BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Melalui hasil penelitian terkait pengaruh *inviting bells* terhadap fokus belajar *appamada* siswa SD Tri Ratna Jakarta Barat, bisa di perjelas bahwa:

1. Tertera dampak positif yang signifikan terkait *Inviting Bells* dalam meningkatkan fokus belajar siswa Sekolah Dasar Tri Ratna Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *inviting bells* di sekolah dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran meta-kognitif mereka, yang membantu mereka menciptakan belajar yang baik dan mengevaluasi prioritas mereka.
2. Besar pengaruh dapat dilihat dari hasil analisis linier sederhana yang menunjukkan bahwa *inviting bells* mempunyai dampak signifikan dalam meningkatkan fokus belajar siswa SD Tri Ratna Jakarta. Ini menunjukkan bahwa mengundang genta kesadaran atau *inviting bells*, sebagai bentuk latihan fokus dan pengendalian diri. Siswa belajar lebih banyak tentang pentingnya memprioritaskan tugas, mengurangi kebiasaan menunda dan mengembangkan kesadaran akan pentingnya fokus belajar (*Appamada*) dengan sering melakukan kesadaran penuh menggunakan *invite bells*.

B. Implikasi

Temuan ini menghasilkan implikasi yang bersifat teoretis dan praktis, yang dapat diuraikan sebagai berikut.

Hasil temuan ini memiliki implikasi bahwasanya *inviting bells* mempunyai peran penting padai siswa Sekolah Dasar Tri Ratna Jakarta, terutama dalam menciptakan fokus belajar yang baik, sikap saling menghargai, mengurangi gangguan di dalam kelas.

Dengan adanya praktik *inviting bells* ini, guru dapat lebih efektif dalam mengelola kelas disaat jam pembelajaran.

Temuan ini memberikan pengaruh cukup besar pada kedisiplinan dan fokus belajar. Praktik *inviting bells* yang dilakukan secara rutin membantu siswa meningkatkan konsentrasi dan fokus selama belajar, kegiatan ini mendorong pengendalian diri dan manajemen emosi, mengurangi perilaku impulsif seperti mengganggu teman atau malas mengerjakan tugas, dan terbentuknya kebiasaan disiplin melalui *inviting bells* yang berdampak pada peningkatan kedisiplinan waktu, seperti tepat waktu mengerjakan tugas dan lebih tertib dalam mengikuti pelajaran.

C. Saran

Temuan ini menunjukkan adanya penyebab *inviting bells* terhadap fokus belajar *appamada* siswa SD Tri Ratna Jakarta Barat, maka peneliti memberi saran yaitu:

Bagi Sekolah Dasar Tri Ratna Jakarta agar dapat mempraktikkan Program silent sitting dengan baik dan menyeluruh kepada siswa untuk meningkatkan disiplin belajar yang baik, meningkatkan konsentrasi dan pengendalian diri. Untuk pembaca hasil temuan ini diharapkan mampu memperkaya wawasan, pengetahuan tentang *Inviting Bells* yang mampu meningkatkan disiplin belajar. Bagi peneliti, diharapkan mampu mengembangkan dan mengeksplorasi setiap variabel secara lebih mendalam, sekaligus memperbarui penelitian sebelumnya dengan informasi terkini yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Maka peneliti, masyarakat, siswa Tri Ratna Jakarta, dan peneliti sendiri dapat merasakan manfaat dan hasil penelitian secara langsung.