

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5. 1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Plered dengan melibatkan tiga kelas, yaitu Kelas 7D sebagai kelompok eksperimen 1 yang mendapatkan program meditasi *mindfulness*, Kelas 7B sebagai kelompok eksperimen 2 yang mendapatkan program meditasi *mindfulness* terintegrasi *self-compassion*, dan Kelas 7E sebagai kelompok kontrol yang menjalani pembelajaran konvensional. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Program meditasi *mindfulness* yang diterapkan pada Kelas 7D selama empat sesi pertemuan terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan belajar matematika siswa. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 95,55 dan setelah intervensi turun menjadi 81,68, dengan selisih penurunan sebesar 13,87 poin. Sebanyak 31 dari 38 siswa atau 81,6% mengalami penurunan kecemasan setelah mengikuti program. Ditinjau dari distribusi kategori, program ini berhasil menggeser seluruh 11 siswa yang sebelumnya berada di kategori tinggi ke kategori yang lebih rendah, sehingga setelah intervensi tidak ada satu pun siswa yang tersisa di kategori tinggi, meskipun sebagian besar masih berada pada kategori sedang. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai $t = 6,005$ dengan signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa penurunan kecemasan yang terjadi signifikan secara statistik dan bukan merupakan kebetulan semata.
2. Program meditasi *mindfulness* yang diintegrasikan dengan nilai *self-compassion* pada Kelas 7B terbukti lebih efektif dibandingkan program *mindfulness* tanpa integrasi tersebut. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 92,00 dan setelah intervensi turun menjadi 66,68, dengan selisih penurunan sebesar 25,32 poin yang hampir dua kali lipat lebih besar

dibandingkan penurunan pada Kelas 7D. Seluruh 37 siswa atau 100% peserta mengalami penurunan kecemasan setelah intervensi, tanpa ada satu pun yang stagnan maupun meningkat kecemasannya. Dari sisi kategori, pergeseran yang terjadi paling mencolok di antara ketiga kelompok: kondisi awal yang tidak memiliki satu pun siswa di kategori rendah berubah menjadi 34 dari 37 siswa berada di kategori rendah setelah intervensi, dengan kategori tinggi yang sepenuhnya kosong. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai $t = 12,990$ dengan signifikansi 0,000, yang secara statistik jauh lebih kuat dibandingkan hasil pada Kelas 7D. Hal ini membuktikan bahwa penggabungan *mindfulness* dan *self-compassion* dalam satu program terpadu memberikan dampak yang lebih besar, karena siswa tidak hanya dilatih mengenali emosinya tetapi juga diajarkan cara merespons emosi tersebut dengan sikap menerima dan berbelas kasih kepada diri sendiri.

3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat penurunan kecemasan belajar matematika antara ketiga kelompok, hal ini ditunjukkan dari hasil Uji Kruskal-Wallis yang menghasilkan nilai Chi-Square sebesar 51,412 dengan signifikansi 0,000, sehingga hipotesis penelitian diterima. Bila dilihat dari nilai Mean Rank, Kelompok Eksperimen 2 menempati posisi tertinggi dengan Mean Rank 82,66 dan rata-rata gain score 25,32 poin, disusul Kelompok Eksperimen 1 dengan Mean Rank 58,17 dan gain score 13,87 poin, sedangkan Kelompok Kontrol berada paling bawah dengan Mean Rank 28,62 dan gain score hanya 0,41 poin, bahkan 19 dari 37 siswanya justru mengalami kenaikan kecemasan selama penelitian berlangsung. Uji lanjut post hoc mempertegas temuan ini, di mana Kelompok Kontrol berbeda signifikan dengan Eksperimen 1 (Adj. Sig. = 0,000) maupun Eksperimen 2 (Adj. Sig. = 0,000), dan yang lebih penting, Eksperimen 1 dengan Eksperimen 2 pun berbeda secara signifikan (Adj. Sig. = 0,003), sehingga dapat disimpulkan bahwa program meditasi *mindfulness* terintegrasi *self-compassion* bukan sekadar lebih baik dari pembelajaran konvensional, melainkan juga terbukti secara statistik menghasilkan penurunan kecemasan yang lebih besar dibandingkan program *mindfulness* saja.

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan yang telah dipaparkan dan temuan-temuan yang diperoleh selama proses penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran kepada berbagai pihak yang berkepentingan sebagai berikut.

1. Bagi Guru Matematika

Guru matematika disarankan untuk mempertimbangkan penerapan sesi meditasi *mindfulness* singkat sebagai kegiatan pembuka (*pre-class activity*) sebelum pembelajaran matematika dimulai. Berdasarkan hasil penelitian ini, sesi meditasi selama 5-10 menit sudah cukup untuk memberikan dampak positif pada kondisi emosional siswa. Beberapa langkah praktis yang dapat diambil oleh guru adalah sebagai berikut.

- a. Mengintegrasikan latihan pernapasan sadar dan teknik *body scan* singkat di awal kelas matematika, khususnya sebelum ulangan harian atau penilaian.
- b. Menyisipkan afirmasi positif dan refleksi *self-compassion* seperti frasa "Membuat kesalahan adalah cara kita belajar" atau "Setiap orang punya tantangannya masing-masing" dalam proses pembelajaran agar siswa tidak terlalu keras mengkritik diri sendiri ketika mengalami kesulitan.
- c. Memberikan ruang bagi siswa untuk merefleksikan pengalaman emosional mereka terhadap matematika, misalnya melalui jurnal belajar singkat atau tanya-jawab reflektif di akhir kelas.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah, terutama kepala sekolah dan tim pengembang kurikulum, disarankan untuk mempertimbangkan integrasi program *mindfulness* dan *self-compassion* ke dalam struktur kegiatan sekolah secara lebih sistematis. Saran konkret yang dapat dipertimbangkan antara lain sebagai berikut.

- a. Merancang program pengembangan diri berbasis *mindfulness* dan *self-compassion* sebagai bagian dari program layanan bimbingan konseling atau kegiatan ekstrakurikuler, sehingga manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh seluruh siswa, tidak hanya dalam konteks matematika.

- b. Mengadakan pelatihan atau workshop bagi guru-guru tentang teknik dasar *mindfulness* dan cara mengintegrasikan nilai *self-compassion* ke dalam proses pembelajaran, agar program semacam ini tidak bergantung pada satu individu saja dan dapat berkelanjutan.
- c. Menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam merancang kebijakan dukungan kesejahteraan (*well-being*) siswa, yang merupakan salah satu dimensi penting dalam implementasi Kurikulum Merdeka.

3. Bagi Siswa

Siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar matematika disarankan untuk secara aktif berlatih teknik-teknik regulasi emosi yang telah diajarkan dalam program ini, tidak hanya selama jam pelajaran matematika, tetapi juga dalam konteks belajar yang lebih luas. Secara khusus, siswa dapat melakukan hal-hal berikut.

- a. Melatih pernapasan sadar secara mandiri selama 2-5 menit sebelum mengerjakan tugas atau menghadapi ujian matematika, sebagai cara untuk menenangkan sistem saraf dan meningkatkan fokus.
- b. Menerapkan *self-talk* yang suportif terhadap diri sendiri ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan soal, misalnya dengan mengatakan kepada diri sendiri "Ini sulit, tapi aku bisa mencoba lagi" daripada "Aku bodoh karena tidak bisa mengerjakan ini."
- c. Menyadari bahwa mengalami kesulitan dalam matematika adalah pengalaman yang sangat umum dan manusiawi, bukan tanda bahwa seseorang tidak berbakat atau tidak mampu berkembang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu disadari dan dapat menjadi peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian yang lebih mendalam. Saran-saran berikut diajukan sebagai arah pengembangan penelitian di masa mendatang.

1. Memperpanjang durasi intervensi. Program yang diterapkan dalam penelitian ini hanya berlangsung selama empat sesi dalam dua minggu. Intervensi yang lebih panjang, misalnya delapan minggu seperti yang umum dilakukan dalam program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), kemungkinan akan menghasilkan penurunan kecemasan yang lebih besar dan lebih stabil. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji program dengan durasi yang lebih panjang sekaligus mengukur keberlanjutan efeknya (*follow-up*) beberapa bulan setelah intervensi berakhir.
2. Menambahkan desain *random assignment* atau teknik *matching* yang lebih ketat. Karena penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan kelas-kelas yang sudah terbentuk, terdapat potensi variabel pengganggu (*confounding variables*) yang tidak sepenuhnya terkontrol. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan yang lebih terkontrol untuk memperkuat validitas internal.
3. Memperluas subjek penelitian ke jenjang dan konteks yang berbeda. Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas VII SMP di satu sekolah. Penelitian lanjutan dapat menguji efektivitas program serupa pada kelas VIII dan IX, jenjang SD atau SMA, atau pada konteks sekolah dengan karakteristik yang berbeda (seperti sekolah swasta, madrasah, atau sekolah di daerah terpencil) untuk menguji generalisabilitas temuan.
4. Mengintegrasikan metode campuran (*mixed methods*). Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan data pendukung berupa angket respons. Penelitian selanjutnya dapat memperkaya pemahaman dengan menambahkan wawancara mendalam (*in-depth interview*) atau observasi kelas untuk memahami mekanisme perubahan yang terjadi pada diri siswa dari perspektif mereka sendiri.
5. Meneliti variabel mediasi dan moderasi. Penelitian ini belum menguji apakah peningkatan *self-compassion* menjadi mediator yang menjelaskan penurunan kecemasan, atau apakah ada variabel tertentu seperti jenis kelamin, gaya belajar, atau tingkat religiusitas yang memoderasi efektivitas program. Analisis

jalur (*path analysis*) atau model persamaan struktural (*SEM*) dapat digunakan untuk mengeksplorasi hubungan-hubungan ini secara lebih mendalam.

6. Mengembangkan modul program yang lebih terstandar dan tervalidasi. Agar program *mindfulness* terintegrasi *self-compassion* ini dapat direplikasi secara lebih konsisten oleh berbagai pihak, perlu dikembangkan modul program yang lengkap, terstruktur, dan telah melalui proses validasi ahli secara formal. Pengembangan modul ini juga akan memudahkan guru untuk mengimplementasikannya secara mandiri tanpa memerlukan pelatihan intensif.



UINSSC