

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari masing-masing rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Ilustrasi stres yang dialami oleh ibu *single parent* yang memiliki anak *Down syndrome* di SKH Al-Mawaddah, Serang, Banten menunjukkan bahwa para ibu mengalami tekanan psikologis yang cukup berat, terutama pada masa awal mengetahui kondisi anak mereka. Reaksi umum yang muncul meliputi keterkejutan, rasa tidak percaya, kesedihan mendalam, hingga kehilangan kontrol diri.
2. Bentuk *coping* religius yang diterapkan oleh ibu *single parent* dalam proses penerimaan terhadap anak dengan *Down syndrome* meliputi berbagai aktivitas spiritual yang menjadi sarana utama untuk memperoleh ketenangan batin. Para ibu cenderung meningkatkan intensitas ibadah seperti shalat tahajud, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan memperbanyak doa sebagai bentuk permohonan kekuatan kepada Tuhan. Selain itu, mereka melakukan reinterpretasi terhadap takdir yang menimpa keluarganya, memandang anak sebagai amanah dan ujian yang harus diterima dengan ikhlas.
3. Faktor-faktor yang mendukung dan menghambat dalam penerapan *coping* religius oleh ibu *single parent* terdiri dari berbagai aspek internal maupun eksternal. Faktor pendukung yang paling menonjol adalah kekuatan iman pribadi, adanya komunitas religius yang mendukung, serta dukungan dari keluarga dekat yang mampu memberikan semangat dan rasa aman. Sebaliknya, faktor penghambat antara lain adalah tekanan emosional yang fluktuatif, rasa cemas terhadap masa depan anak, dan minimnya pemahaman masyarakat sekitar yang cenderung memberikan stigma negatif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan konstruktif bagi berbagai pihak yang terlibat:

1. Bagi ibu *single parent* yang memiliki anak dengan *Down syndrome*, disarankan untuk terus memperkuat aspek religiusitas sebagai bentuk *coping* dalam menghadapi tekanan psikologis maupun tantangan sosial. Aktivitas spiritual seperti shalat, doa, dan membaca Al-Qur'an dapat menjadi media penenang hati dan penguat mental. Selain itu, penting bagi para ibu untuk membangun jaringan sosial dengan sesama orang tua dengan kondisi serupa, baik melalui komunitas keagamaan maupun organisasi pendamping anak berkebutuhan khusus, guna saling mendukung dan berbagi pengalaman positif.
2. Bagi pihak sekolah luar biasa atau lembaga seperti SKH Al-Mawaddah, diharapkan dapat menyediakan ruang pendampingan psikologis dan spiritual yang lebih terstruktur bagi orang tua, khususnya ibu *single parent*. Program keagamaan seperti kajian rutin, bimbingan rohani, atau sesi konseling berbasis nilai-nilai Islami dapat menjadi langkah preventif untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas kehidupan spiritual para orang tua.

3. Bagi masyarakat umum, hendaknya meningkatkan pemahaman dan empati terhadap kondisi keluarga dengan anak berkebutuhan khusus, terutama ibu *single parent* yang menghadapi beban ganda. Lingkungan sosial yang suportif sangat berperan dalam membantu proses adaptasi dan penerimaan keluarga terhadap kondisi anak. Oleh karena itu, kampanye edukasi dan pendekatan berbasis komunitas sangat diperlukan untuk mengurangi stigma dan diskriminasi yang masih kerap terjadi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak subjek dari berbagai latar belakang budaya dan wilayah geografis berbeda, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai strategi *coping* religius pada ibu *single parent*. Selain itu, pendekatan kuantitatif atau *mixed- method* dapat dipertimbangkan untuk memperkuat validitas temuan dan mendalami hubungan antara tingkat religiusitas dan tingkat stres yang dialami.

