

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang ada pada penelitian mengenai pengaruh praktik *mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa (studi kasus di STIAB Jinarakkhita Lampung), dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara praktik *mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung.
2. Besarnya pengaruh praktik *mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung dapat dilihat dari nilai *R Square* yaitu sebesar 35,1% praktik *mindfulness* mempengaruhi prokrastinasi akademik, sedangkan 64,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

B. Implikasi

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

1. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa praktik *mindfulness* memiliki peranan yang penting bagi mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung, karena pengerjaan tugas yang dilakukan berlandaskan tubuh/jasmani, perasaan, pikiran, dan objek-objek pikiran akan memperlihatkan seberapa besar penurunan prokrastinasi akademik.
2. Hasil penelitian ini memberi dampak yang begitu besar dalam konteks pembelajaran. Hal ini dapat diaplikasikan pada mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung yang senantiasa berlatih *mindfulness* saat sedang belajar atau mengerjakan tugas sehingga kondisi batin dan jasmani dapat seimbang dalam mengikuti proses perkuliahan.

C. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh praktik *mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, maka peneliti memberi saran yaitu:

1. Bagi STIAB Jinarakkhita Lampung agar dapat meningkatkan dalam mengikutsertakan segala kegiatan perkuliahan dengan menerapkan praktik *mindfulness* untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa.
2. Kepada pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan praktik *mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung.
3. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan dan mengukur masing-masing variabel lebih mendalam serta meningkatkan penelitian yang sudah ada didukung dengan informasi terbaru, sesuai dengan kondisi yang dialami sehingga manfaat dan hasil penelitian dapat dirasakan secara langsung oleh peneliti, masyarakat maupun mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung.