

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara *terapi mindfulness* terhadap regulasi diri remaja dengan masalah mental emosional di Klinik Talenta Center. Berdasarkan hasil analisis uji korelasi pada variabel *mindfulness* dan regulasi diri, didapatkan bahwa nilai p (Sig.) adalah 0.000. Dapat diartikan bahwa nilai tersebut kurang dari 0.05. Maka variabel *mindfulness* dan regulasi diri berkorelasi signifikan.
2. Gambaran *mindfulness* pada remaja dengan masalah mental emosional di Klinik Talenta Center adalah sebagai berikut:
 - 20 responden atau 66.7% dari total responden dan 10 responden atau 33.3% dari total responden memiliki *mindfulness* buruk
3. Gambaran regulasi diri remaja dengan masalah mental emosional di Klinik Talenta Center adalah sebagai berikut:
 - 20 responden atau 66.7% dari total responden dan 10 responden atau 33.3% dari total responden memiliki regulasi diri buruk
4. Keeratan hubungan antara sangat erat, didapatkan koefisien korelasi sebesar 0.848 yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat.
5. Koefisien determinasi senilai 71.9% dapat berarti terapi *mindfulness* memberikan kontribusi terhadap regulasi diri remaja dengan masalah mental emosional di Klinik Talenta Center.

V.2 Saran

1. Pada penelitian berikutnya diharapkan melakukan penelitian dengan alat ukur lain untuk melihat regulasi diri dan *mindfulness* yang sesuai dengan kelompok usia anak-anak.
2. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengambil data secara langsung tatap muka agar menghindari hambatan seperti sinyal yang kurang baik, ketidaktepatan dalam pengisian kuesioner, dan dapat mengetahui kondisi responden secara langsung agar tidak mempengaruhi hasil penelitian sehingga didapatkan hasil yang lebih baik lagi.
3. Untuk institusi, diharapkan untuk meneliti dengan alat ukur khusus yang sesuai dengan karakteristik dan budaya masyarakat Indonesia.