

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Diketahui berdasarkan analisa dan pengolahan hasil data bahwa pelaksanaan pelatihan *mindfulness* terhadap para kru boat berjalan dengan cukup baik dan mengalami tanggapan baik dari para subjek. *Mean ranks* pada kelompok eksperimen 16,50 lebih tinggi dibandingkan dengan *mean ranks* kelompok kontrol 5,50 yang mengartikan nilai rata-rata pengendalian diri kru kapal boat yang mendapat perlakuan lebih tinggi dibandingkan pengendalian diri kru kapal boat yang tidak diberikan perlakuan. Hasil *Mann Whitney U* = 0,000, *Z* = -3,974 bermakna terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil selanjutnya pada keterangan p (value) atau *Asymp Sig* < 0,05 berarti terdapat perbedaan bermakna antara dua kelompok penelitian. Dengan diketahui hasil pengolahan data, maka hipotesis dari penelitian ini diterima dimana peningkatan pengendalian diri kru kapal boat yang diberikan pelatihan *mindfulness* lebih tinggi dibandingkan peningkatan pengendalian diri para kru kapal boat yang tidak diberikan pelatihan.

Peneliti melakukan observasi selama 2 minggu guna memastikan keadaan lapangan; terlihat ada beberapa perubahan perilaku yang terkait dengan pengendalian diri, beberapa perilaku tersebut yakni; para kru yang tadinya sering telat masuk kerja menjadi tepat waktu, yang awalnya jarang memperhatikan kelengkapan keamanan menjadi siaga untuk melakukan *cross check* barang-

barang, cara mereka menyapa penumpang menjadi lebih ramah, intensitas berkata kasar berkurang, hingga tidak merokok dan minum di kabin kapal. Dengan hasil pengolahan data dan observasi selama 2 minggu dapat dikatakan bahwa *mindfulness* terbukti efektif untuk meningkatkan pengendalian diri kru kapal boat PT.X Bali, Indonesia.

## **B. Saran**

### **1. Perusahaan**

Meskipun dalam proses penelitian ini *mindfulness* terbukti efektif guna meningkatkan pengendalian diri para kru boat PT. X, tetapi bila proses kegiatannya tidak berlanjut maka mungkin saja bisa terjadi penurunan pada pengendalian diri subjek. Demi mempertahankan kondisi ini maka pihak yang berwenang dalam perusahaan diharapkan meluangkan kegiatan pelatihan guna meningkatkan konsistensi kinerja yang berkelanjutan dengan membuat beberapa program pelatihan bagi karyawan kru boat.

### **2. Para Kru Boat**

Bagi para karyawan boat yang telah diberikan pelatihan diharapkan mampu melaksanakan rutinitas dengan lebih baik agar lebih *mindful* dalam berbagai hal di lingkungan pekerjaan.

### **3. Peneliti Selanjutnya**

- a) Disarankan bagi peneliti lanjutan untuk tidak memperlumahkan waktu pelatihan, melainkan merancang program yang spesifik serta tidak monoton untuk pelatihan, pasalnya rancangan program berpengaruh

terhadap hasil intervensi. Hal ini dibuktikan dengan perbandingan antara hasil penelitian yang dilakukan peneliti dimana bukan hanya terfokus pada inti kegiatan yang dilakukan namun terdapat ulasan materi, pemutaran video dan diskusi kelompok sedangkan penelitian terdahulu hanya terfokus pada inti program berupa proses meditasi.

- b) Dikarenakan keterbatasan waktu peneliti, dan kesusahan dalam mencari subjek yang berbeda guna kesediaannya mengisi angket, maka dalam penelitian ini menggunakan skala *try-out* atau sering disebut skala *try-out* terpakai guna membandingkan nilai sebelum dan setelah pemberian perilaku, Hadi (2015) mengungkapkan skala *try-out* dapat saja digunakan dalam kondisi tertentu seperti kesusahan dalam menemukan subjek yang mau mengisi angket dan sebagainya akan tetapi pengujian dengan skala *try-out* ini masih belum diabsahkan dan ada pula beberapa ahli yang menentang keras karena terkesan malas, oleh dikarenakan hal tersebut maka saran bagi peneliti selanjutnya agar tidak menggunakan skala *try-out* melainkan mengambil subjek yang berbeda guna melakukan validitas skala.