

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan simpulan mengenai hasil analisis dan pengolahan data 39 ibu dengan anak *down syndrome* di Komunitas X Bandung beserta saran dengan hasil penelitian.

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *psychological well-being* pada ibu dengan anak *down syndrome* di komunitas “X” Bandung diperoleh

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Teoritis

- Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai resiliensi dengan *psychological well-being* dapat meneliti sejauh mana hubungan sebab akibat yang terjadi antara resiliensi dan *psychological well-being*, karena hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan.

##### 5.2.2 Saran Praktis

- Bagi ketua atau pengurus komunitas “X” Bandung, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber referensi untuk menyusun program konseling atau psikoedukasi bagi ibu yang memiliki anak dengan *down*

*syndrome* di komunitas “X” Bandung agar ibu dapat beradaptasi dan berfungsi secara baik walaupun ditengah situasi yang menekan atau banyak halangan rintangan, dan memiliki kesejahteraan pada dirinya.

- Ibu dengan anak *down syndrome* yang memiliki derajat resiliensi dan yang rendah perlu melakukan usaha untuk meningkatkannya melalui pengembangan aspek-aspek resiliensi seperti, kemampuan untuk membangun relasi dan kedekatan yang positif terhadap orang lain baik keluarga, masyarakat dan lingkungan sekitarnya (*social competence*), kemampuan yang memiliki anak *down syndrome* untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi (*problem solving skills*), kemampuan untuk memiliki penghayatan mengenai dirinya (*autonomy*), kemampuan untuk memiliki keyakinan bahwa hidupnya mempunyai arti, dan tujuan (*sense of purpose and bright future*) dengan melakukan konseling atau mengikuti seminar.
- Ibu dengan anak *down syndrome* yang memiliki derajat *psychological well-being* rendah perlu melakukan usaha untuk meningkatkannya melalui pengembangan aspek-aspek *psychological well-being* seperti, meningkatkan kemampuan untuk penerimaan dirinya dan juga penerimaan terhadap baik buruknya kualitas diri, serta penerimaan terhadap masa lalunya (*self-acceptance*), meningkatkan kemampuan untuk memiliki empati yang kuat, dan afeksi untuk semua manusia, menjalani cinta yang lebih besar dengan orang lain, pertemanan yang mendalam, dan identifikasi yang lebih lengkap dengan orang lain

(*personal growth*), meningkatkan kemampuan untuk memiliki tujuan hidup, terarah dan intensif, berbagai macam perubahan fungsi dan tujuan hidup seperti menjadi produktif dan kreatif atau pencapaian integritas emosional dikehidupan (*purpose in life*), meningkatkan kemampuan ibu untuk mengendalikan lingkungan, maju dan mengembangkan dunianya, dan mengubah dunianya secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental (*environment mastery*), dan meningkatkan kemampuan untuk menjadi pribadi yang mandiri, berfungsi secara penuh, tidak membutuhkan persetujuan dari orang lain, mengevaluasi dirinya sendiri sesuai dengan standar yang ditetapkan sendiri (*autonomy*).

