

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan analisis data, maka dapat disimpulkan mengenai *Coping* Stres Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus(ABK) diSLB Nurul Ikhsan Desa Ngadiluwih Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri, sebagai berikut :

1. Bentuk *Coping* Stres Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di SLB Nurul Ikhsan.

Yang telah didapat dari ketiga subyek adalah *Positive Reappraisal* aspek *Emotional Focused Coping* . *Positive Reappraisal* ialah usaha individu untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian dengan sifat religius. Hal ini dilakukan subyek dalam mengatasi setiap permasalahan yang sedang dihadapi, dengan cara melihat sebuah pengalaman dari orang lain yang memiliki anak ABK(Anak berkebutuhan khusus) yang memiliki ketunaan lebih parah, tetap disyukuri. ketiga subyek menyakini bahwa masalah yang tengah dihadapi ini merupakan bentuk ujian yang Tuhan berikan, dan selalu ada hikmah yang bisa dipetik untuk menjadikan diri jadi lebih dewasa dalam menghadapi masalah.

2. Sumber Stres Yang Dialami Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus(ABK) Di SLB Nurul Ikhsan.

Ketiga subyek Awal saat mengetahui keadaan anaknya mengalami masalah dalam perkembangan(ABK) mereka mengakui sangat *syock*menyesal, kecewa, merasa bersalah, sedih, juga minder dan bingung memberi bimbingan seperti apa untuk kedepannya.

Dari segi pengasuhan dan memberi pengawasan kepada anak, semua subyek merasa kualahan, capek dalam memberi pengawasan yang terus menerus, ikut emosi saat anak susah dinasehati, dan bingung memberi bimbingan yang seperti apa untuk kedepannya.

Dengan beragamnya sumber stres yang dimiliki setiap ibu, tentu juga memiliki reaksi stres yang berbeda pula. Yakni subyek Wa dan Si sama-sama mengalami berat badan yang naik turun, terkadang pusing jika terlalu capek. Sedangkan subyek Su sekarang mengidap sakit jantung. Badannya mulai kurus, semula berat badanya 45kg turun menjadi 39 kg. hari-hari ini sering lemas, terutama kalau mendengar suara keras atau tau kabar yang mengejutkan.

B. Saran

Peneliti ini dilakukan untuk mengetahui *coping* stres pada ibu yang memiliki ABK(anak berkebutuhan khusus) di SLB nurul ikhsan, diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi Ibu yang Memiliki ABK

Semua yang dikaruniakan Tuhan kepada kita adalah sebuah Rizki, sebelum Ia membagi rizki itu, sudah diperhitungkan sebelumnya. Kewajiban kita sebagai makhluk-Nya tentu untuk bersyukurbagaimanapun keadaan Rizki yang sudah dititipkan kepada kita. Rizki tidak harus berbentuk materi, Seorang anak juga merupakan bentuk Rizki Tuhan sekaligus amanah yang dititipkan kepada setiap orang tua. Oleh karena itu,Tugas penerima rizki hendaknya bersyukur, dan merawat rizki itu dengan baik. Sebagai orang normal yang memiliki akal sehat, tentu berkewajiban melindunginya, memperhatikan kebutuhan dan perkembangan anak, serta menggunakan

pengetahuan kita atau sebuah pengalaman yang kita tau untuk memberi dukungan yang dibutuhkan anak, agar mereka tumbuh menjadi anak yang sehat dan berakhlakul karimah.

Dengan memiliki anak berkebutuhan khusus(ABK) bukan menjadi alasan untuk terus mengumpat, mengeluh, mengasihani diri, merasa bersalah, terus larut dalam kesedihan dsb. Tetapi dengan merekalah penyupport semua orang tua untuk lebih hati-hati lagi dalam merawat, membimbing, memberi perhatian yang sama dengan semua anaknya, dan dengan merekalah orang tua bisa belajar atas Maha besar-Nya Tuhan juga lagi Maha pengasih dan penyayang-Nya. dengan Maha bijak-Nya, semua ujian yang diberikan Tuhan selalu ada hikmah yang bisa kita petik sebagai guru bijak, pembenahan kita untuk menjadi lebih baik.

Ada beberapa faedah yang bisa kita petik dari ujian yang ada pada kita:

- a) Kita akan mengetahui bahwa ujian tersebut mengandung hikmah Allah SWT. yakni dapat dibedakan siapa muslim yang imannya benar dengan yang tidak.
- b) Kita akan mengetahui bahwa Allahlah yang menakdirkan semua ini.
- c) Kita bisa bersiap-siap untuk menghadapi ujian itu dan akan bisa bersabar serta akan merasa lebih ringan dalam menghadapinya.¹

Ujian Allah tidak hanya dengan sesuatu yang buruk, akan tetapi juga menguji seseorang dengan sesuatu yang baik. Seperti dalam Firman-Nya QS. Al-Anbiya': 35 Yang artinnnya :

¹Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir Al-Karim Ar-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Mannan*, (Beirut: Dar Ibn Hazm, tanpa tahun)hlm.160

Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan(yang sebenar-benarnya).

Dan hanya kepada kamilah kamu dikembalikan.²*Subhanallah..*

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang *coping* stres pada ibu yang memiliki ABK(anak berkebutuhan khusus) di SLB Nurul Ikhsan merupakan suatu permasalahan yang masih memerlukan penelitian yang lebih lanjut, dan meneliti hal-hal yang menarik lagi berkaitan dengan *coping-coping* stres lain pada ibu yang memiliki ABK.

Harapan untuk peneliti yang selanjutnya, dapat lebih menyempurnakan penelitian sebelumnya serta melanjutkan penelitian yang lebih menarik lagi .

²QS. Al-Anbiya': 35