

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *Focus Group Discussion* (FGD) dilakukan analisis data sehingga diketahui persepsi terapis terhadap terapi *mindfulness* pada pasien gangguan mental emosional di klinik talenta center dan disimpulkan sebagai berikut :

1. Modul 1 Bina *Raport* : Melakukan pengenalan awal, mengolah emosi pasien agar nyaman, memberikan penjelasan mengenai terapi *mindfulness*, serta membangun dukungan orang tua akan terapi *mindfulness*.
2. Modul 2 Penerimaan Diri : Memberikan pemahaman mengenai penerimaan diri dan perasaan pasien, Serta dilakukannya secara berulang dalam penerapan Modul 2 Penerrimaan Diri.
3. Modul 3 Melepaskan Pikiran : Memberikan pemahaman akan perbedaan antara pikiran, perasaan dan kenyataan, Melatih pasien mengalihkan emosi dengan cara melakukan hal yang disukai oleh pasien.
4. Modul 4 Cara Mengatasi Situasi Saat Ini yang Tidak Menyenangkan : Memfokuskan paca indera pasien sebagai alternatif atau pengalihan rasa emosi yang dirasakan untuk mengurangi tindakan atau hal-hal negative yang berdampak buruk pada pasien.

5. Modul 5 Mengenali Konsep Diri : Melatih pasien untuk memahami bahwa dirinya memiliki kelebihan dan kekurangan, Melatih pasien agar mengetahui sisi positif dan negatif dari dirinya.
6. Modul 6 Mengenali Prinsip Kehidupan (Value) : Memberikan pemahaman kepada pasien prinsip kehidupan, Memperlihatkan kisah inspiratif dengan berbagai cara, (seperti berdiskusi, menonton video, maupun melibatkan orang tua yang dijadikan idola pasien).
7. Modul 7 Berkomitmen untuk Konsisten dengan Perilaku : Melatih pasien untuk berkomitmen dalam menerapkan terapi *mindfulness* sehingga pasien memiliki tujuan hidup yang baik, Mengajak orangtua pasien untuk bekerjasama dalam membuat pasien komitmen.
8. Modul 8 Evaluasi : Melihat perbedaan antara sebelum dan sesudah melakukan terapi.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada :

1. Penelitian selanjutnya
 - a. Melakukan penelitian selanjutnya kepada persepsi pasien.
 - b. Melakukan penelitian efektifitas terapi *mindfulness* 8 modul pada pasien dengan gangguan mental emosional.
2. Klinik

- a. Menjadikan terapi *mindfulness* ini menjadi terapi yang terstandarisasi yang bisa dilakukan di klinik / Rumah sakit lain dan bisa di aplikasikan untuk masyarakat luas.