

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan wawancara dengan judul penelitian “ Pemanfaatan Pada Akun Instagram @berbafucerita.id Sebagai Sarana Mindfulness Paruh Baya Bagi Followers” penulis mendapatkan kesimpulan bahwa layanan konseling @beragicerita.id memiliki manfaat dalam mindfulness paruh baya. Pemanfaatan konten yang dilakukan pada layanan konseling @berbagicerita.id berjalan sesuai apa yang dilakukan pemasaran dalam mempromosikan. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, penulis dapat menyimpulkan beberapa kesimpulan, sebagai berikut

- **Purpose (Tujuan):** Prinsip tujuan dalam mindfulness menjadi penting dalam konteks paruh baya yang sering mengalami perubahan signifikan dalam hidup, seperti perubahan karir, pensiun, atau perubahan dalam hubungan interpersonal. Psikolog menggarisbawahi bahwa perubahan-perubahan hidup tersebut dapat mempengaruhi tingkat keterlibatan dan pemahaman diri pasien, seperti mengalami kebingungan, kekhawatiran, atau perasaan kehilangan arah. Tujuan yang jelas dalam praktik mindfulness, seperti meningkatkan kualitas hidup atau mengelola stres, membantu paruh baya mengarahkan perhatian dan energi mereka ke arah yang bermakna dan memotivasi.
- **Presence (Kehadiran):** Psikolog mengamati bahwa kehadiran atau mindfulness menjadi alat yang sangat kuat dalam mengelola stres dan kecemasan sehari-hari pada paruh baya. Dengan mempraktikkan kehadiran, individu belajar untuk hadir sepenuhnya dalam momen saat ini, mengakui tanda-tanda stres atau kecemasan tanpa terjebak dalam siklus reaktif yang memperburuk situasi.

kehadiran atau mindfulness memungkinkan individu untuk menemukan kedamaian dan ketenangan dalam momen-momen sederhana sehari-hari, membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

- Acceptance (Penerimaan): Penerimaan atau acceptance pada paruh baya mencakup sikap yang positif, fleksibilitas, dan kemampuan untuk menemukan makna baru dalam kehidupan sehari-hari. Psikolog mencatat bahwa salah satu jenis mindfulness yang umum ditemui dalam pasien paruh baya adalah perasaan rendah diri dan masalah citra diri. Mereka mencari bantuan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri sebagai pasien, menunjukkan bahwa menerima diri sendiri dalam segala keadaan, termasuk perubahan fisik dan kehidupan yang terjadi seiring bertambahnya usia, membantu mereka menjalani kehidupan dengan teguh akan nilai diri sendiri.

Dengan memadukan pendekatan-pendekatan ini dalam praktek sehari-hari, individu dapat mencapai kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik, merasa lebih bahagia, damai, dan bermakna dalam hidup mereka. Hal ini memperkuat gagasan bahwa pemahaman diri, penerimaan, nilai-nilai yang dipegang teguh, serta latihan kesadaran dan mindfulness merupakan elemen-elemen penting dalam mencapai kesejahteraan yang berkelanjutan dan mendalam.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dilakukan oleh penulis, maka penulis perlu memberikan saran yang dapat menjadi bahan bagi @berbagicerita.id sebagai layanan konsultasi psikolog, yakni:

- a) Bagi @berbagicerita.id

Pada penelitian ini, diharapkan layanan konseling @berbagicerita.id selalu Konsistensi dalam Mempost Konten Mindfulness jaga konsistensi dalam membagikan konten-konten yang relevan dengan mindfulness. Sertakan kutipan-kutipan inspiratif, tips praktis, dan cerita inspiratif yang dapat menginspirasi dan membimbing followers dalam praktik mindfulness sehari-hari. Dengan adanya bukti pemaparan konsep teori mindfulness maka diperlukan berkembang layanan konseling dan konten yang lebih unik. Adapun saran yang dapat diberikan telah dirangkum melalui beberapa sebagai berikut:

- 1) Variasi Konten: Berikan variasi dalam jenis konten yang diposting, termasuk gambar, video, dan teks. Hal ini membantu menarik perhatian followers dengan berbagai preferensi konsumsi konten.
- 2) Integrasi Latihan Praktis: Sertakan latihan-latihan praktis mindfulness dalam konten, seperti meditasi singkat, latihan pernapasan, atau teknik relaksasi. Followers akan merasa terlibat secara langsung dan dapat menerapkan langsung praktik-praktik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Interaksi dengan Followers: Aktiflah dalam berinteraksi dengan followers melalui komentar, pesan langsung, atau sesi tanya jawab. Dukung dan dorong partisipasi aktif followers dalam berbagi pengalaman mereka dalam menerapkan mindfulness.

b) Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian menyadari bahwa penelitian ini masih jauh kata sempurna ada banyak hal yang perlu dilakukan lebih lanjut. Rekomendasi berikut dapat diberikan oleh penulis:

- 1) Pada penelitian ini menggunakan empat informan yaitu CEO, Psikolog, serta pasien sebagai informan

pendukung dari @berbagicerita.id, faktanya informan yang dapat melakukan wawancara secara detail hanya CEO dan Psikolog yang memiliki jam terbang yang sulit ditemui. Pada penelitian selanjutnya dapat diharapkan untuk dapat mengatur jadwal wawancara dengan CEO bisa lebih baik lagi.

- 2) Penelitian dapat fokus pada pengukuran pengaruh konten yang disediakan oleh @berbagicerita.id terhadap kesejahteraan mental dan tingkat kebahagiaan followers paruh baya. Ini bisa dilakukan melalui survei atau studi longitudinal untuk melihat perubahan persepsi dan praktek mindfulness seiring waktu.
- 3) Pada penelitian ini dilakukan pengujian empat informan, akan lebih baik jika penelitian selanjutnya jumlah informan lebih banyak lagi dengan syarat mewakili penelitian.
- 4) Pada penelitian ini menggunakan konsep teori mindfulness, diharapkan penelitian selanjutnya dalam mengimplementasikan konsep lebih banyak.

