

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP MINAT BELAJAR
MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA
JINARAKKHITA BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2021**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Agama Buddha (S.Pd)

Oleh:

**Nama : Ary Sugata
NPM : 2017101005**

**Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
JINARAKKHITA
BANDAR LAMPUNG
November 2021**



LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP MINAT BELAJAR MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2021

Disusun oleh:
ARY SUGATA
2017101005

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

Pada tanggal 04 November 2021

Ketua Penguji/Penguji 1

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

Anggota/Penguji 2

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

Pembimbing 1

Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd
NIDN. 2923078301

Pembimbing 2

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

Lampung, 04 November 2021
Mengetahui dan Mengesahkan,
Ketua STIAB Jinarakkhita

Dr. Darmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ary Sugata

NPM : 2017101005

Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha

Alamat Lengkap : RT.001/RW.002, Desa Rejosari, Kec. Pringsewu, Kab. Pringsewu,
Propinsi Lampung, Kode Pos: 35373.

No. HP : 081273769300

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 peneliti 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 peneliti 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, 13 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Ary Sugata

NPM. 2017101005

MOTTO

“Dengan memiliki keyakinan, keuletan, dan keberanian, tidak ada hal yang tidak berhasil dilakukan di dunia ini”

(Master Cheng Yen)

“Sedikit berbicara lebih baik daripada banyak berbicara namun faktanya nol”

(Ary Sugata)

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. Bapak 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. Bapak Komang Sutawan, S. Ag., MM., M.Pd.B, Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung.
5. Bapak Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd dan Bapak Eko Pramono, S.Pd.B., M.Pd, dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 selama proses menulis karya tulis ilmiah ini.
6. Bapak/Ibu 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 Bandar Lampung

ABSTRAK

Sugata, Ary. 2017101005. 2021. *Pengaruh Mindfulness Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2021*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita. Pembimbing I Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd, Pembimbing II Eko Pramono, S.Pd., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh *mindfulness* terhadap minat belajar mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita. Minat belajar terkadang menjadi masalah dalam masyarakat belajar. Sehingga perlu adanya solusi agar siswa tidak kehilangan minat lagi. Peneliti mencoba untuk menyelidiki bagaimana peran *mindfulness* dalam pembelajaran.

Metode yang peneliti terapkan adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *proportional random sampling* dan penyebaran kuesioner dilakukan secara acak. Jumlah pernyataan dalam angket sebanyak 74 item yang dibagikan kepada 71 responden dengan skala pengukuran jawaban angket menggunakan skala *likert*.

Hasil pengujian hipotesis dan regresi linear sederhana diperoleh nilai t hitung sebesar 24,322 dengan taraf signifikan 0,000 sedangkan t tabel dengan $n = 71$ dan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai 1,667. Dapat diasumsikan bahwa t hitung t tabel ($24,322 > 1,667$) atau $\text{sig} < 0,05$ (0,000 0,05) maka H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. Sedangkan nilai *R Square* dalam penelitian ini adalah 0,896 yang artinya *mindfulness* berpengaruh terhadap minat belajar sebesar 89,6%. Dengan hasil analisis data disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Minat Belajar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2021. Besarnya pengaruh sebesar 89,6%, sedangkan 10,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Minat Belajar, Pembelajaran, STIAB Jinarakkhita

ABSTRACT

Sugata, Ary. 2017101005.2021. The Impact of Mindfulness to students' Learning Motivation at Jinarakkhita Buddhist College in 2021. Thesis. Jinarakkhita Buddhist College, Buddhist Educational Study Program. The first supervisor is Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd. and second supervisor is Eko Pramono, S.Pd.B., M.Pd.

The aim of this research is to measure the impact of mindfulness to students' learning motivation in Jinarakkhita Buddhist College. The learning motivation sometimes becomes a problems in learning society. So it needs the solution in order to students do not lose the motivation anymore. The researcher tries to investigate how the role of mindfulness in teaching learning.

The method that researcher applied was a survey method with a quantitative approach. The sampling technique of this study was proportional random sampling and the questionnaires were distributed randomly. The number of statements in the questionnaire as many as 74 items distributed to 71 respondents with a measurement scale of questionnaire answers using a Likert scale.

The results of hypothesis testing and simple linear regression obtained t arithmetic value of 24,322 with a significant level of 0.000 while t table with $n = 71$ and $\alpha = 0.05$ obtained a value of 1.667. It can be assumed that t arithmetic t table ($24,322 > 1.667$) or $\text{sig} < 0.05$ ($0.000 < 0.05$) then H_a is accepted while H_0 is rejected. While the value of R Square in this study is 0.896, which means that mindfulness has an effect on interest in learning by 89.6%. With the results of the data analysis, it is concluded that there is an Influence of Mindfulness on Student Interest in the Jinarakkhita School of Buddhism, Bandar Lampung in 2021. The magnitude of the influence is 89.6%, while 10.4% is influenced by other factors.

Key words: *Mindfulness, Motivation, Learning, Jinarakkhita Buddhist College*

KATA PENGANTAR

Namo Sanghyang Adi Buddhaya

Namo Buddhaya

Puji syukur peneliti panjatkan kepada *Sanghyang Adi Buddha* Tuhan Yang Maha Esa, Sang Tri Ratna, para Buddha dan Bodhisattva Mahasattva. Berkat usaha dan kebajikan peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul pengaruh *mindfulness* terhadap minat belajar mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita bandar lampung tahun 2021.

Skripsi ini merupakan karya tulis ilmiah untuk menyelesaikan tugas akhir dan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan. Skripsi juga sebagai bukti yang menunjukkan kemampuan akademik mahasiswa yang berhubungan dalam penelitian dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang program studi. Skripsi ini termasuk penelitian kuantitatif ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kausal yaitu meneliti Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala yang ada serta mencari keterangan yang terjadi di lapangan atau pada responden.

Peneliti menyadari bahwa dalam menyusun 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 peneliti dan dapat berguna bagi para pembaca.

Bandar Lampung, 13 Agustus 2021



Ary Sugata
NPM. 2017101005

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
LOGO	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
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	9
A. Deskripsi Teoritik	9
1. Hakikat Minat Belajar.....	9
2. Hakikat <i>Mindfulness</i>	13
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	19
C. Kerangka Berpikir	20
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Objek Penelitian.....	23
1. Objek dan Subjek Penelitian	23
2. Tempat dan Waktu Penelitian	23
B. Desain Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Variabel Penelitian	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
1. Data Primer	28
2. Data Sekunder	29
F. Instrumen Penelitian.....	29
1. Instrumen Minat Belajar (Y)	30
a. Definisi Konseptual	30
b. Definisi Operasional	30
c. Kisi-kisi Instrumen	31
d. Kalibrasi Instrumen Penelitian.....	31
1) Pengujian Validitas	31
2) Perhitungan Reliabilitas	34

2. Instrumen <i>Mindfulness</i> (X)	35
a. Definisi Konseptual	35
b. Definisi Operasional	35
c. Kisi-kisi Instrumen	36
d. Kalibrasi Instrumen Penelitian.....	36
1) Pengujian Validitas	36
2) Perhitungan Reliabilitas	37
G. Teknik Analisis Data	38
1. Analisis Deskriptif Instrumen	38
2. Uji Normalitas Instrumen.....	40
3. Uji Homogenitas Instrumen	41
4. Analisis Regresi Linear Sederhana Instrumen	42
H. Hipotesis Statistik	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	46
1. Sejarah Singkat STIAB Jinarakkhita	46
2. Visi dan Misi STIAB Jinarakkhita	48
3. Struktur Organisasi STIAB Jinarakkhita	48
B. Hasil Penelitian	50
1. Uji Validitas	50
2. Uji Reliabilitas	51
3. Analisis Deskriptif	52
a. Deskripsi Minat Belajar (Y)	52
1) Indikator Perasaan Senang	55
2) Indikator Ketertarikan	56

3) Indikator Perhatian	57
4) Indikator Keterlibatan	58
b. Deskripsi <i>Mindfulness</i> (X)	59
1) Indikator Tubuh/jasmani	62
2) Indikator Perasaan	63
3) Indikator Pikiran	64
4) Indikator Objek-Objek Pikiran	65
4. Uji Normalitas	66
5. Uji Homogentas	66
6. Analisis Regresi Linear Sederhana dan Uji Hipotesis	67
C. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	74
A. Simpulan	74
B. Implikasi	74
C. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	81
LAMPIRAN	82

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)*

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Jadwal Penelitian Skripsi	24
Tabel 3.2. Jumlah Mahasiswa STIAB Jinarakkhita	26
Tabel 3.3. Perhitungan Sampel	27
Tabel 3.4. Skor Jawaban Kuesioner	30
Tabel 3.5. Kisi-kisi Instrumen Minat Belajar (Variabel Y)	31
Tabel 3.6. Hasil Validitas Instrumen Minat Belajar (Y)	33
Tabel 3.7. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	35
Tabel 3.8. <i>Output</i> Reliabilitas Uji Coba Instrumen Minat Belajar (Y)	35
Tabel 3.9. Kisi-kisi Instrumen <i>Mindfulness</i> (X)	36
Tabel 3.10. Hasil Validitas Instrumen <i>Mindfulness</i> (X)	37
Tabel 3.11. <i>Output</i> Reliabilitas Uji Coba Instrumen <i>Mindfulness</i> (X)	37
Tabel 3.12. Kriteria Skala Interval	39
Tabel 3.13. Statistik Deskripsi Instrumen Minat Belajar (Y)	39
Tabel 3.14. Statistik Deskripsi Instrumen <i>Mindfulness</i> (X)	40
Tabel 3.15. <i>Output</i> Uji Normalitas	41
Tabel 3.16. <i>Output</i> Uji Homogenitas	42
Tabel 3.17. <i>Output</i> Persamaan Regresi	43
Tabel 3.18. <i>Output</i> Analisis Anova	44
Tabel 3.19. <i>Output Residual Statistics</i>	44
Tabel 3.20. <i>Output</i> Koefisien Determinasi (<i>Model Summary</i>)	44
Tabel 4.1. Hasil Validitas Instrumen Minat Belajar (Y)	50
Tabel 4.2. Hasil Validitas Instrumen <i>Mindfulness</i> (X)	51

Tabel 4.3. <i>Output</i> Reliabilitas Minat Belajar (Y)	51
Tabel 4.4. <i>Output</i> Reliabilitas <i>Mindfulness</i> (X)	52
Tabel 4.5. <i>Output Mindfulness</i> dan Minat Belajar	52
Tabel 4.6. <i>Output</i> Deskripsi Statistik Minat Belajar (Y)	53
Tabel 4.7. Statistik Deskripsi Minat Belajar (Y)	53
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Relatif Minat Belajar (Y)	54
Tabel 4.9. Indikator Perasaan Senang	55
Tabel 4.10. Indikator Ketertarikan	56
Tabel 4.11. Indikator Perhatian	57
Tabel 4.12 Indikator Keterlibatan	58
Tabel 4.13. <i>Output</i> Deskripsi Statistik Variabel <i>Mindfulness</i> (X)	59
Tabel 4.14. Statistik Deskripsi <i>Mindfulness</i> (X)	60
Tabel 4.15. Distribusi Frekuensi Relatif <i>Mindfulness</i> (X)	60
Tabel 4.16. Indikator Tubuh/jasmani	62
Tabel 4.17. Indikator Perasaan	63
Tabel 4.18. Indikator Pikiran	64
Tabel 4.19. Indikator Objek-objek pikiran	65
Tabel 4.20. <i>Output</i> Uji Normalitas	66
Tabel 4.21. <i>Output</i> Uji Homogenitas	67
Tabel 4.22. <i>Output</i> Persamaan Regresi	67
Tabel 4.23. <i>Output</i> Analisis Anova	69
Tabel 4.24. <i>Output Residual Statistics</i>	69
Tabel 4.25. <i>Output</i> Koefisien Determinasi (<i>Model Summary</i>)	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1. Lokasi STIAB Jinarakkhita	23
Gambar 3.2. Konstelasi Penelitian	25
Gambar 4.1. Struktur Organisasi STIAB Jinarakkhita	49
Gambar 4.2. Histogram Skor Minat Belajar (Y)	54
Gambar 4.3. Histogram Skor <i>Mindfulness</i> (X)	61
Gambar 4.4. <i>P plot</i>	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Kerja Deskripsi Teoritik (X)	83
Lampiran 2. Lembar Kerja Instrumen Penelitian (X)	89
Lampiran 3. Lembar Kerja Deskripsi Teoritik (Y)	92
Lampiran 4. Lembar Kerja Instrumen Penelitian (Y)	98
Lampiran 5. Hasil Penelitian Pendahuluan (<i>Survey</i>)	101
Lampiran 6. Kuesioner Uji Coba Instrumen via <i>Google Formulir</i>	103
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian via <i>Google Formulir</i>	127
Lampiran 8. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen X	149
Lampiran 9. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Y	150
Lampiran 10. <i>Output</i> Uji Coba Validitas Instrumen	151
Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian (X).....	158
Lampiran 12. Tabulasi Data Penelitian (Y).....	159
Lampiran 13. <i>Output</i> Uji Validitas Penelitian	160
Lampiran 14. Analisis Deskriptif <i>Mindfulness</i> (X)	166
Lampiran 15. Analisis Deskriptif Minat Belajar (Y)	167
Lampiran 16. Indikator Jasmani (Variabel X)	168
Lampiran 17. Indikator Perasaan (Variabel X)	169
Lampiran 18. Indikator Pikiran (Variabel X)	170
Lampiran 19. Indikator Objek-objek pikiran (Variabel X)	171
Lampiran 20. Indikator Perasaan Senang (Variabel Y)	172
Lampiran 21. Indikator Ketertarikan (Variabel Y)	173
Lampiran 22. Indikator Perhatian (Variabel Y)	174

Lampiran 23. Indikator Keterlibatan (Variabel Y)	175
Lampiran 24. Tabel r	176
Lampiran 25. Tabel t	179
Lampiran 26. Foto Penyebaran Kuesioner Uji Coba Instrumen	181
Lampiran 27. Foto Penyebaran Kuesioner Penelitian	182
Lampiran 28. Surat Keputusan Ketua STIAB Jinarakkhita	183
Lampiran 29. Surat Permohonan Ijin Observasi	184
Lampiran 30. Surat Balasan Ijin Observasi	185
Lampiran 31. Lembar Berita Acara Observasi	186
Lampiran 32. Surat Permohonan Validator 1	187
Lampiran 33. Surat Permohonan Validator 2	188
Lampiran 34. Lembar Validasi Angket Penelitian 1	189
Lampiran 35. Lembar Validasi Angket Penelitian 2	191
Lampiran 36. Surat Ijin Uji Coba Instrumen	193
Lampiran 37. Surat Balasan Ijin Uji Coba Instrumen	194
Lampiran 38. Surat Ijin Penelitian	195
Lampiran 39. Surat Balasan Ijin Penelitian	196
Lampiran 40. Surat Undangan Seminar Hasil Penelitian Skripsi	197
Lampiran 41. Surat Undangan Ujian Skripsi	198
Lampiran 42. Saran Sidang Skripsi.	199
Lampiran 43. Surat Permohonan Perpanjangan Skripsi	203
Lampiran 44. Lembar Validasi Abstrak	204
Lampiran 45. Hasil Uji Plagiasi	205
Lampiran 46. Kartu Proses Bimbingan Skripsi	206