

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil yang ada pada penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap minat belajar mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita bandar lampung tahun 2021, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil *output model summary* menunjukkan bahwa skor t hitung  $>$  skor t tabel (24,322  $>$  1,667) atau signifikan ( $0,000 \leq 0,05$ ), dimaknai ternyata  $H_a$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian menunjukkan adanya pengaruh *mindfulness* terhadap minat belajar mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita bandar lampung tahun 2021.
2. Besarnya pengaruh *mindfulness* terhadap minat belajar mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita bandar lampung tahun 2021 dapat dilihat dari  $R$  Square sebesar 89,6% *mindfulness* mempengaruhi minat belajar sedangkan 10,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara variabel *Mindfulness* terhadap Minat Belajar, oleh karena itu perlu dirumuskan implikasi sebagai berikut:

1. *Mindfulness* memiliki peranan yang sangat penting bagi Mahasiswa, karena perkuliahan yang dilakukan berlandaskan tubuh/jasmani, perasaan, pikiran dan objek-objek pikiran. Dengan demikian akan memperlihatkan seberapa besar minat belajarnya yang berlandaskan perasaan senang, ketertarikan, perhatian dan keterlibatan. Peranan penting ini dapat memunculkan kreativitas dalam diri mahasiswa sehingga dapat fokus dalam mengikuti perkuliahan.

2. *Mindfulness* memberi dampak yang besar dalam kontekstual pada pembelajaran. Hal ini dapat diaplikasikan pada mahasiswa dalam berlatih *mindfulness* saat sedang belajar, mengerjakan tugas maupun mempresentasikan materi. Dengan kondisi tersebut akan memunculkan kondisi batin dan jasmani dapat lebih rileks, tenang dan bahagia.

### **C. Saran**

Hasil penelitian telah memberi bukti relevan bahwa ada pengaruh antara variabel *mindfulness* terhadap variabel minat belajar. Peneliti tentunya masih terdapat kekurangan dalam mempertanggung jawabkan penelitian ini, peneliti sudah merangkumkan saran, antara lain:

1. Bagi mahasiswa STIAB Jinarakkhita disarankan agar menjaga perhatiannya dengan sadar-penuh dalam melakukan kegiatan perkuliahan sehingga dapat memberi semangat dalam meningkatkan minat belajar.
2. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita agar dapat mengikutsertakan segala kegiatan perkuliahan dengan menerapkan *mindfulness* untuk meningkatkan minat belajar mahasiswa.
3. Bagi pembaca yang budiman, semoga 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.