

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan *meaning in life* pada narapidana remaja di LPKA Tanjung Pati dilihat dari peningkatan skor *pretest* dan *posttest* segera setelah diberikannya pelatihan. Hanya saja dampak pada peningkatan *meaning in life* tersebut tidak begitu bertahan lama dilihat dari penurunan dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor *meaning in life* antara *posttest* dan *follow up* (dua minggu setelah dilakukannya pelatihan). Pemberian pelatihan *mindfulness* kepada narapidana remaja di LPKA Tanjung Pati memiliki pengaruh yang besar terhadap peningkatan *meaning in life* setelah diberikannya pelatihan. Namun, terdapat penurunan *effect size* yang dilihat pada skor *meaning in life* dari 0,68 menjadi 0,24 setelah dua minggu dilaksanakannya pelatihan.

#### 5.2 Saran

Terdapat beberapa saran dan masukan untuk dijadikan pertimbangan berbagai pihak terkait hasil penelitian.

##### 5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka terdapat beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya:

- a. Pada penelitian ini tidak dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest*, serta *follow up* terkait *mindfulness* pada narapidana remaja, untuk itu pada penelitian selanjutnya diharapkan sebaiknya mengukur *mindfulness* narapidana remaja

sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*), serta pada saat tindak lanjut (*follow up*) setelah dilakukanya pelatihan.

- b. Pada penelitian ini dilakukan kegiatan pelatihan *mindfulness* kepada narapidana remaja selama dua kali pertemuan dengan tiga sesi di masing masing pertemuannya. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan pelatihan *mindfulness* diberikan dalam rentang waktu yang cukup lama dan lebih dari dua kali pertemuan, sehingga pengaruh yang diharapkan dapat bertahan cukup lama.

### 5.2.2 Saran Praktis

Berikut beberapa saran praktis yang peneliti ajukan untuk pihak terkait dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

- a. Bagi narapidana remaja LPKA Tanjung Pati

Melalui pelatihan ini diharapkan narapidana remaja LPKA Tanjung Pati mampu mengetahui *mindfulness* dan mempraktekkannya dalam kehidupan sehari hari, serta mampu memaknai dan mengetahui tujuan hidup, serta rencana ke depannya yang akan dilakukan setelah keluar dari LPKA nantinya.

- b. Bagi pihak LPKA Tanjung Pati

Penelitian ini dapat memberikan informasi terkait *meaning in life* pada sejumlah narapidana di LPKA Tanjung Pati dan informasi terkait materi mengenai pelatihan *mindfulness*. Untuk ke depannya pihak LPKA Tanjung Pati diharapkan dapat menjadikan pelatihan *mindfulness* kepada narapidana remaja di LPKA Tanjung Pati sebagai program kegiatan lapas yang rutin dilaksanakan

sehingga dapat memberikan sejumlah manfaat dan peningkatan kebermaknaan hidup kepada narapidana di LPKA Tanjung Pati.

