

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *mindfulness* dengan stres pada individu dengan diabetes mellitus. Artinya semakin rendah *mindfulness* maka semakin tinggi stres yang dialami oleh individu dengan diabetes mellitus. Sebaliknya, semakin tinggi *mindfulness* maka semakin rendah stres yang dialami oleh individu dengan diabetes mellitus.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi individu dengan diabetes mellitus

Peneliti berharap individu yang menyandang diabetes mellitus mampu dan konsisten dalam menjaga pola makan, pola hidup serta bisa meningkatkan *mindfulness* agar mampu fokus dan menghargai setiap hal yang ada di sekitar tanpa perlu berpikir terlalu jauh untuk mengurangi resiko gangguan psikologis juga komplikasi penyakit kronis lainnya. Jika individu tidak mampu memunculkan *mindfulness* dan stres yang dialami juga semakin meningkat maka individu tersebut disarankan untuk meminta bantuan kepada tenaga medis seperti psikolog atau psikiater agar setiap hal yang dialami lebih terfasilitasi.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat berguna sebagai bahan referensi dan menambah wawasan serta dapat melanjutkan penelitian ini agar dapat lebih berkembang. Selain itu, peneliti selanjutnya bisa untuk lebih detail dalam kriteria subjek seperti gula darah individu dengan diabetes mellitus 120 mg/dl – 200 mg/dl, namun dapat juga dilakukan assessment untuk *mindfulness* individu tersebut.