

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Bab lima membahas mengenai simpulan dan saran yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil hasil penelitian serta mengajukan hal-hal penting dari penelitian.

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan *mindfulness* peserta didik berada pada kategori *sedang*, sedangkan tingkat kecenderungan resiliensi akademik peserta didik secara umum berada pada kategori *tinggi*. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan, namun berada pada kategori lemah, antara *mindfulness* dan resiliensi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik dengan tingkat *mindfulness* yang *sedang* masih mampu menunjukkan ketahanan akademik yang *tinggi*. Hal ini mengindikasikan bahwa selain *mindfulness*, terdapat faktor-faktor pelindung lain yang turut memengaruhi resiliensi akademik, seperti dukungan sosial, motivasi internal, dan strategi belajar yang efektif.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa *mindfulness* sebagai kemampuan menyadari pengalaman saat ini secara utuh dan tanpa menghakimi, memiliki peran penting dalam mendukung resiliensi akademik. peserta didik yang memiliki *mindfulness* cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, mengenali serta meregulasi emosi, dan mengembangkan strategi *coping* yang adaptif. Dengan demikian, *mindfulness* membantu peserta didik untuk tetap tangguh dalam menghadapi berbagai kesulitan dalam proses belajar.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu dengan menyusun layanan dengan merancang Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

bimbingan kelompok berdasarkan aspek *mindfulness* sebagai bentuk tindak lanjut praktis dalam layanan bimbingan dan konseling.

RPL ini bertujuan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kesadaran diri, fokus, dan penerimaan terhadap pengalaman belajar, sehingga dapat memperkuat ketahanan mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Oleh karena itu, konselor sekolah diharapkan mampu mengembangkan layanan yang bersifat preventif dan pengembangan guna mendukung ketahanan akademik peserta didik secara menyeluruh dan berkelanjutan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan baik dari sisi teoretis maupun praktis.

### 1. Secara Teoretis

Penelitian ini memperkuat teori bahwa *mindfulness* dapat menjadi salah satu faktor protektif dalam perkembangan resiliensi akademik peserta didik. Oleh karena itu, pengembangan teori maupun program pendidikan yang melibatkan aspek *mindfulness* perlu terus dikaji dan dikembangkan, terutama di konteks pendidikan menengah.

### 2. Secara Praktis

- a. Bagi guru Bimbingan dan Konseling disarankan untuk merancang layanan bimbingan kelompok atau klasikal berbasis *mindfulness*, guna meningkatkan kesadaran diri dan fokus peserta didik dalam belajar, yang pada gilirannya dapat memperkuat resiliensi akademik mereka.
- b. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin memiliki korelasi lebih kuat terhadap resiliensi akademik, serta mempertimbangkan desain penelitian eksperimen untuk mengukur efektivitas program peningkatan *mindfulness* terhadap resiliensi akademik. Selain itu, pendekatan campuran atau longitudinal juga dapat digunakan untuk mengeksplorasi dinamika perubahan *mindfulness* dan resiliensi dari waktu ke waktu.