

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Setelah pemberian pelatihan manajemen stres menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum diberikan perlakuan dengan skor stres setelah diberikan perlakuan intervensi pelatihan manajemen stres. Berdasarkan hasil kuantitatif uji *wilcoxon sign rank* menunjukkan bahwa pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dengan nilai  $Z = -2,023^a$  ( $p < 0,050$ ). Hasil penelitian juga dapat dilihat dari adanya penurunan skor rerata antara pretest dan posttest. Pretest dengan skor rerata ( $\bar{X} = 92,20$ ) dan posttest dengan nilai rerata ( $\bar{X} = 76,60$ ). Nilai rerata *posttest* lebih rendah dari *pretest*. Artinya ada penurunan skor pada rerata *pretest* ke *posttest*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres antara sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi intervensi pelatihan manajemen stres.

Hasil analisis kualitatif pada kelima subjek pun menguatkan penurunan stres setelah diberikan intervensi pelatihan manajemen stres. subjek merasakan keluhan fisik seperti asam lambung, pusing, pegal-pegal hilang. Subjek mampu untuk merespon sumber stres lebih positif, pada saat sesuatu tidak sesuai dengan harapan, subjek mampu untuk menerima hal tersebut tanpa harus memaksakan seperti apa yang diinginkan. Subjek juga lebih ikhlas dan pasrah dalam menjalini

kehidupan karena Allah SWT akan memberikan sesuatu yang terbaik sehingga yang perlu diperbanyak hanya rasa syukur, subjek juga sudah mampu untuk mengontrol emosinya sehingga tidak sering marah-marah, subjek mampu untuk menerima kondisi anak yang memang memiliki kemampuan berbeda dari anak pada umumnya karena anak memiliki kemampuan IQ dibawah rata-rata.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Subjek diharapkan terus berlatih dan menerapkan latihan *mindfulness* dan berfikir positif dalam kehidupan sehari-hari sehingga gejala stres dapat berkurang dengan demikian gula darah dapat terkontrol.

### **2. Bagi Puskesmas**

Pelatihan manajemen stres dapat menjadi salah satu alternatif menurunkan stres pada orang dengan diabetes, sehingga pihak puskesmas diharapkan dapat memberikan pelatihan manajemen stres kepada orang yang mengalami stres.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Pada penelitian ini peneliti memiliki keterbatasan penelitian. Adapun keterbatasan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut: kurangnya kontrol dan pengukuran terhadap subjek dalam melakukan latihan *mindfulness* di rumah, sehingga subjek hanya melakukan latihan *mindfulness* pada waktu-waktu tertentu dan tidak rutin. Pada penelitian

selanjutnya diharapkan ada pengukuran dan kontral dari peneliti untuk subjek melakukan latihan *mindfulness*.