

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil, analisa, dan pembahasan penelitian mengenai studi kualitatif pendekatan metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* pada pasien gangguan cemas di Klinik Talenta Center Bekasi didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Pasien yang memiliki gangguan kecemasan di Klinik Talenta Center Bekasi memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah.
- b. Metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* sebagai terapi pada pasien gangguan kecemasan di Klinik Talenta Center Bekasi memiliki efektivitas yang baik sehingga regulasi diri pasien meningkat dan gangguan kecemasan lebih membaik.

V.2 Saran

- a. Bagi Masyarakat
Masyarakat dapat menggunakan metode *mindfulness* dalam beraktivitas untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dan menjaga kesehatan jiwa. Metode pembelajaran ini juga dapat digunakan oleh semua orang di kalangan semua usia sehingga perlu adanya edukasi secara massif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai metode *mindfulness*.
- b. Bagi Peneliti dan penelitian selanjutnya
Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih banyak dan dilakukan follow up setelah sesi terapi selesai dalam jangka waktu tertentu. Penelitian selanjutnya juga dapat mencoba metode ini terhadap gangguan jiwa lainnya untuk melihat efektivitasnya sebagai terapi.