

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *mindfulness* berpengaruh pada penurunan tingkat stres kerja pada karyawan Yayasan Wira Padya. Terdapat perbedaan stres kerja pada subjek eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Terlihat dari perolehan hasil skor $Z = -2,023$ dan $p = 0,043$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan stres kerja pada subjek eksperimen sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan pelatihan *mindfulness*. Tingkat stres kerja menurun dengan dibuktikan rata-rata skor stres karyawan sebelum diberikan pelatihan *mindfulness* (*mean pretest* \bar{X} sebesar 63,40) dengan setelah diberikan pelatihan *mindfulness* (*mean posttest* \bar{X} sebesar 49,80). Rata-rata skor stres kerja karyawan setelah diberikan pelatihan *mindfulness* lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan pelatihan *mindfulness*. Dari uraian diatas, dapat disimpulkan pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres kerja karyawan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian, diharapkan mampu untuk tetap mempraktikkan *mindfulness* terhadap diri sendiri. Selalu menerapkan teknik-teknik *mindfulness*, sehingga ketika dihadapkan pada kondisi kerja yang memicu munculnya stres kerja, subjek mampu menurunkan stres kerja.

2. Bagi Pemimpinan Yayasan atau Organisasi

Bagi Pemimpinan Yayasan atau Organisasi, pelatihan *mindfulness* dapat direkomendasikan kepada individu untuk menurunkan stres kerja

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan data dari penelitian ini mampu menjadi referensi untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan stres kerja.

Peneliti selanjutnya diharapkan:

- a. Subjek penelitian diperbesar sehingga digeneralisasikan
- b. Dapat melakukan penelitian pada subjek dari berbagai industri dan organisasi.