

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki tingkat resiliensi yang cukup kuat meskipun menghadapi tekanan hidup dan kondisi yang berbeda. Seluruh subjek mampu bertahan, beradaptasi, serta menjalankan peran sebagai ibu dari anak berkebutuhan khusus secara konsisten. Kemampuan dapat terlihat dari upaya subjek dalam menghadapi keterbatasan, menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan, serta tetap menjalankan tanggung jawab keluarga di tengah situasi yang menekan.

Persamaan seluruh subjek terletak pada kemampuan menerima perubahan hidup, mengelola tekanan emosional, serta mengambil keputusan berdasarkan pengalaman dan pertimbangan pribadi. Adapun perbedaan resiliensi terlihat pada sumber tekanan dan cara menghadapi tantangan, sesuai dengan peran dan situasi hidup masing-masing subjek. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi bersifat kontekstual dan berkembang melalui pengalaman hidup serta proses adaptasi yang berkelanjutan.

#### **5.2 Saran**

Adapun saran yang diberikan bagi penelitian yakni sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek disarankan untuk terus mempertahankan strategi coping adaptif yang selama ini membantu, seperti membagi waktu, meminta dukungan keluarga, serta melakukan aktivitas yang dapat meredakan stres. Perlu menjaga keseimbangan antara pekerjaan, pengasuhan, dan kebutuhan diri sendiri agar tidak mengalami kelelahan emosional berkepanjangan.

2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan terus memberikan dukungan emosional dan praktis kepada ibu yang mengasuh anak berkebutuhan khusus, karena dukungan ini terbukti menjadi faktor penguat resiliensi. Serta Membantu dalam aktivitas harian, terutama saat beban kerja meningkat, dapat mengurangi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu.

### 3. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian mendatang dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak untuk memperoleh gambaran resiliensi yang lebih luas dan beragam. Variabel lain seperti strategi coping, dukungan pasangan, atau beban kerja dapat dikembangkan untuk melihat faktor yang lebih spesifik dalam pembentukan resiliensi.

