

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai derajat stres, yang diperoleh melalui pengumpulan data terhadap ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung yang berjumlah 34 orang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- Derajat stres ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung sebagian besar berada pada derajat yang tergolong rendah, dan memiliki tingkatan yang rendah pula pada gangguan kesehatan, gangguan psikologis dan gangguan tingkah laku
- Ibu yang memiliki anak retardasi mental di SLB C “X” di Kota Bandung memiliki derajat stres yang rendah

Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, banyak ditemukan kekurangan dan keterbatasan. Maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian ini maka paneliti dapat memberikan saran guna laksana, yaitu:

- Memberi informasi bagi ibu yang memiliki anak retardasi mental yang berkaitan dengan situasi-situasi yang menjadi *stressor* dan mengenai bagaimana penilaian kognitif ibu yang memiliki anak retardasi mental terhadap tuntutan dari situasi lingkungan dan sumber daya yang dimiliki ibu yang memiliki anak retardasi mental, berperan terhadap tinggi atau rendahnya derajat stres yang dialami oleh ibu yang memiliki anak retardasi mental, sehingga ibu yang memiliki anak retardasi mental dapat meningkatkan sumber daya yang dimiliki agar dapat mengurangi derajat stresnya.
- Memberi informasi pada pihak Sekolah Luar Biasa C “X” Bandung, agar mengadakan pelatihan mengenai coping stres yang dapat membantu ibu untuk mengatasi stres yang dialami, khususnya ibu dengan derajat stres tinggi.

Saran Teoritis

- Bila akan dilakukan penelitian lanjutan mengenai derajat stres pada ibu yang memiliki anak retardasi mental, dapat penelitian dilakukan penelitian korelasional atau studi kasus membahas lebih mendalam mengenai stres dan *coping stres*.

- Peneliti berikutnya dapat meneliti lebih jauh mengenai alat ukur yang akan digunakan dan lebih teliti dalam membaca hasil pengukuran.
- Dapat diteliti lebih jauh mengenai metoda yang sesuai dengan kondisi lapangan.

