

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, ditemukan gambaran *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak autis di Kota Bengkulu.

Kondisi *psychological well-being* partisipan pada saat awal mengetahui anaknya terdiagnosa autisme yaitu memiliki *psychological well-being* yang kurang baik. Partisipan merasakan kesedihan, kebingungan, dan terkejut. Namun, setelah dapat menerima kenyataan hidup dan kondisi pada anak, partisipan menunjukkan *psychological well-being* yang baik. Penerimaan diri menjadi landasan utama agar partisipan dapat berfungsi dengan normal.

Dalam proses penerimaan diri, ketika awal mengetahui diagnosa, ketiga partisipan merasa tidak terima dan menyalahkan diri sendiri dengan kondisi anaknya. Hal itu membuat ketiga partisipan seketika *down* dan bingung dengan tujuan di dalam hidupnya. Ketiga partisipan menjadi lebih sensitif dan emosional. Hal ini membuat hubungan dengan orang lain pun menjadi kurang baik dan kurang harmonis. Dalam penguasaan lingkungan, partisipan juga memiliki hubungan yang kurang baik dengan lingkungan sekitar, hal ini membuat ketiga partisipan memutuskan untuk menarik dan membatasi diri dari lingkungan sosial.

Pada dimensi penerimaan diri, ketiga partisipan sudah menerima semua kondisi yang ada pada anaknya yang autisme. Hal yang terpenting bagi ketiga partisipan adalah tentang merawat dan membesarkan anak sebaik-baiknya. Ketiga partisipan juga sudah mampu merancang hal untuk mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya dengan baik, walaupun belum bisa direalisasikan karena alasan pribadi. Pada dimensi otonomi dan kemandirian, ketiga partisipan bisa mengelola dan mengatur diri sendiri dengan baik. Pada dimensi tujuan hidup, saat ini ketiga partisipan sudah memiliki dan selalu berusaha untuk mencapai tujuan hidup. Hubungan dengan orang lain saat ini sudah kembali terjalin dengan baik dan harmonis, ketiga partisipan sudah mampu memberikan kepercayaan kepada orang lain. Kemudian, penguasaan lingkungan yang ada pada ketiga partisipan pun sudah kembali membaik.

Dengan segala keadaan yang terjadi di dalam kehidupan, partisipan tetap harus menjalani hari-hari dan membutuhkan *psychological well-being* yang baik agar bisa merawat dan mengurus anak dengan autisme. Perbedaan waktu yang dibutuhkan pada setiap partisipan dalam mencapai *psychological well-being* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dalam penelitian ini, faktor penghambat yang menyebabkan lama ibu dalam mencapai *psychological well-being* yang baik adalah kurangnya dukungan dari keluarga besar dan suami, jenis kepribadian yang tertutup, tingkat pendidikan, dan kurangnya keinginan dalam mencari ilmu tentang mengurus anak autisme. Faktor-faktor penghambat tersebut berasal dari dalam maupun luar diri ibu yang memiliki anak autis di Kota Bengkulu.

Selanjutnya, terdapat beberapa faktor pendukung keberhasilan dalam proses mencapai *psychological well-being* yang baik pada ibu yang memiliki anak autis di Kota Bengkulu, yaitu dukungan dari keluarga besar dan suami, religiusitas, dan perasaan ikhlas menerima segala yang telah diberikan oleh Tuhan. Faktor-faktor pendukung tersebut berpengaruh besar dalam memberikan kekuatan dan mendorong ibu yang memiliki anak autis untuk tetap teguh dan mampu menerima keadaan diri yang memiliki anak autis. Dalam penelitian ini, didapatkan temuan baru bahwa ketika ibu yang memiliki anak autis di Kota Bengkulu melihat keadaan anak berkebutuhan khusus lain yang dianggap lebih buruk secara fisik maupun ekonomi, bisa mengubah paradigma negatif mengenai kehidupan sebagai ibu yang memiliki anak dengan autisme. Muncul perasaan bersyukur sehingga ketiga partisipan menjadi ikhlas menjalani kehidupan.

Refleksi yang sudah dilakukan oleh ketiga partisipan dari peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan, dan berbagi faktor pendukung yang diterima oleh ketiga partisipan membuat masing-masing partisipan memiliki rentang waktu yang berbeda untuk dapat memiliki *psychological well-being* yang baik.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalamnya. Untuk itu, peneliti memberikan beberapa saran untuk bahan pertimbangan sebagai penyempurnaan penelitian selanjutnya :

### **1. Saran Praktis**

#### a. Bagi Partisipan

Bagi partisipan SM hendaknya dapat melakukan eksplorasi terhadap minat dan bakat agar dapat membantu anaknya dalam menemukan bakat yang dapat dikembangkan.

Bagi partisipan NA hendaknya mulai belajar untuk bisa lebih terbuka dan menceritakan segala perasaan kepada orang terdekat. Selain itu, partisipan NA hendaknya bergabung dalam komunitas yang berhubungan dengan autisme agar partisipan mendapatkan pengalaman dan informasi baru terkait dengan masa depan dan perkembangan anak autisme.

Bagi partisipan QR hendaknya lebih mengembangkan hobi memasak sehingga bisa melakukan hal baru yang juga bermanfaat bagi anaknya.

#### a. Bagi ibu yang memiliki anak autis

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak dengan autisme dapat memiliki *psychological well-being* yang baik sehingga dapat memberikan pendampingan yang terbaik untuk anaknya yang autisme. Diharapkan skripsi ini dapat memotivasi para ibu yang memiliki anak dengan autisme untuk mampu memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik agar membantu perkembangan yang signifikan untuk anaknya.

## 2. Saran teoritis

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema yang sama, diharapkan agar dapat menambah kriteria partisipan menjadi lebih spesifik. Sehingga dapat memperoleh kondisi ibu dengan berbagai latar belakang yang berbeda.