

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang ada pada penelitian mengenai pengaruh *Thina-middha* (kemalasan/kelambanan) terhadap kecerdasan emosional siswa Buddhis kelas VII di SMP Nasional Sariputra Jambi, dapat disimpulkan bahwa.

1. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel *Thina-middha* (X) terhadap kecerdasan emosional (Y).
2. Besar pengaruh *Thina-Middha* terhadap kecerdasan emosional siswa Buddhis kelas VII di SMP Nasional Sariputra Jambi tahun 2024 dapat dilihat dari *R Square* memiliki nilai sebesar 0,817 dengan demikian berarti 81,7% *Thina-middha* berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa sedangkan sisanya 18,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

B. Implikasi

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

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Thina-middha* yang meliputi aspek kemalasan atau kelambanan, mempunyai peranan penting bagi siswa Buddhis SMP Nasional Sariputra Jambi. Pengaruhnya terhadap kecerdasan emosional terlihat dari bagaimana siswa yang terpengaruh oleh *Thina-middha* yang dapat menunjukkan tingkat pengelolaan emosi yang lebih rendah. Saat siswa berusaha mengatasi *Thina-middha* dalam berbagai aktivitas di sekolah yang melibatkan Fisik, perasaan, pikiran, dan objek-objek pikiran, akan tampak peningkatan pada kemampuan mereka dalam mengelola emosi secara lebih efektif.

2. Hasil penelitian ini memberi dampak yang begitu besar dalam konteks pembelajaran, hal ini dapat diaplikasikan kepada siswa Buddhis SMP Nasional Sariputra Jambi yang senantiasa dapat berlatih untuk menghilangkan *Thina-middha*, siswa dapat mengintegrasikan latihan meditasi *kāyagatāsati* untuk meningkatkan kesadaran tubuh dan energi batin, serta membangun ketekunan dengan menetapkan tujuan belajar yang jelas. Menyusun jadwal rutin dan berfokus penuh pada tugas tanpa gangguan juga sangat efektif dalam mengatasi kelambanan. Hal ini akan membantu menyeimbangkan fisik, perasaan, dan pikiran siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

C. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *Thina-middha* terhadap kecerdasan emosional. Peneliti masih menyadari terdapat kekurangan dalam penelitian ini, maka peneliti memberi saran yaitu.

1. Bagi SMP Nasional Sariputra Jambi agar dapat meningkatkan dalam mengikutsertakan segala kegiatan pembelajaran dengan menerapkan kegiatan yang positif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa.
2. Bagi siswa SMP Nasional Sariputra Jambi agar dapat mengurangi rasa malas dalam mengikutsertakan segala kegiatan yang ada di sekolah sehingga kecerdasan emosional siswa dapat meningkat. Partisipasi aktif membantu siswa lebih tanggap, bertanggung jawab, dan mampu mengelola emosi dengan baik, yang pada akhirnya meningkatkan kinerja akademik dan hubungan sosial siswa.
3. Kepada pembaca, hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan *Thina-middha* terhadap kecerdasan emosional siswa buddhis SMP Nasional Sariputra Jambi.

4. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan dan mengukur masing-masing variabel secara lebih mendalam serta meningkatkan penelitian yang sudah ada dengan dukungan informasi terbaru, sesuai dengan kondisi yang dialami. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh namun belum diteliti, seperti lingkungan sosial, pendekatan pengajaran, atau faktor psikologis siswa. Dengan demikian, manfaat dan hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif dan dirasakan secara langsung oleh peneliti, masyarakat, maupun siswa/siswi SMP Nasional Sariputra Jambi.