

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dalam pembahasan mengenai pengaruh *mindful learning* terhadap fokus belajar siswa kelas VIII di SMP Tri Ratna Jakarta dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh positif *mindful learning* terhadap fokus belajar siswa kelas VIII di SMP Tri Ratna Jakarta dan besarnya pengaruh *mindful learning* terhadap fokus belajar siswa di SMP Tri Ratna Jakarta. Terlihat dari analisis yang menunjukkan bahwa *mindful learning* ini memberikan dampak positif pada fokus belajar siswa dalam menerima pembelajaran. Meskipun demikian, sebagian besar aspek fokus belajar siswa juga 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 *mindful learning* memiliki peran penting bagi siswa kelas VIII di SMP Tri Ratna, karena *mindful learning* membantu meningkatkan fokus belajar siswa secara signifikan. Dengan penerapan *mindful learning*, siswa dapat lebih hadir secara mental dan emosional dalam proses pembelajaran sehingga konsentrasi mereka terhadap materi pelajaran lebih meningkat.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mindful learning* dapat dijadikan strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kualitas fokus belajar siswa di SMP Tri Ratna. Guru dan sekolah dapat mengintegrasikan praktik *mindful learning* secara terstruktur dalam kegiatan pembelajaran mengajar, seperti melalui latihan pernapasan, refleksi diri, atau teknik *mindfulness* lainnya, guna menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung perkembangan kemampuan kognitif

serta emosional siswa.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan, terdapat beberapa saran yang dianjurkan oleh peneliti.

1. Kepada pembaca, disarankan untuk memahami pentingnya *mindful learning* sebagai pendekatan yang tidak hanya meningkatkan fokus belajar, tetapi juga menjadi refrensi atau inspirasi dalam meneliti seperti menjadikan penelitian ini sebagai dasar untuk menerapkan pendekatan serupa dalam konteks pendidikan keagamaan lainnya.
2. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat membangun model *mindful learning* yang lebih sesuai dengan karakteristik siswa SMP Tri Ratna dan menguji efektivitasnya dalam jangka panjang. Selain itu peneliti selanjutnya dapat mengeksplor hubungan *mindful learning* dengan aspek lain seperti motivasi belajar, kesehatan mental, dan prestasi akademik untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang *mindfulness* dalam pendidikan.