

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang ada pada penelitian mengenai pengaruh *Silent Sitting* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Sekolah Dasar Tri Ratna Jakarta, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *silent sitting* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa Sekolah Dasar Tri Ratna Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *silent sitting* di sekolah dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran meta-kognitif mereka, yang memungkinkan mereka membuat keputusan yang lebih baik dan mengevaluasi prioritas mereka. Selain itu juga, *silent sitting* ini akan membuat siswa menjadi lebih disiplin dalam belajar yang ditunjukkan dengan sikap saling menghargai, mengurangi gangguan di kelas, dan lebih mampu bekerja sama dalam kelompok.
2. Besar pengaruh dapat dilihat dari hasil analisis linier sederhana yang menunjukkan bahwa *silent sitting* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan disiplin belajar siswa Sekolah Dasar Tri Ratna Jakarta. Ini menunjukkan bahwa duduk diam atau *silent sitting*, sebagai bentuk latihan fokus dan pengendalian diri, secara signifikan membantu siswa membuat kebiasaan belajar yang lebih teratur dan disiplin. Praktik *silent sitting* cenderung lebih baik dalam mengelola waktu, dan lebih menyadari tanggung jawab akademik mereka. Hal ini terjadi karena latihan ini mengajarkan pengendalian diri dan fokus, yang merupakan komponen penting dari belajar secara mandiri. Siswa belajar lebih banyak tentang pentingnya memprioritaskan tugas, mengurangi kebiasaan menunda (*procrastination*), dan

mengembangkan kesadaran akan pentingnya disiplin belajar dengan sering melakukan *silent sitting*

B. Implikasi

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

1. Hasil penelitian ini memiliki implikasi bahwa *silent sitting* memiliki peranan yang penting bagi siswa Sekolah Dasar Tri Ratna Jakarta, terutama dalam menciptakan disiplin belajar yang baik, sikap saling menghargai, mengurangi gangguan di dalam kelas. Dengan adanya praktik *silent sitting* ini, guru dapat lebih efektif dalam mengelola kelas disaat jam pembelajaran.
2. Hasil penelitian ini memberikan dampak yang besar dalam konteks kedisiplinan belajar. Praktik *silent sitting* yang dilakukan secara rutin membantu siswa meningkatkan konsentrasi dan fokus selama belajar, kegiatan ini mendorong pengendalian diri dan manajemen emosi, mengurangi perilaku impulsif seperti mengganggu teman atau malas mengerjakan tugas, dan terbentuknya kebiasaan disiplin melalui *silent sitting* berdampak pada peningkatan kedisiplinan waktu, seperti tepat waktu mengerjakan tugas dan lebih tertib dalam mengikuti pelajaran.

C. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *silent sitting* dalam meningkatkan disiplin belajar Siswa Sekolah Dasar Tri Ratna Jakarta, maka peneliti memberi saran yaitu:

1. Bagi Sekolah Dasar Tri Ratna Jakarta agar dapat mempraktikkan Program *silent sitting* dengan baik dan menyeluruh kepada siswa untuk meningkatkan disiplin belajar yang baik, meningkatkan konsentrasi dan pengendalian diri.

2. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan pengetahuan terkait dengan *silent sitting* yang mampu meningkatkan disiplin belajar.
3. Bagi peneliti, diharapkan dapat mengembangkan dan mengukur masing-masing variabel secara lebih mendalam serta meningkatkan penelitian yang sudah ada dengan informasi terbaru sesuai dengan kondisi yang dialami, sehingga peneliti, masyarakat, siswa Tri Ratna Jakarta, dan peneliti sendiri dapat merasakan manfaat dan hasil penelitian secara langsung.