BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi sufistik bagi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam upaya meminimalisir stres, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran umum Desa Telagasari yang berada di Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang Provinsi Banten. Secara geografis Desa Telagasari berada strestegis di tengah pusat kota dengan memudahkan untuk bertransportasi umum. Memiliki luas wilayah 214 Hektar, dengan kepadatan penduduk yang sesuai kapasitas wilayah tersebut. Kelebihan secara hubungan social kekompakan yaitu memiliki gotong royong yang bagus dan kebiasaan toleransi beragama yang baik dan mayoritas beragama Islam .
2. Kondisi psikologis ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dari 4 responden, keseluruan responden sering mengalami stress tingkat sedang sampai depresi ringan atau stress berat, yang disebabkan oleh akumulasi kekhawatiran, kecemasan, dan pikiran-pikiran negatif terkait kondisi anaknya yang berkebutuhan khusus. Menjadi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus bukanlah hal mudah

karena berhubungan dengan stigma masyarakat yang muncul terkait tentang anak berkebutuhan khusus di lingkungan sekitarnya. Sehingga membuat ibu lupa dengan makna hidupnya dan merasa tidak berarti, cemas berlebih dan tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Ibu tersebut mengisolasi diri, menutup diri dari lingkungan sekitarnya, sering menyalahkan tuhan, dan menyalahkan diri sendiri, sehingga menyebabkan terhambatnya membangun kedekatan dengan sang maha pencipta Allah SWT maupun sesama manusia, kurang memahami rasa empati dengan orang yang ada di sekitarnya.

3. Penerapan terapi sufistik pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Pada penilitian di Desa Telagasari Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang Banten, yaitu penulis menerapkan terapi sufistik dengan cara bertaubat, sholat, berdzikir, berdo'a dan membaca Al-Qur'an. Empat responden memliki perubahan yang signifikan. Seluruhnya mengalami perubahan dan dapat minimallisir stres dengan selalu sabar dalam pengasuhan anaknya, merasa lebih bisa mengendalikan emosi, tidak mudah panik, kemudian lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan senantiasa berpikiran positif.
4. Hasil dari penerapan terapi sufistik dalam upaya meminimalisir stres pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Desa Telagasari adalah dari adanya

hasil perubahan yang nampak sebelum konseling dan sesudah konseling. Hal tersebut menujukkan bahwa konseli awalnya dalam kategori stres tingkat tinggi mengalami penurunan menjadi kategori menengah, sehingga berdasarkan perubahan bentuk stres yang dialami konseli ibu yang memiliki anak berkbutuhan khusus di Desa Telagasari mengalami penurunan gejala stres, sehingga dapat dikatakan bahwa proses penerapan terapi sufistik dalam upaya meminimalisir stres dapat dikatakan "berhasil" walaupun untuk kedepannya memerlukan waktu yang realtif cukup lama .

Adapun faktor keberhasilan adanya dukungan keluarga, kesukarelaan responden,, waktu luang, dan motivasi responden yang memiki keinginan untuk berubah menjadi lebih baik lagi.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan yang dijelaskan di atas, maka peneliti memberikan saran-saran. Dengan hasil penelitian ini diharapkan para ibu-ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dapat memahami tugas dan fungsinya serta bagaimana memahami proses-proses penerapan terapi sufistik dalam upaya meminimalisir stres pada ibu yang memiliki anak berkbutuhan khusus diantaranya :

1. Ibu YH, ibu dari AH (ABK) jenis tunagrahita berat. Takdir Allah SWT yang telah menganugerahkan AH tentunya dalam pengasuhan dibutuhkan keikhlasan, kesabaran dan perhatian kusus. Dengan terapi sufistik ini semoga ibu menyadari atas semua yang sudah diberikan oleh Allah SWT. Sehingga ibu YH dapat meminimalisir stres untuk hidup kedepannya, agar tidak mudah terpancing emosi dan lebih tenang dalam menghadapi situasi dan kondisi apapun.
2. Ibu SM, ibu dari MS (ABK) jenis Tunagrahitas sedang. Takdir Allah SWT yang telah menganugerahkan MS tentunya dalam pengasuhan dibutuhkan keikhlasan, kesabaran, dan perhatian khusus. Dengan penerapan terapi sufistik ini semoga ibu SM bisa lebih menyadari bahwasannya ujian yang diberikan Allah SWT kelak menjadi bekal amal untuk di akhirat nanti, sehingga ibu SM tidak perlu malu dan merasa minder mempunyai anak seperti MS, kemudian diharapkan untuk kedepannya ibu SM dapat mengontrol emosi lebih baik lagi.
3. Ibu IR, ibu dari DM (ABK) jenis Down syndrom. Takdir Allah SWT telah menganugerahkan anak DM tentunya dalam pengasuhan dibutuhkan kekikhlasan, kesabaran, dan perhatian khusus. Dengan penerapan terapi sufistik ini semoga ibu IR dapat mengurangi stres pengasuhan agar tidak mudah sakit, karena untuk jasmani yang sehat dibutuhkan pula pikiran, psikologis yang tenang.

4. Ibu LW, ibu dari MB (ABK) jenis Down syndrom. Suatu takdir Allah SWT yang telah menganugerahkan anak seperti MB tentunya dalam pengasuhan dibutuhkan keikhlasan, keabaran, dan perhatian khusus. Setelah menerapkan terapi sufistik, semoga ibu LW kedepannya lebih dapat meminimalisir segala stres yang dialami, dan berusaha bertawaqal berserah diri kepada Allah tentang masa depan MB yang sudah beranjak dewasa.