

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung Tahun Ajaran 2020-2021, simpulan dari temuan penelitian adalah sebagai berikut:

- 5.1.1. Secara umum kecenderungan *mindfulness* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung Tahun Ajaran 2020-2021, berada kategori sedang, artinya peserta didik cenderung sudah mulai memiliki kemampuan dalam mengamati sensasi yang dirasakan oleh tubuh yang diperoleh dari lingkungannya, memiliki kemampuan dalam memaparkan dan mengungkapkan sesuatu melalui kata-kata yang jelas, memiliki kemampuan untuk bertindak secara sadar dan memusatkan perhatiannya pada apa yang sedang dilakukan, memiliki kemampuan untuk menerima perasaan dan pemikiran apa adanya tanpa memberikan penilaian, serta memiliki kemampuan dalam menerima hal-hal yang tidak dapat diubah, walaupun kemampuan yang dimilikinya masih belum maksimal.
- 5.1.2. Secara umum kecenderungan pencapaian prestasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung Tahun Ajaran 2020-2021, berada kategori papak (*middle*) dengan jumlah kurang dari setengahnya. Hal ini menandakan bahwa tingkat pemahaman dan penguasaan materi memiliki perbedaan. Prestasi belajar setiap peserta didik diperoleh berdasarkan penilaian kognitif dan psikomotoriknya.
- 5.1.3. *Mindfulness* berkontribusi positif dan signifikan terhadap pencapaian prestasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung Tahun Ajaran 2020-2021, namun kontribusi yang diberikan berada pada kategori rendah. Artinya meningkat atau menurunnya pencapaian prestasi belajar peserta didik salah satunya disumbang oleh *mindfulness*, dan pencapaian prestasi belajar peserta didik bisa ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

5.2. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung Tahun Ajaran 2020-2021, dirumuskan rekomendasi kepada pihak-pihak berikut:

5.2.1. Guru Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa temuan di lapangan bahwa kontribusi *mindfulness* terhadap pencapaian prestasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung berada pada kategori rendah. Sebagai upaya tindak lanjut penelitian ini, peneliti merekomendasikan beberapa hal kepada guru bimbingan dan konseling sebagai berikut.

- a) Guru bimbingan dan konseling dapat mempergunakan instrumen *mindfulness* sebagai upaya untuk mengetahui tingkat *mindfulness* peserta didik dan sebagai upaya dalam meningkatkan pencapaian prestasi belajar peserta didik.
- b) Guru bimbingan dan konseling dapat berkolaborasi dengan guru mata pelajaran untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan *mindfulness* dan pencapaian prestasi belajar khususnya bagi peserta didik masih berada pada kategori rendah.

5.2.2. Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan-keterbatasan dalam proses maupun hasil penelitian, maka dari itu peneliti merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya beberapa hal sebagai berikut.

- a) Penelitian ini terbatas pada pendekatan kuantitatif dengan studi deskriptif, sehingga hasil penelitian terbatas hanya pada angket atau instrument saja. Oleh karena itu peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif dengan mengumpulkan data sebanyak-banyaknya seperti observasi, wawancara, dan penyebaran angket atau instrument yang dilakukan secara berkala guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih lengkap.
- b) Membandingkan tingkat kontribusi *mindfulness* terhadap pencapaian prestasi belajar peserta didik dalam tingkatan dan jenjang lain agar dapat mengetahui apakah adanya perbedaan tingkat kontribusi pada setiap sekolah atau jenjang.