

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 352 mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi, dapat disimpulkan bahwa tingkat *mindfulness* dan resiliensi akademik mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang. Sebanyak 239 mahasiswa (67,9%) memiliki tingkat *mindfulness* pada kategori sedang dan sebanyak 215 mahasiswa (61,1%) memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menyadari pengalaman yang sedang berlangsung, memusatkan perhatian pada aktivitas yang dilakukan, serta menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan akademik secara adaptif.

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik dengan nilai koefisien regresi sebesar 3,564 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien *determinasi* (R^2) sebesar 0,449 menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 44,9% terhadap resiliensi akademik, sedangkan 55,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menyadari, menerima, dan mengelola pengalaman yang sedang dialami secara sadar tanpa menghakimi, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan, hambatan, dan berbagai tuntutan akademik.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *mindfulness* melalui berbagai aktivitas yang dapat membantu meningkatkan kesadaran diri,

seperti melakukan refleksi diri, mengelola penggunaan media sosial secara bijak, melatih fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan, serta menerapkan teknik relaksasi atau *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya *mindfulness*, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih adaptif dan meningkatkan resiliensi akademiknya

2. Bagi Universitas

Universitas diharapkan dapat mengembangkan program yang mendukung kesehatan psikologis mahasiswa, seperti seminar kesehatan mental, pelatihan *mindfulness*, layanan konseling, maupun program pengembangan diri yang dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan resiliensi akademik, seperti efikasi diri, dukungan sosial, regulasi emosi, maupun motivasi akademik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada populasi yang lebih luas dan beragam sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan resiliensi akademik