

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat *Mindfulness* Mahasiswa BKI Angkatan 2023

Mayoritas mahasiswa (67% atau 84 responden) berada pada kategori *mindfulness* sedang, sedangkan 19% berada pada kategori rendah dan 14% pada katagori tinggi. Tingkat *mindfulness* sedang menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan untuk menyadari pikiran, perasaan, dan pengalaman yang sedang terjadi, namun kesadaran ini belum diterapkan secara konsisten dalam berbagai situasi. Mahasiswa pada kategori ini mampu memperhatikan pengalaman saat ini, tetapi masih mudah terdistraksi oleh pikiran otomatis, tekanan akademik, atau emosi yang muncul secara spontan. Dengan demikian, meskipun *mindfulness* mereka cukup berkembang, masih diperlukan penguatan dan latihan *mindfulness* agar dapat meningkat ke tingkat yang lebih optimal.

2. Tingkat Regulasi Diri

Sebagian besar mahasiswa (70% atau 88 responden) berada pada kategori regulasi diri sedang, sementara 16% berada pada kategori rendah dan 14% pada kategori tinggi. Regulasi diri sedang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu mengelola tujuan, merencanakan kegiatan, serta mengevaluasi diri, tetapi kemampuan ini belum sepenuhnya stabil atau konsisten. Mahasiswa masih memerlukan penguatan dalam pengelolaan emosi, fokus belajar, dan konsistensi menjalankan rencana akademik agar dapat mengoptimalkan pencapaian tujuan akademik maupun personal.

3. Pengaruh *Mindfulness* terhadap Regulasi Diri

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana dengan jumlah sampel 125 responden, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *mindfulness* terhadap regulasi diri mahasiswa BKI angkatan 2023. Nilai R Square sebesar 0,008 menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan kontribusi, meskipun relatif kecil, terhadap variasi regulasi diri mahasiswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian ini, seperti lingkungan belajar, dukungan sosial, motivasi intrinsik, dan kondisi pribadi masing-masing mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki peran dalam membantu mahasiswa mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku secara lebih terarah, namun penguatan regulasi diri secara menyeluruh tetap perlu didukung oleh berbagai faktor lain yang relevan dalam konteks kehidupan akademik mereka.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh mindfulness terhadap regulasi diri mahasiswa BKI angkatan 2023, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran terhadap Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori mindfulness sedang, disarankan agar perguruan tinggi, khususnya program studi terkait, dapat menyelenggarakan program pengembangan mindfulness secara berkelanjutan. Program tersebut dapat berupa pelatihan, workshop, atau integrasi latihan mindfulness dalam proses pembelajaran guna meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyadari pikiran, perasaan, dan pengalaman secara lebih konsisten.

Selain itu, mengingat sebagian besar mahasiswa berada pada kategori regulasi diri sedang, mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri secara lebih konsisten, terutama dalam pengelolaan emosi, fokus belajar, serta pelaksanaan rencana akademik. Upaya ini dapat dilakukan melalui pembiasaan menetapkan tujuan yang jelas, perencanaan kegiatan yang terstruktur, dan evaluasi diri secara berkala agar pencapaian tujuan akademik maupun personal dapat dioptimalkan.

Selanjutnya, meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara mindfulness terhadap regulasi diri, kontribusinya masih relatif kecil. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari faktor lain, seperti lingkungan belajar yang kondusif, dukungan sosial, dan motivasi intrinsik. Perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan pendekatan yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan pelatihan mindfulness dan penguatan regulasi diri agar mahasiswa mampu mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku secara lebih terarah dalam kehidupan akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, baik dari aspek jumlah sampel, konteks penelitian, ataupun variabel lain yang berkaitan dengan regulasi diri, seperti dukungan sosial, motivasi belajar, stres akademik, ataupun strategi coping. Penggunaan metode campuran (mixed methods) atau desain eksperimen juga dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas latihan mindfulness terhadap peningkatan regulasi diri mahasiswa. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji dampak jangka panjang praktik mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis dan performa akademik.

3. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Program studi diharapkan dapat mengintegrasikan pelatihan atau kegiatan yang berkaitan dengan mindfulness ke dalam proses pembelajaran, pelatihan, atau workshop mahasiswa. Penyediaan ruang atau kegiatan pengembangan diri berbasis kesadaran penuh dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mengoptimalkan regulasi diri

sebagai calon konselor yang profesional. Selain itu, prodi juga dapat mengembangkan kerja sama dengan tenaga ahli untuk memberikan pelatihan mindfulness secara berkala.

4. Bagi Mahasiswa BKI

Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan dan melatih praktik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam proses perkuliahan maupun aktivitas personal. Latihan seperti pernapasan sadar, refleksi diri, serta fokus pada aktivitas saat ini dapat membantu meningkatkan kemampuan mengelola emosi, perhatian, serta perilaku. Peningkatan mindfulness diharapkan mampu mendukung regulasi diri yang lebih baik, sehingga mahasiswa dapat lebih disiplin, terarah, dan efektif dalam menjalani proses akademik.