

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict* ditunjukkan oleh data yang dianalisis kuantitatif dan kualitatif. Subjek penelitian yang mempraktekkan meditasi *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, baik meditasi secara formal, maupun informal mampu meningkatkan *psychological well-beingnya*, terlepas dari multi peran yang dijalani serta situasi dan kondisi yang dihadapi. Seluruh subjek penelitian mengaku mempraktekkan *mindfulness* dapat membantu ibu bekerja melihat situasi secara lebih jelas, sehingga muncul sudut pandang baru dalam melihat permasalahan maupun alternatif pemecahannya. Hal ini sesuai dengan tujuan *mindfulness* menurut Silarus (2015), yaitu mengajak seseorang untuk melihat realitas sebagaimana adanya dengan cara mengenali diri kita sendiri, mulai dari pikiran kita, cara emosi kita dapat muncul, dan apa yang sedang dirasakan oleh tubuh kita sehingga kita mulai dapat menerima diri kita apa adanya dengan keterbukaan, sehingga kita belajar untuk berkawan dengan diri kita sendiri

*Mindfulness* terbukti dapat diajarkan kepada subjek ibu bekerja yang belum pernah mempraktekannya. Praktek *mindfulness* dapat digunakan oleh ibu bekerja ketika sedang bekerja di kantor, saat beraktivitas di rumah, maupun dalam kondisi sehari-hari lainnya. Hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat dikembangkan sebagai intervensi peningkatan kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja.

#### B. Saran

##### 1. Subjek Penelitian

a. Para ibu yang bekerja, diharapkan terus melatih *mindfulness* di mana saja dan tidak hanya dilakukan saat merasa perlu. Hal ini disebabkan para ibu akan lebih merasakan manfaat *mindfulness* saat mempraktekannya dengan rutin.

b. Demikian juga, walaupun dengan mempratekkan beberapa teknik *mindfulness* saja selama satu minggu, para ibu bekerja telah dapat merasakan manfaatnya, namun ibu bekerja dapat lebih memaksimalkan tujuan dan manfaat *mindfulness* jika melatih baik dengan teknik *formal* dan

*informal*. Teknik formal dalam mindfulness adalah meditasi duduk, body scan, sedangkan teknik informal adalah melatih fokus dan kesadaran dalam aktivitas yang sedang dilakukan, seperti misalnya fokus saat berjalan, makan, dan aktivitas lainnya.

## 2. Penelitian Selanjutnya

- a. Melakukan *monitoring* atas durasi dan frekuensi atas latihan *mindfulness* yang dilakukan oleh masing-masing subjek dengan lebih seksama sehingga akan didapatkan hasil penelitian yang lebih akurat.
- b. Menerapkan pelatihan *mindfulness* dengan menggunakan desain penelitian yang memungkinkan generalisasi pada populasi yang lebih luas, misalnya dengan menggunakan kelompok kontrol atau memperbesar jumlah subjek penelitian.
- c. Menambah alat ukur *mindfulness* lain di samping *self-report* dari subjek penelitian, seperti misalnya skala *mindfulness*. Alat ukur pembanding akan bermanfaat untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif.