

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan dalam poin-poin berikut:

1. Penelitian mengenai efektivitas teknik *mindfulness* dalam meningkatkan *quality of worklife* pada ibu yang bekerja di kantor kementerian agama kota cirebon dikatakan efektif. Hal ini dibuktikan melalui pengujian hipotesis yaitu uji *wilcoxon signed rank test* yaitu dengan hasil $0,000 < 0,05$ maka dengan ini menunjukan ada beda antara hasil *pre test* dengan hasil *post test*. Selain itu dilakukan uji *N-gain* guna melihat interpretasi nilai *N-gain* score dan *N-gain* persen, maka didapatkan nilai 0,57 berada pada $0,30 \leq n < 0,70$ kategori sedang, dan ngain persen 57,79% berada pada 56 – 75% pada kategori cukup efektif.
2. Profil *quality of worklife* pada ibu yang bekerja di Kantor Kementerian Agama Kota Cirebon sebelum diberikan intervensi teknik *mindfulness* dapat masuk pada kategori sedang hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai rata rata (mean) pada *score pre test*. Pada penelitian ini nilai meannya adalah 163 yaitu masuk dalam kategori sedang yaitu dengan *score* antara $130,2 < x < 169,8$ dengan aspek yang dinilai yaitu, budaya dan iklim organisasi, hubungan dan kerjasama, fasilitas, kepuasan dan keamanan kerja.
3. Profil *quality of worklife* pada ibu yang bekerja di Kantor Kementerian Agama Kota Cirebon setelah diberikan intervensi *mindfulness* dapat masuk pada kategori tinggi hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai rata rata (mean) pada *score post test*. Pada penelitian ini nilai meannya adalah 203 yaitu masuk dalam kategori tinggi yaitu dengan *score* antara $169,8 < x < 209,4$ dengan aspek yang dinilai mengalami peningkatan yaitu lingkungan kerja, budaya dan iklim organisasi, hubungan dan kerjasama serta serta kepuasan kerja dan keamanan kerja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan di atas, penulis memberikan saran yaitu sebagai berikut:

1. Saran bagi individu untuk lebih *mindfulness* dalam menjalani pekerjaannya, lebih menghargai dirinya, menerima situasi apapun yang terjadi pada pekerjaannya. Sehingga *quality of worklife* yang terjadi pada tempat kerja dapat semakin baik. Seiring dengan meningkatnya produktifitas dan kinerja di lingkungan kerja, maka semakin dibutuhkan pula strategi untuk mencapai kualitas kerja yang terbaik. Dengan itu melakukan *mindfulness* untuk mengenal diri sendiri terhadap hal yang sedang terjadi karena sikap *mindfulness* merupakan sikap kesadaran.
2. Bagi kantor atau instansi, diselenggarakan pelatihan *mindfulness* untuk pegawai dapat menciptakan kualitas kerja yang baik dan dapat meningkatkan kualitas serta mutu kerja pegawai.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya memperluas penelitian sehingga diperoleh informasi yang lebih lengkap dan lebih luas mengenai *mindfulness* dengan *quality of worklife*.

C. Implikasi

Suatu penelitian yang dilakukan di lingkungan kerja maka kesimpulan yang didapatkan tentu memiliki implikasi dalam bidang pekerjaan. Sehubungan dengan ini maka implikasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian bahwa teknik *mindfulness* memiliki kontribusi terhadap strategi dalam peningkatan *quality of worklife*.
2. Berdasarkan teori yang telah dirumuskan peneliti, maka didapatkan bahwa teknik *mindfulness* merupakan tahap kesadaran yang dilakukan era modern dan mudah dilakukan dan terbukti dapat digunakan sebagai strategi peningkatan *quality of worklife* bagi ibu yang bekerja. Keterlibatan intervensi *mindfulness* dalam *quality of worklife* berdampak baik bagi pelaku intervensi dalam menjalani pekerjaan.