

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP INTERAKSI SOSIAL
MAHASISWA STIAB JINARAKKHITA LAMPUNG**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Keagamaan Buddha

Oleh:

Yelli Darwanti

2018101020

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha

JINARAKKHITA

LAMPUNG

2022

PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : YELLI DARWANTI
NPM : 2018101020
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA
JUDUL SKRIPSI : PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP
INTERAKSI SOSIAL MAHASISWA STIAB
JINARAKKHITA LAMPUNG

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan kesidang ujian skripsi.

Pembimbing 1

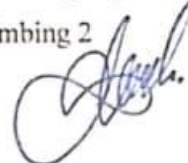


Asep Ramadhan, S.Pd.B.,M.Pd

NIPY. 202092501019

Bandar Lampung, Agustus 2022

Pembimbing 2



Sidartha Adi C tama, S.Ag.,M.Pd

NIDN. 2923078.

Ketua Program Studi
Pendidikan Keagamaan Buddha



Poniman, S.Pd., M.Pd

NIDN. 2911079201

LEMBAR PENGESAHAN
Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP INTERAKSI SOSIAL
MAHASISWA STIAB JINARAKKHITA LAMPUNG**

Disusun oleh:

YELLI DARWANTI

2018101020

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

Jinarakkhita Lampung

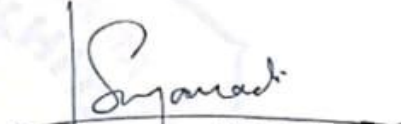
Pada tanggal 27 Agustus 2022

Ketua Penguji/Penguji 1



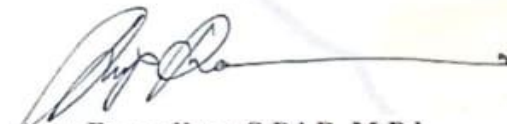
Irvana Dewi M.Pd.
NIPY. 2019091502015

Anggota/Penguji 2



Juni Suryanadi, M.Pd.
NIDN. 2020092501022

Pembimbing 1




Asep Ramadhan, S.Pd.B. M.Pd.
NIPY. 2020092501019

Pembimbing 2



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

Bandar Lampung, 27 Agustus 2022
Mengetahui dan mengesahkan,
Ketua STIAB Jinarakkhita



Dr. Burmansah, M.Pd.
NIDN. 2928108501

KATA PENGANTAR

Namo Sanghyang Adi Buddhaya

Namo Buddhaya

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Sanghyang Adi Buddha Ketuhanan Yang Maha Esa atas segala berkahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Penelitian ini berisikan pendeskripsian tentang “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung”. Atas terselesainya penelitian ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kami dalam menyelesaikan penelitian ini. Terutama penyusun mengucapkan terimakasih kepada Asep Ramadhan S.Pd.B.,M.Pd selaku Dosen pembimbing 1, Bapak Sidartha Adi Gautama S.Ag.,M.Pd selaku dosen pembimbing 2, dan semua pihak yang membantu menyelesaikan Penelitian ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekeliruan dan kekurangan yang menyebabkan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi kesempurnaan sekripsi ini, semoga sekripsi ini memberikan informasi bagi mahasiswa dan bermanfaat untuk calon mahasiswa akan pentingnya pengambilan keputusan dalam memilih perguruan tinggi tertentu sesuai dengan karakter yang di milikinya. Penyusunan laporan penelitian ini dapat terselesaikan atas bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Y.M Nyanamaitri Mahasthavira, Selaku Ketua Yayasan Buddhayana Vidyalaya Lampung.
2. Dr Burmansah, M.Pd (Y.A Bhante Nyana Bhandu Sakya), Selaku Ketua STIAB Jinarakkhita Lampung.
3. Rapiadi, S.Ag.,M.Pd.B (Y.M Bhadra Purisa) Selaku Wakil Ketua Dua Bidang Kemahasiswaan STIAB Jinarakkhita Lampung
4. Asep Ramadhan, S.Pd.B., M.Pd (Y.M Pannajoto Bhadrabodhi) Selaku Wakil Ketua Tiga Bidang Umum dan Keuangan STIAB Jinarakkhita Lampung dan Pembimbing I
5. Poniman S.Pd.B.,M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha STIAB Jinarakkhita Lampung.
6. Sidartha Adi Gautama, S.Ag.,M.Pd selaku pembimbing II

5. Poniman S.Pd.B.,M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha STIAB Jinarakkhita Lampung.
6. Sidartha Adi Gautama, S.Ag.,M.Pd selaku pembimbing II
7. Kedua orangtua dan keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil dan memberikan motivasi yang sangat besar selama Pengerjaan Tugas Akhir ini
8. Rekan-rekan mahasiswa angkatan XV STIAB Jinarakkhita Lampung
9. Almamater tercinta

Semoga laporan ini bermanfaat bagi umat Buddha pada umumnya dan mahasiswa/i pada khususnya dalam mengembangkan mental spiritual Buddha Dharma.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

Sadhu...Sadhu...Sadhu...

Bandar Lampung, 24 Agustus 2022

Penulis



NPM. 2018101020

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yelli Darwanti

NPM : 2018101020

Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha

Alamat Lengkap : RT/RW 003/000, Desa Lubuk Makmur, Kec. Lempuing Jaya, Kab.
Ogan Komering Ilir (OKI), Provinsi Sumatera Selatan

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, 24 Agustus 2022

Yang membuat Pernyataan



Yelli Darwanti

NPM. 2018101020

MOTO

“Hidup Sederhana Asalkan Bahagia Bersama Orang Yang Sayangi”.

(Yelli Darwanti)

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. 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 Poniman, S.Pd.B.,M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung.
5. Bapak Asep Ramadhan, S.Pd.B, M.Pd, dan Bapak Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd, dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 selama proses menulis karya tulis ilmiah ini.

ABSTRAK

Yelli Darwanti. 2018101020. 2022. Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2022. Skripsi, Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita. Pembimbing I Asep Ramadhan, S.Pd.B., M.Pd, Pembimbing II Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Interaksi sosial

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengaruh Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung tahun 2022. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita yaitu mahasiswa kurang senang mengikuti perkuliahan seperti videonya tidak diaktifkan saat mengikuti perkuliahan berlangsung, mahasiswa kurang tertarik dengan penjelasan dosen seperti sering ditinggal pergi saat perkuliahan berlangsung, mahasiswa kurang fokus menjaga perhatian seperti mengobrol sendiri dengan teman saat perkuliahan berlangsung, mahasiswa kurang terlibat bertanya seperti terlalu banyak diam/pasif saat perkuliahan berlangsung.

Mindfulness adalah sebuah energi yang mengkondisikan seseorang untuk mengamati tubuh, perasaan, pikiran dan objek-objek pikiran sehingga memiliki kesadaran secara penuh atas segala kegiatan yang sedang dilakukan. Berlatih *mindfulness* dapat memberi ketenangan pada diri disaat ini dengan berusaha mengoptimalkan kondisi pernapasan secara sadar-penuh. Sedangkan interaksi sosial adalah hubungan antara individu satu dengan individu lainnya dimana individu yang dapat mempengaruhi satu sama lainnya. Interaksi sosial pada dasarnya merupakan suatu bentuk sosialisasi antar individu dengan individu lainnya sehingga membentuk kelompok

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 90 item dengan menggunakan skala likert pada jawabannya. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 83 responden. Langkah-langkah yang digunakan untuk menguji besarnya pengaruh menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS 26.

ABSTRACT

Yelli Darwanti. 2018101020. 2022. The Effect of Mindfulness on Social Interaction of Students of the Jinarakkhita School of Buddhism in Bandar Lampung in 2022. Thesis, Study Program of Buddhist Education, Jinarakkhita School of Buddhist Studies. Supervisor I Asep Ramadhan, S.Pd.B., M.Pd, Supervisor II Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd.

Keywords: *Mindfulness, Social Interaction*

The purpose of this study was to influence the influence of *mindfulness* on the social interactions of students at the Jinarakkhita Buddhist High School in Bandar Lampung in 2022. The problems that occurred in the Jinarakkhita Buddhist High School students were that students were not happy to attend lectures such as the video was not activated when attending lectures, students less interested in the lecturer's explanations such as often being left behind during lectures, students being less focused on maintaining attention such as talking to themselves with friends during lectures, students being less involved in asking questions such as being too quiet/passive during lectures.

Mindfulness is an energy that conditions a person to observe the body, feelings, thoughts and objects of the mind so that they have full awareness of all activities that are being carried out. Practicing mindfulness can give you peace of mind at this time by trying to optimize your breathing state consciously. While social interaction is a relationship between individuals with other individuals which can influence each other. Social interaction is basically a form of socialization between individuals and other individuals so as to form group.

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 90 item statements using a Likert scale on the answer. The number of samples in this study were 83 respondents. The steps used to test the magnitude of the effect using simple linear regression with the help of the IBM SPSS 26 program.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SIDANG SEKRIPI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN KEASLIAN	vii
MOTO	viii
LEMBAR PENGESAHAN	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi penelitian	3
C. Batasan masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan penelitian	4
F. Kebaruan dan Orisinalitas penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Deskripsi teori	10
B. Kajian penelitian yang relevan	18
C. Kerangka berpikir	18
D. Hipotesis penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Obyek penelitian	21
B. Desain penelitian	22
C. Populasi dan sampel	22

D. Variabel penelitian.....	23
E. Kisi-kisi Instrumen	25
F. Teknik penelitian dan alat pengumpulan data	25
G. Teknik analisis data	28
H. Hipotesis statistik.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN.....	36
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	36
B. Hasil Uji Coba Instrumen Dan Uji Reabilitas Instrumen	39
C. Hasil penelitian	40
BAB V PENUTUP	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Implikasi	58
C. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kebaharuan dan Orisinalitas penelitian (State Of The Art)	5
Tabel 3.2 Jumlah total mahasiswa STIAB Jinarakkhita.....	25
Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen	28
Tabel 3.5 Skor jawaban kuesioner.....	30