

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa meditasi berpengaruh terhadap peningkatan harga diri pada remaja. Terdapat perbedaan harga diri pada subjek eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dengan setelah diberikan perlakuan (*post-test*). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan meditasi pada penelitian ini dapat meningkatkan harga diri pada subjek yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor harga diri antara setelah dengan sebelum diberikannya pelatihan meditasi. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh meditasi terhadap harga diri pada remaja.

B. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat keterbatasan yang dialami peneliti sehingga menjadi kelemahan penelitian yaitu:

- 1) Sinyal yang tidak stabil menyebabkan beberapa subjek mengalami kendala untuk menyalakan kamera sehingga sulit untuk diobservasi.

- 2) Karena pelatihan dilakukan secara *online* dan dilaksanakan di rumah masing-masing subjek, beberapa subjek terdistraksi oleh lingkungan sekitar selama pelatihan berlangsung.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian, diharapkan tetap berlatih meditasi dan mempraktikkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari sehingga lebih mengenal diri sendiri dan hadir di saat ini.

- 2) Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengondisikan subjek agar dapat fokus mengikuti pelatihan meditasi secara *online* tanpa gangguan dari lingkungan sekitar.