

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada sub bab sebelumnya, ditemukan berbagai gambaran strategi *coping* stres yang dilakukan oleh orang tua

1. Pada penelitian masing-masing partisipan bekerja dan partisipan lain merupakan ibu rumah tangga. Selain itu masing-masing partisipan juga memiliki latar belakang ekonomi yang tinggi sampai dengan yang rendah, namun semua partisipan tidak ada riwayat dari keluarga yang mempunyai autis kecuali anak yang dilahirkan.
2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa, sebagian besar partisipan mempunyai strategi penyelesaian masalah yang berfokus pada cara atau strategi *coping* dalam bentuk *problem focused coping*. Bentuk - bentuk usaha atau cara yang dilakukan partisipan yaitu berusaha untuk memeriksakan anak pada dokter spesialis dan melakukan terapi dengan harapan dapat ditangani dengan tepat, serta merencanakan berbagai usaha untuk masa depan anak agar bisa hidup mandiri, serta mencari dukungan kepada orang terdekat dengan tujuan agar mengurangi beban stres yang dimiliki oleh partisipan, selain itu partisipan juga memilih untuk membatasi diri dari lingkungan sekitar dengan tujuan untuk meminimalisir munculnya stress, partisipan juga memilih untuk pergi ke tempat wisata dengan tujuan agar partisipan dapat meredakan stres sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Pada strategi *coping* yang dilakukan partisipan

dalam bentuk *Emotion focused coping* beberapa partisipan juga memilih untuk mencari dukungan berupa nasehat kepada orang terdekat untuk meredakan stres yang dirasakan, memilih menarik diri dari lingkungan sekitar, mencoba untuk mengambil sisi positif dari apa yang terjadi dan mengembalikan semua kepada Tuhan.

3. Setelah melakukan berbagai *coping* sebagian partisipan merasakan lebih lega, merasa badan lebih sehat dan dapat mengontrol emosi yang diakibatkan oleh stres, selain itu partisipan juga merasa lebih bisa beraktivitas dan menjalani hari-hari dengan baik.
4. Terkait dengan beberapa masalah kesehatan yang dimiliki orang tua yang memiliki anak autis seperti pusing, asam lambung, darah tinggi, leher tegang sehingga diperlukannya strategi *coping* agar dapat meredakan keluhan yang dirasakan (*health and energy*), partisipan juga memilih untuk mengambil sisi positif dari permasalahan yang sedang dihadapi sehingga dengan cara tersebut stres yang dirasakan pun juga mereda (*positive beliefs*), setelah mengetahui anak yang dilahirkan memiliki gangguan perkembangan partisipan mencari pertolongan dengan melakukan terapi dan memeriksakan anak ke dokter spesialis serta memilihkan sekolah yang cocok untuk anak (*problem - solving skill*), partisipan juga lebih memilih untuk membatasi dengan lingkungan sekitar untuk meminimalisir timbulnya stres, selain itu partisipan juga memilih untuk mencari dukungan kepada orang terdekat yang dianggap bisa mengerti dengan kondisi yang dialami yang bertujuan untuk mendapatkan nasehat ataupun bantuan yang

dapat mengurangi stres ( *social support* ), selain hal di atas partisipan juga berusaha untuk bekerja lebih giat lagi untuk mendapatkan uang yang bisa digunakan untuk masa depan anak ( *material resource*).

## **B. Saran**

1. Bagi partisipan yang memiliki anak autis, sebaiknya lebih terbuka dengan pasangan (suami) ketika mengalami tekanan atau stres, dan membangun komunikasi yang lebih baik lagi dengan suami ataupun dengan orang terdekat. Serta bagi orang tua bila sudah mendapatkan *diagnose* bahwa anak mengalami gangguan autis, sebaiknya orang tua mengikutsertakan anak untuk menjalani terapi agar dapat mengurangi masalah perilaku, meningkatkan potensi anak dalam hal, penguasaan bahasa dan meningkatkan kemampuan bersosialisasi serta penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya. Selain itu merencanakan strategi *coping* yang terbaik dan berkelanjutan agar mampu meminimalisir tingkat stress yang dialami
2. Bagi keluarga dan saudara, ataupun masyarakat sebaiknya memberikan dukungan baik secara instrumental ataupun secara emosional, karena merawat anak dengan gangguan autis tidak lah mudah dan tingkat stres yang dihadapi pun juga sangatlah tinggi sehingga orang tua yang memiliki anak autis membutuhkan dukungan yang lebih.
3. Saran bagi peneliti selanjutnya, yaitu meneliti lebih lanjut mengenai bentuk dukungan sosial orang tua dan kemampuan penyesuaian diri pada anak dengan

gangguan autis. Hal ini disarankan agar peneliti memperoleh data yang lebih mendalam.