

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *family quality of life* (FQOL) dengan *mindfulness parenting* pada ibu yang memiliki anak *autism spectrum disorder* (ASD), didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara *family quality of life* (FQOL) dengan *mindfulness parenting* pada ibu yang memiliki anak *autism spectrum disorder* (ASD). Hal ini berarti menunjukkan bahwa, semakin tinggi tingkat *family quality of life* (FQOL) maka semakin tinggi pula tingkat *mindfulness parenting* yang dimiliki oleh Ibu yang memiliki anak *autism spectrum disorder* (ASD), begitupun sebaliknya.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran metodologis bagi penelitian selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan judul dan topik yang sama, dapat menyesuaikan rentang usia anak *autism spectrum disorder* (ASD) dengan alat ukur yang digunakan.
2. Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti terkait variabel *family quality of life* dan *mindfulness parenting*, dapat mempertimbangkan untuk memperluas lokasi hingga mencakup lebih banyak kota dan

kabupaten, dan melibatkan berbagai lembaga-lembaga terapi selain SLB.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran praktis bagi pihak terkait.

1. Bagi Ibu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan anak *autism spectrum disorder* (ASD) memiliki tingkat *family quality of life* yang tinggi. Sehingga, penting bagi Ibu untuk tetap mempertahankan dan terus meningkatkan kondisi *family quality of life* dengan lebih banyak menghabiskan waktu dengan anak ASD, mengikuti pelatihan berkelanjutan mengenai penanganan ASD, bekerjasama dengan pihak profesional, membangun rutinitas yang lebih fleksibel dalam pengasuhan, dan menjaga intensitas hubungan dengan anggota keluarga lainnya untuk mendukung penerapan pola pengasuhan yang lebih tenang dan peka.

2. Bagi Anggota Keluarga Lainnya

Bagi anggota keluarga lainnya dapat terlibat secara aktif dengan saling memberikan dukungan secara emosional dan berpartisipasi dalam kegiatan pengasuhan anak *autism spectrum disorder* (ASD). Semua anggota keluarga dapat bersama-sama menciptakan lingkungan rumah yang mendukung dan menawarkan bantuan praktis seperti tugas-tugas sederhana dengan menghabiskan waktu bersama dan bermain dengan

anak ASD. Melalui dukungan seperti ini diharapkan ibu dapat merasa lebih didukung, mengurangi stres, dan lebih mampu menerapkan pola pengasuhan yang lebih tenang peka dalam interaksi keseharian bersama anak.

3. Bagi SLB

Sekolah Luar Biasa (SLB) dapat berperan aktif dalam membantu meningkatkan kualitas hidup keluarga dan mendukung ibu dalam menjalani pengasuhan yang lebih efektif dan penuh perhatian. Sekolah dapat memfasilitasi adanya kelompok diskusi dan pelatihan mengenai pola pengasuhan *mindful*, yang membantu ibu lebih sadar dan tenang dalam interaksi sehari-hari dengan anak ASD. Selain itu, sekolah juga dapat menyediakan layanan konseling keluarga dan bekerja sama dengan psikolog, dan terapis untuk memberikan dukungan profesional yang berkelanjutan mengenai pentingnya menjaga keseimbangan kualitas hidup keluarga.

