

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis efektivitas pendekatan *mindful learning* dalam meningkatkan kreativitas tari siswa kelas VIII di SMPN 2 Bandung. Berangkat dari permasalahan awal berupa rendahnya kreativitas tari siswa yang ditandai dengan kurangnya ide, minimnya eksplorasi gerak, kecenderungan meniru, serta rendahnya rasa percaya diri, penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi awal kreativitas tari siswa SMPN 2 Bandung sebelum penerapan *mindful learning* berada pada kategori "cukup baik" dengan nilai rata-rata pretest sebesar 78,30. Mayoritas siswa masih menunjukkan keterbatasan dalam kelancaran, keaslian, fleksibilitas, dan elaborasi gerak tari.

Proses penerapan pendekatan *mindful learning* dilakukan melalui tiga pertemuan yang mengintegrasikan lima indikator utama *mindful learning* (kesadaran penuh, fokus pada saat ini, penerimaan tanpa menghakimi, keterbukaan terhadap pengalaman baru, dan refleksi diri) ke dalam pembelajaran Tari Piring. Selama proses ini, terjadi perubahan positif yang signifikan pada dinamika kelas, di mana siswa menjadi lebih antusias, aktif, dan kolaboratif dalam mengeksplorasi serta menciptakan gerakan tari. Setelah penerapan *mindful learning*, kreativitas tari siswa mengalami peningkatan yang substansial. Nilai rata-rata *posttest* melonjak menjadi 90,10, menempatkan kreativitas tari siswa pada kategori "sangat baik". Peningkatan rata-rata sebesar 11,80 poin ini didukung oleh hasil uji hipotesis paired sample t-test dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang jauh lebih kecil dari 0,05. Hal ini secara statistik membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kreativitas tari siswa sebelum dan sesudah penerapan *mindful learning*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *mindful learning* terbukti sangat efektif dalam meningkatkan kreativitas tari siswa kelas VIII SMPN 2 Bandung. Keberhasilan ini dicapai karena *mindful learning* berhasil mendorong

siswa untuk lebih sadar akan proses belajar, berani berekspresi, terbuka terhadap ide-ide baru, serta mampu merefleksikan dan mengembangkan gerak tari secara mandiri dan orisinal.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian ini, berikut adalah beberapa saran komprehensif untuk penelitian selanjutnya guna memperkaya dan memperluas pemahaman mengenai efektivitas *mindful learning* dalam konteks pendidikan seni.

Penelitian selanjutnya sangat disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol (misalnya, *pretest-posttest control group design* atau *quasi-experimental design*). Hal ini akan memungkinkan peneliti untuk membandingkan secara lebih akurat dampak *mindful learning* dengan metode pembelajaran tradisional atau pendekatan lain, sehingga dapat mengeliminasi potensi pengaruh variabel luar (seperti efek maturasi atau efek testing) dan memperkuat validitas internal temuan.

Menjelajahi efektivitas *mindful learning* pada jenjang pendidikan yang berbeda (misalnya, siswa SD, SMA, atau mahasiswa seni) untuk melihat apakah karakteristik usia dan perkembangan memengaruhi dampak pendekatan ini. Menerapkan pendekatan *mindful learning* pada cabang seni lain (misalnya, seni musik, seni rupa, seni teater, atau sastra) untuk menguji generalisasi efektivitasnya dalam mengembangkan kreativitas di berbagai disiplin artistik. Melakukan penelitian di sekolah dengan latar belakang budaya yang berbeda untuk melihat bagaimana faktor budaya memengaruhi penerapan dan efektivitas *mindful learning* dalam seni tari.

Menggabungkan pendekatan kuantitatif (untuk mengukur peningkatan kreativitas) dengan pendekatan kualitatif (misalnya, wawancara mendalam dengan siswa dan guru, analisis jurnal reflektif siswa, atau observasi partisipatif yang lebih lama). Ini akan memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai pengalaman siswa, proses internal mereka dalam mengembangkan kreativitas, serta tantangan dan keberhasilan dalam penerapan *mindful learning*.

Melakukan penelitian longitudinal untuk mengamati dampak jangka panjang dari pendekatan *mindful learning* terhadap kreativitas tari siswa, serta bagaimana kreativitas ini dapat dipertahankan atau dikembangkan lebih lanjut seiring waktu. Menggunakan atau mengembangkan instrumen yang valid dan reliabel untuk mengukur tingkat *mindfulness* siswa secara langsung, sehingga dapat dianalisis korelasinya dengan peningkatan kreativitas. Penelitian selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih mendalam dan komprehensif terhadap literatur mengenai *mindful learning* dan pengembangan kreativitas dalam pendidikan seni, serta memberikan panduan praktis yang lebih kuat bagi para pendidik.