

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan:

1. Ibu yang memiliki anak Autisme Spektrum Disorder di Rumah Terapi Cahaya Harapan mengalami stres dengan aspek emosional dan aspek kognitif. Pada aspek emosional dan aspek kognitif ibu memiliki stres dengan kategori normal. Sedangkan pada aspek emosional, aspek kognitif, dan aspek fisiologis ibu memiliki tanda stres dengan kategori ringan dan parah dengan skor. Umumnya, ibu dengan anak autisme tidak begitu menunjukkan stres pada aspek perilaku sosial.
2. Manajemen stres yang dilakukan ibu kebanyakan dengan cara relaksasi diri dan dukungan sosial. Dua subjek dengan kategori normal dan ringan melakukan manajemen stres dengan cara relaksasi diri, dukungan sosial dan juga teknik kognitif. Sedangkan ibu dengan kategori stres yang normal lainnya, melakukan manajemen stres dengan cara yang sama hanya berbeda pada manajemen stres dengan cara manajemen waktu. Lalu ibu dengan kategori stres yang parah baru bisa melakukan manajemen stres hanya melalui mencari dukungan sosial. Dukungan sosial dari keluarga sangat penting agar ibu bisa melakukan manajemen stres dengan baik dalam mengasuh anak *Autisme Spektrum Disorder*.

Ibu dengan kategori stres normal dan ringan dapat mengelola stresnya dengan baik, terutama melalui relaksasi diri dan dukungan sosial

B. SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti memberikan saran kepada subjek dan rumah terapi cahaya harapan, adapun sebagai berikut:

1. Bagi Rumah Terapi Cahaya Harapan

Peneliti menyarankan kepada pengurus Rumah Terapi Cahaya Harapan untuk lebih bisa mengedukasi kepada para ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, terutama autisme. Edukasi ini dapat dilakukan melalui pembinaan agar ibu lebih terampil dalam mengelola stres.

2. Bagi Subjek

Peneliti merekomendasikan kepada ibu dengan anak autisme untuk meningkatkan ketrampilan dalam mengelola stres. Selain itu, ibu juga dapat melakukan refleksi diri, selalu berfikir positif, dan mempunyai tekad yang kuat untuk mengawal tumbuh kembang anak.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui aspek apa yang paling berkontribusi terhadap terbentuknya manajemen stress yang baik pada ibu dengan anak Autisme Spektrum Disorder.

