

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian menunjukkan bahwa Ibu dengan anak berkebutuhan khusus sangat rentan terhadap stres yang disebabkan antara lain oleh kondisi anak, beban pengasuhan yang intensif dan kompleks, kekhawatiran terhadap masa depan, beban ekonomi, serta keterbatasan dukungan sosial dan lingkungan. Kondisi tersebut menimbulkan tekanan emosional, fisik, dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, partisipan menunjukkan dinamika penggunaan strategi coping yang berkembang seiring pengalaman pengasuhan, penerimaan diri, serta bertambahnya dukungan sosial. Pada fase awal, partisipan lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* untuk meredakan tekanan emosional akibat kondisi yang dirasa sulit dikendalikan. Seiring waktu, strategi coping berkembang menuju bentuk yang lebih adaptif dengan munculnya *problem focused coping* melalui berbagai upaya aktif untuk membantu perkembangan anak, mengatasi hambatan pengasuhan maupun finansial, dan memperbaiki kondisi keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi coping tidak bersifat tetap, tetapi berkembang secara dinamis sesuai perubahan situasi dan sumber daya yang dimiliki ibu.

Hasil analisis SOAR menunjukkan bahwa partisipan memiliki berbagai kekuatan dan peluang yang dapat dimanfaatkan untuk memperkuat coping. Berdasarkan hasil tersebut, disusun strategi penguatan coping beserta contoh

aktivitas yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Strategi tersebut berfokus pada peningkatan keterampilan pengasuhan, kemandirian anak, dukungan sosial, kondisi ekonomi keluarga, dan kesejahteraan psikologis ibu. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai dinamika coping ibu dengan anak berkebutuhan khusus, tetapi juga menawarkan rekomendasi yang dapat dimanfaatkan sebagai upaya penguatan coping. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi konselor, psikolog, komunitas pendamping, maupun pemangku kebijakan dalam mengembangkan program pendampingan dan intervensi yang berorientasi pada penguatan coping ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dinamika strategi coping ibu dalam menghadapi stres pengasuhan anak berkebutuhan khusus, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

a. Bagi Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Ibu diharapkan terus mengembangkan strategi coping yang adaptif dengan meningkatkan pengetahuan tentang pengasuhan anak berkebutuhan khusus, memanfaatkan dukungan sosial, serta menjaga kesejahteraan psikologis. Selain itu, ibu perlu meluangkan waktu untuk self-care, membangun komunikasi yang baik dengan keluarga, dan aktif mengikuti komunitas atau kegiatan yang dapat mendukung proses pengasuhan.

b. Bagi Komunitas, Pendamping, dan Pemangku Kebijakan

Komunitas, tenaga profesional, lembaga pendidikan, dan pemerintah diharapkan dapat mengembangkan program pendampingan yang berfokus pada penguatan potensi keluarga. Selain meningkatkan akses terhadap layanan terapi, edukasi pengasuhan, dan dukungan psikologis, pendekatan *Strengths, Opportunities, Aspirations, and Results* (SOAR) dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan dalam mendukung keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan partisipan yang lebih beragam, berbagai jenis kebutuhan khusus, serta konteks sosial yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai strategi coping orang tua. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menguji penerapan pendekatan SOAR melalui program pendampingan atau intervensi, serta melibatkan ayah atau anggota keluarga lainnya sebagai partisipan penelitian.