

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan kesimpulan mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan pada bab sebelumnya beserta saran yang bernilai praktis yang terarah sesuai dengan hasil penelitian.

#### 5.1 Kesimpulan

Dari pembahasan mengenai *coping stress* pada ibu yang memiliki anak autis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari penelitian terhadap 40 ibu yang memiliki anak autis, sebagian besar ibu menggunakan *emotion focused* dan sebagian kecil ibu menggunakan *problem focused*.
2. Dari 13 ibu yang cenderung menggunakan *problem focused*, sebagian besar 69,2% ibu diantaranya lebih sering menggunakan *planfull problem solving*, sebagian besar 15,4% ibu diantaranya lebih sering menggunakan *confrontative coping*, dan sebagian besar 15,4% ibu diantaranya seimbang pada *planfull problem solving* dan *confrontative coping*.
3. Dari 27 ibu yang cenderung menggunakan *emotion focused*, sebagian besar 33,4% ibu diantaranya lebih sering menggunakan *positive reappraisal*, dan sebagian besar 14,8% ibu diantaranya seimbang pada *distancing* dan *escape/avoidance*.
4. *Sumber coping* yang paling banyak dilakukan ibu berasal dari dukungan sosial dan keyakinan positif.

#### 5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai *coping stress* pada ibu yang memiliki anak autis di sekolah “X” di kabupaten Bandung, serta dengan

menyadari lingkup penelitian yang belum luas, maka peneliti memandang perlu mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### 5.2.1 Saran Teoritis

1. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya menggunakan penelitian kualitatif di sekolah atau tempat terapi lain untuk dapat memperoleh gambaran mengenai keterkaitan antara derajat stres dan *coping stress* pada ibu yang memiliki anak autis, baik dilihat dari tingkat pendidikan, pekerjaan maupun usia ibu.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi pihak sekolah, baik para guru dan terapis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan kepada ibu-ibu yang memiliki anak autis untuk dapat mengetahui potensi-potensi yang dimiliki, sehingga ibu dapat menentukan *coping* yang akan dilakukan untuk dapat meredakan stresnya.
2. Sehubungan dengan sebagian besar Ibu yang memiliki anak autis memilih cara penanggulangan stresnya menggunakan *emotional focused*, disarankan pihak SLB “X” Bandung memberikan pelatihan maupun seminar yang berkaitan dengan bagaimana cara Ibu mengelola emosi dan pikirannya dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan anaknya yang autis.
3. Pihak sekolah dapat mengadakan seminar untuk Ibu yang memiliki anak autis di SLB X dengan mengundang pembicara seperti Psikolog maupun sesama Ibu yang memiliki anak autis yang telah berhasil mengoptimalkan kemampuan anaknya yang autis untuk berada di lingkungan umum.