

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai ketidakhadiran ayah dalam regulasi emosi anak perempuan terhadap perspektif Kompleks Elektra di Desa Sukolilo, Kecamatan Jiwan, Kabupaten Madiun, dapat disimpulkan bahwa ketidakhadiran ayah dimaknai sebagai ketiadaan fungsi pengasuhan yang merusak rasa aman emosional subjek sejak masa remaja. Seiring berjalannya waktu, kemampuan regulasi emosi subjek berkembang dari strategi yang kurang adaptif, seperti memendam perasaan dan perilaku pelampiasan di masa lalu, menjadi strategi koping yang lebih matang melalui pencarian dukungan sosial, aktivitas positif, dan ketenangan diri. Selain itu, pengalaman tersebut menyisakan kerinduan batin dan ambivalensi emosional, di mana dalam hubungan romantis dewasa subjek tidak mencari figur pengganti ayah, melainkan menghindari pria berkarakter serupa serta menetapkan standar selektif pada pasangan yang memiliki tanggung jawab dan kematangan emosional. Pembentukan kepercayaan dan pola hubungan romantis pada masa dewasa.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi pihak-pihak terkait, sebagai berikut:

1. Anak Perempuan (Remaja)

Bagi anak perempuan yang mengalami ketidakhadiran ayah diharapkan mampu membangun regulasi emosi yang lebih adaptif dengan mengenali, menerima, dan mengelola emosi yang muncul akibat pengalaman masa lalu. Sikap memendam perasaan, bersikap acuh ("bodo amat"), maupun melampiaskan emosi melalui perilaku yang merugikan diri sendiri, seperti kenakalan remaja, sebaiknya digantikan dengan cara yang lebih positif, misalnya berbagi cerita kepada orang yang dipercaya, mengikuti kegiatan yang bermanfaat, mengembangkan hobi, serta mencari bantuan profesional apabila mengalami kesulitan mengelola emosi. Selain itu, pengalaman masa lalu hendaknya tidak dijadikan alasan untuk kehilangan kepercayaan terhadap seluruh laki-laki ataupun takut membangun hubungan yang sehat di masa depan. Sebaliknya, pengalaman tersebut dapat dijadikan pembelajaran dalam memilih pasangan yang memiliki karakter bertanggung jawab, mampu berkomunikasi dengan baik, serta mampu memberikan rasa aman dan saling menghargai.

2. Orang Tua

Bagi orang tua khususnya ayah, diharapkan tetap menjalankan peran pengasuhan dan memberikan perhatian, dukungan emosional, serta komunikasi yang hangat kepada anak meskipun telah terjadi perpisahan atau tidak lagi tinggal serumah. Kehadiran ayah tidak hanya diukur dari keberadaan fisik, tetapi juga dari keterlibatan emosional dalam kehidupan anak. Sementara itu, ibu diharapkan tetap memberikan dukungan psikologis,

menjadi pendengar yang baik, serta membantu anak mengekspresikan emosinya secara sehat agar tidak berkembang menjadi perilaku maladaptif. Kerja sama yang baik antara kedua orang tua dalam memenuhi kebutuhan emosional anak diharapkan dapat membantu anak membangun regulasi emosi yang lebih baik, meningkatkan rasa aman, serta mengurangi dampak psikologis yang mungkin muncul akibat ketidakhadiran ayah.