

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil analisis deskriptif pada variabel kesepian 15 responden (100%) mempunyai tingkat kesepian tinggi dari total jumlah keseluruhan 15 responden. Kemudian pada variabel *mindfulness* 6 responden (40%) mempunyai tingkat *mindfulness* rendah, dan 9 reresponden (60%) mempunyai tingkat *mindfulness* sedang dari total jumlah keseluruhan 15 responden.
2. Setelah diberikan pelatihan pada variabel kesepian 12 responden (80%) mempunyai tingkat kesepian sedang, dan 3 responden (20%) mempunyai tingkat kesepian rendah dari total jumlah keseluruhan 15 responden. Dengan menunjukan nilai rata-rata sebanyak 32,47 dengan dari total jumlah keseluruhan 15 responden. Kemudian pada variabel *mindfulness* 12 responden (80%) mempunyai tingkat *mindfulness* sedang, dan 3 responden (20%) mempunyai tingkat *mindfulness* rendah dari total jumlah keseluruhan 15 responden. Dengan menunjukan nilai rata-rata sebanyak 59,93 dengan dari total jumlah keseluruhan 15 responden.
3. Hasil penelitian menunjukan perbedaan tingkat kesepian setelah diberikan pelatihan dengan hasil nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menurun dari 41 menjadi 32,47 (berkurang 9). Kemudian hasil skor sebelum diberikan perlakuan memperoleh nilai 615, setelah diberikan mengalami penurunan skor menjadi 487 (berkurang 128).
4. Hasil analisis *Wilcoxon signed rank test* diketahui bahwa nilai Z sebesar -3.420 dan nilai *p value* pada hasil uji signifikansi sebesar .001 (<0,05). Sehingga H₀ ditolak dan H₁ diterima, artinya terdapat perbedaan tingkatan kesepian yang signifikan sebelum dan setelah diberikan pelatihan *mindfulness* pada kelompok eksperimen.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan. Berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Saran penulis bagi peneliti selanjutnya
 - a. Diharapkan melakukan penelitian lanjutan sebagai pengembangan dari penelitian ini dengan menggunakan quasi eksperimental.
 - b. Diharapkan memiliki kelompok kontrol sehingga lebih kuat dalam menguji sebab-akibat yang dapat di eksplor lebih dalam.
 - c. Dibutuhkan observasi selama pelatihan sehingga dapat mengoptimalkan efektifitas pelatihan *mindfulness* dalam mereduksi kesepian pada remaja
2. Saran penulis bagi sekolah
 - a. Hasil penelitian ini dapat menjadi alternatif intervensi dalam menangani kasus yang serupa.
 - b. Diharapkan untuk mengintegrasikan pelatihan *mindfulness* dalam program sekolah, harapannya program tersebut dapat membantu keterampilan siswa dalam proses adaptasi sehingga mencegah terjadinya kesepian.
3. Saran penulis bagi remaja
 - a. Disarankan remaja melatih *mindfulness* dalam aktivitas sehari-hari secara teratur, harapannya dapat merasakan manfaat *mindfulness* secara maksimal