

**PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP EFEKTIVITAS
PEMBELAJARAN MAHASISWA SEKOLAH TINGGI
ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA
LAMPUNG TAHUN 2022**



SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Agama Buddha (S.Pd)**

Oleh :

**Nama : Apriyanto
NPM : 2018101028**

**Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha**

JINARAKKHITA

LAMPUNG

Agustus 2022

PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : APRIYANTO

NPM : 2018101028

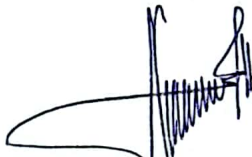
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA

JUDUL SKRIPSI : PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA LAMPUNG TAHUN 2022

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi.

Bandar Lampung, 10 Agustus 2022

Pembimbing I




Hendri Ardianto, S.Pd.B, M.P.d
NIPY.2020092501020

Pembimbing II



Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B
NIDN. 2908078501

Ketua Program Studi
Pendidikana Keagamaan Buddha



Poniman, S.Pd.B., M.Pd
NIDN. 2911079201

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN
MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA
LAMPUNG TAHUN 2022**

Disusun oleh:


Apriyanto

2018101028

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan
Keagamaan Buddha Jinarakkhita Lampung

Pada tanggal, 27 Agustus 2022


Ketua penguji I


Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd
NIDN. 29250690001


Anggota/Penguji II


Poniman, S.Pd.B., M.Pd
NIDN. 2911079201

Pembimbing I


Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.P.d
NIPY.2020092501020

Pembimbing II


Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B
NIDN. 2908078501

Bandar Lampung, 27 Agustus 2022

Mengetahui dan ,mengesahkan,
Ketua STIAB Jinarakkhita


Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

PERYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Apriyanto

NPM : 2018101028

Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha

Alamat : Panasan Daya, Desa Tegal Maja, Kec. Tanjung, Kab. Lombok Utara.

No. Telepon : 0812-7807-1863

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Keabsahan data dengan hal-hal yang berkenaan dengan keaslian penyusunan skripsi ini merupakan tanggung jawab pribadi.
2. Adapun bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dalam hasil karya orang lain telah ditulis sumbernya jelas, sesuai dengan norma, kaidah etika penulisan ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari timbul masalah mengenai keabsahan data keaslian skripsi ini adalah diluar tanggung jawab Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha(STIAB) Jinarakkhita dan saya bersedia menanggung resiko yang dikeluarkan oleh institusi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha(STIAB) Jinarakkhita atau ajuan gugatan dari pihak lain yang merasa dirugikan. Demikian agar yang berkepentingan maklum.

Lampung, 10 Agustus 2022

Apriyanto
NPM.2018101028

MOTO

Seseorang yang berhenti belajar adalah orang yang lanjut usia
Meskipun umurnya masih remaja Seseorang yang tidak berhenti belajar
akan selamanya menjadi pemuda.

-Henry Ford-

Tidak mudah dan instan untuk meraih kesuksesan,
dibalik kesuksesan seseorang selalu ada proses yang dilalui.

-Apriyanto-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Sanghyang Adi Buddha, Tuhan Yang Maha Esa, atas selesainya skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati penulis persembahkan dengan penuh rasa hormat kepada:

1. Kepada kedua orang saya Bapak Superman dan Ibu iniartini beserta adik saya suliartini yang tercinta.
2. Y.M Nyanamaitri Mahastavira, Ketua Yayasan Buddhayana Vidyalaya Lampung.
3. Bapak, Dr. Burmansah, M.Pd, Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung.
4. Bapak Poniman, S.Pd.B., M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung
5. Bapak dan Ibu Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung, atas bimbingan dan ilmu yang di berikan.
6. Segenap rekan-rekan mahasiswa angkatan XV Seperjuangan
7. Almamater tercinta

Semoga penelitian ini dapat meberikan manfaat bagi umat Buddha dan bagi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung.

Sadhu..... Sadhu....Sadhu....

ABSTRAK

Apriyanto. NPM: 2018101028. *Pengaruh Mindfulness Terhadap Efektivitas Pembelajaran Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung Tahun 2022*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita. Pembimbing I Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd, Pembimbing II Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Efektivitas Pembelajaran

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Efektivitas Pembelajaran Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung tahun 2022. Efektivitas pembelajaran adalah proses pembelajaran yang mengakibatkan adanya interaksi antara pendidik dan peserta didik guna mencapai tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran yang dapat dicapai dapat terlihat dari perubahan pengetahuan, pemahaman dan tingkah laku peserta didik, secara keseluruhan terjadi perubahan pada bidang kognitif, afektif dan psikomotorik.

Kemunculan permasalahan di STIAB Jinarakkhita pada masa pembelajaran daring cenderung menyebabkan mahasiswa selalu kurang memahami materi, merasa bingung saat ditanya pendidik, sering sibuk sendiri saat pembelajaran dimulai dan beberapa mahasiswa lainnya sering mematikan video yang menunjukkan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran. kehadiran *mindfulness* sebagai bentuk praktik untuk menumbuhkan perhatian dalam setiap aktivitas yang dilakukan terlebih dalam proses pembelajaran yang sering membuat mahasiswa merasa jenuh, bosan bahkan sebab-sebab lain yang muncul dalam diri individu seperti; Rasa lapar, rasa haus, rasa lelah dan panas. Sehingga *mindfulness* dalam pengertiannya kesadaran yang menumbuhkan energi positif untuk meminimalisir keadaan-keadaan yang kurang nyaman tanpa melakukan penghakiman di setiap aktivitas yang dikerjakan.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode *survey* dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dan teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linier sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung yang berjumlah 129 Mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang dijadikan sebagai responden uji coba instrumen dalam penelitian ini sebanyak 31 Mahasiswa. Teknik pengumpulan data berupa angket, uji coba validitas uji coba reliabilitas yang dilakukan menggunakan SPSS 26.0 kemudian dilanjutkan dengan analisis linier sederhana.

Berdasarkan hasil uji analisis dari nilai t hitung yang diperoleh sebesar 7,849 dengan tingkat signifikansi 0,000 sedangkan t tabel dengan $n=98$ didapat $dk=(98-2)$ diperoleh 96 dengan nilai t tabel = 1,290 dan $\alpha=0,05$. Maka dapat diketahui bahwa t hitung $>$ t tabel ($7,849 > 1,290$) atau $\text{sig} (0,000 < 0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. *Mindfulness* memberikan pengaruh terhadap efektivitas pembelajaran sebesar 72,8% dan 31% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

ABSTRACT

Apriyanto, NPM: 2018101028, The Influence of Mindfulness on the Learning Effectiveness of Students at the Jinarakkhita School of Buddhism in Lampung in 2022. Thesis, Study Program for Buddhist Education, Jinarakkhita Buddhist College. Supervisor I Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd, Supervisor II Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B.

Keywords: Mindfulness, Learning Effectiveness

The purpose of this study was to determine the effect of mindfulness on the effectiveness of learning for students at the Jinarakkhita Buddhist High School Lampung in 2022. Learning effectiveness is a learning process that results in interaction between educators and students in order to achieve learning objectives. Learning objectives that can be achieved can be seen from changes in knowledge, understanding and behavior of students, overall there are changes in the cognitive, affective and psychomotor fields.

The emergence of problems at STIAB Jinarakkhita during online learning tends to cause students to always lack understanding of the material, feel confused when asked by educators, often busy themselves when learning begins and some other students often turn off videos that show they are less enthusiastic in participating in learning. the presence of mindfulness as a form of practice to foster attention in every activity carried out especially in the learning process which often makes students feel bored, bored and even other causes that arise in individuals such as; Hunger, thirst, fatigue and heat. So mindfulness in the sense of awareness that fosters positive energy to minimize uncomfortable situations without making judgments in every activity that is done.

The method in this study uses a survey method with a descriptive quantitative approach and the data analysis technique in this study is simple linear regression analysis. The population in this study were students of the Jinarakkhita School of Buddhism, Lampung, amounting to 129 students. The number of students who were used as respondents for the instrument trial in this study were 31 students. Data collection techniques in the form of a questionnaire, testing the validity of the reliability test carried out using SPSS 26.0 then continued with simple linear analysis.

Based on the analysis test results, the t-count value obtained was 7.849 with a significance level of 0.000 while the t-table with $n=98$ obtained $dk=(98-2)$ obtained 96 with the t-table value = 1.290 and $\alpha= 0.05$. Then it can be seen that $t_{\text{arithmetik}} > t_{\text{table}}$ ($7.849 > 1.290$) or $\text{sig} (0.000 < 0.05)$, so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. Mindfulness has an effect on the effectiveness of learning by 72.8% and 31% is influenced by other factors not examined.

KATA PENGANTAR

Namo Sanghyang Adi Buddhaya

Namo Buddhaya Boddhisattva Mahasattva

Puji syukur penulis panjatkan kepada *Sanghyang Adi Buddha*, Tuhan Yang Maha Esa, Para Buddha Bodhisattva-Mahasattva, atas segala berkah dan cinta kasihnya kepada semua makhluk, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh mindfulness terhadap Efektivitas pembelajaran mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita lampung Tahun 2022”. Penulisan skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan agama buddha (S.Pd) pada program pendidikan keagamaan buddha, sekolah tinggi ilmu agama buddha.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada ketua beserta setaff STIAB Jinarakkhita Lampung yang telah memberikan ijin untuk menggunakan kampus sebagai lokasi penelitian. Ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya juga penulis sampaikan kepada Bapak Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.pd dan Bapak Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B, yang selalu membimbing dan memberi arahan selama melakukan penelitian, serta kepada seluruh pihak yang telah menyumbangkan dan memberikan masukan-masukan dalam proses penelitian sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Skripsi ini telah mengalami perbaikan sesuai pedoman penulisan skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakhita Lampung, serta setelah mengalami proses revisi dari dosen pembimbing dan dari dosen penguji. Namun penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kesalahan, kekurangan dan masuh jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun sebagai bahan untuk menyempurnakan dan perbaikan.

Semoga hasil penelitian dapat bermanfaat dan dijadikan sebagai sumber pengetahuan, pemahaman, dan wawasan. Semoga bermanfaat dalam upaya melengkapi

kepuustakaan dan bahan rujukan mahasiswa. hasil penelitian ini semoga pula bermanfaat secara umum untuk dipertimbangkan sebagai bahan rujukan dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan agama Buddha.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

Semoga Semua Mahluk Hidup Berbahagia

Sadhu...Sadhu...Sadhu...

Bandar Lampung, 10 Agustus 2022



Apriyanto

NPM. 2018101028

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG	
LOGO	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7

F. Manfaat Penelitian.....	7
G. <i>State Of The Art</i>	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Landasan Teoritik.....	10
1. Efektivitas Pembelajaran.....	10
a) Hakikat Efektivitas Pembelajaran.....	10
b) Ciri-ciri Efektivitas Pembelajaran.....	14
c) Prinsip-prinsip Pembelajaran.....	15
d) Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efektivitas Pembelajaran.....	16
2. <i>Mindfulness</i>	18
a) Hakikat <i>Minfulness</i>	18
b) <i>Mindfulness</i> dalam pandangan Buddha.....	20
c) Faktor Penghambat Praktik <i>Mindfulness</i>	25
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Objek, Subjek, Waktu dan Lokasi Penelitian.....	30
1. Objek Penelitian.....	30
2. Subjek Penelitian.....	30
3. Waktu Penelitian.....	31
4. Lokasi Penelitian.....	31
B. Desain Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
D. Variabel Penelitian.....	35

1. Variabel Bebas(X).....	35
a) Definisi Konseptual.....	36
b) Definisi Operasional.....	36
2. Variabel Terikat(Y)	36
a) Definisi Konseptual.....	36
b) Definisi Operasional.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data	37
1. Metode Observasi.....	38
2. Metode Kuesioner	38
F. Kisi-kisi Instrumen	38
1. Instrumen <i>Mindfulness</i> (X)	39
2. Instrumen Efektivitas Pembelajaran (Y).....	40
3. Kalibrasi Instrumen Penelitian	41
a) Uji Validitas Instrumen.....	41
b) Uji Reliabilitas Instrumen	42
G. Teknik Analisis Data	44
1. Analisis Deskriptif.....	44
2. Uji Normalitas	46
3. Uji Homogenitas	46
4. Analisis Regresi Linier Sederhana	46
5. Uji Hipotesis Statistik.....	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum objek penelitian	48
1. Sejarah singkat sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita lampung.....	48

2. Visi, misi dan tujuan sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita lampung	50
3. Kondisi lingkungan sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita lampung.....	51
4. Struktur organisasi sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita lampung.....	52
B. Hasil Uji Coba Instrumen.....	53
1. Uji Validitas Instrumen <i>Mindfulness</i> dan Efektivitas Pembelajaran.....	53
2. Uji Reliabilitas Instrumen <i>Mindfulness</i> dan Efektivitas Pembelajaran.....	53
C. Analisis Deskriptif	54
1. Deskripsi Indikator Variabel Efektivitas Pembelajaran	55
2. Deskripsi Indikator Variabel <i>Mindfulness</i>	60
D. Hasil Uji Normalitas.....	65
E. Hasil Uji Homogenitas	66
F. Analisis Regresi Linier Sederhana dan Uji Hipotesis.....	66
G. Pembahasan.....	70
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	72
B. Implikasi.....	72
C. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	77
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	161

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa STIAB Jinarakkhita Bandar Lampung	30
Tabel 3. 2 Jadwal Penelitian.....	31
Tabel 3. 3 Distribusi Jumlah Sampel Per-Semester	34
Tabel 3.4 Skor Jawaban Kuesioner	39
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen <i>Mindfulness</i> (X).....	39
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Instrumen Efektivitas Pembelajaran.....	40
Tabel 3.7 Kriteria Skala Interval	45
Tabel 3. 8 Interpretasi Tingkat Pengaruh	45
Tabel 4.1 <i>Output</i> Reliabilitas Efektivitas Pembelajaran	53
Tabel 4.2 <i>Output</i> Reliabilitas <i>Mindfulness</i>	53
Tabel 4.3 <i>Output Mindfulness</i> dan Efektivitas Pembelajaran	54
Tabel 4.4 <i>Output</i> Deskripsi Statistik Efektivitas Pembelajaran	55
Tabel 4.5 Indikator Kualitas Pembelajaran	56
Tabel 4.6 Indikator Kesesuaian Tingkat Pembelajaran.....	57
Tabel 4.7 Indikator Usaha Memotivasi	58
Tabel 4.8 Indikator Waktu.....	59
Tabel 4.9 <i>Output</i> Deskripsi Statistik <i>Mindfulness</i>	60
Tabel 4.10 Indikator Tubuh.....	61
Tabel 4.11 Indikator Perasaan.....	62
Tabel 4.12 Indikator Pikiran.....	63
Tabel 4.13 Indikator Ojek-Objek Pikiran.....	64
Tabel 4.14 <i>Output</i> Uji Normalitas	65
Tabel 4.15 <i>Output</i> Uji Homogenitas	66
Tabel 4. 16 <i>Output</i> Persamaan Regresi	67

Tabel 4.17 <i>Output</i> Analisis Anova	68
Tabel 4.18 <i>Output</i> Koefisien Determinasi	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka berpikir.....	28
Gambar 3.1 Lokasi penelitian STIAB Jinarakkhita	34
Gambar 3.3 Konstelasi Penelitian	33
Gambar 4.1 Struktur Organisasi STIAB Jinarakkhita Lampung	52
Gambar 4.2 Hasil P-Plot	68

DAFTAR SINGKATAN

D. : *Dīgha Nikāya*

M. : *Majjhima Nikāya*

Vis. : *Visuddhi Magga*

A. : *Anguttara Nikaya*

Dhp. : *Dhammapada*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Keputusan Dosen Pembimbing.....	78
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Observasi.....	79
Lampiran 3 Balasan Surat Izin Observasi.....	82
Lampiran 4 Surat Validator Ahli Materi.....	83
Lampiran 5 Surat Validator Ahli Bahasa.....	84
Lampiran 6 Surat Permohonan Uji Coba Instrumen Penelitian.....	85
Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	86
Lampiran 8 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	88
Lampiran 9 Lembar Validator Ahli Materi.....	89
Lampiran 10 Lembar Validator Ahli Bahasa.....	91
Lampiran 11 Lembar Survei Pendahuluan.....	93
Lampiran 12 Bukti Survei Pendahuluan.....	94
Lampiran 13 Data Hasil Survei Pendahuluan.....	97
Lampiran 14 Tabel Angket <i>Mindfulness</i>	100
Lampiran 15 Tabel Angket Efektivitas Pembelajaran.....	104
Lampiran 16 Angket <i>Mindfulness</i>	109
Lampiran 17 Angket Efektivitas Pembelajaran.....	112
Lampiran 18 Uji Coba Validitas <i>Mindfulness</i>	116
Lampiran 19 Uji Coba Validitas Efektivitas Pembelajaran.....	120
Lampiran 20 Tabulasi Uji Validitas <i>Mindfulness</i>	124
Lampiran 21 Tabulasi Uji Validitas Instrumen Efektivitas Pembelajaran.....	128

Lampiran 22 Tabulasi Data Penelitian <i>Mindfulness</i>	132
Lampiran 23 Tabulasi Data Penelitian Efektivitas Pembelajaran	134
Lampiran 24 Analisis Deskriptif <i>Mindfulness</i>	136
Lampiran 25 Analisis Deskriptif Efektivitas Pembelajaran	148
Lampiran 24 Kartu Bimbingan.....	160