

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang ada pada penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap efektivitas pembelajaran mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita bandarlampung tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil *output model summary* menunjukkan bahwa skor t hitung $>$ skor t tabel (7,849 $>$ 1,290) atau signifikan ($0,000 \leq 0,05$), dimaknai ternyata H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. Dengan demikian menunjukkan adanya pengaruh *mindfulness* terhadap efektivitas pembelajaran mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita bandar lampung tahun 2022.
2. Besarnya pengaruh *mindfulness* terhadap efektivitas pembelajaran mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita bandar lampung tahun 2022 dapat dilihat dari *R Square* sebesar 72,8% *mindfulness* mempengaruhi efektivitas pembelajaran sedangkan 31% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

B. Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara variabel *mindfulness* terhadap efektivitas pembelajaran, oleh karena itu perlu dirumuskan implikasi sebagai berikut:

1. *Mindfulness* memiliki peranan yang sangat penting bagi mahasiswa dalam perkuliahan yang dilakukan berlandaskan tubuh/jasmani, perasaan, pikiran dan objek-objek pikiran. *Mindfulness* memunculkan rasa ketenangan dalam berbagai aktivitas yang dilakukan dan bertindak dengan kesadaran tanpa melakukan penghakiman sehingga memperlihatkan seberapa besar efektivitas pembelajaran.

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 efektivitas pembelajaran. Peneliti tentunya masih terdapat kekurangan dalam mempertanggung jawabkan penelitian ini, peneliti sudah merangkumkan saran, antara lain:

1. Untuk Mahasiswa STIAB Jinarakkhita supaya menjaga perhatiannya dengan sadar-penuh dalam melakukan kegiatan perkuliahan sehingga dapat memberi semangat dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran.
2. Untuk Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita agar dapat menerapkan *mindfulness* dalam setiap kegiatan perkuliahan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran mahasiswa.
3. Untuk para pembaca, semoga dapat memberikan gambaran yang baik sehingga pembaca dapat melatih *mindfulness* dalam setiap aktivitas dimana saja tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu.