

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian mengenai pengaruh praktik *Mindful Breathing* terhadap konsentrasi belajar siswa SMAS Ekayana Ehipassiko *School BSD City* Tahun 2024 menggunakan angket untuk mengumpulkan data, setelah diujikan kepada 118 responden dan dilakukan olah data menggunakan program pengolah data SPSS 26 didapatkan hasil bahwa pengaruh praktik *Mindful Breathing* berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa SMAS Ekayana Ehipassiko *School BSD City*. Praktik *Mindful Breathing* cukup berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa sehingga semakin baik praktik *Mindful Breathing* maka akan semakin baik pula konsentrasi belajar siswa. Tidak hanya dipengaruhi oleh faktor yang diteliti dalam penelitian ini, konsentrasi belajar siswa juga dipengaruhi oleh faktor lain yang berada di luar ruang lingkup dalam penelitian ini.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disajikan dengan implikasi baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut.

1. Hasil penelitian ini mempunyai implikasi bahwa praktik *Mindful Breathing* mempunyai posisi yang cukup krusial bagi siswa SMAS Ekayana Ehipassiko *School BSD City*, karena kegiatan belajar yang dilakukan berlandaskan pada Kemampuan untuk Melakukan *Mindful Breathing*, Frekuensi Latih, regulasi emosional dan Identifikasi Diri Pikiran Negatif yang baik akan memperlihatkan seberapa besar peningkatan konsentrasi belajar pada siswa.
2. Hasil penelitian ini menyumbang kontribusi yang signifikan dalam konteks pembelajaran. Hal ini dapat diterapkan ke siswa SMAS Ekayana Ehipassiko

School BSD City yang senantiasa mempraktikkan *Mindful Breathing* secara terjadwal, dengan demikian, keseimbangan antara kondisi mental dan fisik dapat tercapai dalam berpartisipasi pada kegiatan belajar di sekolah.

C. Saran

Temuan penelitian ini mengindikasikan adanya pengaruh praktik *Mindful Breathing* terhadap konsentrasi belajar siswa SMAS Ekayana Ehipassiko *School BSD City*, maka peneliti memberi saran yaitu:

1. Bagi SMAS Ekayana Ehipassiko *School BSD City* agar dapat mempertahankan atau meningkatkan praktik *Mindful Breathing* untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.
2. Teruntuk pembaca, Temuan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman atau memperluas cakrawala pengetahuan terkait dengan pengaruh praktik praktik *Mindful Breathing* terhadap konsentrasi belajar siswa SMAS Ekayana Ehipassiko *School BSD City*
3. Teruntuk peneliti berikutnya diharapkan dapat mengembangkan serta melakukan pengukuran terhadap tiap-tiap variabel Secara lebih komprehensif serta memperkaya penelitian yang telah ada dengan dukungan informasi terkini, sesuai dengan situasi yang dihadapi sehingga manfaat serta temuan penelitian secara langsung dapat dinikmati oleh peneliti, masyarakat ataupun siswa SMAS Ekayana Ehipassiko *School BSD City* dan mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung.