

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mendeskripsikan penurunan overthinking sebelum dan sesudah di lakukan penerapan terapi mindfulness dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat overthinking sebelum di lakukan penerpan therapi mindfulness pada Nn. R, D,A dan Nn. I adalah overthinking meningkat.
2. Tingkat overthinking sesudah di lakukan penerapan terapi mindfulness pada Nn. R, D,A dan Nn. I adalah overthinking menurun.
3. Setelah di lakukan penerapan terapi mindfulness terdapat perbedaan nilai pada Nn. R, D, A, dan I mengalami penurunan overthinking.

B. Saran

1. Bagi responden
Teknik terapi mindfulness dapat di jadikan sebagai salah satu rekomendasi terapi untuk seseorang yang mengalami overthinking, stress dan depresi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya menggunakan metode deskriptif dan menggunakan 4 responden saja, sehingga di harapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode analisis dengan responden yang lebih banyak.

3. Bagi pelayanan

Terapi mindfulness dapat di jadikan pelayanan Kesehatan semua kalanganusia, bagi pelayanan Kesehatan dapat di ajarkan.