

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *mindfulness* terhadap interaksi sosial mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil telah ditemukan bahwa t hitung $>$ t tabel ($24,322 > 1,667$) atau sig ($0,000 \leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwasannya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian adanya pengaruh *mindfulness* kepada interaksi sosial mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung tahun 2022.
2. Besar pengaruh *mindfulness* terhadap interaksi sosial mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung Tahun 2022 dapat dilihat dari R Square sebesar 138% *mindfulness* mempengaruhi interaksi sosial sedangkan 138% diperoleh faktor yang tidak diteliti.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian tersebut dapat implikasi secara teoritis dan praktis, antara lain:

1. Hasil penelitian ini mengandung implikasi tentang *mindfulness* memiliki peranan sangat penting bagi mahasiswa STIAB Jinarakkhita, karena pembelajaran yang dilakukan dengan berlandaskan kesadaran mahasiswa memperlihatkan seberapa besar interaksi sosial.
2. Hasil penelitian ini memberi dampak yang begitu besar dalam kontekstual pada pembelajaran. Hal ini dapat diaplikasikan pada mahasiswa STIAB Jinarakkhita yang

senantiasa berlatih *mindfulness* saat sedang bersosialisasi sehingga kondisi batin dan jasmani dapat seimbang dalam mengikuti proses perkuliahan.

C. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *mindfulness* terhadap interaksi sosial. Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, maka peneliti memberi saran yaitu:

1. Bagi mahasiswa STIAB Jinarakkhita untuk menjaga perhatiannya dengan sadar-penuh dalam melakukan kegiatan perkuliahan yang dapat bermanfaat bagi individu maupun orang lain.
2. Bagi mahasiswa STIAB Jinarakkhita agar dapat mengikutsertakan segala kegiatan perkuliahan dengan menerapkan *mindfulness* dalam berinteraksi sosial dengan mahasiswa lainnya.
3. Bagi para pembaca, penelitian ini diharapkan 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.