

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Pembelajaran daring di tengah pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung. Hal tersebut diketahui melalui indikator-indikator dari aspek kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Gejala-gejala tersebut diketahui melalui jawaban dari pertanyaan berupa wawancara, kuesioner, dan dokumentasi yang diberikan kepada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung. Berdasarkan jawaban mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung menunjukkan bahwa pembelajaran daring menyebabkan kejenuhan akibat dari faktor eksternal maupun faktor internal.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh prakti *Mindfulness* dalam mengatasi kejenuhan pembelajaran daring mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil telah diketahui bahwa praktik *mindfulness* dapat mengatasi kejenuhan pembelajaran daring pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung Tahun 2022 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh *Mindfulness* dalam mengatasi kejenuhan pembelajaran daring mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung Tahun 2022.
2. Besar pengaruh *Mindfulness* dalam mengatasi kejenuhan pembelajaran daring mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung Tahun 2022 terdapat pengaruh yang sangat besar bagi mahasiswa dengan prakti *Mindfulness*

dapat mengatasi kejenuhan pembelajaran daring pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung Tahun 2022.

## **B. Implikasi**

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

1. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa *Mindfulness* memiliki peranan yang sangat penting bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung, karena pembelajaran yang dilakukan dengan berlandaskan tubuh/jasmani, perasaan, pikiran dan objek-objek pikiran akan memperlihatkan seberapa besar mengatasi kejenuhan pembelajaran daring.
2. Hasil penelitian ini memberi dampak yang begitu besar dalam konteks pembelajaran. Hal ini dapat diaplikasikan pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung yang senantiasa berlatih *Mindfulness* saat sedang belajar sehingga kondisi batin dan jasmani dapat seimbang dalam mengikuti proses perkuliahan.

## **C. Saran**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *Mindfulness* dalam mengatasi kejenuhan pembelajaran daring, maka peneliti memberi saran yaitu:

1. Bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung untuk menjaga perhatiannya dengan sadar-penuh dalam melakukan kegiatan perkuliahan yang dapat bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.
2. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung agar dapat mengikutsertakan segala kegiatan perkuliahan dengan menerapkan *Mindfulness* untuk mengatasi kejenuhan pembelajaran dari bagi mahasiswa.

3. Bagi para pembaca, penelitian ini diharapkan 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.