

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara derajat resiliensi dan derajat stres dengan korelasi yang moderat. Dengan demikian, semakin tinggi stres akan berdampak pada menurunnya resiliensi dan semakin rendah stress akan berdampak pada meningkatnya resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi akan berdampak pada meningkatnya stress dan semakin tinggi resiliensi akan berdampak pada menurunnya stress.
2. Ibu yang mempunyai anak tuna grahita di sekolah tingkat dasar SLB C “X” Cimahi yang menghayati derajat resiliensi yang tinggi maka akan berpengaruh terhadap penurunan pada derajat stress, karena Ibu dengan resiliensi tinggi mampu mengolah emosi dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu menjalankan tujuannya yaitu membimbing serta mendidik anaknya yang tuna grahita agar menjadi lebih baik.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang akan dikemukakan, peneliti mengajukan beberapa saran yaitu:

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

1. Dapat mengkaji hubungan antara derajat resiliensi dan stres pada ibu yang memiliki anak tuna grahita di sekolah dasar SLB C “X” Cimahi, sehingga dapat

bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Klinis.

2. Bagi peneliti yang ingin meneliti mengenai derajat resiliensi dan derajat stress pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengambil fenomena yang lebih kompleks pada sampel yang memiliki tuntutan lebih tinggi sehingga peneliti dapat dengan jelas melihat perbedaan derajat resiliensi dan derajat stress pada respondennya.

### **5.2.2 Saran Praktis**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah dasar SLB C “X” Cimahi dalam mengadakan konseling dan masukan kepada orangtua khususnya ibu-ibu yang memiliki anak tuna grahita.
2. Bagi pihak sekolah dasar SLB C “X” Bandung, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pentingnya memberi dukungan dan perhatian dengan mengadakan sharing khususnya kepada ibu yang mengalami stress yang tinggi, agar mampu mengolah stresnya dan mampu untuk mengembangkan resiliensinya, serta bagi ibu yang memiliki resiliensi tinggi dapat berbagi pengalamannya dalam mengasuh anak tuna grahita.
3. Bagi pihak keluarga dan teman-teman dari ibu yang memiliki anak tuna grahita diharapkan selalu memberikan dukungan dalam bentuk perhatian dengan cara membantu ibu ketika ibu mengalami masa sulit dalam mengasuh anak tuna grahita sehingga resiliensi ibu akan terus berkembang dan stress ibu akan semakin menurun dalam membesarkan anak tuna grahita.
4. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada SLB yang lain dengan tujuan untuk memberikan gambaran dan penjelasan mengenai

pentingnya memberikan dukungan dan perhatian kepada ibu yang memiliki anak tuna grahita yang resiliensi rendah dan stresnya tinggi.

