

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *mindfulness* memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *focusing attention* siswa sekolah dasar. Teknik *mindfulness* yang melibatkan latihan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh tanpa penilaian, terbukti membantu siswa untuk lebih mampu memusatkan perhatian pada tugas-tugas yang mereka hadapi selama proses pembelajaran. Dengan mengurangi gangguan internal, seperti pikiran yang melayang atau kecemasan, serta gangguan eksternal, seperti kebisingan sekitar, teknik ini memungkinkan siswa untuk lebih fokus pada materi yang disampaikan oleh guru. Dalam proses ini, siswa diajarkan untuk hadir sepenuhnya dalam momen tersebut, mengurangi kecenderungan untuk terjebak dalam kekhawatiran tentang masa depan atau penyesalan atas masa lalu yang sering kali mengganggu konsentrasi mereka. Hal ini sesuai dengan Jon Kabat-Zinn (1990) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul dengan sengaja terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian.

Selain itu, *mindfulness* juga berkontribusi dalam mengurangi gangguan konsentrasi, yang sering kali menjadi hambatan utama bagi siswa dalam memproses informasi dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Hal ini sesuai dengan James Gross (2015) dalam teori regulasi emosi menyatakan bahwa *mindfulness* meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola dan merespons emosi secara adaptif. Dengan mengurangi gangguan emosional, seperti kecemasan atau stres, yang dapat mengganggu konsentrasi, *mindfulness* memungkinkan siswa untuk tetap fokus pada tugas yang diberikan dan menyelesaikannya dengan lebih baik. Gangguan yang sebelumnya dapat mengalihkan perhatian mereka, seperti kegelisahan atau rasa cemas, menjadi lebih terkendali, karena siswa belajar untuk menerima dan menghadapi perasaan tersebut tanpa reaktif. Dengan kemampuan ini, mereka tidak hanya menjadi lebih tenang, tetapi juga mampu bertahan lebih

lama dalam fokus mereka meskipun menghadapi stres atau kesulitan dalam tugas-tugas yang diberikan.

Tidak hanya itu, penerapan *mindfulness* di kelas juga meningkatkan kesadaran diri siswa (Kabat-Zinn (1990), yang sangat penting dalam proses belajar. Siswa yang lebih sadar terhadap diri mereka sendiri dapat mengenali kondisi fisik dan mental mereka, yang memungkinkan mereka untuk mengatur emosi dan perilaku mereka dengan lebih efektif. Kesadaran diri ini memberi mereka kesempatan untuk menyadari saat-saat ketika mereka mulai merasa cemas, lelah, atau frustrasi, dan kemudian mengidentifikasi strategi yang tepat untuk menghadapinya, seperti mengambil napas dalam atau beristirahat sejenak. Proses ini memperkuat keterlibatan mereka dalam pembelajaran, karena mereka tidak hanya terfokus pada apa yang sedang diajarkan, tetapi juga pada bagaimana cara mereka belajar dan mengatasi tantangan dalam belajar. Dengan kemampuan ini, siswa dapat mengidentifikasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul dalam proses pembelajaran dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya dengan lebih konstruktif.

Teknik *mindfulness* memberikan ruang bagi siswa untuk lebih reflektif terhadap pengalaman belajar mereka, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi mereka dalam mencapai tujuan akademik (Deci dan Ryan, 1985). Mereka menjadi lebih mampu mengevaluasi kekuatan dan kelemahan mereka dalam proses belajar, dan dengan demikian, lebih siap untuk memperbaiki diri atau mencari dukungan bila diperlukan. Kesadaran diri yang meningkat juga dapat membantu siswa mengidentifikasi tujuan belajar yang lebih jelas dan terfokus, serta mengembangkan sikap positif terhadap proses belajar itu sendiri. Sebagai hasilnya, siswa yang menerapkan *mindfulness* cenderung lebih resilient, mampu bangkit dari kegagalan atau kesulitan dengan lebih cepat, dan memiliki motivasi internal yang kuat untuk terus berusaha mencapai kesuksesan. Dampak jangka panjangnya adalah peningkatan keterampilan sosial dan emosional yang penting bagi

perkembangan pribadi mereka, yang tidak hanya berdampak pada kinerja akademik, tetapi juga pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

5.2 Rekomendasi

Pendidik dan tenaga pendidikan disarankan untuk mengintegrasikan teknik *mindfulness* dalam proses pembelajaran untuk menambah atau meningkatkan kemampuan fokus, mengurangi gangguan, dan memperbaiki pengalaman belajar siswa secara keseluruhan. Dengan semakin kompleksnya tantangan yang dihadapi oleh siswa di dalam kelas, baik dari segi akademik maupun emosional, penting bagi pendidik untuk menemukan pendekatan yang dapat mendukung perkembangan holistik siswa. *Mindfulness* yang melibatkan kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penilaian, memberikan alat yang efektif bagi siswa untuk mengelola stres, kecemasan, dan gangguan lainnya yang sering kali menghambat proses belajar mereka. Latihan *mindfulness* dapat menjadi sarana untuk menciptakan ruang bagi siswa untuk berhenti sejenak dari tekanan eksternal dan internal, memungkinkan mereka untuk lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan lingkungan sekitarnya. Melalui teknik-teknik sederhana seperti pernapasan dalam, perhatian pada sensasi tubuh, dan kesadaran terhadap pikiran yang muncul, siswa dapat belajar untuk lebih hadir dalam setiap kegiatan, sehingga meningkatkan fokus mereka saat mengikuti pelajaran dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.

Pendidik dapat mengadaptasi teknik *mindfulness* yang sederhana namun efektif, seperti latihan pernapasan, meditasi singkat, atau kesadaran tubuh, yang dapat dilakukan di awal pelajaran atau saat transisi antara kegiatan. Teknik-teknik ini tidak hanya memfasilitasi pengurangan stres dan kecemasan, tetapi juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk menenangkan pikiran mereka, menciptakan ruang mental yang lebih jelas dan siap untuk menerima informasi baru. Sebagai hasilnya, *mindfulness* dapat mendukung penciptaan iklim pembelajaran yang lebih sehat dan produktif bagi seluruh siswa.