

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *mindfulness* terhadap Kepercayaan diri mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh *mindfulness* terhadap kepercayaan diri mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung tahun 2022.
2. Besar pengaruh *mindfulness* terhadap kepercayaan diri mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung tahun 2022 dapat dilihat dari R Square sebesar 93,2% *mindfulness* mempengaruhi kepercayaan diri sedangkan 6,8% 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 pembelajaran yang dilakukan dengan berlandaskan tubuh/jasmani, perasaan, pikiran dan objek-objek pikiran akan memperlihatkan seberapa besar kepercayaan diri nya.
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 kepercayaan diri. 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 Lampung agar dapat mengikutsertakan segala kegiatan perkuliahan dengan menerapkan *mindfulness* untuk meningkatkan kepercayaan diri 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 memikirkan masa lalu maupun masa depan.