

**PENGARUH PRAKTIK *MINDFULNESS* DALAM MENGATASI
KEJENUHAN PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA
SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA
JINARAKKHITA LAMPUNG TAHUN 2022**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan Keagamaan Buddha (S.Pd)

Oleh:

**Nama : LUWIHA
NPM : 2018101004**

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB)

JINARAKKHITA

LAMPUNG

Juli 2022




PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : LUWIHA
NPM : 2018101004
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA
JUDUL SKRIPSI : **Pengaruh Praktik *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung Tahun 2022**

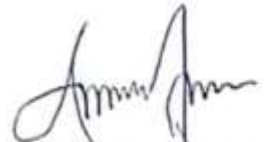
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk ke sidang panitia ujian skripsi.

Pembimbing 1


Widianto, S.Ag., M.Pd.B
NIDN. 2912027901

Bandar Lampung, 1 November 2022

Pembimbing 2


Eko Pramono, S.Pd.B., M.Pd
NIPY. 2020092501021

Ketua Program Studi
Pendidikan Keagamaan Buddha


Poniman, S.Pd.B., M.Pd
NIDN. 2925069001

LEMBAR PENGESAHAN
Tugas Akhir Skripsi

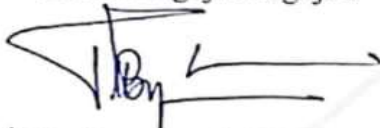
**PENGARUH PRAKTIK *MINDFULNESS* DALAM MENGATASI KEJENUHAN
PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU
AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA LAMPUNG
TAHUN 2022**

Disusun oleh:
LUWIHA
2018101004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Jinarakkhita Lampung Bandar Lampung

Pada tanggal, 1 November 2022

Ketua Penguji/Penguji 1



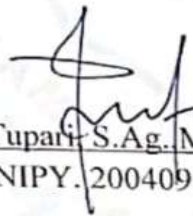
Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

Pembimbing 1



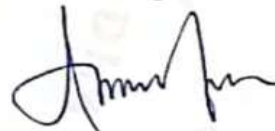
Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B
NIDN. 2912027901

Anggota/Penguji 2



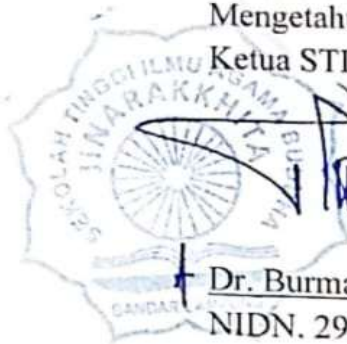
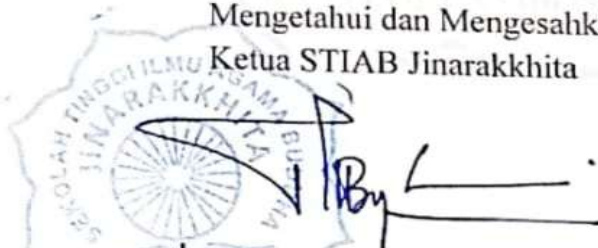
Tupari, S.Ag., M.M., M.Pd.B
NIPY. 2004091401001

Pembimbing 2



Eko Pramono, S.Pd., M.Pd
NIYP. 2020092501021

Mengetahui dan Mengesahkan,
Ketua STIAB Jinarakkhita



Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luwiha
NPM : 2018101004
Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha
Alamat Lengkap : RT/RW 0034/006, Kel. Candra Kencana, Kec. Tulang Bawang
Tengah, Kab. Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Keabsahan data dan hal-hal lain yang berkenaan dengan keaslian dalam penyusunan skripsi ini merupakan tanggung jawab pribadi.
2. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang penulis kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari timbul masalah dengan keabsahan data dan keaslian/*originalitas* skripsi adalah di luar tanggung jawab STIAB Jinarakkhita dan penulis bersedia menanggung segala resiko sanksi yang dikeluarkan STIAB Jinarakkhita dan gugatan yang diajukan oleh pihak lain yang merasa dirugikan.

Demikian agar yang berkepentingan maklum.

Bandar Lampung, 1 November 2022

Yang membuat Pernyataan



Luwiha

NPM. 2018101004

MOTO

“Setelah lama seseorang pergi jauh dan kemudian pulang ke rumah dengan selamat, maka keluarga, kerabat dan sahabat akan menyambutnya dengan senang hati. Begitu juga, perbuatan-perbuatan baik yang telah dilakukan akan menyambut pelakunya yang telah pergi dari dunia ini ke dunia selanjutnya, seperti keluarga yang menyambut pulangnya orang tercinta..”

(Dhammapada XVI.219-220)

"Gesang Pundika Lajeng Mlampah, Sesarengan Kaliyan Wektu, Ingkang Saged Ngasta Lampah Panjenengan, Supados Sae Nasib Panjenengan."

(Luwiha)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan berupa motivasi maupun materi, selalu membimbing dan memberikan do'a untuk peneliti.
2. Suhu Nyanamaitri Mahasthavira, Ketua Yayasan Buddhayana Vidyalaya Bandar Lampung.
3. Dr. Burmansah, M.Pd, Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Poniman, S. Ag.,M.Pd.B, Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung.
5. Widiyanto, S.Ag.,M.Pd.B dan Bapak Eko Pramono, S.Pd.B., M.Pd, dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 selama proses menulis karya tulis ilmiah ini.
6. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung, yang selama perkuliahan telah memberikan ilmu pengetahuan serta memberikan semangat kepada peneliti.
7. *Kalyanamitta* dan rekan-rekan mahasiswa yang selalu memberikan dukungan dan motivasi selama ini
8. Almamater tercinta Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung

ABSTRAK

Luwiha. 2018101004. 2022. *Pengaruh Praktik Mindfulness Dalam Mengatasi Kejenuhan Pembelajaran Daring Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung Tahun 2022*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung. Pembimbing I Widiyanto, S.Ag., M.Pd, Pembimbing II Eko Pramono, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Mindfulness, Kejenuhan Pembelajaran Daring*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari pengaruh praktik *Mindfulness* dalam mengatasi kejenuhan pembelajaran daring mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung tahun 2022. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yaitu mahasiswa kurang senang mengikuti perkuliahan seperti videonya tidak diaktifkan saat mengikuti perkuliahan berlangsung, kurang tertarik dengan penjelasan dosen seperti sering ditinggal pergi saat perkuliahan berlangsung, kurang fokus menjaga perhatian seperti mengobrol sendiri dengan teman saat perkuliahan berlangsung, dan kurang terlibat bertanya seperti terlalu banyak diam/pasif saat perkuliahan berlangsung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dan teknik pengolahan data berdasarkan hasil dari penyebaran instrument. Alat untuk mengumpulkan data berupa kuesioner dengan jumlah pernyataan 83 item dengan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 98 responden. Cara yang digunakan untuk menguji besarnya pengaruh menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS 26.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan regresi linear sederhana diperoleh nilai t hitung sebesar 33,809 dengan tingkat signifikan 0,000 sedangkan t tabel dengan $n = 98$ dan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai 2,089. Hal ini dapat diasumsikan bahwa t hitung $\geq t$ tabel ($33,809 > 2,089$ atau $\text{sig} < 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$)) maka H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. Dengan nilai *R Square* 0,923 yang berarti bahwa *Mindfulness* berpengaruh dalam mengatasi kejenuhan pembelajaran daring sebesar 92,3%.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan maka disimpulkan bahwa ada pengaruh *Mindfulness* dalam mengatasi kejenuhan pembelajaran daring mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung tahun 2022. Besaran pengaruh tersebut adalah 92,3%, sedangkan 6,7% dipengaruhi faktor lain.

ABSTRACT

Luwiha. 2018101004. 2022. The Effect of *Mindfulness* Practices in Overcoming Saturation of Online Learning for Students of the Jinarakkhita Buddhist College Lampung in 2022. Thesis, Buddhist Education Study Program, Jinarakkhita Buddhist College. Supervisor I Widiyanto, S.Ag., M.Pd, Supervisor II Eko Pramono, S.Pd., M.Pd.

Keywords: *Mindfulness*, Online Learning Saturation

The purpose of this study was to find the effect of *Mindfulness* practices in overcoming boredom of online learning for students at the Jinarakkhita School of Buddhism, Lampung in 2022. The problems that occurred to students were that students were not happy to attend lectures, such as the video was not activated while attending lectures, less interested in the lecturer's explanation. such as often being left behind during lectures, less focused on maintaining attention such as chatting alone with friends during lectures, and being less involved in asking questions such as being too quiet/passive during lectures.

The method used in this research is a survey method with a descriptive quantitative approach and data processing techniques based on the results of the distribution of the instrument. The tool to collect data is in the form of a questionnaire with a total of 83 statements with a total sample of 98 respondents. The method used to test the magnitude of the effect is using simple linear regression with the help of the IBM SPSS 26 program.

Based on the results of hypothesis testing and simple linear regression, the t-count value was 33,809 with a significant level of 0.000, while the t-table with $n = 98$ and $\alpha = 0.05$ obtained a value of 2.089. It can be assumed that $t_{\text{arithmic}} > t_{\text{table}}$ ($33.809 > 2.089$ or $\text{sig} < 0.05$ (0.000 0.05) then H_a is accepted while H_0 is rejected. With an R Square value of 0.923 which means that *Mindfulness* has an effect on overcoming online learning boredom by 92.3%.

Based on the results of data analysis that has been carried out, it is concluded that there is an effect of *Mindfulness* in overcoming online learning boredom for students of the Jinarakkhita School of Buddhism Lampung in 2022. The magnitude of this influence is 92.3%, while 6.7% is influenced by other factors.

KATA PENGANTAR

Namo Sanghyang Adi Buddhaya


Namo Buddhaya

Puji syukur peneliti panjatkan kepada *Sanghyang Adi Buddha* Ketuhanan Yang Maha Esa, Sang Tri Ratna, para Buddha dan Bodhisattva Mahasattva. Berkat usaha dan kebajikan peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul pengaruh praktik *Mindfulness* dalam mengatasi kejenuhan pembelajaran daring pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung tahun 2022.

Skripsi ini merupakan karya tulis ilmiah untuk menyelesaikan tugas akhir dan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan. Penulisan skripsi juga merupakan sebuah bukti yang menunjukkan kemampuan akademik mahasiswa yang berhubungan dalam penelitian dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang program studi. Skripsi ini termasuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Field Research* yaitu meneliti pengaruh *Mindfulness* terhadap kejenuhan pembelajaran daring pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala yang ada serta mencari keterangan yang terjadi di lapangan atau pada responden.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk moril dan materil. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat yaitu menambah wawasan kepada penulis dan dapat berguna bagi para pembaca.

Bandar Lampung, 15 Juli 2022



Peneliti

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SEMINAR HASIL SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN	Error! Bookmark not defined.
MOTO	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
DAFTAR SINGKATAN	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
G. Kebaruan dan Orisinalitas Penelitian (<i>state of the art</i>)	10

BAB II LANDASAN TEORI	22
A. Deskripsi Teoritik.....	22
1. Definisi Kejenuhan Pembelajaran Daring	22
2. Definisi Praktik <i>Mindfulness</i>	28
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	36
C. Kerangka Berpikir	41
D. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Objek, Subjek, Waktu dan Lokasi Penelitian.....	44
1. Objek Penelitian	44
2. Subjek Penelitian	44
3. Waktu Penelitian.....	45
4. Lokasi Penelitian	45
B. Desain Penelitian.....	46
C. Metode Penelitian.....	46
D. Variabel Penelitian	46
E. Definisi Konseptual.....	47
F. Definisi Operasional	48
G. Kisi-kisi Instrumen.....	50
H. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	53
1. Data Primer.....	53

2.	Data Sekunder.....	54
I.	Populasi dan Sampel	55
1.	Populasi	55
2.	Sampel	55
J.	Teknik analisis Data	57
1.	Uji Validitas Instrumen	57
2.	Uji Reliabilitas Instrumen.....	58
3.	Analisis Deskriptif.....	59
4.	Uji Normalitas	61
5.	Uji Homogenitas.....	61
6.	Analisis Regresi Linier Sederhana	62
7.	Uji Hipotesis	62
K.	Hipotesis Statistik.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		65
A.	Gambaran Umum Obyek Penelitian	65
1.	Sejarah Singkat Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung	65
2.	Visi, Misi dan Tujuan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung	66
3.	Kondisi Lingkungan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung .	68
4.	Struktur Organisasi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung ...	68
B.	Hasil Uji Coba Instrumen.....	70
1.	Uji Validitas Instrumen <i>Mindfulness</i>	70

2.	Uji Validitas Instrumen Kejenuhan Pembelajaran Daring	72
3.	Uji Reliabilitas Instrumen <i>Mindfulness</i> dan Kejenuhan Pembelajaran Daring	73
C.	Hasil Penelitian	73
1.	Deskripsi Indikator pada Variabel <i>Mindfulness</i>	73
2.	Deskripsi Indikator pada Variabel Kejenuhan Pembelajaran Daring.....	78
D.	Uji Prasyarat Regresi Linear Sederhana.....	83
1.	Uji Normalitas	83
2.	Uji Homogenitas.....	84
3.	Uji Hipotesis dan Analisis Regresi Linear Sederhana.....	85
E.	Pembahasan.....	90
BAB V	PENUTUP.....	94
A.	Simpulan.....	94
B.	Implikasi.....	95
C.	Saran.....	95
Daftar Pustaka.....		97
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		101

DAFTAR TABEL

Tabel 1 1.State Of The Art	11
Tabel 3. 1 Jumlah Mahasiswa STIAB Jinarakkhita	44
Tabel 3. 2 Jadwal Penelitian.....	45
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Praktik <i>Mindfulness</i> (Variabel X)	51
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Kejenuhan Pembelajaran (Variabel Y)	51
Tabel 3. 5 Skor Jawaban Kuesioner	53
Tabel 3. 6 Pembagian sampel mahasiswa berdasarkan semester/kelas	57
Tabel 3. 7 Kriteria Skala Interval	60
Tabel 3. 8 Interpretasi Tingkat Pengaruh	61
Tabel 4. 1 Pejabat Struktural STIAB Jinarakhhita Lampung Tahun 2020-2025	69
Tabel 4. 2 Uji Validitas <i>Mindfulness</i>	71
Tabel 4. 3 Uji Validitas Kejenuhan Pembelajaran Daring	72
Tabel 4. 4 Uji Reliabilitas Instrumen	73
Tabel 4. 5 Deskripsi Statistik Variabel Praktik <i>Mindfulness</i>	74
Tabel 4. 6 Tubuh/jasmani.....	75
Tabel 4. 7 Perasaan.....	76
Tabel 4. 8 Pikiran	77
Tabel 4. 9 Objek-objek pikiran	78
Tabel 4. 10 Deskripsi Statistik Variabel Kejenuhan Pembelajaran Daring	79
Tabel 4. 11 Kelelahan Emosional	80
Tabel 4. 12 Kelelahan Fisik.....	81
Tabel 4. 13 Kelelahan Kognitif	82

Tabel 4. 14 Kehilangan Motivasi	83
Tabel 4. 15 Uji Normalitas.....	84
Tabel 4. 16 Uji homogenitas	85
Tabel 4. 17 Tabel output persamaan regresi	86
Tabel 4. 18 Output analisis anova	87
Tabel 4. 19 Residual Statistics	87
Tabel 4. 20 Nilai koefisien determinasi R Square (Model Summary).....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Lokasi STIAB Jinarakkhita	45
Gambar 4.1. Struktur Organisasi STIAB Jinarakkhita	69
Gambar 4.2. Hasil <i>P plot</i>	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Penelitian	103
Lampiran 2 Survei Pendahuluan	104
1. Pengantar.....	105
2. Angket Pendahuluan	106
3. Pelaporan Data Hasil Survei Pendahuluan.....	111
Lampiran 3 Lembar Kerja Instrumen Penelitian (LKIP)	123
1. LKIP Praktik <i>Mindfulness</i>	124
2. LKIP Kejenuhan Pembelajaran Daring.....	127
Lampiran 4 Saran Perbaikan Seminar Proposal.....	130
1. Dosen Pembimbing I.....	131
2. Dosen Pembimbing II.....	132
3. Dosen Penguji I.....	133
4. Dosen Penguji II.....	134
5. Ketua Sidang	135
Lampiran 5 Instrumen Validasi Angket.....	136
1. Validasi Ahli Bahasa.....	137
Lampiran 6 Angket Penelitian.....	139
1. Angket Uji Coba Penelitian.....	140
2. Pengantar.....	144
3. Angket Penelitian Praktik <i>Mindfulness</i>	145
4. Pengantar	147
5. Angket Penelitian Kejenuhan Pembelajaran Daring	148
Lampiran 7 Hasil Olah Data.....	150

1. Validasi Data	151
2. Tabulasi Data Penyebaran Angket	153
3. Hasil Penelitian	165
Lampiran 8 Surat-surat	166
1. SK Dosen Pembimbing Skripsi	167
2. Surat Permohonan Ijin Observasi	168
3. Surat Balasan Ijin Observasi	169
4. Surat Permohonan Ijin Penelitian	170
5. Surat Balasan Ijin Penelitian	171

DAFTAR SINGKATAN

- A.* : *Anguttara Nikaya (The Books Of The Gradual Saying)*
- D.* : *Digha Nikaya (Dialogue Of The Buddha)*
- Dh.* : *Dhammapada (The Word Of The Doctrine)*
- M* : *Majjhima Nikaya (The Middle Length Sayings)*
- S* : *Samyutta Nikaya (The Books Of The Kindered)*
- Sn.* : *Sutta Nipata (The Group Of The Discourses)*