

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang ada pada penelitian pengaruh praktik *mindfulness* dengan kecemasan belajar peserta didik SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti), dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara praktik *mindfulness* terhadap kecemasan belajar peserta didik SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti.
- 2) Besarnya pengaruh praktik *mindfulness* terhadap kecemasan belajar peserta didik SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti dapat dilihat dari *R Square* yaitu sebesar 37,5% praktik *mindfulness* mempengaruhi kecemasan belajar, sedangkan sisanya 62,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

B. Implikasi

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

- 1) Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan belajar. Dengan mengintegrasikan praktik *mindfulness* dalam rutinitas pembelajaran, peserta didik dapat meningkatkan fokus, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan hasil belajar.
- 2) Hasil penelitian ini memberikan dampak yang besar dalam konteks pembelajaran.

Hal ini dapat diimplikasikan pada peserta didik SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti yang senantiasa berlatih *mindfulness* saat belajar atau mengerjakan tugas sehingga kondisi batin dan jasmani dapat seimbang dalam mengikuti proses pembelajaran.

C. Saran

hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh praktik *mindfulness* terhadap kecemasan belajar peserta didik, maka peneliti memberi saran yaitu:

- 1) Bagi SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti agar dapat memperkuat program pembelajaran berbasis *mindfulness* untuk mengurangi kecemasan dalam proses pembelajaran.
- 2) Kepada pembaca, hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan pengetahuan terkait dengan praktik *mindfulness* terhadap kecemasan belajar peserta didik SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti.
- 3) Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan dan mengukur masing-masing variabel lebih mendalam serta meningkatkan penelitian yang sudah ada didukung dengan informasi terbaru, sesuai dengan kondisi yang dialami sehingga manfaat dan hasil penelitian dapat dirasakan secara langsung oleh peneliti, masyarakat maupun peserta didik SMA Ekayana Dharma Budhi Bhakti.