

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada bab sebelumnya, diketahui bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Karawang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Adapun besarnya kontribusi *self-efficacy* terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 11,5%, sedangkan sisanya, yaitu 88,5%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Para Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Orang tua dengan anak berkebutuhan khusus disarankan untuk terus membangun dan memperkuat *self-efficacy*, yaitu keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Meningkatkan *self-efficacy* dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga orang tua lebih mampu mengelola stres, emosi, dan tuntutan sehari-hari. Orang tua juga dianjurkan untuk aktif mencari dukungan sosial, baik dari keluarga, komunitas, maupun tenaga profesional, serta mengikuti pelatihan atau program edukatif yang relevan. Dengan keterlibatan dalam lingkungan yang suportif dan

informatif, orang tua dapat merasa lebih percaya diri, tidak merasa sendirian, dan memiliki strategi yang lebih efektif dalam mendampingi tumbuh kembang anak mereka.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, khususnya yang menempuh studi di bidang psikologi, pendidikan khusus, atau kesejahteraan keluarga, temuan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber pembelajaran dan referensi akademik, terutama dalam konteks pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Diharapkan mahasiswa dapat memperdalam wawasan mengenai konsep *self-efficacy* dan *psychological well-being*, serta berperan aktif dalam kegiatan sosial seperti pelatihan atau program pengabdian masyarakat guna mendukung kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar penelitian selanjutnya mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin memiliki pengaruh lebih besar terhadap *psychological well-being* orang tua dengan anak berkebutuhan khusus, seperti dukungan sosial atau stres pengasuhan, mengingat kontribusi *self-efficacy* dalam penelitian ini hanya sebesar 11,5%. Penggunaan metode *mixed methods*, perluasan jumlah sampel, serta pengembangan intervensi berupa pelatihan atau konseling juga penting dilakukan untuk memperoleh hasil yang lebih aplikatif. Selain itu, analisis mendalam terhadap dimensi-dimensi spesifik dari *self-efficacy* dapat memberikan

pemahaman yang lebih rinci mengenai kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis.

