

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada sub sub sebelumnya ditemukan gambaran *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak retardasi mental.

Kondisi *psychological well-being* partisipan pada awal mengetahui bahwa anaknya terdiagnosa retardasi mental sebagian besar memiliki *psychological well-being* yang kurang baik. Namun, setelah dapat menerima kondisi anaknya menunjukkan kondisi *psychological well-being* yang baik. Penerimaan diri menjadi landasan utama agar partisipan dapat berfungsi secara optimal.

Dalam proses penerimaan diri, ketika awal mengetahui kondisi anaknya, ketiga partisipan merasa tidak terima dengan kondisi anaknya. Hal itu membuat ketiga partisipan tidak memiliki semangat dan tujuan di dalam hidupnya. Ketiga partisipan menjadi lebih sensitif dan tidak mampu untuk mengontrol emosi dan perilakunya, sehingga sering bersitegang dengan orang lain. Hal ini membuat hubungan dengan orang lainpun 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 tidak mengikuti semua kegiatan yang ada di lingkungan tempat tinggalnya.

Setelah partisipan melalui tahap pemahaman, ketiga partisipan mengubah paradigma negative mengenai keadaan hidupnya sebagai ibu yang memiliki anak dengan retardasi mental. Pada dimensi penerimaan diri, ketiga partisipan sudah menerima semua kondisi yang ada pada anaknya yang retardasi mental. Ketiga

partisipasi juga sudah mampu untuk mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya, dan dapat mengembangkan dengan baik. Pada dimensi tujuan hidup, saat ini ketiga partisipan sudah memiliki tujuan di dalam hidupnya. Hubungan dengan orang lain saat 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.

Refleksi yang sudah dilakukan oleh ketiga partisipan, dan dukungan 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 TL hendaknya bergabung dalam komunitas yang berhubungan dengan retardasi mental agar partisipan dapat pengalaman dan mendapat informasi baru terkait dengan masa depan dan perkembangan anak dengan retardasi mental.

Bagi partisipan THS hendaknya dapat mengembangkan serta merealisasikan usaha dan tujuan hidupnya agar dapat membantu anaknya dalam menemukan bakat yang dapat di latih dan di kembangkan.

Bagi partisipan NF hendaknya lebih mengembangkan dan melatih bakatnya menjadi penulis buku, dan merealisasikan dalam membuat karya tulis yang berhubungan dengan pengalamannya memiliki anak dengan retardasi mental sehingga dapat menginspirasi para orangtua yang juga memiliki anak dengan retardasi mental.

b. Bagi ibu yang memiliki anak Retardasi mental.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak retardasi mental dapat memiliki *psychological well-being* yang baik sehingga dapat memberikan pendampingan yang terbaik untuk anaknya dengan retardasi mental. Semoga skripsi ini dapat memotivasi para ibu yang memiliki anak retardasi mental untuk mampu memiliki kondisi *psychological well being* yang baik agar dapat memberikan pendampingan yang terbaik untuk anaknya.

2. Saran teoritis

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema yang sama, diharapkan agar dapat melibatkan partisipan yang memiliki anak dengan kategori retardasi mental yang lebih tinggi. Sehingga dapat memperoleh berbagai kondisi ibu yang bervariasi.