

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab lima diuraikan kesimpulan, dan rekomendasi berdasarkan temuan dan pembahasan pada bab sebelumnya. Simpulan dalam bab ini meliputi gambaran *mindful teaching* untuk meningkatkan kebahagiaan guru SMA. Implikasi ditunjukkan kepada berbagai pihak yang berkaitan dengan hasil penelitian ini. Sedangkan rekomendasi ditunjukkan kepada pihak sekolah, dan peneliti selanjutnya.

A. Kesimpulan

1. Secara umum, gambaran kebahagiaan pada guru SMA meningkat dari hasil pre test ke post tes. Artinya, guru mampu menampilkan sikap yang terdapat pada kelima aspek dalam *mindful teaching* seperti mendengarkan dengan perhatian penuh, penerimaan diri dan siswa tanpa penghakiman, kesadaran emosional diri dan siswa, pengaturan diri dalam pengajaran, dan kasih sayang terhadap diri dan siswa.
2. Penerapan *mindful teaching* pada penelitian ini terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan guru SMA, artinya Artinya para guru mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan setelah melakukan pelatihan *mindful teaching*, karena terdapat lima aspek pada *mindful teaching* yang signifikan mampu meningkatkan kebahagiaan guru SMA.

B. Rekomendasi

Beberapa rekomendasi yang diajukan berdasarkan temuan penelitian ditujukan kepada pihak-pihak, yaitu: (1) Pihak Sekolah; (2) Peneliti Selanjutnya.

1. Pihak Sekolah

Dengan gambaran *mindful teaching* untuk meningkatkan kebahagiaan yang telah di jelaskan pada pemabahsan, penting bagi pihak sekolah untuk memberikan program maupun pelatihan untuk dapat meningkatkan kebahagiaan guru. Hal ini karena untuk meningkatkan kemampuan guru

agar bisa lebih memahami dirinya dan siswa ketika berada di lingkungan sekolah.

2. Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya, yaitu:

- a. Penelitian selanjutnya dapat melaksanakan penelitian tentang *mindful teaching* dengan menggunakan teknik lain agar hasil penelitian yang dihasilkan dapat lebih memperkaya wawasan.
- b. Penelitian selanjutnya dapat membandingkan gambaran umum mengenai kebahagiaan guru pada setiap jenjang pendidikan misalnya di TK, SD dan SMP sehingga gambaran yang dihasilkan dapat lebih memperkaya wawasan.