

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada perbedaan *subjective well being* yang signifikan pada kelompok eksperimen. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $Z = -2.023$ dan $p = 0.043$ ($p < 0.05$) dengan rerata skor dari *pre test* dengan nilai $X = 137,4$ meningkat menjadi $X=159,6$. Rerata skor *subjective well-being* cenderung bertahan dalam jangka panjang (*follow up*) dengan rerata skor sebesar $X=152$. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipotesa yang diajukan diterima.
2. Adanya perubahan skor *subective well-being* terjadi pada kelompok eksperimen karena manfaat latihan *mindfulness* berdasarkan prinsip: kesadaran (*awarness*) dengan memonitor keadaan diri dan lingkungan, perhatian (*attention*), dan penerimaan. Ketiga unsur tersebut dimanifestasikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menggeser pemikiran secara global dari bentuk fikiran tertentu (afek negatif), tidak puas akan hidupnya menjadi pemikiran yang lebih positif, menerima dengan ikhlas apa yang terjadi dengan penuh kesadaran, dan lebih bersyukur pada kehidupannya saat ini. Sehingga secara umum, kualitas hidup personal dan kualitas hubungan dengan orang lain turut meningkat, sebagai landasan menuju derajat ketakwaan dan keimanan terhadap sang Maha pemberi hidup.

B. Saran dan Refleksi Penelitian

Ada beberapa hal yang perlu disempurnakan agar penelitian ini dapat memberikan hasil yang lebih optimal sehingga peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak antara lain sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Peneliti berharap setelah mendapatkan latihan *mindfulness*, subjek diharapkan untuk tetap mempraktekkan tugas harian yang telah diberikan sehingga nantinya subjek mampu lebih menjaga kestabilan kesadarannya, dan lebih bahagia, lebih puas akan dirinya, lebih bermakna dan tidak mudah terombang ambing oleh afek negatif yang diproduksi oleh pikirannya.

2. Bagi penelitian selanjutnya dengan subjek yang serupa adalah, penelitian ini masih belum sempurna dan masih dapat dikembangkan menjadi penelitian selanjutnya. Dalam penelitian ini peneliti memiliki beberapa keterbatasan penelitian. Pada penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen dan tidak menggunakan kelompok kontrol dikarenakan jumlah subjek yang terbatas, diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan subjek yang lebih banyak agar dapat membandingkan efektivitas pelatihan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3. Refleksi Penelitian

Dari hasil *follow up*, didapatkan bukti beberapa hal yang belum berubah dari fase asesment hingga tindak lanjut, yaitu :

- a. Subjek masih merasa kurang percaya diri dengan keadaannya yang tinggal di panti asuhan. Perasaan kecewa subjek terhadap kondisinya membuatnya menjadi kurang fokus dalam menjalankan tugas-tugas dan aktifitas harian.
- b. Waktu latihan yang cukup singkat dan kesulitan untuk menyepakati waktu latihan membuat peserta merasa kurang memahami tahapan latihan *mindfulness* secara detail karena keterbatasan waktu.

Keberhasilan yang dicapai latihan ini dalam meningkatkan *subjective well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah:

- a. Keterbukaan dan penerimaan tempat penelitian dan subjek penelitian sangat membantu peneliti dalam mengumpulkan data, dan melaksanakan penelitian hingga sampai tahap *follow up*.

b. Asesment

Sebelum memulai latihan, peneliti melakukan asesmen selama 7 bulan. Tujuan asesmen untuk menggali perasaan yang sebenarnya pada subjek dan intervensi apa yang tepat diberikan pada subjek.

c. Modul

Modul dibuat secara sistematis sehingga memudahkan fasilitator untuk mengontrol jalannya latihan. Modul dibuat berdasarkan kebutuhan subjek yang dirangkum sejak fase asesment. Modul juga sangat fleksibel, karena ada beberapa bagian modul yang tidak diberikan karena kendala di lapang.