

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada penelitian dan pembahasan tentang hubungan stres dengan koping stres pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus di SLB Yapenas Condongcatur maka dapat disimpulkan hasil yang didapat sebagai berikut:

- 5.1.1 Karakteristik responden sebagian besar responden berada pada kelompok usia 49-59 tahun sebanyak 22 orang (56,4%), sebagian besar responden didominasi oleh perempuan sebanyak 27 orang (69,2%), sebagian besar responden merupakan lulusan SMA (48,7%), dan lebih dari separuh responden tidak bekerja (53,8%) menunjukkan bahwa sebagian orang tua memilih berhenti bekerja untuk fokus mengasuh anaknya, mengingat perawatan dan pendampingan anak berkebutuhan khusus membutuhkan waktu serta perhatian yang lebih besar.
- 5.1.2 Dari 39 responden menunjukkan bahwa hampir seluruhnya berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 35 orang (87,9%), menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak berada pada tingkat stres ringan maupun berat, melainkan berada pada stres sedang. Sementara itu, responden yang mengalami stres ringan hanya 1 orang (2,6%), dan yang berada pada kategori stres berat berjumlah 3 orang (7,7%). Kondisi ini dipengaruhi oleh tuntutan pengasuhan yang kompleks, kebutuhan anak yang memerlukan perhatian khusus, serta keterbatasan dukungan yang tersedia.
- 5.1.3 Orang tua lebih banyak menggunakan mekanisme koping adaptif, baik berupa upaya pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi. Problem-focused coping paling banyak berada pada kategori sedang (48,7%), menunjukkan adanya usaha aktif mencari solusi atas permasalahan. Emotion-focused coping berada pada kategori sedang (48,7%) dan tinggi (48,7%), menggambarkan pentingnya pengaturan emosi dalam meredakan tekanan. Sementara itu, koping kurang adaptif sebagian besar berada pada kategori sedang (53,8%) dan rendah (46,2%), serta tidak ditemukan pada kategori tinggi, yang berarti strategi ini tidak dominan digunakan.

- 5.1.4 Hasil uji Spearman Rho menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan orang tua:
- 5.1.4.1 Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara stress dengan koping stres yang berfokus pada masalah.
 - 5.1.4.2 Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara stres dengan koping stres yang berfokus pada emosi.
 - 5.1.4.3 Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara stres dengan koping stress yang kurang adaptif.
 - 5.1.4.4 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan penggunaan koping yang berfokus pada emosi, dan koping berfokus pada masalah dan koping yang kurang adaptif.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Orang Tua

- 5.2.1.1 Orang tua diharapkan dapat lebih meningkatkan penggunaan strategi koping adaptif, terutama problem-focused coping, dengan cara aktif mencari informasi mengenai kondisi anak, membangun komunikasi yang baik dengan tenaga pendidik maupun tenaga kesehatan, serta mengikuti program pelatihan atau kelompok dukungan sebaya. Dengan demikian, orang tua memiliki bekal yang lebih kuat dalam mengelola stres dan mendampingi anak secara optimal.

5.2.2 Bagi Pihak Sekolah (SLB Yapenas Condongcatur)

- 5.2.2.1 Pihak SLB diharapkan dapat menyediakan program pendampingan psikologis secara berkelanjutan bagi orang tua, misalnya melalui konseling keluarga, seminar kesehatan mental, atau kelompok diskusi orang tua. Sekolah juga diharapkan mampu membangun jejaring kerja sama dengan tenaga profesional seperti psikolog, psikiater, maupun pekerja sosial agar orang tua dapat memperoleh dukungan komprehensif dalam menghadapi tantangan pengasuhan.

5.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan

5.2.3.1 Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun intervensi promotif dan preventif, seperti program edukasi kesehatan mental, pelatihan manajemen stres, serta layanan konseling individual bagi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Tenaga kesehatan juga perlu memperhatikan aspek spiritual dan sosial yang terbukti membantu orang tua dalam menghadapi tekanan.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, salah satunya karena instrumen pengumpulan data hanya berupa kuesioner tertutup dan penyebaran kuesioner tidak dilakukan langsung oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode campuran (mixed-method) dengan menambahkan wawancara mendalam atau observasi agar dapat menggali lebih jauh pengalaman subjektif orang tua. Selain itu, penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan beberapa sekolah luar biasa di daerah berbeda sangat dianjurkan, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih generalisabel.