

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh praktik *mindfulness* terhadap kualitas pembelajaran siswa kelas VIII dan IX SMP Ekayana Dharma Budhi dapat disimpulkan bahwa.

1. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara praktik *mindfulness* terhadap kualitas pembelajaran siswa kelas VIII dan IX SMP Ekayana Dharma Budhi.
2. Besarnya pengaruh praktik *mindfulness* terhadap kualitas pembelajaran siswa kelas VIII dan IX SMP Ekayana Dharma Budhi dapat dilihat dari nilai *R Square* yang menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas pembelajaran, sementara sebagian besar dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran siswa, meskipun ada juga variabel lain yang turut berkontribusi namun tidak dianalisis dalam penelitian ini.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis, sebagai berikut.

1. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa praktik *mindfulness* memiliki peranan yang penting bagi siswa kelas VIII dan IX SMP Ekayana Dharma Budhi, karena proses pembelajaran yang dilakukan *kayanupassana*, *vedananupassana*, *cittanupassana*, *dhammanupassana*. akan memperlihatkan seberapa besar peningkatan kualitas pembelajaran.
2. Hasil penelitian ini memberi dampak yang begitu besar dalam pembelajaran. Hal ini dapat dilihat pada siswa kelas VIII dan IX SMP Ekayana Dharma Budhi yang

senantiasa praktik *mindfulness* saat sedang belajar atau mengerjakan tugas sehingga kondisi batin dan jasmani dapat seimbang dalam mengikuti proses belajar.

C. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh praktik *mindfulness* terhadap kualitas pembelajaran, maka peneliti memberi saran yaitu:

1. Bagi STIAB Jinarakkhita Lampung agar dapat meningkatkan dalam mengikutsertakan segala kegiatan perkuliahan dengan menerapkan praktik *mindfulness* untuk meningkatkan kualitas pembelajaran mahasiswa.
2. Kepada pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan praktik *mindfulness* terhadap kualitas pembelajaran siswa SMP Ekayana Dharma Budhi Bhakti.
3. Bagi SMP Ekayana Dharma Budhi Bhakti agar dapat meningkatkan dalam mengikutsertakan segala kegiatan pembelajaran dengan menerapkan praktik *mindfulness* untuk meningkatkan kualitas pembelajaran siswa.
4. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan dan mengukur masing-masing variabel lebih mendalam serta meningkatkan penelitian yang sudah ada didukung dengan informasi terbaru, sesuai dengan kondisi yang dialami sehingga manfaat dan hasil penelitian dapat dirasakan secara langsung oleh peneliti, masyarakat maupun siswa SMP Ekayana Dharma Budhi Bhakti.