau peringatan kematian. Sangat penting bagi keluarga untuk tidak memaksakan "ketabahan" terlalu dini, melainkan memvalidasi rasa sedih yang dirasakan remaja.

3. Bagi Pemerintah Desa Lubuk Sahung dan Tokoh Masyarakat

Pemerintah desa diharapkan dapat menginisiasi program pendampingan psikososial berbasis masyarakat. Hal ini bisa dilakukan dengan mengaktifkan peran Karang Taruna sebagai kelompok pendukung sebaya (*peer support group*) bagi remaja yang mengalami nasib serupa, sehingga tercipta ruang berbagi pengalaman yang saling menguatkan.

4. Bagi Prodi

Prodi disarankan untuk mengintegrasikan atau memperdalam materi mengenai *Grief Counselling* (Konseling Kedukaan) dan *Crisis Intervention* (Intervensi Krisis), khususnya pada fase perkembangan remaja, ke dalam mata kuliah terkait (seperti Psikologi Perkembangan atau Teknik Konseling). Hal ini penting

agar mahasiswa memiliki kesiapan teoritis dan praktis yang lebih matang dalam menangani kasus serupa.



DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, Imroatul, Dan Rukiyah Rukiyah. "Dukungan Sosial." *Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi* 6, no. 2 (2022): 117–30.
- Arifin, Syahrul. "Peran Komunikasi Antarpribadi Dalam Proses Pemulihan Trauma : Pada Remaja Korban Bencana." *Jurnal Perspektif* 1 (2020)
- Astri Yani Calsum and Eny Purwandari, "Dukungan Sosial Dan Resiliensi Pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua: Sebuah Kajian Literatur," *Jurnal AlAzhar Indonesia Seri Humaniora* 9, no. 2 (2024)
- Arindawanti, Ratih Ayu Dwi, and Umi Anugerah Izzati. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Bagian Produksi." *Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA* 8, no. 4 (2014).
- Alsheta Marcha Nurriyana, "Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja". *Jurnal Psikologi* (2025).
- Ayu Syarifatul Aulya, "Gangguan stress pasca trauma kehilangan orang tua pada remaja: Post-Traumatic Stress Disorder". *Jurnal Psikologi* (2025)
- Calsum, Astri Yani, and Eny Purwandari. "Dukungan Sosial Dan Resiliensi Pada Remaja Pasca Kematian Orang Tua: Sebuah Kajian Literatur." *Jurnal Al- Azhar Indonesia Seri Humaniora* 9, no. 2 (2024): 139.
- Caltabiano, M. L., & Sarafino, E. P. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. Edited by John Wiley. Australian edition, 2011.
- Charistanti, Anandita, and Caroline Lisa Setia Wati. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili Di Dormitory Unika Atma Jaya Anandita." *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling* 21, no. 2 (2023): 106–22.
- Elizabeth B. Hurlock, ""Psikologi Perkembangan"", Pustaka Indonesia, 2017

- Etikan, Ilker. "Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling." *American Journal of Theoretical and Applied Statistics* 5, no. 1 (2022): 1.
- Ervy Widyanti, Johana Purba, and Aries Yulianto, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru," *Jurnal Psikologi* 5
- Fitri, Lidya, Fitriana Suanti, and Ridwan Trisoni. "Pengertian, Konsep, Teori Dan Lingkup Sistem Dan Kebijakan Pendidikan Nasional." *Jurnal Dirosah Islamiyah* 6, no. 2 (2024): 298–307.
- Fatimah Ibda, "Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Panti Asuhan," *Intelektualita* 12, no. 2 (2023)
- Glory Romanna Manalu and Ratriana Yuliastuti Endang Kusumiati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Emerging Adulthood Yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua," *Jurnal Psikologi Malahayati* 7, no. 1 (2025)
- Gregory, Christina. (2021). Lima Tahapan Duka: Sebuah Tinjauan Model KublerRoss
- Ibda, Fatimah. "Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Panti Asuhan." *Intelektualita* 12, no. 2 (2023): 153–69.
- Kubler Ross, "Kehilangan Keluarga," *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, no. 3 (2022): 689–693.
- Kusumasari, R Nuruliah. "Lingkungan Sosial Dalam Perkembangan Psikologis Anak." *Jurnal Ilmu Komunikasi (J-IKA)* II, no. 1 (2023): 32–38.
- Lisma br Manik, Elen Varelija Pasaribu, Emmi Silvia Herlina. "Implementasi Pendidikan Bagi Anak Tunadaksa." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 2, no. 3 (2023): 11227–49.
- Mahmuda, Umi, and Mahmud Jalal. "Dukungan Sosial Dalam Menumbuhkan Kebermaknaan Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 – Jakarta Selatan." *Jurnal Suluh* 8, no. 2 (2021).
- Manalu, Glory Romanna, and Ratriana Yuliastuti Endang Kusumiati. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan

- Resiliensi Pada Emerging Adulthood Yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua.” *Jurnal Psikologi Malahayati* 7, no. 1 (2025): 28–37.
- Nursyamsiyah, Nursyamsiyah. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Masalah Emosi Dan Perilaku Remaja Di Panti Asuhan.” *Jurnal Riset Kesehatan* 16, no. 2 (2024): 631–40.
- Nuruliah Kusumasari, “Lingkungan Sosial Dalam Perkembangan Psikologis Anak,” *Jurnal Ilmu Komunikasi (J-IKA)* II
- Parianto, Parianto, and Siti Marisa. “Komunikasi Verbal Dan Non Berbal Dalam Pembelajaran.” *Journal Analytica Islamica* 11, no. 2 (2022): 402.
- Santoso, May Dwi Yuri. “Review Article: Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid 19.” *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian Dan Pengembangan* 5, no. 1 (2021): 11–26.
- Santrock, J. W. (2018). Pendekatan Topikal terhadap Perkembangan Rentang Hidup Edisi Kesembilan. New York: Mc Graw Hill Education
- Saputri, Anisza Eva, Santoso Tri Raharjo, and Nurliana Cipta Apsari. “Dukungan Sosial Keluarga Bagi Orang Dengan Disabilitas Sensorik.” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 6, no. 1 (2023): 62.
- Shafi, Nailatus. *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Religiusitas Terhadap Keduakaan (Grief) Pada Masyarakat Toraja, Sulawesi Selatan*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023.
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. sugiyono. Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, and Linda Linda. “Perkembangan Masa Remaja.” *Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora* 3, no. 2 (2024): 259–73.
- Tentama, Fatwa. “Dukungan Sosial Dan Post-Traumatic Stress Disorder Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi.” *Jurnal Psikologi Undip* 13, no. 2 (2015): 133–38.
- Trianah, and Pieter Sahertian. “Lingkungan Keluarga, Lingkungan Sosial Dan Pergaulan Teman Sebaya Terhadap Hasil Belajar.” *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan IPS* 14, no. 1 (2020): 7–14.

Umami, Ida. *Psikologi Remaja*. Idea Press Yogyakarta, 2019.

Wahdini, Mia, Noormarina Indraswari, Ari Indra Susanti, and Budi Sujatmiko. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Berisiko Pada Remaja." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7, no. 2 (2021): 171–81.

Wang, R., & Wang, Y. (2021). Menggunakan Model Kübler-Ross tentang Duka Cita dengan Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD): Sebuah Analisis Manchester by the Sea. "Jurnal Bahasa dan Sastra Inggris"

Widyanti, Ery, Johana Purba, and Aries Yulianto. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru." *Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (2020): 80–82.

Zahira, Aaqila K Zahra, and Siti Ina Savira. "Gambaran Kedukaan Pada Dewasa Awal Atas Kematian Orang Tua." *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 0 (2024): 51–67.

Zuchri, A. (2021). Metode Penelitian Kualitatif . In P. Rapanna. Makasar: syakir MediaPress.

