

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian dapat ditarik simpulan bahwa :

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara derajat stres dan *emotional focused coping* dengan asosiasi yang sedang/moderat. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi derajat stres maka terdapat kecenderungan Ibu yang memiliki anak dengan *down syndrome* di Komunitas 'X' Bandung untuk menggunakan *emotion focused coping*.
- 2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara derajat stres dan *problem focused coping*.
- 3) Ibu yang memiliki anak dengan *down syndrome* yang memiliki usia yang termasuk pada tahap perkembangan dewasal awal lebih tinggi dalam menggunakan *emotion focused coping* jika dibandingkan dengan yang memiliki usia dewasa madya dan yang menggunakan *problem focused coping*.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoretis

- Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti hal yang serupa, disarankan untuk lebih menggali informasi dari Ibu yang memiliki anak dengan *down syndrome* mengenai pekerjaan, usia anak, apakah Ibu menggunakan jasa asisten rumah tangga dalam mengurus anak atau tidak dan pendidikan terakhir. Sehingga akan lebih memperkaya pengetahuan yang dapat diambil dari hasil penelitian dan menunjang pembahasan dari hasil penelitian.

5.2.2. Saran Praktis

- Bagi Ibu yang memiliki anak dengan *down syndrome* melalui hasil penelitian ini dapat membantu Ibu untuk lebih mengenali diri dan mengetahui apa yang harus dilakukan, dan juga mengetahui kapan Ibu akan atau sebaiknya menggunakan strategi *coping stress* tertentu.
- Bagi pihak Komunitas 'X' Bandung, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun atau membuat kegiatan bagi para Ibu yang memiliki anak dengan *down syndrome* mengenai gambaran derajat stres dan bagaimana strategi penanggulangan stres yang harus dilakukan. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti kegiatan bagaimana mengenali reaksi yang dimunculkan oleh karena situasi stres, dan apa yang harus dilakukan ketika menghadapi situasi stres yang tinggi.

