



STAB NEGERI RADEN WIJAYA  
WONOGIRI - JAWA TENGAH

<https://jurnal.radenwijaya.ac.id/index.php/ABIP>

# ABIP

Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan

VOL. 8 NO. 2 2022 | P-ISSN: 2406-7601 E-ISSN: 2745-6323



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

Ary Sugata<sup>1</sup>, Sidartha Adi Gautama<sup>2</sup>, Eko Pramono<sup>3</sup>, Burmansah<sup>4</sup>, Rapiadi<sup>5</sup>

STIAB Jinarakkhita Lampung

<sup>1</sup>[sugataary@gmail.com](mailto:sugataary@gmail.com), <sup>2</sup>[sidarthaadigautama@stiab-jinarakkhita.ac.id](mailto:sidarthaadigautama@stiab-jinarakkhita.ac.id), <sup>3</sup>[ekopramono@stiab-jinarakkhita.ac.id](mailto:ekopramono@stiab-jinarakkhita.ac.id), <sup>4</sup>[burmansah@stiab-jinarakkhita.ac.id](mailto:burmansah@stiab-jinarakkhita.ac.id), <sup>5</sup>[rapiadi@stiab-jinarakkhita.ac.id](mailto:rapiadi@stiab-jinarakkhita.ac.id)

Riwayat Artikel:

Diterima: 20 November 2022

Direvisi: 22 Desember 2022

Diterbitkan: 31 Desember 2022

Doi: 10.53565/abip.v8i2.649

### Abstract

*Interest in learning is often a problem in learning. Learning becomes less effective with students who are less happy, less interested, less attentive and less enthusiastic in attending lectures. This requires mindfulness to increase student interest in learning. The purpose of this study was to determine the magnitude of the influence of mindfulness on student interest at the Jinarakkhita Buddhist College, Bandar Lampung in 2021. This research method used a survey method with a quantitative approach and the research sampling technique used proportional random sampling so that the questionnaires were distributed randomly. 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.*

**Keywords:** *Mindfulness, Interest in learning*

### Abstrak

Minat belajar sering menjadi permasalahan dalam pembelajaran. Pembelajaran menjadi kurang efektif dengan keadaan mahasiswa yang kurang senang, kurang tertarik, kurang perhatian dan kurang antusias dalam mengikuti perkuliahan. Hal ini perlu adanya *mindfulness* untuk meningkatkan minat belajar mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besaran Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2021. Metode penelitian ini menggunakan metode *survey* dengan pendekatan kuantitatif dan teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *proportional random sampling* sehingga kuesioner didistribusikan secara acak. Hasil pengujian hipotesis dan regresi linear sederhana diperoleh nilai t hitung sebesar 24,322 dengan tingkat signifikan 0,000 sedangkan t tabel dengan n = 71 dan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai 1,667. Hal ini dapat diasumsikan bahwa t hitung  $\geq$  t tabel ( $24,322 > 1,667$ ) atau  $\text{sig} < 0,05$  ( $0,000 \leq 0,05$ ) maka  $H_a$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak. Sedangkan nilai R Square pada penelitian ini adalah 0,896 yang berarti bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap minat belajar sebesar 89,6%. Dengan hasil analisis data tersebut maka disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2021. Besaran pengaruh tersebut adalah 89,6%, sedangkan 10,4% dipengaruhi oleh factor lain.

**Kata kunci:** *Mindfulness, Minat Belajar*

## **PENDAHULUAN**

Proses belajar dalam 2 tahun terakhir berubah secara signifikan akibat adanya pandemi Covid-19. Sebelum adanya pandemi Covid-19, murid dan guru dapat belajar secara tatap muka, tetapi kini belajar tatap muka mulai dibatasi bahkan dihentikan. Dengan kondisi tersebut mengakibatkan dorongan kepada pemerintah di Indonesia untuk membuat inovasi pendidikan sehingga dapat diterapkan pada masa pandemi. Inovasi yang muncul pada masa kini yaitu dengan menerapkan pembelajaran daring (dalam jaringan) yang mengkondisikan suatu pembelajaran dapat dilakukan melalui virtual (tatap maya).

Fakta yang terjadi di lapangan ternyata pembelajaran daring tidak efektif dilakukan secara terus menerus. Karena banyak kendala yang dihadapi saat pembelajaran berlangsung, contohnya: signal jaringan yang kurang baik di daerah tempat tinggal, kuota internet yang kurang mencukupi, peran orangtua yang terlibat dalam mengerjakan tugas siswa serta tidak dapat menerapkan pendidikan karakter pada pembelajaran. Masalah-masalah tersebut memberi kebiasaan baru terhadap pembelajaran terutama pada jenjang sekolah dasar (SD) pada peran orangtua dituntut untuk lebih ekstra menjadi pendidik untuk anaknya di rumah masing-masing.

Pendidikan adalah usaha yang disengaja dan terencana untuk menolong seseorang belajar serta bertanggung jawab, mengembangkan diri atau mengubah perilaku sehingga bermanfaat bagi kepentingan diri sendiri maupun masyarakat [1, p. 304]. Ketika seseorang dapat mengembangkan diri dengan baik, maka seiring dengan waktu kemampuannya akan bertambah. Sesungguhnya jika seseorang dapat belajar dengan penuh pengendalian diri, konsentrasi dan penuh kesadaran, maka segala harapan dan cita-citanya akan tercapai dengan baik. Dengan mendatangkan kebaikan, memiliki pengetahuan dan keterampilan merupakan salah satu berkah utama (Sn. 261).

Awal tahun 2020 lalu, dunia telah dilanda musibah dengan munculnya wabah penyakit menular yaitu corona virus disease 2019 (Covid-19). Akibat dari wabah tersebut, semua kegiatan pembelajaran di dunia pendidikan menjadi terhambat. Dengan kondisi tersebut membuat pelaksanaan perkuliahan harus menggunakan daring (dalam jaringan). Dengan berjalannya waktu hingga saat ini di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung masih menerapkan perkuliahan secara daring (dalam jaringan) guna menjaga diri dari penyebaran Covid-19.

Terkait mengenai pembelajaran seperti ini sangat mempengaruhi minat belajar mahasiswa, karena pusat perhatian mahasiswa yang biasanya bertatap muka melakukan perkuliahan di kelas berubah menjadi virtual daring (dalam jaringan). Hasil pengamatan yang peneliti lakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung masih terdapat mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring dengan indikasi seperti: perasaan senang, ketertarikan, perhatian dan keterlibatan dari mahasiswa itu sendiri. Selain itu, Adapun hal lain yang sering terjadi seperti videonya tidak diaktifkan, ditinggal pergi, belajar di tempat yang tidak sesuai, terlalu banyak diam/pasif saat perkuliahan dan mengobrol sendiri dengan teman tanpa menyimak penjelasan teman/dosen yang sedang presentasi atau menjelaskan materi perkuliahan. Dengan masalah tersebut mengakibatkan kebosanan pada diri mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan. Karena itu, peneliti harus melakukan penelitian pendahuluan (*survey*) untuk melihat seberapa besar tingkat permasalahan pada minat belajar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 26 Maret 2021 kepada 20 mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung, peneliti menemukan masalah dalam minat belajar mahasiswa di perkuliahan, Masalah tersebut antara lain: 1) Terdapat 45% bermasalah pada indikator perasaan senang, dengan indikasi mahasiswa tidak dapat fokus dan masih malas dalam mengikuti perkuliahan; 2) Terdapat 46% bermasalah pada indikator ketertarikan, dengan indikasi mahasiswa masih kurang tertarik dengan penjelasan dosen dalam perkuliahan, 3) Terdapat 47% bermasalah pada indikator perhatian, dengan indikasi mahasiswa masih gagal fokus menjaga perhatian dalam perkuliahan; dan 4) Terdapat 45% bermasalah pada indikator keterlibatan, dengan indikasi mahasiswa masih malas terlibat bertanya dalam perkuliahan.

Kondisi tersebut mengakibatkan minat belajar menjadi menurun sehingga berdampak pada perasaan senang, ketertarikan, perhatian dan keterlibatan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan (*survey*) dapat disimpulkan bahwa masih terdapat permasalahan minat belajar mahasiswa yang terjadi sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan. Penelitian akan dilanjutkan dengan menentukan variabel yang tepat dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa. Untuk meningkatkan minat belajar mahasiswa dibutuhkan *mindfulness* sehingga dapat diperoleh pengendalian diri, kesadaran, perhatian dan pikirannya agar tetap terfokus pada diri mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung.

*Mindfulness* disebut juga dengan praktik latihan perhatian secara penuh yang prosesnya mengamati napas masuk dan napas keluar. Dengan praktik tersebut diharapkan seseorang mampu fokus pada perhatiannya sehingga dengan kondisi apapun tetap tenang dan terjaga. Bagian terpenting dari praktik *mindfulness* adalah membiasakan diri dengan apa yang dirasa menjadi lebih sadar serta menjadi lebih baik dalam fokus demi mempertahankan perhatian secara penuh [3, p. 58].

Praktik *mindfulness* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan interpersonal dengan memahami bahwa suatu penderitaan atau pengalaman tidak menyenangkan yang dialami dalam kehidupan merupakan sebagian dari kondisi yang sangat manusiawi dan wajar untuk terjadi [4, p. 8]. Kondisi tersebut membuat seseorang menjadi lebih sadar akan pengalaman terdahulunya yang dapat menyelamatkan seseorang dari pikiran buruk. Terkait dengan hal ini, jika dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari akan membawa manfaat yang luar biasa.

Kegiatan perkuliahan *online* dapat difokuskan dengan menerapkan *mindfulness* pada mahasiswa. Perhatian/kesadaran secara penuh dengan melakukan segala kegiatan yang berlandaskan pikiran, ucapan serta tindakan akan menghasilkan kebaikan. *Mindfulness* dapat diterapkan pada seseorang yang ingin memusatkan semua kondisi agar tetap tenang dengan penuh kesadaran. Karena itu, pola dan metode berlatih *mindfulness* dapat menyesuaikan karakteristik seseorang [5, p. 1407].

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang *mindfulness* sebagai upaya dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita. Sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengungkap masalah minat belajar sebagai variabel utama yang tentunya dihubungkan dengan variabel lain yang diduga dapat memiliki pengaruh dengan variabel minat belajar yaitu *mindfulness*.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode survei, yaitu penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok dengan pendekatan kuantitatif kausal untuk mendapatkan informasi tentang pengaruh mindfulness terhadap minat belajar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung tahun 2021. Penelitian kuantitatif merupakan sebuah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis [20, p. 16].

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita lampung yang berjumlah 87 mahasiswa. Data populasi mahasiswa STIAB Jinarakkhita Bandar Lampung dapat disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa STIAB Jinarakkhita

Semester	Jumlah		Total
	Laki-laki	Perempuan	
II	15 (orang)	26 (orang)	41
IV	11 (orang)	10 (orang)	21
VI	13 (orang)	12 (orang)	25
Jumlah	39	48	87

*Sumber: Absensi mahasiswa (Data BAAK Tahun 2020/2021)*

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan metode Proportional Random Sampling, yaitu dengan menggunakan sistem acak. Untuk menentukan besarnya sampel pada setiap kelas/semester dilakukan dengan alokasi proporsional. Sampel berjumlah 71 orang yang terdiri dari 34 mahasiswa semester II, 17 mahasiswa semester IV, dan 20 mahasiswa semester VI.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Uji Validitas***

Hasil uji validitas instrumen penelitian pada variabel Mindfulness dan instrumen Minat Belajar menunjukkan bahwa 74 item dari hasil jumlah keseluruhan butir soal menyatakan valid. Nilai  $r$  tabel dari jumlah 71 responden yaitu 0,233 sehingga hasil uji validitas dengan menggunakan program IBM SPSS 26 menunjukkan bahwa  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. Butir soal instrumen Mindfulness diperoleh nilai tertinggi pada nomor 24 dengan nilai  $r$  hitung 0,838 dan nilai terendah pada nomor 13 dengan nilai  $r$  hitung 0,374. Sedangkan butir soal instrumen Minat Belajar diperoleh nilai tertinggi pada nomor 49 dan 70 dengan nilai  $r$  hitung 0,855 dan nilai terendah pada nomor 63 dengan nilai  $r$  hitung 0,579.

### ***Uji Reliabilitas***

Uji reliabilitas instrumen penelitian pada variabel Mindfulness dapat diketahui menggunakan rumus Alpha Cronbach. Koefisien Alpha Cronbach untuk menghitung keandalan/tingkat kepercayaan instrumen dengan syarat koefisien reliabilitas instrumen  $\geq 0,8$ . Hasil perhitungan reliabilitas instrumen Mindfulness diperoleh nilai reliabilitas instrumen alpha cronbach = 0,971. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah memenuhi

syarat reliabilitas yang baik. Hasil perhitungan reliabilitas instrumen Minat Belajar diperoleh nilai reliabilitas instrumen alpha cronbach = 0,977. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah memenuhi syarat reliabilitas yang baik.

### Analisis Deskriptif

Hasil output olah data analisis deskriptif menggunakan software komputer IBM SPSS 26 dapat diketahui total variabel mindfulness (X) dan Minat Belajar (Y) yang dilakukan 71 responden diperoleh data range sebesar 119 dan 120, minimum sebesar 66 dan 65, maximum sebesar 185 dan 185, sum sebesar 9912 dan 10075, mean sebesar 139,61 dan 141,90, std. deviation sebesar 25,040 dan 25,990 dan variance sebesar 626,985 dan 675,462.

Tabel 2. *Output Total Mindfulness dan Minat Belajar*

	N	Range	Min.	Max.	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
	Statis tic	Statist ic	Statis tic	Statist ic	Statis tic	Std. Statistic	Error Statistic	Statistic
Mindfulness	71	119	66	185	9912	139.61	2.972	25.040
Minat Belajar	71	120	65	185	10075	141.90	3.084	25.990

Sumber: Perhitungan peneliti 2021 menggunakan IBM SPSS 26

### Uji Normalitas

Hasil output pada kolom One Sample Kolmogorov Smirnov dapat dilihat bahwa nilai signifikan untuk mindfulness sebesar 0,082 dan minat belajar sebesar 0,200 maka disimpulkan bahwa populasi data yang diperoleh dari penyebaran instrumen berupa kuesioner sudah berdistribusi normal atau  $H_0$  diterima. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. *Output Uji Normalitas*  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		x	y
N		71	71
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	139.6056	141.9014
	Std. Deviation	25.03967	25.98964
Most Extreme Differences	Absolute	.099	.079
	Positive	.053	.049
	Negative	-.099	-.079
Test Statistic		.099	.079
Asymp. Sig. (2-tailed)		.082 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS 26

### Uji Homogenitas

Hasil output uji homogenitas dilihat dari tabel tes of homogeneity variance nilai signifikan mindfulness sebesar 0,842 dan minat belajar sebesar 0,931 karena nilai signifikan  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa kedua data tersebut dikatakan homogeneity normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel test of homogeneity of variances berikut:

Tabel 4. Output Uji homogenitas  
Test of Homogeneity of Variances

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
x	Based on Mean	.040	1	69	.842
	Based on Median	.041	1	69	.839
	Based on Median and with adjusted df	.041	1	68.060	.839
	Based on trimmed mean	.046	1	69	.830
y	Based on Mean	.007	1	69	.931
	Based on Median	.014	1	69	.905
	Based on Median and with adjusted df	.014	1	66.953	.905
	Based on trimmed mean	.020	1	69	.889

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS 26

### Analisis Regresi Linear Sederhana dan Uji Hipotesis

Hasil output uji t diketahui nilai konstanta  $a = 4,776$  dan koefisien arah regresi  $b = 0,982$ , sehingga didapatkan persamaan regresi antara variabel mindfulness (X) dan minat belajar (Y) yaitu  $Y = 4,776 + 0,982X$ . Dengan demikian hasil yang diperoleh dengan membaca tabel output coefficients maka konstanta  $a$  sebesar 4,776 menyatakan bahwa nilai mindfulness (X) = 0, maka nilai minat belajar (Y) = 4,776. Koefisien regresi pada variabel mindfulness (X) sebesar 0,982 menyatakan bahwa setiap penambahan nilai variabel mindfulness sebesar satu satuan maka variabel minat belajar akan mengalami kenaikan sebesar 0,982.

Perubahan yang terjadi merupakan penambahan apabila  $b$  bernilai positif dan penurunan apabila  $b$  bernilai negatif. Nilai pada standardized coefficients beta menunjukkan bahwa tingkat korelasi antara variabel mindfulness (X) dan variabel minat belajar (Y). nilai  $t$  adalah sebesar 24,322 dan  $q$  sebesar 0,0000 yang menunjukkan bahwa pengaruh mindfulness terhadap minat belajar benar-benar signifikan.

Tabel 5. Output persamaan regresi

		Coefficients <sup>a</sup>			
		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	4.776	5.727		.834
	x	.982	.040	.946	.000

a. Dependent Variable: y

Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS 26

Koefisien determinasi dalam tabel R Square memiliki nilai sebesar 0,896 dengan demikian berarti 89,6% mindfulness mempengaruhi minat belajar sedangkan sisanya sebesar 10,4% dipengaruhi faktor lain. Hasil output model summary dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 6. *Output Koefisien Determinasi (Model Summary)*

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.946 <sup>a</sup>	.896	.894	8.460
a. Predictors: (Constant), x				

*Sumber: Hasil olah data menggunakan IBM SPSS 26*

Hasil penelitian telah menunjukkan pengaruh antara variabel mindfulness dan variabel minat belajar dengan melihat hasil output pada regresi linear sederhana. Ketika seseorang mengingat bahwa kesadarannya masih terombang ambing pada masa kini dan masa lampau, maka akan muncul berbagai persepsi dari tubuh, perasaan, pikiran maupun objek-objek pikiran. Persepsi tersebut akan memberi stimulus bahwa keadaan sadar seperti apapun akan memberi dampak pada diri seseorang. Mindfulness mengacu pada kehadiran pikiran yang didasarkan pada kemampuan untuk mengingat kembali pengalaman masa lalu untuk memperluas perhatian dan kesadaran sesaat untuk mengumpulkan kebijaksanaan [21, p. 140].

Seseorang yang memiliki kebijaksanaan akan memperoleh ketenangan dalam dirinya. Dengan berjalannya waktu, jika mahasiswa berlatih mindfulness dengan serius maka dalam perkuliahan akan memberi kedamaian dalam batin maupun jasmani. Mahasiswa akan terbiasa berlatih sehingga memberi perubahan mental dalam dirinya untuk menjadi mahasiswa yang kreatif, inovatif dan bertanggung jawab dalam perkuliahan. Perubahan yang terjadi adalah perubahan interpersonal seperti kebajikan, kasih sayang, dan empati secara alami harus muncul dari praktik kesadaran [22].

Perubahan akan selalu ada pada diri seseorang yang memiliki niat untuk berlatih mindfulness. Selain hal tersebut, jika mahasiswa sudah terbiasa melakukannya pada perkuliahan maka pikiran akan lebih terfokus pada kegiatan perkuliahan seperti membaca materi, mengerjakan tugas, mempresentasikan materi, memperhatikan dosen yang menyampaikan materi dan lain-lain. Demikian pula hasil belajar akan jauh lebih baik sehingga pertumbuhan pengetahuan akan bertambah. pertumbuhan pengetahuan membantu untuk mempraktikkan mindfulness dengan benar sehingga menghasilkan pertumbuhan spiritual [23, p. 7].

Hasil analisis data pengaruh yang signifikan antara mindfulness dengan minat belajar mahasiswa dapat dilihat dari beberapa bukti yang telah dilakukan melalui hasil penelitian berupa kuesioner dan dianalisis dari masing-masing variabel, sehingga mendapatkan suatu hasil analisis yang dapat diuji serta dipertanggungjawabkan kebenarannya. Dengan demikian dapat digunakan untuk mengambil keputusan dan kesimpulan penelitian. Mindfulness sangat penting dalam perkuliahan, karena dengan praktik sadar-penuh atas kegiatan belajar yang dilakukan seperti: mengerjakan tugas, mengungkapkan pendapat, bertanya, dan antusias mengikuti pembelajaran, maka ketenangan akan dirasakan dan tentu akan lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran.

Mindfulness memiliki andil sangat besar terhadap keberhasilan dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa. Mindfulness sangat menentukan kondisi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan sehingga hal ini membutuhkan tahap-tahap untuk tetap menjaga perhatiannya secara

sadar-penuh. Ketika sudah memiliki sadar-penuh, tentunya dapat menimbulkan adanya perasaan senang, ketertarikan, perhatian dan keterlibatan dalam proses belajar.

Buddha dalam memberi pembelajaran sangat beraneka ragam. Tujuannya adalah agar muridnya tidak memiliki rasa jenuh dalam menerima pembelajaran. Ketika itu buddha memberi petunjuk kepada Ananda agar dapat memenuhi lima hal dalam pembelajaran. Kelima hal itu yaitu mengajar secara bertahap, mengajar dengan alasan, mengajar karena terdorong cinta kasih, mengajar tidak bertujuan untuk mendapatkan keuntungan pribadi, mengajar tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain (A. III. 184).

Hasil penelitian memberi sebuah gambaran secara nyata bahwa terdapat pengaruh antara variabel Mindfulness terhadap variabel Minat Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2021. Kriteria pengujian hipotesis adalah menolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan sebaliknya. Untuk distribusi  $t$  yang digunakan  $dk = (n-2)$  dan  $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan analisis data diperoleh  $t_{hitung} = 24,322$  sedangkan  $t_{tabel}$  dengan  $n = 71$  dan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 1,667. Maka dapat diketahui bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $24,322 > 1,667$ ) atau sig ( $0,000 \leq 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga terdapat Pengaruh Minat Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2021.

Uji statistik di atas telah menunjukkan pembuktian adanya pengaruh secara sistematis antara variabel mindfulness terhadap minat belajar. Dengan demikian dapat dideskripsikan bahwa mahasiswa lebih banyak mempengaruhi minat belajarnya sehingga untuk meningkatkan minat belajar diperlukan niat untuk mentransformasikan diri menjadi lebih bijaksana dan mau melakukan perubahan pada interpersonal serta menghasilkan pertumbuhan spiritual dalam dirinya. Ketika hal ini dimunculkan pada mahasiswa, maka mindfulness sangat bermanfaat dalam proses pembelajaran.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh mindfulness terhadap minat belajar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung tahun 2021, dapat disimpulkan bahwa: 1) Hasil telah diketahui bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $24,322 > 1,667$ ) atau sig ( $0,000 \leq 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh mindfulness terhadap minat belajar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung tahun 2021; dan 2) Besar pengaruh mindfulness terhadap minat belajar mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung tahun 2021 dapat dilihat dari R Square sebesar 89,6% mindfulness mempengaruhi minat belajar sedangkan 10,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mukti, K. W. (2006). *Wacana Buddha-Dharma*. Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan.
- Norman, K. R. Ed. (2006). *The Group Of Discourses (Sutta-Nipata)*. Vol. II. London: Pali Text Society.
- Burmansah, B., R. Rugaiyah, and M. Mukhtar. (2019). A case study of mindful leadership in an ability to develop focus, clarity, and creativity of the buddhist higher education institute leader. *Int. J. High. Educ.*, vol. 8, no. 6, pp. 57–69, , doi: 10.5430/ijhe.v8n6p57.
- Syafira, V. and Ira Paramastri. (2018). *Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan*



- Ego Depletion pada Mahasiswa Baru. Gadjah Mada J. Prof. Psychol.*, vol. 4, no. 1, p. 1, , doi: 10.22146/gamajpp.45344.
- Wahyudi, A. P., N. Chung, V. A. Salim, and D. D. N. Rahmah. (2020). *Mindcast: Mindfulness Podcast Meningkatkan Mindfulness pada Burn-Out millennial Generation. Borneo Student Res.*, vol. 1, no. 3, pp. 1403–1408.
- Masruroh, L. (2020). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Minat Belajar Terhadap Pemahaman Akuntansi Pada Mahasiswa Program Studi Akuntansi Di Universitas Medan Area. Universitas Medan Area.*
- Nasution, S. L. F. dkk. (2021). *Pengaruh Media Pembelajaran Online Dalam Pemahaman Dan Minat Belajar Mahasiswa Pada Bidang Studi Akutansi Di Feb Universitas Labuhanbatu. Siti Lam'ah N asution 1 , Furi Windari 2 ,* vol. 8, no. 1, pp. 67–75.
- Herlambang, S. (2021). *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Melalui Media Online Di Masa Pandemi Covid-19. J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699.
- H. N. Z.R and W. Saugi, "Pengaruh Kuliah Online Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) di IAIN Samarinda," *el-Buhuth Borneo J. Islam. Stud.*, vol. 2, no. 2, pp. 121–131, 2020, doi: 10.21093/el-buhuth.v2i2.2330.
- F. L. Woodward and E. M. Here, Eds., *The Book Of the Gradual Sayings (Anguttara Nikaya) Vol. V.* London: Pali Text Society, 1989.
- F. L. Woodward and E. M. Here, Eds., *The Book Of The Gradual Sayings (Anguttara Nikaya) Vol. III.* London: Pali Text Society, 1989.
- Norman, Ed., *The Word Of The Doctrin (Dhammapada).* Oxford: Pali Text Society, 2002.
- S. B. Djamarah, *Psikologi Belajar.* Jakarta: Rineka Cipta, 2020.
- Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi.* Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- D. Henriksen, C. Richardson, and K. Shack, "Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning," *Think. Ski. Creat.*, vol. 37, no. July, pp. 1–10, 2020, doi: 10.1016/j.tsc.2020.100689.
- H. I.B, Ed., *The Middle Lenght Sayings (Majjhima Nikaya). Vol. I.* London: Pali Text Society, 1987.
- M. Carroll, *The Mindful Leader Membangkitkan Potensi Terbaik Dalam Diri.* Jakarta: Karaniya, 2016.
- J. Emet, *Tidur Lebih Berkualitas Dengan Meditasi.* Jakarta: Karaniya, 2014.
- T. N. Hanh, *Masyarakat Madani Transformasi Diri, Keluarga, dan Bangsa.* Jakarta: Karaniya, 2020.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Yogyakarta: Alfabeta, 2019.
- N. Burton and M. C. Vu, "The Light and the Dark of Mindful Social Capital: Right Mindfulness and Social Capital Development," *Eur. Manag. Rev.*, vol. 18, no. 1, pp. 137–150, 2021, doi: 10.1111/emre.12427.
- M. Bayot, N. Vermeulen, A. Kever, and M. Mikolajczak, "Mindfulness and Empathy: Differential Effects of Explicit and Implicit Buddhist Teachings," *Mindfulness (N. Y.)*, vol. 11, no. 1, pp. 5–17, 2020, doi: 10.1007/s12671-018-0966-4.
- Y. C. Wang, P. J. Chen, H. Shi, and W. Shi, "Travel for mindfulness through Zen retreat experience: A case study at Donghua Zen Temple," *Tour. Manag.*, vol. 83, no. August 2020, p. 104211, 2021, doi: 10.1016/j.tourman.2020.104211.