

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan tentang Praktik *Mindfulness* dan Kepemimpinan Kepala Sekolah terhadap Kepuasan Kerja Guru di Sekolah Tri Ratna, disimpulkan sebagai berikut.

1. Ditemukan adanya pengaruh dari praktik *Mindfulness* terhadap Kepuasan Kerja Guru di Sekolah Tri Ratna. Hal ini disebabkan oleh kemampuan dari guru sekolah untuk mengembangkan seni hidup sadar penuh yang memungkinkan untuk menghadirkan energi sadar-penuh melalui latihan-latihan sehari-hari yang dilakukan di sekolah sehingga memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan tekanan, memungkinkan untuk merespon segala kondisi dengan sadar-penuh sehingga membuat guru dapat menghadirkan kenyamanan, keceriaan, dan keaktifan dalam bekerja yang akan menciptakan focus, konsentrasi, dan kejernihan yang membawa pada kreativitas para guru. Hal ini memungkinkan untuk didapatkan kepuasan kerja di setiap momen para guru sekolah sehingga meningkatkan kinerja.
2. Adanya peningkatan kemampuan kepemimpinan Kepala Sekolah berpengaruh terhadap Kepuasan Kerja Guru di Sekolah Tri Ratna, hal ini dikarenakan para kepala sekolah dengan memberikan teladan dan

pengarahan yang jelas serta membantu menyelesaikan berbagai masalah serta memberikan contoh dalam keseharian di tindakan kepemimpinannya. Para guru merasa terarahkan dengan baik, meningkatkan kedisiplinan sehingga membawa pada peningkatan kinerja di sekolah.

3. Penelitian menunjukkan bahwa dengan adanya kemampuan menjadi sadar-penuh melalui praktik *mindfulness* akan membawa pada kemampuan untuk mengelola stres dan meningkatkan kesadaran yang memberikan ruang besar untuk menjadi bahagia dan bersuka cita, dengan didukung oleh kemampuan kepemimpinan Kepala Sekolah maka tingkat cerminan keteladanan dan pengarahan yang jelas membuat para guru menjadi lebih terarah dan terhindar dari konflik serta ketidakjelasan kerja, *mindfulness* dan kepemimpinan bersama-sama memberikan dampak pada kepuasan kerja guru di sekolah sehingga mempengaruhi kinerja dalam bekerja serta kenyamanan berada di dalam lingkungan sekolah.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh Praktik *Mindfulness* dan Kepemimpinan Kepala Sekolah terhadap Kepuasan Kerja Guru di Sekolah Tri Ratna. Merujuk pada hasil penelitian ini, peneliti memahami bahwa terdapat banyak keterbatasan dalam studi yang dilakukan, maka peneliti meemungkinkan untuk memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan secara profesional berkelanjutan dalam mengimplementasikan praktik *mindfulness*, kepala sekolah hendaknya

lebih menjalin hubungan yang kuat dalam proses pembelajaran secara organisasi.

2. Untuk dapat melaksanakan peningkatan kepuasan kinerja guru maka diperlukan cara dalam menguasai berbagai prinsip, metode dan teknik yang dapat menentukan strategi, cocok untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi oleh guru dalam proses pembelajaran.
3. Melalui Praktik *Mindfulness* diharapkan Kepuasan Kerja Guru yang dilakukan oleh kepala sekolah lebih semakin meningkat, sebab dengan meningkatkan Kepuasan Kerja Guru, kualitas pembelajaran akan meningkat.

