

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *mindfulness* dan spiritualitas dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di salah satu perguruan tinggi di Semarang, sehingga hipotesis mayor diterima.
2. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di salah satu perguruan tinggi di Semarang. Hipotesis minor 1 diterima.
3. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara spiritualitas dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di salah satu perguruan tinggi di Semarang. Hipotesis minor 2 diterima.
4. *Mindfulness* dan spiritualitas memiliki sumbangan efektif sebesar 56,4% terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

5. Tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan terkait *mindfulness*, spiritualitas dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

B. SARAN

Beberapa saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pihak fakultas

Sesuai dengan kondisi kuantitas mahasiswa semester akhir yang cukup banyak, diharapkan pihak fakultas melakukan pelatihan *mindfulness* dan pelatihan spiritualitas terhadap mahasiswa yang sudah melewati batas standar kelulusan (8 semester). Pelatihan *mindfulness* dapat berfokus pada melatih fokus akan apa yang dilakukan saat ini. Selain itu pelatihan ini dapat dilakukan dengan menyadarkan kembali kepada mahasiswa akan tanggung jawabnya dalam menyelesaikan skripsi untuk segera lulus.

2. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan dapat menentukan skala prioritas untuk mengerjakan skripsi. Perlu dipahami bahwa dosen pembimbing tidak akan menyetujui skripsi jika mahasiswa sendiri tidak pernah datang untuk menemui dosen pembimbing. Pengembangan spiritualitas juga sangat penting

untuk meningkatkan resiliensi akademik. Hal ini dapat dilakukan dengan berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan dan menjalin relasi yang positif dengan sesama.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Terkait dengan kelemahan yang dirasakan peneliti mengenai tidak dipakainya variabel berdasarkan faktor eksternal individu, peneliti selanjutnya dapat melakukannya menggunakan variabel-variabel seperti konformitas teman sebaya, dukungan keluarga, relasi dengan dosen pembimbing, iklim universitas, dan sebagainya. Alasan peneliti menyarankan variabel tersebut adalah karena dalam penelitian ini belum diungkapkan mengenai variabel eksternal memengaruhi resiliensi akademik.