

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *mindfulness* terhadap kecerdasan emosional mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita lampung tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil telah diketahui bahwa t hitung $>$ t tabel ($29,034 > 1,985$) atau sig ($0,000 \leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kecerdasan emosional mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita lampung tahun 2022.
2. Besar pengaruh *mindfulness* terhadap kecerdasan emosional mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita lampung tahun 2022 dapat dilihat dari R Square sebesar 89,8% *mindfulness* mempengaruhi kecerdasan emosional sedangkan 10,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa *mindfulness* memiliki peranan yang sangat penting bagi mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita, karena praktik *mindfulness* yang dilakukan dengan berlandaskan pada bertindak dengan kesadaran, menyadari stimulus internal dan penerimaan tanpa penghakiman akan memperlihatkan seberapa besar kecerdasan emosionalnya.
2. Hasil penelitian ini memberi dampak yang begitu besar dalam kontekstual pada pembelajaran. Hal ini dapat diaplikasikan pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu

agama buddha jinarakkhita yang senantiasa berlatih *mindfulness* saat sedang belajar sehingga kondisi batin dan jasmani dapat seimbang dalam mengikuti proses perkuliahan.

C. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *mindfulness* terhadap kecerdasan emosional. Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini, maka peneliti memberi saran yaitu:

1. Bagi mahasiswa STIAB Jinarakkhita untuk menjaga perhatiannya dengan sadar-penuh dalam melakukan kegiatan perkuliahan yang dapat bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.
2. Bagi sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita agar dapat mengikutsertakan segala kegiatan perkuliahan dengan menerapkan *mindfulness* untuk meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa.
3. Bagi para pembaca, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang baik sehingga para pembaca dapat melatih *mindfulness* dalam setiap beraktivitas dimana saja dan menyadari kondisi saat ini tanpa menyesali masa lalu maupun mengkhawatirkan masa depan.