

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *Parenting Self-Efficacy* terhadap Stres Pengasuhan Orang Tua Anak Autisme di Poli Psikologi RSUD Ulin Banjarmasin, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *Parenting Self-Efficacy* Orang Tua Anak Autisme di Poli Psikologi RSUD Ulin Banjarmasin, paling banyak berada pada kategori “Sedang” sebesar (63,3%), selanjutnya berada pada kategori “Rendah” sebesar (23,3%), dan pada kategori “Tinggi” sebesar (13,3%). Khusus yang berada pada kategori rendah disebabkan oleh adanya tantangan dalam konsistensi pengasuhan, pengelolaan emosi, serta keterbatasan waktu orang tua dalam mendampingi anak secara optimal.
2. Tingkat Stres Pengasuhan Orang Tua Anak Autisme di Poli Psikologi RSUD Ulin Banjarmasin, paling banyak berada pada kategori “Sedang” sebesar (76,7%), selanjutnya berada pada kategori “Tinggi” sebesar (13,3%), dan pada kategori “Rendah” sebesar (10%). Khusus yang berada pada kategori rendah disebabkan oleh tingginya rasa kebahagiaan dan pengalaman positif orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan, seperti menikmati waktu bersama anak dan mengapresiasi kemajuan kecil yang dilakukan anak.
3. Berdasarkan hasil uji regresi linear diperoleh hasil bahwa *Parenting Self-Efficacy* memiliki pengaruh terhadap Stres Pengasuhan ($\beta = -0,510$; $t(28) =$

4. $-3,135$; $P < 0,05$; 26%). Dapat diartikan bahwa semakin tinggi *Parenting Self-Efficacy* yang dimiliki orang tua, maka semakin rendah tingkat Stres Pengasuhan yang dialami.

B. Saran-Saran

1. Bagi orang tua anak autisme di Poli Psikologi RSUD Ulin Banjarmasin, disarankan untuk meningkatkan *parenting self-efficacy* dengan mengikuti pelatihan pengasuhan positif, memperluas pengetahuan mengenai autisme, mengikuti dan menerapkan strategi pengasuhan yang konsisten di rumah serta aktif mencari dukungan sosial dari keluarga maupun komunitas sesama orang tua anak autisme lainnya agar dapat saling berbagi strategi dan pengalaman. Untuk menurunkan stres pengasuhan orang tua disarankan melalui penerapan teknik manajemen stres sederhana seperti latihan pernapasan, relaksasi dan mengatur waktu istirahat dengan membagi peran pengasuhan dengan pasangan atau anggota keluarga lain. Orang tua juga sebaiknya memanfaatkan layanan konseling yang tersedia untuk membantu mengurangi tekanan emosional dan beban psikologis.
2. Bagi Kepala Poli Psikologi RSUD Ulin Banjarmasin, disarankan untuk memfasilitasi peningkatan *parenting self-efficacy* orang tua melalui pengembangan program rutin psikoedukasi seperti pelatihan pengasuhan anak autisme, manajemen perilaku dan strategi komunikasi. Untuk menurunkan stres pengasuhan orang tua, kepala poli disarankan dapat menyediakan ruang konsultasi individual maupun berkelompok bagi

orangtua secara berkala yang berfokus pada pengelolaan stres dan peningkatan kemampuan dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak autisme, serta dianjurkan untuk membentuk kelompok dukungan (*support group*) agar orang tua dapat saling berbagi pengalaman dan strategi.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas ruang lingkup kajian dan melakukan eksplorasi lebih jauh terhadap faktor faktor lain yang berkontribusi terhadap stres pengasuhan. Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa *parenting self-efficacy* berkontribusi sekitar 26% terhadap stres pengasuhan, sebesar 74% sisanya kemungkinan dipengaruhi oleh variabel lain seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi keluarga, tingkat keparahan gejala autisme anak, beban pengasuhan serta kesehatan mental orang tua.