

BAB V
PENUTUP
A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Perbandingan tingkat kecemasan antara orang tua yang diberikan konseling kelompok dan orang tua yang tidak diberi konseling kelompok diperoleh $p = 0.008 < 0.050$ dimana tingkat kecemasan kelompok eksperimen setelah diberi konseling kelompok lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi konseling kelompok.
2. Konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus dengan adanya perbedaan tingkat kecemasan pada orang tua sebelum dan sesudah diberikan konseling. Data yang diperoleh $p = 0.34 < 0.050$ menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan konseling kelompok dan penurunan selama 14 hari setelah konseling kelompok
3. Subjek yang mengalami penurunan skor kecemasan mengalami perubahan psikologis yaitu: menjadi lebih tenang, istirahat yang berkualitas serta menjadi lebih rileks dan termotivasi dengan baik. Selain itu, subjek penelitian menemukan kekuatan dari kekuatan kelompok selama proses konseling.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang didasarkan dari evaluasi penelitian. Saran yang diberikan dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan bagi beberapa pihak seperti peneliti selanjutnya, responden penelitian, serta instansi terkait. Saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan skala yang berbeda untuk mengetahui lebih detail tentang kecemasan orang tua ABK. Selain itu dapat mempertimbangan kriteria tingkat kecemasan dari masing-masing orang tua ABK agar dapat melihat kesetaraan kelompok.

2. Subjek Penelitian

Dari hasil konseling kelompok yang telah dilakukan diketahui bahwa dengan konseling kelompok, orang tua anak berkebutuhan khusus mendapatkan berbagai manfaat seperti gejala fisik yang dirasakan seperti kesulitan tidur, jantung berdegub kencang dan nafas yang tidak beraturan serta beberapa ketakutan akan beberapa hal terhadap anak mulai terlihat penurunan. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyarankan agar orang tua anak berkebutuhan khusus tetap melakukan pertemuan bersama dengan orang tua lainnya untuk mendapat kekuatan dan saling menguatkan satu dengan yang lain