

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh puja dan *mindfulness* terhadap kecerdasan spiritual peserta didik SMA Triratna Jakarta Barat, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil telah diketahui bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $17.337 > 2,213$ ) atau  $sig (0,000 \leq 0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh puja terhadap kecerdasan spiritual peserta didik SMA Triratna Jakarta Barat.
2. Hasil telah diketahui bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $18,007 > 2,213$ ) atau  $sig (0,000 \leq 0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kecerdasan spiritual peserta didik SMA Triratna Jakarta Barat.
3. Hasil telah diketahui bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $161.319 > 1.29$  pada taraf signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh positif dan signifikan puja dan *mindfulness* terhadap kecerdasan spiritual peserta didik SMA Triratna Jakarta Barat dapat diterima dan terbukti nyata.

#### **B. Implikasi**

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

1. Terdapat banyak variabel yang mempengaruhi kecerdasan spiritual namun dalam penelitian ini hanya dibatasi pada variabel puja dan *mindfulness* yang dianggap paling berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan spiritual.
2. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa praktik puja memiliki manfaat penting dalam kehidupan peserta didik SMA Triratna Jakarta Barat, dengan melakukan puja berlandaskan pandangan benar akan mengembangkan *saddha*, *brahmavihara*, *samvara*, *santutthi*, *santi*, *sukha* yang dapat meningkatkan kecerdasan spiritual.
3. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa praktik *mindfulness* memiliki peranan yang penting bagi peserta didik SMA Triratna Jakarta Barat yang dilakukan dengan berlandaskan pada mengamati, mendeskripsikan, bertindak dengan kesadaran, dan penerimaan tanpa penghakiman akan memperlihatkan kapasitas diri seseorang dengan tujuan meningkatkan kecerdasan spiritual.
4. Hasil penelitian ini memberi dampak yang besar pada pembelajaran. Hal ini dapat diaplikasikan pada peserta didik SMA Triratna Jakarta Barat yang selalu berlatih *mindfulness* saat sedang belajar sehingga akan membentuk dan meningkatkan kecerdasan spiritual.

### **C. Saran**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh puja dan *mindfulness* terhadap kecerdasan spiritual. Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini, maka peneliti memberi saran yaitu:

1. Bagi peserta didik SMA Triratna Jakarta Barat dapat mempraktikkan puja dan *mindfulness* supaya selalu sadar- penuh dalam melakukan kegiatan baik disekolah

maupun diluar sekolah , karena akan memberikan dampak yang baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

2. Bagi SMA Triratna Jakarta Barat dapat menerapkan puja dan *mindfulness* dalam setiap kegiatan pembelajaran sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kecerdasan spiritual.
3. Bagi para pembaca, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang baik sehingga para pembaca dapat mempraktikkan puja dan *mindfulness* dalam setiap aktivitas sehingga dapat meningkatkan kecerdasan spiritual.