

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang ada pada penelitian mengenai pengaruh mindfulness terhadap performa tugas kognitif pada siswa SMA Sariputra Jambi dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh mindfulness terhadap performa tugas kognitif pada siswa SMA Sariputra Jambi.
2. Besarnya pengaruh mindfulness terhadap performa tugas kognitif siswa SMA Sariputra Jambi dapat dilihat dari nilai R Square yaitu sebesar 18,7% praktik mindfulness mempengaruhi performa tugas kognitif, sedangkan 81,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

#### **B. Implikasi**

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

1. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa mindfulness memiliki peranan yang penting bagi siswa SMA Sariputra Jambi, karena pengerjaan tugas yang dilakukan berlandaskan tubuh/jasmani, perasaan, pikiran, dan objek-objek pikiran akan memperlihatkan seberapa besar penurunan performa tugas kognitif.
2. Hasil penelitian ini memberi dampak yang begitu besar dalam konteks pembelajaran. Hal ini dapat diaplikasikan pada siswa SMA Sariputra Jambi yang senantiasa berlatih mindfulness saat sedang belajar atau mengerjakan tugas sehingga kondisi batin dan jasmani dapat seimbang dalam mengikuti proses pembelajaran.

### **C. Saran**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh mindfulness terhadap performa tugas koqnitif pada siswa sma sariputra jambi, maka peneliti memberi saran yaitu:

1. Bagi sekolah SMA sariputra jambi agar dapat meningkatkan dalam mengikut sertakan segala kegiatan sekolah dengan menerapkan praktik mindfulness untuk meningkatkan pembelajaran.
2. Kepada pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan pengaruh mindfulness terhadap performa tugas koqnitif pada siswa SMA sariputra jambi.
3. 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 SMA sariputra jambi.