

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kontrol diri antara kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi berupa pelatihan *mindfulness* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness*. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor kontrol diri orang dengan adiksi *game* sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Walaupun secara signifikan pelatihan *mindfulness* tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor kontrol diri sebelum dan sesudah, namun pelatihan *mindfulness* berpengaruh terhadap peningkatan kontrol diri setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan yang tidak diberikan perlakuan, hal ini dapat dilihat dari perubahan yang skor mean yang terjadi antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran bagi penelitian selanjutnya yaitu:

1. Sebaiknya pemberian dilakukan secara *offline* atau tatap muka agar hasil dan keefektifitas pelatihan *mindfulness* lebih maksimal.

2. Karena dilaksanakan online peneliti diharapkan dapat melakukan pengecekan koneksi jaringan sebelum pelatihan dimulai.
3. Peneliti selanjutnya juga diharapkan lebih melihat waktu yang digunakan untuk pelatihan terutama dalam penentuan jam pelatihan, karena kebanyakan dari subjek susah untuk dilakukan pelatihan pada pagi hari karena subjek tidak terbiasa bangun pagi.
4. Agar hasil yang didapat juga lebih maksimal. Sebaiknya diberikan penambahan hari pada saat mengerjakan tugas harian.

