

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa yang merupakan pengguna *game online*. Oleh karena itu hasil yang diperoleh antara lain:

1. Tingkat kontrol diri subjek penelitian pada mahasiswa pengguna *game online* termasuk dalam kategori sedang dan tinggi.
2. Pelatihan *mindfulness* berpengaruh terhadap peningkatan kontrol diri subjek kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan yang berupa pelatihan yaitu sebesar 19%. Sedangkan tingkat kontrol diri pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan yang berupa pelatihan mengalami penurunan sekitar 3%.
3. Hasil perhitungan *uji independent sample t-test* setelah diberikan kepada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kontrol diri pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan *mindfulness* lebih tinggi dari kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan.
4. Hasil *uji paired sample t-test* sebelum dan setelah diberikan perlakuan yang berupa pelatihan *mindfulness* kepada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kontrol diri sebelum dan setelah diberikan pelatihan, yaitu tingkat kontrol diri lebih tinggi dari hasil sebelum diberikan pelatihan *mindfulness*.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk melengkapi kekurangan yang ada. Saran tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dalam rentang waktu yang lebih lama dan dilakukan secara bertahap sehingga dapat mengontrol perkembangan subjek penelitian lebih akurat.

2. Bagi subjek yang telah mengikuti pelatihan *mindfulness* sebaiknya untuk mengaplikasikan materi pelatihan dalam kehidupan sehari-hari.