

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesadaran diri merupakan suatu kemampuan individu untuk mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Dari hasil temuan pada penelitian yang bersubjek 15 orang siswa di Sekolah Dasar Negeri Cigabus kelas V, pada penelitian kesadaran diri siswa terhadap organ tubuh pada kegiatan pembelajaran IPA dengan menerapkan meditasi pemindaian tubuh. Di sekolah ketika proses pembelajaran IPA, guru berperan penting dalam menumbuhkan kesadaran diri siswa. Guru dapat melakukan berbagai macam cara untuk meningkatkan rasa kesadaran diri siswa. Setelah menerapkan meditasi pemindaian tubuh, siswa sudah memiliki kesadaran diri terlihat dari hasil penelitian dari indikator observasi kesadaran diri siswa yaitu mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri, mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri, mempunyai sikap mandiri, dapat membuat keputusan dengan tepat, dan dapat mengevaluasi diri bahwa mereka telah terpenuhi aspek tersebut. Akan tetapi dalam salah satu indikator kesadaran diri siswa masih belum terpenuhi yakni siswa terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan keyakinan. Indikator tersebut dengan sikap siswa yang cenderung merasa malu apabila berada dalam kondisi terdesak dan menjadi pusat perhatian satu kelas ketika ditunjuk oleh guru untuk melakukan sesuatu. Tujuan penelitian menggunakan meditasi pemindaian tubuh dalam pembelajaran IPA, bahwasannya suatu pembelajaran tidak hanya meningkatkan pengetahuan diri siswa saja dalam perkembangan intelektual siswa mengenai organ tubuh. Akan tetapi, pembelajaran menumbuhkan rasa kesadaran diri dan rasa syukur akan kebesaran Tuhan Yang Maha Esa.

Setelah menerapkan meditasi pemindaian tubuh ini terlihat siswa sudah berani berbicara, mengangkat tangan, bersikap mandiri, berani menjawab, dan saling memperhatikan saat meditasi pemindaian tubuh berlangsung. Beberapa sikap siswa tersebut dikarenakan dampak kesadaran diri. Hasil wawancara yang dilakukan dengan peneliti, rata-rata dari semua jawaban siswa menjawab sesuai dengan apa yang dirasakan siswa oleh organ tubuhnya. Dampak sikap siswa setelah meditasi juga menghasilkan getaran-getaran energi positif yang membuat siswa mempunyai sikap baik dibandingkan dengan sebelumnya. Akan tetapi, ada beberapa siswa dalam penelitian ini yang belum sepenuhnya menghasilkan energi positif yang dirasakan oleh getaran siswa ketika meditasi pemindaian tubuh. Masih ada beberapa energi jahat yang dimiliki oleh siswa dikarenakan siswa tersebut belum mengikuti meditasi pemindaian tubuh dengan baik. Semoga dengan adanya meditasi pemindaian tubuh, siswa secara sadar tidak hanya merasakan organ tubuh mulai dari energi positif, energi netral, dan energi negatif saja. Siswa dapat merasakan tanda gejala awal atau masalah dari kesehatan fisik yang dirasakan oleh organ tubuh.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian dengan judul Kesadaran Diri Siswa Terhadap Organ Tubuh Melalui Penerapan Meditasi Pemindaian Tubuh (Suatu *Narrative Inquiry* dalam Pembelajaran IPA Kelas V SDN Cigabus), maka peneliti merekomendasikan hal-hal berikut:

1. Bagi Guru

Guru di kelas diharapkan mampu mengetahui sikap, sifat dan karakter siswanya. Selain memberikan materi pembelajaran guru juga harus memperhatikan aspek penekanan tambahan perkembangan intelektual siswa, bagaimana cara mengatasi siswa yang kurang terpenuhi dalam kesadaran diri siswa. Karena banyak metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan agar siswa tidak merasa takut, bosan dan malu. Selain itu

siswa juga harus dapat distimulus tumbuhnya rasa syukur atas keindahan ciptaan Tuhan yang Maha Esa.

2. Bagi Peneliti

Selanjutnya teruntuk peneliti, dalam penelitian ini dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya yang membuat penelitian mengenai kesadaran diri siswa melalui penerapan meditasi pemindaian tubuh terhadap organ tubuh. Dan diharapkan pada penelitian berikutnya menemukan ide atau inovasi baru mengenai metode pembelajaran yang dapat meningkatkan kesadaran diri siswa. Serta bagi penelitian berikutnya dapat meneliti lebih lanjut mengenai perkembangan intelektual siswa selain di sekolah dapat ditambahkan kesadaran diri ketika menjalani kehidupan sehari-hari.