

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap komunikasi interpersonal dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan komunikasi interpersonal siswa SMP Ekayana Ehipassiko BSD City tahun 2024. *Mindfulness* mempengaruhi komunikasi interpersonal secara signifikan dapat juga dipengaruhi oleh faktor lain yang belum diteliti. Pengaruh *mindfulness* terhadap komunikasi interpersonal siswa sebesar 47,8% menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan pondasi penting dalam membantu siswa mencapai ketenangan dalam diri, sehingga memungkinkan mereka berkomunikasi lebih baik dalam konteks interpersonal. Melalui *mindfulness*, siswa tidak hanya mampu mengelola emosi dan respons diri saat berinteraksi, baik secara individu maupun dalam kelompok, tetapi juga membentuk keterampilan komunikasi yang efektif, empati, dan penerimaan terhadap perspektif orang lain. Dengan praktik *mindfulness* ini secara konsisten membentuk keterampilan komunikasi yang efektif, empati, dan penerimaan terhadap perspektif orang lain yang mendukung terciptanya lingkungan belajar yang harmonis dan saling menghargai.

B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah secara teoritis dan praktis yang berisi sebagai berikut.

1. Penelitian ini membuktikan bahwa *mindfulness* memiliki peran secara signifikan bagi siswa/siswi SMP Ekayana. Komunikasi yang didasarkan pada kesadaran

pikiran, perhatian, perasaan, dan kondisi jasmani dapat mempengaruhi sejauh mana peningkatan komunikasi interpersonal tercapai.

2. Hasil Penelitian ini memiliki dampak signifikan dalam bidang komunikasi. Hasilnya dapat diaplikasikan kepada siswa dan siswi dengan mendorong mereka untuk senantiasa melatih kesadaran penuh dalam berkomunikasi, sehingga tercipta keseimbangan antara kondisi mental dan fisik dalam setiap interaksi.
3. Sekolah dapat memasukkan sesi *mindfulness* singkat di awal atau akhir setiap hari, misalnya melalui latihan pernapasan, meditasi singkat, atau refleksi. Hal ini akan membantu siswa memulai dan mengakhiri hari dengan lebih fokus dan tenang.

C. Saran

Penelitian ini mengungkapkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap komunikasi interpersonal siswa SMP Ekayana Ehipassiko BSD City tahun 2024. Berdasarkan temuan tersebut, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, hasil ini diharapkan dapat mendorong mereka untuk menerapkan praktik kesadaran penuh sebagai intervensi untuk mengembangkan karakter yang melibatkan penggunaan pendekatan kesadaran dalam kegiatan sehari-hari siswa. Ini akan mendukung dan mengkondisikan pengembangan karakter siswa, terutama dalam hal pengembangan komunikasi interpersonal siswa di sekolah dan masyarakat.
2. Bagi guru, penelitian disarankan untuk mengadakan sesi pelatihan *mindfulness* rutin di kelas untuk membantu siswa mengasah keterampilan regulasi emosi dan mendengarkan aktif. Latihan seperti meditasi, pernapasan sadar, atau refleksi dapat diterapkan sebagai bagian dari rutinitas kelas.

3. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran mendalam bagaimana penerapan kesadaran diri dapat mempengaruhi kualitas komunikasi siswa, baik dalam konteks sosial maupun akademis. Dengan penelitian ini, pembaca diharapkan dapat melihat kesadaran diri sebagai alat yang dapat membantu meningkatkan hubungan interpersonal dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih damai.
4. Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk memperdalam pengukuran variabel penelitian, mengembangkan kajian yang sudah ada dengan informasi terkini, sehingga penelitian dapat memberikan manfaat langsung bagi peneliti, masyarakat, dan siswa SMP Ekayana Ehipassiko.