

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu yang bekerja sebagai PNS di Kota Sumbawa Besar. Subjek yang masuk dalam kelompok eksperimen, setelah diberikan perlakuan berupa teknik *mindfulness* memiliki kecemasan lebih rendah (*mean* 4,86), dibandingkan dengan subjek pada kelompok kontrol (*mean* 9,50). Setelah diberikan perlakuan berupa teknik *mindfulness* kecemasan subjek kelompok eksperimen mengalami penurunan (*mean* 15,00), dibandingkan sebelum diberikan perlakuan (*mean* 24,29). Sebelum diberikan teknik *mindfulness*, subjek kelompok eksperimen memiliki sikap *mindful* (*mean* 117,86), meningkat setelah diberi perlakuan teknik *mindfulness* (*mean* 127,43). Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada ibu yang bekerja sebagai PNS di Kota Sumbawa Besar.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Subjek penelitian

Bagi subjek penelitian, diharapkan dapat mempraktikkan kembali teknik *mindfulness* secara mandiri di kehidupan sehari – hari. Ketika dihadapkan dengan situasi yang memicu terjadi kecemasan, subjek dapat mengatasinya

dengan menerapkan teknik *mindfulness* sehingga kecemasan dapat ditekan dan kembali dapat fokus dan rileks.

## 2. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan informasi yang ada pada penelitian ini dapat dimanfaatkan dan menjadi referensi, untuk melakukan penelitian lainnya yang berhubungan dengan kecemasan. Peneliti selanjutnya dapat memperluas subjek penelitian sehingga dapat digeneralisasikan pada target populasi, dan dapat menyediakan ruangan yang memiliki kondisi kondusif, pencahayaan yang baik, dan sirkulasi udara yang baik.