

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan *mindfulness-based social emotional learning* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap fokus belajar siswa di SMPS Ekayana Ehipassiko School BSD City. Melalui analisis regresi sederhana, ditemukan bahwa *mindfulness-based social emotional learning* berkontribusi sebesar 38,8% terhadap peningkatan fokus belajar siswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Implementasi *mindfulness-based social emotional learning* yang mencakup pelatihan kesadaran diri, regulasi emosi, kesadaran sosial, keterampilan hubungan, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola distraksi, memusatkan perhatian, dan aktif dalam proses pembelajaran.

#### B. Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi teoritis dan praktis, khususnya dalam dunia pendidikan, diantaranya sebagai berikut.

1. Teoretis: Penelitian ini memperkuat teori bahwa latihan *mindfulness* secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan fokus belajar siswa. Konsep *mindfulness* yang berasal dari tradisi Buddhis ini memiliki relevansi luas di bidang pendidikan modern dan menunjukkan adaptabilitas untuk meningkatkan aspek sosial dan emosional pada siswa.
2. Praktis: Hasil ini menunjukkan bahwa integrasi program *mindfulness-based social emotional learning* ke dalam kurikulum sekolah dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan fokus, konsentrasi, serta keterampilan sosial-emosional. Pendidik dan sekolah diharapkan dapat mempertahankan dan

memperluas penerapan *mindfulness-based social emotional learning* secara rutin dalam aktivitas sehari-hari guna mendukung keseimbangan mental dan emosional siswa yang menunjang prestasi belajar mereka.

### **C. Saran**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *mindfulness-based social emotional learning* terhadap fokus belajar siswa, maka peneliti memberi saran berikut.

1. Bagi sekolah: SMPS Ekayana Ehipassiko School diharapkan dapat mempertahankan serta meningkatkan pelaksanaan *mindfulness-based social emotional learning* dalam kegiatan pembelajaran. Integrasi program *mindfulness* secara rutin akan mendukung siswa dalam mencapai tingkat fokus belajar yang optimal.
2. Bagi pembaca: Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai hubungan antara *mindfulness-based social emotional learning* dan fokus belajar siswa, serta dapat menjadi referensi bagi pembaca yang ingin mendalami lebih lanjut konsep-konsep *mindfulness* dalam pendidikan.
3. Bagi peneliti selanjutnya: Direkomendasikan untuk melakukan penelitian lanjutan guna mengeksplorasi variabel lain yang mempengaruhi fokus belajar selain *mindfulness-based social emotional learning*, serta menggali lebih dalam aspek-aspek *mindfulness* yang mungkin memiliki pengaruh signifikan di bidang pendidikan.