

**PENGARUH MINDFULNESS SUFISTIK TERHADAP *ADVERSITY*
QUOTIENT SANTRI WATI DI PONDOK PESANTREN PROGRESIF**

FATHIMAH AL-AMIN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin
dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)



Oleh:

SHELLUHA AMALIA FATIMAH

NIM : 2004046032

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2024

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shelluha Amalia Fatimah
Nim : 2004046032
Program : S.1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap *Adversity Quotient*
Santriwati Di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya, kecuali pengetahuan dan informasi yang diambil penerbitan maupun belum atau tidak diterbitkan di cantumkan sebagai sumber referensi yang menjadi bahan rujukan.

Semarang, 08 Mei 2024



Shelluha Amalia Fatimah

NIM. 2004046032

NOTA PEMBIMBING

Lampiran

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Shelluha Amalia Fatimah

NIM : 2004046032

Program : S1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap Adversity Quotient Santriwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin

Nilai : 75

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa diujikan. Demikian persetujuan ini kami sampaikan. atas Perhatiannya diucapkan terimakasih sebesar-besarnya.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Semarang, 8 Mei 2024

Pembimbing,



Sri Rejeki S.Sos.I., M.Si.

NIP. 19790304200604200

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi saudara Shelluha Amalia Fatimah dengan NIM 2004046032 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 22 Mei 2024. Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 04 Juni 2024

Ketua sidang/Penguji I


Dr. Sulaiman, M.Ag.

NIP. 197306272008121003

Penguji III


Bahroon Anshori, M.Ag

NIP. 197505032006041001

Sekretaris Sidang/Penguji II



Muhammad Sakdullah, S.Psi.I., M.Ag.

NIP. 198512232019031009

Penguji IV



Oti Jembarwati, S.Psi., M.A

NIP. 197505082005012001

Pembimbing



Sri Rejeki S.Sos.I., M.Si.

NIP. 197903042006042001

MOTTO

"Di mana pun kamu berada, beradalah di sana sepenuhnya."

- Eckhart Tolle

"Tetap bertahan. Kamu mungkin tidak merasa lebih baik, tetapi akan menjadi lebih kuat. Terima apa yang terjadi. Lepaskan apa yang ada di luar kendalimu. Rangkullah saat ini, keluarlah dari kepompongmu, perkuat sayapmu, berevolusi untuk terbang lebih tinggi."

- Prabhjot Sawhney

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN YANG DI GUNAKAN

Pedoman transliterasi yang di gunakan pada penelitian ini menggunakan pedoman transliterasi yang telah di putuskan bersama oleh Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan kebudayaan Repuplik Indonesia Nomor 158 tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987.

1. Konsonan

Hurufarab	Nama	Huruflatin	Nama
ا	Alif	Tidakdilambangkan	Tidakdilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ŝa	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	kadan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	esdan ye
ص	Ŝad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	komaterbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki

ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Syaddah/tasydid (konsonan rangkap)

Dalam transliterasi syaddah dalam latin di lambangkan dengan dua huruf yang di tulis double.

Seperti:

أَرْبَعٌ - rabbanā

نَزَّلَ - nazzala

3. Ta'marbutah

Semua ta marbutah di tulis dengan *h* baik di akhir kata tunggal ataupun saat berada pada tengah penggabungan kata dengan *al*. ketentuan ini tidak di fungsikan lagi pada penggunaan kata bahasa arab yang telah di serap kedalam bahasa indonesia seperti solat, zakat dan lain lain kecuali di sertakan kata lainnya.

Seperti:

طِفَالُ الْأَرْوَضَةِ - rauḍah al-aṭfāl

- rauḍatulaṭfāl

طَلْحَةُ - talḥah

4. Vokal pendek dan cara penerapannya

Tanda	Nama	Vokal
َ	Fathah	A
ِ	Kasrah	I

◌ْ	Dhammah	U
----	---------	---

5. Vokal Panjang dan Cara Penerapannya

Harkat dan huruf	Di namai	Huruf dan tanda	Penulisan
ا. َ	Fathah dan alif atau ya	A	a dan garis di atas
ي. ِ	Kasrah dan ya	I	i dan garis di atas
و. ُ	Hammah dan wau	U	u dan garis di atas

6. Vokal Rangkap

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اِي. َـ	Fathahdanya	Ai	a dani
اُو. ُـ	Fathahdanwau	Au	a dan u

7. Vokal pendek yang berurutan dalam sebuah kata dan dipisahkan dengan Apostrof

Tanda Arab	Penulisan
تَخْذُونْ	ta'khuẓūna
أَنْوَاء	an-nau'

8. Kata sandang Alif lam

- Kata sandang Al Syamsiyah yang di tulis dengan huruf yang sama dengan huruf syamsiyah tersebut
Contoh: السَّيِّدُ - as-sayyidu, الشَّمْسُ as-syamsu,
- Kata sandang Al Qamariyah yang di tulis dengan huruf awal alif lam atau al.

Contoh: الْجَلَالُ - al-jalālu, الْقَلَمُ - al-qalamu

9. Penulisan sebuah kata dalam satu rangkaian kalimat

Kata dalam sebuah kalimat di tulis sesuai dengan penulisannya dan bacaannya dalam Al Qur'an.

Contoh: أَوْ مُرْسَاهَ مَرَّاهَا اللَّهُ بِسْمِ – Bismillāhimajrehāwamursahā

10. Tajwid

Bagi orang-orang yang memiliki keinginan kefasihan dalam bacaan Al Qur'an, maka pedoman transliterasi ini erat kaitannya dengan ilmu tajwid dan tidak bisa di pisahkan begitu saja. Maka dari itu, peresmian dari transliterasi ini perlu di sertai dengan pedoman ilmu tajwid.

UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT yang maha pengasih dn penyayang, melipahkan Rahmat serta keberkahannya selalu kepada hamba-hamba-Nya. bahwa atas taufiq, Rahmat dan Ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi penulis yang berjudul **PENGARUH MINDFULNESS SUFISTIK TERHADAP ADVERSITY QUOTIENT SANTRI WATI DI PONDOK PESANTREN PROGRESIF FATHIMAH AL-AMIN**, yang disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak selai mendapatkan bimbingan dan saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar , M.Ag, selaku rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. H. Mokh. Sya'roni M.Ag, Dekan Fakultas Ushuluddin dan humaniora UIN Walisongo Semarang .
3. Ibu Sri Rejeki S.Sos.I, M.Si, selaku Dosen pembimbing yang telah berdedikais untu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Sri Rejeki S.Sos.I, dan Bapak Royanulloh, M.PSI.T. selaku Ketua dan Sekertaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, dan Ibu Fitriyati S.Psi., M.Si Psikolog yang telah banyak memberikan motivasi dan semangat serta mempermudah regulasi surat menyurat dalam penyelesaian Skripsi Ini.
5. Para dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah mengajarkan keilmuwan jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dari awal semester hingga semester akhir ini.

6. Umiku tersayang, satu-satunya surgaku yang tersisa, terimakasih untuk senantiasa melimpahkan cinta, dan doa-doa, memberikan kepercayaan yang besar untuk aku memilih banyak hal tanpa menuntut apapun, semua gelar dan kehormatan adalah untukmu.
7. Almarhum Abi ku tersayang, yang dengan kebikannya, kebaikan-kebaikan turut meliputiku juga, terimakasih telah memberiku kepercayaan untuk melakukan banyak hal sendirian, memberiku petuah dan pengingat, melimpahkan banyak cinta dan doa yang tak berkesudahan.
8. Aab, adikku yang menjadi salah satu motivasi kakak untuk semangat memperjuangkan banyak hal, agar segala kebaikan berdampak untuk kehidupanmu juga.
9. Ibu Siti dan Ayah Asep, orang tua keduaku, malaikat penyelamat yang memberikanku kesempatan untuk melanjutkan studi, yang tanpa mereka, penulis tak akan bisa merasakan bangku perkuliahan, yang dengan kebaikan mereka, hidup tak akan menjadi lebih mudah untuk dijalani, semoga Allah mengganti kebaikan mereka.
10. Bapak H.M Zahri Johan dan Ibu Ratih Rizki Nirwana selaku pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fatimah Al Amin dan selaku kedua orang tuaku di Semarang, yang memberikanku banyak nasehat dan juga membukakanku banyak kesempatan untuk mengembangkan diri, semoga Allah senantiasa merahmati mereka.
11. Segenap pengajar Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin yang telah dengan tulus mengajar dan membimbing ruhani peneliti.
12. Teman teman TP angkatan 2020, *especially* Sefverly Aditya Noorinda, yang telah banyak membantu peneliti di kehidupan kampus, melewati krisis hidup, mencoba dan meraih berbagai hal bersama, terimakasih untuk banyak kebaikan semoga hidup kita kedepan penuh kemudahan.
13. Seluruh keluargaku di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin, terutama Annertama, yang menyaksikan dan membersamai penulis selama menempuh studi dan berjuang di Semarang, teman-teman ku di kamar Rabiatal Adawiyah, kamar Khadijah, dan juga penghuni kamar Nicholas

Saputra, mba Vina yang selalu menyemangati dan merangkul penulis, Nuha yang selalu menghibur dan memberikan penulis support selama pengetjaan skripsi, kalian semua memiliki tempat di hati penulis.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan terkhusus bagi para pembaca

Semarang, 08 Mei 2024

Penulis

Shelluha Amalia Fatimah

NIM. 2004046032

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN TRANSLITERASI	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xii
HALAMAN ABSTRAK	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
A. Rumusan Masalah.....	9
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
C. Kajian Pustaka	11
D. Sistematika Penulisan	14
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Mindfulness Sufistik	16
1. Definisi Mindfulness Sufistik	16
2. Konsep-Konsep Mindfulness Sufistik.....	17
3. Komponen-komponen Mindfulness Sufistik.....	20
4. Aspek-aspek Mindfulness Sufistik.....	22
B. Kecerdasan Adversitas (<i>Adversity Quotient</i>).....	29
1. Definisi <i>Adversity Quotient</i>	29
2. Dimensi-dimensi kecerdasan adversitas (<i>Adversity Quotient</i>)	32
3. Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Mempengaruhi Kecerdasan Adversitas (<i>Adversity Quotient</i>).....	34
C. Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap <i>Adversity Quotient</i>	36
D. Hipotesis	38

BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Variabel Penelitian.....	39
C. Definisi Operasional Variabel.....	40
D. Populasi dan Sampel.....	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Uji Validitas.....	47
G. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	49
A. Kancan Penelitian	49
1. Deskripsi Singkat Tentang Pondok Pesantren Fathimah Al-Amin.....	49
2. Gambaran Singkat Mahasiswa yang Memiliki <i>Adversity Quotient</i>	52
B. Hasil Penelitian	52
1. Deskripsi Data Penelitian	52
2. Uji Prasyara / Uji Asumsi Klasik	58
2.1 Uji Normalitas.....	58
2.2 Uji Linearitas	60
3. Uji Hipotesis	61
4. Pembahasan	64
BAB V	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN	83
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	104

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap *Adversity Quotient* di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin”. Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh antara Mindfulness Sufistik dan *Adversity Quotient* pada Mahasantri di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin. Mindfulness Sufistik adalah praktik kesadaran diri yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam, sementara *Adversity Quotient* adalah kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan hidup. Studi ini bertujuan untuk memahami bagaimana praktik kesadaran diri dalam konteks sufistik memengaruhi kemampuan mahasantri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam mengemban peran ganda sebagai Mahasiswa dan Santri di kehidupan sehari-hari.

Metode penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana, subjek dalam penelitian ini yaitu Mahasantri yang tinggal di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin yang berjumlah 80 responden. Adapun pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuisioner, yang kemudian data tersebut dianalisis menggunakan SPSS versi 22.0 *For Windows*.

Dalam penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, didapati koefisien determinasi untuk variabel Mindfulness Sufistik bernilai positif, yakni sebesar 0,188 yang menunjukkan bahwa variabel Mindfulness Sufistik memberikan pengaruh sebesar 18,8% terhadap variabel *Adversity Quotient* pada Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin. Diketahui pula bahwa nilai P-value, atau sig. (2-tailed) = 0,011 < 0,05. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dan didapati kesimpulan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *Adversity Quotient* dengan Mindfulness Sufistik pada Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fatimah AL-Amin

Kata Kunci : Mindfulness Sufistik, *Adversity Quotient*, Mahasantri.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi	43
Tabel 3. 2 Skor Item.....	45
Tabel 3. 3 Skala Mindfulness Sufistik.....	46
Tabel 3. 4 Skala <i>Advesity Quotient</i>	47
Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistic Deskriptif.....	53
Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistic Descriptif Manual.....	53
Tabel 4. 3 Rumus Kategori Variabel	55
Tabel 4. 4 Kategori Frekuensi <i>Adversity Quotient</i>	56
Tabel 4. 5 Kategori Frekuensi Mindfulness Sufistik	58
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas.....	59
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas	60
Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis	62
Tabel 4. 10 Uji Simultan (Uji F)	63
Tabel 4. 11 Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan laporan terbaru dari *Royal Islamic Strategic Studies Center*, *The Muslim 500 population*, Muslim di Indonesia di tahun 2023 menyentuh angka 237,55 juta jiwa¹ sehingga tidak heran bila dijumpai banyak pondok pesantren di sekitaran, termasuk di Jawa Tengah, berdasarkan data Kementerian Agama 2023 tercatat terdapat 5.084 unit Pondok Pesantren yang tersebar di Jawa Tengah².

Pondok Pesantren di Indonesia terus berkembang secara signifikan dari masa ke masa, arus global menuntut adanya modernisasi terhadap pondok pesantren agar dapat menyesuaikan perkembangan pendidikan yang ada di Indonesia dengan tetap mempertahankan nilai dasar agama Islam. Berdirinya Pondok Pesantren Mahasiswa adalah salah satu bentuk modernisasi pondok pesantren di Indonesia, pondok pesantren mahasiswa sendiri yaitu pondok pesantren yang khusus diperuntukkan bagi santri yang juga berstatus sebagai mahasiswa.

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi³. Sedangkan Mahasiswa yang berperan juga sebagai santri disebut Mahasantri, menurut KBBI mahasantri yaitu mahasiswa yang mendalami ilmu agama di pondok pesantren⁴. Pada masa ini mahasiswa sudah memasuki usia dewasa awal,⁵ ditinjau dari sudut perkembangannya, Hurlock menyatakan bahwa

¹ Cindy Mutiara Annur, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/28/ini-jumlah-populasi-muslim-di-kawasan-asean-indonesia> (diakses pada Oktober 2023)

² Monavia Ayu Rizaty <https://dataindonesia.id/ragam/detail/selain-al-zaytun-berapa-jumlah-pesantren-di-indonesia> (diakses pada Oktober, 2023)

³ 'KBBI Mahasiswa' <<https://kbbi.web.id/mahasiswa>>. (Diakses Oktober 2023)

⁴ <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasantri>. (Diakses Oktober 2023)

⁵ Mia Chandra Dewi, Skripsi "Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Jasawuf Dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang" (Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2021) Hal 1.

mahasiswa berada pada usia remaja akhir dan atau dewasa awal yaitu 18 tahun – 40 tahun masa dewasa awal disebut juga masa transisi dari remaja menuju dewasa, Orang dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti suami/istri, orang tua , dan pencari nafkah, keinginan-keinginan mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru sesuai tugas baru⁶ pada masa ini seseorang amat mudah mengalami berbagai permasalahan yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal itu sendiri.⁷

Hiester, Nordstrom, & Swenson pada tahun 2009 juga berpendapat bahwa di masa transisi ada tuntutan yang lebih besar untuk setiap individu menjadi lebih bertanggung jawab dan mandiri, agar berhasil di tahap ini, mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk mengatur waktu mereka, mengembangkan keterampilan baik sosial maupun akademik, juga belajar menghadapi stress dan tantangan yang ada.⁸

Proses adaptasi yang dilakukan oleh remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan sebagai bagian dari pencarian identitas diri mereka tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, memiliki adversity quotient, yang merupakan kemampuan seseorang dalam merespons dan mengatasi situasi sulit, menjadi sangat penting.⁹

Mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai santri mempunyai tantangan dan tanggung jawab yang lebih besar dari mahasiswa pada umumnya, dimana setiap peran yang diemban memiliki tuntutan dan tantangan masing-masing, tidak terkecuali Mahasantri di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin, Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin adalah salah satu Pondok Pesantren Mahasiswa yang menggabungkan sistem salaf dan modern dengan visi yang berbunyi

⁶ E. B. Hurlock, *Perkembangan Edisi Kelima*. (Jakarta: Erlangga, 1980).

⁷ Alifia Fernanda Putri, Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya, *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, Vol 3, No 2, 2019, hal 36 .

⁸ Marnie Hiester, Alicia Nordstrom, and Lisa M Swenson, "Stability and Change in Parental Attachment And Adjustment Outcomes During The First Semester Transition To College Life", *Journal of College Student Development*, Vol 50, No 5, 2009, hal 38.

⁹ M Farid Hidayati, Khoirul Bariyyah, 'Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Khoirul', *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5.02 (2016), 137–44.

“Pesantren progresif berbasis spiritualitas untuk mewujudkan generasi muda islam yang berkarakter wasathiyah dan memiliki life skill.”¹⁰

Berdasarkan hasil wawancara awal bersama FNL selaku ketua Santri Pondok Pesantren Fathimah Al-Amin yang dilakukan pada 8 Oktober 2023, Terdapat dua jadwal madrasah diniyah di Pesantren Progresif Fathimah Al Amin, Jadwal diniyah yang berlangsung setelah shalat isya dari Senin hingga Sabtu, dan jadwal ngaji kitab klasik yang berlangsung setelah shalat subuh setiap hari senin sampai jumat, di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin santriwati dibagi menjadi tiga kelas, yaitu kelas Awaliyah (Dasar), Kelas Wustho (Menengah) dan Kelas Tinggi (‘Ulya) Untuk kelas Awaliyah (dasar) materi yang diajarkan adalah Nahwu 1, Ulumul Qur’an, Fiqh, Aqidah dan Sharaf 1 atau bisa disebut kelas dengan materi keilmuan dasar, Kelas Wustha atau menengah materi yang diajarkan adalah Nahwu 2, Tafsir Tematik, Fiqh an-Nisa, Ilmu Hadits dan Sharaf 2 dengan materi yang lebih mendalam dari kelas Awaliyah, Metode pembelajaran dari madrasah diniyah kelas Awaliyah dan Wustho berupa materi dan diskusi yang dilakukan setiap hari kecuali hari Sabtu dengan durasi 45 Menit- 1 jam, sementara Kelas Ulya (tinggi), membahas tentang Fiqh Kontemporer, Ilmu Tafsir, *Ushul Fiqh*, Sejarah Peradaban islam dan Tasawuf Sosial yang mana pembelajaran dilakukan hanya pada hari Senin, Selasa, dan Rabu saja dengan durasi waktu 45 Menit.

Selain kegiatan diniyah dan pengajian kitab kuning, Santri Fathimah Al-Amin diwajibkan untuk mengikut jamaah di 3 tiga waktu sholat, yakni Subuh, Maghrib, dan Isya, kemudian pada malam Jum’at setelah Sholat Maghrib Berjamaah, terdapat kegiatan *tahlil*, *maulid dziba*’ dan juga kegiatan *muhadhoroh* (berpidato) yang harus diikuti santri guna melatih Santri untuk terjun ke Masyarakat, setelah Isya dilanjutkan dengan kegiatan pengembangan literasi dengan membaca bersama dan berdiskusi ,

¹⁰ Ajeng Dwi Utami And Sulisworo Kusdiyati, ‘Hubungan Antara Student Engagement Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI Di Pesantren Persatuan Islam No. I Bandung’, Prosiding Psikologi, 2015, hal 92.

dari kegiatan literasi ini Santri diwajibkan untuk membuat satu karya tulis mengenai buku yang dibaca.

Kemudian pada hari Sabtu dan Minggu, Santri dijadwalkan untuk shalat subuh berjamaah di masjid dan mengikuti kajian setelah subuh, pada hari sabtu pagi, santri mengadakan senam bersama yang kemudian dilanjutkan dengan jadwal ekstrakurikuler masing-masing jika terdapat kegiatan, Pondok Pesantren progresif fathimah AL-Amin memiliki 4 ekstrakuler yang mana setiap santri wajib memilih minimal satu ekstrakurikuler yang diikuti, ekstrakurikuler tersebut antara lain, *Tahfidz Al-Qur'an*, Dakwah Kreatif, Sufi Healing, dan Kewirausahaan, ekstrakurikuler ini diadakan untuk mengasah skill santri dengan harapan santri bisa mempunyai keahlian yang mumpuni setelah lulus dari Universitas maupun dari Pondok Pesantren, pada hari Minggu ketiga setiap bulan, Santri diwajibkan mengikuti kegiatan kajian rutin kitab Al-Hikam dan dzikir Bersama yang dipimpin oleh pengasuh Pondok.

Di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-amin diberlakukan absen dalam segala bentuk kegiatan guna mengontrol keaktifan dan kehadiran santri, dan diberlakukan pula hukuman bagi setiap santri yang melanggar peraturan atau tidak mengikuti kegiatan dengan alasan yang jelas, hal ini dilakukan untuk menumbuhkan disiplin santri dalam aktivitas sehari-hari, banyaknya kegiatan, tuntutan dan tanggung jawab sebagai santri di Pondok Pesantren, dan juga sebagai Mahasiswa di Universitas mengharuskan santri menyeimbangkan keduanya, mengikuti segala bentuk kegiatan di Pondok Pesantren, mengikuti kegiatan dan menuruti semua peraturan di Pondok, disamping itu, Mahasantri juga memiliki tanggung jawab untuk belajar dengan baik di perkuliahan, mengerjakan tugas sesuai deadline dan mengikuti beberapa kegiatan organisasi kampus dengan segala tuntutan dan tanggung jawab yang ada.

Dari beberapa persoalan di atas hal ini menjadi sebuah tantangan bagi mahasiswa yang juga berperan sebagai Santri yang mana sedang berada di fase peralihan dari remaja ke dewasa awal untuk mengemban

dua peran tersebut, bukanlah hal yang gampang menghadapi persoalan-persoalan dengan tugas-tugas dan tanggung jawab yang berlipat demi mengupayakan kesuksesan baik akademik maupun non akademik di Universitas dan Pondok Pesantren, ketika Mahasiswa tersebut tidak mampu untuk mengatasi persoalan dan tantangan yang ada, sangat memungkinkan Mahasantri tersebut akan memutuskan untuk keluar dari Pondok Pesantren seperti yang dilakukan beberapa santri Pondok Fathimah Al- Amin lainnya, namun disamping itu, masih banyak Mahasantri yang bertahan dan mampu mengemban peran sebagai mahasiswa dan Santri dengan baik, sehingga mampu menjadi mahasiswa yang produktif dan berprestasi.

Dapat disimpulkan bahwa kemampuan mahasiswa santri satu dengan lainnya berbeda dan dibutuhkan kemampuan dan kecerdasan tertentu untuk bisa menghadapi segala macam tantangan di dalam kehidupan dan aktivitas keseharian, proses mengenali, juga pengelolaan tiap tahapan kehidupan yang dihadapi secara erat terkait dengan tingkat ketahanan atau toleransi terhadap situasi sulit sebagai kecerdasan adversitas (*Adversity Quotient*).¹¹

Paul G. Stoltz yaitu orang yang pertama kali menemukan istilah *Adversity Quotient* memaknai kecerdasan adversitas sebagai kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kesulitan, hambatan dan kemampuan untuk mengatasinya. *Adversity Quotient* menggambarkan disposisi untuk meresapi keyakinan serta kapabilitas personal dalam mengarahkan perjalanan hidup menuju kemajuan, sekaligus menjabarkan bagaimana individu merespon situasi yang menantang secara substansial.¹²

Stolz menyatakan ada beberapa dimensi yang Menyusun *Adversity Quotient* seseorang, yang tergabung dalam satu kata “CO2RE” yaitu

¹¹ Prapti Ningsih, Skripsi "Pengaruh Tawakal Terhadap Adversity Quotient Pada Santri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang" (Semarang: UIN Walisongo, 2013).

¹² Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient : Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient : Turning Obstacles Into Opportunities)*, ed. by Pnej. T. Hermaya , Jakarta: PT Grasindo, 2000 h .

Dimensi kendali (*Control*), Dimensi asal-usul (*Origin*) dan Pengakuan (*Ownership*), Dimensi jangkauan (*Reach*) Jangkauan, dan Dimensi daya tahan (*Endurance*)¹³

Prapti Ningsih pada tahun 2013 melakukan penelitian dan menyebutkan adanya keterkaitan positif antara sikap tawakal dan *Adversity Quotient* pada Santri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang, kemudian pada tahun 2016 penelitian yang dilakukan Widia Rahmawati terhadap santri kelas intensif yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Basyariah Cigondewah Kabupaten Bandung juga memaparkan bahwa *Adversity Quotient* dipengaruhi secara positif oleh self-regulation.

Menjalankan dua peran sekaligus sebagai santri dan juga mahasiswa membawa individu dalam suatu kondisi yang penuh dengan tekanan karena dihadapkan pada tanggung jawab dan tuntutan ganda yang mengakibatkan adanya tantangan tersendiri bagi mahasiswa santri untuk menjalankan kehidupan dengan baik dan dapat menghasilkan produktivitas yang seimbang diantara kedua peran.

Berdasarkan hasil wawancara awal¹⁴ yang dilakukan kepada lima Mahasantri ditemukan beberapa masalah, Mahasantri kesulitan dalam mengatur jadwal untuk mengerjakan tugas kampus maupun tugas pondok sehingga ketika mengikuti pembelajaran diniyah malam hari maupun kajian kitab setelah subuh, beberapa mahasiswa membawa tugasnya yang belum terselesaikan, Saat proses wawancara, beberapa santri juga mengaku sering merasa diri mereka tidak hadir secara utuh saat melakukan kegiatan pesantren, beberapa santri mengeluh tidak fokus dan ingin cepat selesai agar bisa mengerjakan pekerjaan lain, beberapa juga mengerjakan tugas-tugas dalam satu waktu, seperti mengaji namun juga mengerjakan tugas kuliah, hal ini mengakibatkan beberapa melamun saat mengaji dengan pikiran yang tidak hadir sepenuhnya di dalam kegiatan,

¹³ *Ibid*, 140

¹⁴ Wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 20 oktober 2023.

begitupun saat hadir di perkuliahan mereka merasa ingin cepat pulang, mereka juga mengaku bingung mengerjakan tugas yang mana dulu dan merasa bosan dengan aktivitas sehari-hari, sehingga mereka berkeinginan untuk keluar dari Pondok Pesantren dan keluar dari perkuliahan karena merasa tidak sanggup menghadapi tantangan dan tanggung jawab yang ada.

Menurut Langer, kondisi seperti ini dapat terjadi ketika seseorang yang mengerjakan aktivitas yang berulang sehingga aktivitas tersebut terjadi secara otomatis, dan kondisi ini dinamakan *mindlessness*¹⁵ *mindless* yaitu keadaan dimana kesadaran seseorang menurun dan hanya bisa merespon secara refleksif tanpa sepenuhnya memberikan perhatian terhadap aktivitas yang sedang dijalani.¹⁶ individu yang sudah terbiasa menjadi *Mindless*, mungkin menghabiskan waktunya dalam keadaan ini. Seseorang mungkin terlihat efisien dalam menjalankan berbagai aktivitas, namun tanpa kesadaran yang mendalam atau keterlibatan emosional dalam apa yang dilakukan, seolah-olah pikiran orang tersebut berfungsi tanpa kesadaran yang baik.”¹⁷

Untuk menjalankan semua aktivitas harian dan menghadapi segala tantangan yang ada, Mahasantri membutuhkan kesadaran yang optimal atau disebut dengan *mindfulness*, pada tahun 2000, Langer dan Moldoveanu dalam penelitiannya menunjukkan potensi *mindfulness* dalam menumbuhkan ketahanan karena orang yang *mindfulness* lebih mampu merespons situasi sulit tanpa bereaksi secara otomatis dan non-adaptif. Mereka terbuka terhadap kategori persepsi baru, cenderung lebih kreatif,

¹⁵ E. J. Langer, *Mindfulness*. Cambridge, Mass.: Perseus Book, 1989 .

¹⁶ I. S. Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, Gramedia Pustaka Utama, 2016, hal 147.

¹⁷ Heni Handayani, Agus Abdul Rahman, and Sarbini, "Mindfulness Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stress Mindfulness as a Moderator on the Relationship of Religion to Stress", *Jurnal Psikologi Islam*, Volume 9, No 1, 2022, hal 27 .

dan dapat mengatasi pikiran dan emosi sulit dengan lebih baik tanpa menjadi kewalahan atau menutup diri.¹⁸

Mindfulness dapat diartikan sebagai perhatian penuh dan fokus pada pengalaman saat ini dan perspektif baru yang dikenal sebagai kesadaran. Bishop dkk pada tahun 2004 juga menyatakan hal yang serupa, bahwa *mindfulness* yaitu memberikan perhatian sepenuhnya pada pengalaman yang sedang terjadi tanpa menambahkan penilaian atau , *Mindfulness* juga diartikan sebagai proses psikologi fundamental yang memiliki potensi untuk mengubah respon individu terhadap tantangan hidup yang tak terelakkan¹⁹

Mindfulness secara konsep sama dengan *mindfulness* sufistik, hanya saja *mindfulness* sufistik melibatkan yang lebih tinggi, yakni kesadaran ilahiyah, atau kesadaran akan Tuhan. Agar Mahasantri dapat mencapai kecerdasan Adversitas yang baik dengan pengertian memiliki kemampuan yang kuat dalam menghadapi masalah, tenang, dan mampu mencari solusi alternatif untuk menyelesaikan hambatan yang timbul, diperlukan kesadaran yang baik.²⁰

Kualitas kesadaran diri pada individu memiliki peran yang signifikan dalam mengatur perilaku individu tersebut, termasuk kesadaran akan perasaannya sendiri dan kondisi sekitar yang akan dihadapinya. Dalam situasi di mana intervensi psikologis diperlukan, upaya untuk menghasilkan perubahan secara kognitif, afektif, sikap, dan spiritual menjadi penting. Salah satu pendekatan yang berkembang adalah *Mindfulness* Sufistik, yang merupakan hasil dari integrasi konsep *mindfulness* dengan nilai-nilai Islam.²¹

¹⁸ Ellen J. Langer and Mihnea Moldoveanu, "The Construct of Mindfulness", *Journal of Social Issues*, volume 56, No 1, 2000, hal 7.

¹⁹ M. K. D. N. Widodo, Skripsi "Mindfulness Sebagai Mediator Dalam Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Self-Silencing Pada Remaja Laki Dan Perempuan" (Universitas Sanata Dharma, 2015) hal 96.

²⁰ M Farid Hidayati, Khoirul Bariyyah, 'Konsep AQ', *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 5, No 2, 2016.

²¹ Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik* , Semarang: RaSAIL Media Group. hal 145.

Beberapa penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa *mindfulness* efektif dalam meningkatkan aspek positif dan menurunkan fungsi negatif, penelitian yang dilakukan oleh Hakim dkk pada tahun 2021 menjelaskan Mindfulness spiritual Islam memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya lenting pada remaja penyandang disabilitas fisik hal ini membuat mereka memiliki daya tahan yang lebih dan bangkit dalam menghadapi permasalahan hidup dan kondisi sulit yang dialami di lingkungan keluarga, sosial, dan kehidupan Masyarakat,²² penelitian lain yang dilakukan oleh Ainur Rasidah membuktikan bahwa Mindfulness Sufistik mampu mengurangi prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Waliongo Semarang dengan signifikan.

Berdasarkan paparan tersebut, penulis bertujuan untuk meneliti Pengaruh Mindfulness Sufistik terhadap *Adversity Quotient* Santriwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin, karena walaupun penelitian mengenai Mindfulness Sufistik dan *Adversity Quotient* telah dilakukan sebelumnya, namun variabel Mindfulness Sufistik, dan *Adversity Quotient* diteliti secara terpisah dan dipasangkan dengan variabel lain, belum pernah ada penelitian yang menganalisis mengenai Mindfulness Sufistik dan *Adversity Quotient* secara bersamaan, begitupun dengan subjek yang diambil, subjek yang diambil pada penelitian sebelumnya hanya terbatas pada satu peran, belum pernah ada yang meneliti mengenai peran ganda sebagai Mahasiswa dan juga Santri, maka dari itu penelitian ini penting dilakukan guna meningkatkan kesadaran mahasiswa santri dan diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah:

²² Ardhi Khoirul Hakim, Fany Anitarini, and Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas, 'Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik', *Nursing Information Journal*, Vol 1, No 1, 2021, hal.5.

1. Bagaimana *Mindfulness Sufistik* pada Santriwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-amin?
2. Bagaimana *Adversity Quotient* pada Santriwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-amin?
3. Bagaimana Pengaruh antara *Mindfulness Sufistik* dengan *Adversity Quotient* Santriwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui bagaimana *Mindfulness Sufistik* Santriwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.
2. Untuk mengetahui bagaimana *Adversity Quotient* Santriwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Mindfulness Sufistik* terhadap *Adversity Quotient* Santriwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis dari penelitian yaitu dapat dijadikan acuan ataupun perbandingan dalam kajian teori yang membahas mengenai *Mindfulness Sufistik* dan *Adversity Quotient*.
2. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:
 - a) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebagai salah satu pembanding guna mengembangkan keilmuan Tasawuf dan psikoterapi khususnya dalam membahas *Mindfulness Sufistik* dan *Adversity Quotient*.
 - b) Penelitian ini diharapkan bisa menjadi gambaran mengenai *Mindfulness Sufistik* sebagai cara meningkatkan *Adversity Quotient* Mahasiswa sehingga lebih mampu mengoptimalkan diri

dan mempunyai kesadaran yang baik untuk menghadapi segala tantangan yang ada.

D. Kajian Pustaka

Kajian Pustaka ini berisi mengenai kajian penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya dengan variabel terkait dengan penelitian yang akan dilakukan, dengan tinjauan pustaka ini, peneliti dapat mengeksplorasi penelitian yang memiliki topik serupa untuk digunakan menjadi referensi yang relevan dan juga menjadi landasan yang kuat dalam mengarahkan penelitian yang akan dilakukan

1. Penelitian yang lain juga dilakukan oleh Widia Rahmawati dengan judul *Hubungan Adversity Quotient dengan Self-Regulation pada Santri Kelas Intensif yang Bermukim Di Pondok Pesantren Al-Basyariah Cigondewah Kabupaten Bandung* pada tahun 2016, penelitian ini dilatarbelakangi untuk mengetahui adakah keterkaitan *Adversity Quotient* dengan *Self-Regulation* pada Santri kelas intensif di Pondok Pesantren Al-Basyariah Cigondewah Kabupaten Bandung Alat ukur *Adversity Quotient* yang dipakai adalah skala *Adversity Quotient* yang dirancang oleh peneliti dengan mengacu pada teori dari Stoltz (2000) dan untuk skala *Self-regulation* sendiri menggunakan alat ukur *the self-regulation questionnaire* (SRQ) Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pengujian hipotesis, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *Adversity Quotient* dengan *self regulation* pada santri kelas intensif yang bermukim di Pondok Pesantren Al-Basyariah Cigondewah Kabupaten Bandung, dengan nilai korelasi yang rendah. Sedangkan *Adversity Quotient* pada santri kelas intensif yang bermukim di Pondok Pesantren Al-Basyariah Cigondewah Kabupaten Bandung berada pada kategori tinggi.

2. Penelitian selanjutnya yaitu tesis yang ditulis oleh Fachri Fahmi di tahun 2018 yang berjudul *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga belas mahasiswa tingkat akhir yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini didesain menggunakan nonrandomized pretest-posttest *Control* group design. Skala Optimisme pada mahasiswa diukur menggunakan Life Orientation Test Revised (LOT- R) dan ketenangan hati mahasiswa diukur menggunakan skala *Tatmainn al- Qulub*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor optimisme kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai $p = 0,01$ ($p < 0,05$). Perbedaan yang sangat signifikan juga pada skor ketenangan hati kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai $p = 0,01$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness Islami dapat meningkatkan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi.
3. Penelitian sebelumnya telah dilakukan yaitu skripsi yang ditulis oleh Mia Chandra Dewi pada tahun 2021 mengenai *Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang* penelitian ini dilakukan dengan teknik *Purposive* sampling dengan menggunakan sampel sebanyak 30% dari jumlah populasi untuk mengetahui hubungan antara Mindfulness Sufistik dan penerimaan diri pada mahasiswa akhir UIN Walisongo yang sedang mengerjakan tugas akhir, untuk variabel penerimaan diri peneliti mengadaptasi skala penerimaan diri yang dibuat oleh Adilla. Yang kemudian dimodifikasi lagi oleh peneliti. Skala ini digunakan untuk mengukur penerimaan diri menurut Sheerer, sedangkan untuk skala Mindfulness Sufistik peneliti menggunakan Skala Mindfulness Sufistik yang diambil dari skala yang

dikembangkan oleh Roisatul Ulyanisa', skala ini digunakan untuk mengevaluasi Mindfulness dengan pendekatan sufistik, instrument ini mengukur lima aspek mindfulness yang diidentifikasi Baer *et al*, berdasarkan hasil penelitian diperoleh koefisien product moment sebesar 0,314 dengan skor P-value (skor sig.) sebesar 0,038 (2-tailed). Karena nilai P-value tersebut lebih kecil dari level signifikansi yang ditetapkan (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara Mindfulness Sufistik dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir, penelitian menunjukkan bahwa bila individu dapat mengaplikasikan Mindfulness Sufistik dalam keseharian akan berdampak pada meningkatnya penerimaan diri diketahui juga dengan menerapkan Mindfulness Sufistik menjadikan individu merasa tenang dan santai, dan membantu mereka mencapai kesehatan fisik dan mental.

4. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Rizkiyani Putri Hismanidarti pada tahun 2021 dengan judul *Pengaruh Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang* subjek Dalam penelitian ini, subjeknya terdiri dari 107 Mahasantri yang memenuhi kriteria, yaitu aktif di perguruan tinggi di Kota Malang dan tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan analisis data menggunakan regresi berganda. Pengukuran tingkat stres akademik dilakukan menggunakan skala adaptasi dari Wicaksana (2017), yang didasarkan pada analisis faktor stres akademik yang telah dilakukan oleh Lin dan Chen (2009). Sedangkan untuk pengukuran tingkat penyesuaian diri, penelitian menggunakan skala yang dikembangkan oleh Laely (2017), yang merupakan adaptasi dari aspek-aspek penyesuaian diri yang diperkenalkan oleh Haber dan Runyon (1984). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres

akademik Mahasantri berada dalam kategori sedang, dengan persentase sebesar 46,72%. Tingkat *Adversity Quotient* (AQ) Mahasantri juga tergolong dalam kategori sedang, dengan persentase sebesar 53,3%. Sedangkan tingkat penyesuaian diri Mahasantri dikategorikan tinggi, dengan persentase mencapai 68,2%.

Dari Studi-studi yang telah disebutkan secara umum memiliki kesamaan dalam fokus penelitian dalam rencana penelitian yang akan dilaksanakan, peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi korelasi antara konsep Mindfulness dan *Adversity Quotient* sebagai subjek penelitian. Namun, ditemukan bahwa dalam literatur yang ada, belum terdapat penelitian yang secara khusus membahas hubungan yang sama dengan fokus yang diusulkan oleh peneliti terutama terkait dengan Mindfulness Sufistik dalam konteks *Adversity Quotient* pada Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin, Oleh karena itu, saya yakin bahwa penelitian ini layak dilakukan dan dapat dilakukan tanpa resiko plagiarisme terhadap karya ilmiah.

E. Sistematika Penulisan

Dalam penyusunan Skripsi ini, hasil penelitian yang komprehensif akan disajikan dalam tiga bagian sebagai berikut:

Bagian utama berisi halaman sampul, halaman nota pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman pernyataan, halaman kata pengantar, halaman abstrak, dan halaman daftar isi.

Bagian isi terdiri dari lima bab yang disusun sebagai berikut:

Bab Satu, memuat pendahuluan, yang berisikan Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Penulisan.

Bab Dua, berisi Landasan Teori dari dua variabel, variabel *Mindfulness* menjelaskan tentang definisi *Mindfulness* Sufistik, aspek-aspek *Mindfulness* Sufistik, faktor-faktor *Mindfulness* Sufistik.

Variabel *Adversity Quotient* akan menjelaskan mengenai definisi *Adversity Quotient*, aspek-aspek *Adversity Quotient*, dan faktor-faktor yang pada *Adversity Quotient*.

Bab Tiga berisi Metode Penelitian, berisi jenis dan sumber data, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, metode analisis data, dan definisi operasional.

Bab Empat, mencakup Analisis Data dan Pembahasan, pada bab ini berisikan uraian dan analisis data yang telah diperoleh

Bab Lima, Penutup, yang memuat Kesimpulan, Saran dan Penutup. Bagian akhir isinya meliputi Daftar Pustaka, Lampiran dan Biografi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Mindfulness Sufistik

1. Definisi Mindfulness Sufistik

Menurut Sri Rejeki, pada tahun 2019 Mindfulness Sufistik dapat dijelaskan sebagai tingkat kesadaran yang melampaui peristiwa-peristiwa yang sedang terjadi semata, melibatkan dimensi kesadaran yang lebih dalam yang berasal dari entitas transenden, yakni Tuhan.²³ Mindfulness Sufistik adalah sebuah konsep yang mengintegrasikan prinsip-prinsip mindfulness dengan ajaran-ajaran Sufistik. Di dalam Mindfulness Sufistik, seseorang bukan sekadar menyadari keadaan saat ini, namun juga menginternalisasi prinsip-prinsip esensial yang menjadi landasan bagi seorang Muslim dalam menjalani kehidupannya.²⁴

Dalam penerapannya Mindfulness Sufistik seseorang tidak hanya terpaku pada kesadaran terhadap momen sekarang, melainkan juga menelusuri lorong-lorong batin untuk menginternalisasi aspek-aspek penting yang menjadi pijakan bagi seorang Muslim dalam perjalanan hidupnya.²⁵ Mindfulness Sufistik mengkombinasikan perhatian terhadap tiga hal, yaitu kesadaran peristiwa saat ini, kesadaran Ilahiyah, dan kesadaran kuantum, sehingga aspek penting dari Mindfulness Sufistik yaitu kesadaran akan sesuatu yang terjadi saat ini bahwa hal tersebut adalah kehendak Allah tanpa perlu memberikan penilaian²⁶ sehingga memiliki pengendalian diri yang baik dan tidak selalu reaktif pada setiap kejadian, baik positif, negative, ataupun netral, sehingga ia memiliki kemampuan untuk

31. ²³ Sri Rejeki (2019), *Mindfulness Sufistik*. Semarang: RaSAIL Media Group. 2019, hal

²⁴ *Ibid*, hal 32

²⁵ *Ibid*, 31

²⁶ *Ibd*, 32

mengatasi perasaan tertekan dan dapat menumbuhkan kesejahteraan diri²⁷

Dapat disimpulkan bahwa Mindfulness Sufistik yaitu keadaan fokus dan sadar terhadap peristiwa disini- saat ini dengan perhatian penuh dan merasa diawasi serta terhubung dengan Allah SWT, tanpa adanya penghakiman, ataupun evaluasi terhadap apa yang terjadi.

2. Konsep-Konsep Mindfulness Sufistik

Sri Rejeki mengungkapkan terdapat dua konsep kesadaran yang dilibatkan dalam metode penataan diri secara Islami melalui Mindfulness Sufistik yaitu kesadaran kuantum, dan kesadaran Ilahiyah.

1. Kesadaran Kuantum

Kesadaran kuantum yaitu penghayatan seseorang terhadap pengetahuan dan pemahamannya mengenai teori kuantum yang kemudian menerapkannya ke dalam keseharian, bahwa secara kasat mata diri kita dan semesta adalah dua hal yang berbeda, namun secara kuantum diri kita saling terkoneksi satu sama lain dan menyatu secara holistik di alam semesta.²⁸

Kesadaran kuantum berkaitan dengan kesadaran bahwa pikiran memiliki peran krusial dalam menentukan realitas kehidupan. Kontrol agar kita selalu berada dalam kondisi yang baik dan bahwa Allah, yang maha segalanya dalam kehidupan ini, harus menjadi prinsip utama agar kita dapat selalu mengikuti perintah-Nya dan menghindari larangan-Nya.²⁹

Pada praktiknya, dalam Mindfulness Sufistik seseorang diperlukan untuk memberikan penilaian terhadap apa yang terjadi pada dirinya karena apapun yang terjadi di dalam hidup ini baik dari dalam diri maupun luar diri hakikatnya saling terhubung dan berkaitan, sehingga apa yang kita rasakan, pikirkan dan lakukan

²⁷ *Ibid*, 30

²⁸ *Ibid*, h.9

²⁹ *Ibid*, h 15

akan Kembali ke diri sendiri,³⁰ yang mana hal ini tertera di dalam surat Al-Quran Surah Al-Isra Ayat 7 Yang berbunyi:

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا (الإسراء : ٧)

Yang artinya: “jika berbuat baik, (berarti) kamu telah berbuat baik untuk dirimu sendiri. Jika kamu berbuat jahat, (kerugian dari kejahatan) itu kembali kepada dirimu sendiri”

Dalam konteks kuantum, kesadaran terhadap hubungan yang terjalin di seluruh alam semesta menjadi kunci. Pemahaman ini mengajarkan bahwa tindakan seseorang tidaklah terisolasi, melainkan saling terhubung dengan segala hal di sekitarnya. Tindakan yang dilakukan saat ini dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa di waktu lampau dan akan membawa dampak pada masa yang akan datang Sehingga, kesadaran akan konsekuensi dari setiap tindakan menjadi esensial dalam pandangan kuantum.³¹

2. Kesadaran Ilahiyah

Kesadaran Ilahiyah adalah pemahaman mendalam akan keberadaan Allah sebagai Yang Maha Mengetahui dan Maha Menngelola segala sesuatu di muka bumi. Kesadaran ini mencakup pemahaman bahwa Allah hadir di setiap tempat dan mengetahui segala hal tentang manusia, bahkan lebih dalam dari diri manusia itu sendiri. Oleh karena itu, manusia senantiasa dalam pengawasan dan perhatian Allah yang tak terelakkan., Hal ini terdapat dalam Qur'an Surat Al-Qaf ayat 16:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ (ق : ١٦)

³⁰ *Ibid*, h.20

³¹ *Ibid*, h.32-33

Artinya: “Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh dirinya. Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya.”

Dalam ayat lain juga disebutkan bahwa dimanapun dan kapanpun Allah akan selalu mengawasi kita tanpa luput pengasannya, hal ini terdapat dalam QS. Al-Baqarah ayat 115:

وَلِلَّهِ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَأَيْنَمَا تُولُوْا فَنُفِثَ وَجْهُهُ لِلَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (البقره: ١١٥)

Yang Artinya: “Hanya milik Allah timur dan barat. Kemanapun kamu menghadap, di sanalah wajah Allah. Sesungguhnya Allah Maha luas lagi Maha Mengetahui.”

Menurut At-tirmidzi orang yang jiwanya sadar dan terbuka hatinya akan mengetahui sesuatu yang lebih besar dan berharga dibanding semua yang tertangkap indra di dunia, keyakinan bahwa Ketika menerima sebuah nikmat, nikmat tersebut dari Tuhan , sehingga menerima nikmat dengan rasa malu, kadang Bahagia, khawatir dan takut, kemudian saat tertimpa musibah, melihatnya dengan pandangan dan keyakinan bahwa Tuhan berkehendak atas musibah tersebut dan berbaik sangka bahwa Allah Lebih menyayangi hambanya lebih dari hambanya menyayangi diri sendiri.³²

Mindfulness Sufistik membimbing individu untuk selalu menjaga keadaan hatinya agar tidak terperangkap dalam hawa nafsu yang menggoda, hati manusia tidak menentu, bisa mengarah pada kebaikan maupun keburukan, dan hanya diri sendirilah yang bisa mengontrolnya, melalui pemahaman ini seseorang bukan hanya menyadari hidupnya saat ini, tapi juga akan disadarkan oleh kehidupan akhirat yang akan menjadi kontrol Ketika akan bertindak.³³

³² Amir An-Najjar, *At-Tashawwuf An-Nafsi*, Terj. Ija Suntana (Jakarta, 2002).

³³ Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik*. Semarang: RaSAIL Media Group. 2019, hal 28-29 .

Pada hakikatnya segala sesuatu di dalam Mindfulness Sufistik adalah melatih dan memperkuat kesadaran sehingga seseorang mampu mengamati pikirannya dan meresponnya dengan kesadaran penuh.

3. Komponen-komponen Mindfulness Sufistik

Dalam Mindfulness Sufistik Kabat-Zinn menekankan bahwa individu terlibat dalam pengamatan, pengalaman, pengetahuan, dan penerimaan terhadap hal-hal yang terjadi dalam momen sekarang, serta memfasilitasi pencapaian konsentrasi dan kesadaran yang lebih mendalam. Pendekatan ini mendorong individu untuk mengarahkan perhatian mereka dengan sengaja dan tanpa penilaian terhadap apa yang ada di sini dan sekarang, dengan memanfaatkan tiga komponen utama: intensi (niat), atensi (perhatian), dan sikap.³⁴

Hal ini dijelaskan oleh Shapiro yang memaparkan 3 komponen dasar *mindfulness* yang terdiri dari *intention*, *attention* dan juga *attitude*.³⁵

1. *Intention* (Tujuan)

Komponen pertama adalah *intention* (niat), yang menyoroti pentingnya menetapkan tujuan yang jelas dalam praktik meditasi. Kabat-Zinn menyatakan bahwa menetapkan sebuah niat akan membantu individu untuk mengingat maksud di balik latihan Mindfulness, serta memungkinkan pencapaian yang lebih terarah.³⁶ Shapiro memaparkan bahwa hasil yang diperoleh dari meditasi berkorelasi dengan tujuan yang diinginkan oleh individu saat berlatih meditasi. Jika tujuan seseorang adalah untuk dapat mengatur dirinya sendiri, maka individu akan mampu mengelola

³⁴ Erford, Bradley T, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.

³⁵ Shapiro, Shauna L, dkk, "Mechanisms of Mindfulness", *Journal of Clinical Psychology*, Vol 62 No 3, 2006.

³⁶ Zinn, J. Kabat, Mindfulness Meditation for everyday life, London: Platkus Books, 2001.

diri sendiri. Dengan demikian, setiap individu yang terlibat pada praktik Mindfulness Sufistik ditujukan atau dimotivasi untuk meningkatkan ibadah dan mencapai ridha Allah.³⁷

Dalam ajaran Islam *intention* yang disebut sebagai niat, niat adalah sesuatu yang krusial untuk dilakukan dalam setiap tindakan karena nilai ibadah kita ditentukan dari niat yang dan karena hanya diri kita sendiri yang mengetahui tujuan dan perbuatan kita, Allah menilai tindakan kita sesuai dengan niatnya.

Bisa dikatakan bahwa niat atau *intention* mempunyai peran penting dalam tindakan yang dilakukan individu sehari-hari, karena menentukan alasan seseorang bertindak dan menentukan nilai pahala yang dilakukan di hadapan Allah SWT.

2. *Attention* (Perhatian)

Pentingnya perhatian terhadap pengalaman internal dan eksternal sangatlah krusial dalam proses penyembuhan di bidang psikologi, dalam Mindfulness Sufistik perhatian ini juga meliputi juga perhatian pada kehadiran Allah, kehadiran berarti menyaksikan secara sadar, kesadaran disini diibaratkan seperti cermin yang memantulkan, yaitu sadar ketika melihat, sadar akan kehadiran Ilahi, seperti yang disebutkan dalam hadis, "Sembahlah Allah seolah-olah kamu melihat-Nya, dan jika kamu tidak melihat-Nya, niscaya Dia melihatmu"³⁸ sedangkan ketidakhadiran (tak terlihat) berkaitan dengan menyaksikan secara tidak sadar dan tidak teraktualisasi, Maksudnya, keberadaannya seolah-olah ada akibat dominasi dzikir di dalam hatinya. Dia hadir dengan hatinya, dengan Tuhannya.³⁹

³⁷ Sri Rejeki, Ibid, hal 35 .

³⁸ Davern. Tiliouine, H., Cummins, 'Religiusitas Islam, Kesejahteraan Psikologis, Dan Kesehatan.', Kesehatan Mental, Agama Dan Budaya, 12 (2019), hal 55.

³⁹ Al-Qushairi, Abu al-Qasim 'Abd Karim ibn Hawazin. (1959). *Al-Risalah al-Qushairiyah*. Kairo: Mushtafa al-Babi al-Halabi

Attention atau pengamatan ini termasuk melihat apa yang dipikirkan, merasakan emosi, merasakan sensasi indrawi, dan faktor-faktor di luar diri yang dapat disini dan sekarang kesadaran ilahiyah memungkinkan seseorang untuk mempercayai, mengakui, dan merasakan keberadaan Tuhan dalam setiap aspek dan pengalaman yang dialami oleh individu.

3. *Attitude*

Attitude adalah suatu metode dalam menerapkan *Mindfulness* individu tidak harus melakukan evaluasi atau penghakiman namun justru dengan penuh kebaikan, penerimaan dan keterbukaan meskipun sesuatu diluar keinginan seseorang.⁴⁰

Konsep *Attitude* dalam konteks hubungannya dengan konsep ikhlas dan kesadaran Ilahiyah dalam *Mindfulness* Sufistik menekankan pentingnya individu memiliki sifat ikhlas dalam menerima kondisi dengan keyakinan bahwa segala hal dan peristiwa adalah yang terbaik menurut kebijaksanaan Allah dan paham bahwa takdir ini adalah hasil dari apa yang sudah atau belum diperbuat seperti dalam teori kuantum, sehingga individu mampu meyakini bahwa pikiran, perasaan dan sikap yang seseorang perbuat terkoneksi dengan alam semesta dan akan kembali pada diri sendiri.

4. **Aspek-aspek *Mindfulness* Sufistik**

Baer mengelompokkan aspek-aspek *mindfulness* ke dalam lima dimensi yang dikembangkan dalam instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) sebagai berikut: mengamati (*observing*), menggambarkan (*describing*), bertindak dengan sadar (*acting with awareness*), tidak menghakimi kepada pengalaman batin (*non judging of inner experience*) dan tidak bereaksi kepada pengalaman batin (*non*

⁴⁰ Shapiro, Shauna L dkk, "Mechanism of Mindfulness" *Journal of Clinical Psychology*, vo 62 No 3, 2006.

reactivity of inner experience).⁴¹ Dalam konsep Mindfulness Sufistik aspek-aspek tersebut dapat dikembangkan menjadi:

1. *Observing* (mengobservasi) Menurut Baer, *observing* meliputi kemampuan untuk memperhatikan atau menghadiri pengalaman baik internal maupun eksternal, seperti sensasi tubuh, proses kognitif, reaksi emosional, serta stimulus eksternal seperti pemandangan, suara, dan aroma.⁴² *Observing* dalam mendapatkan stimulus dipaparkan dengan memperhatikan dua indikator yaitu a.) *Attending to a variety of stimuli* yang mencakup kemampuan untuk memperhatikan berbagai jenis rangsangan, termasuk rangsangan internal seperti sensasi tubuh, proses kognitif, dan reaksi emosional, b.) *Attention to element* ini melibatkan kemampuan untuk memperhatikan berbagai elemen dalam rangsangan eksternal, seperti suara dan aroma, serta aspek-aspek seperti tempat, intensitas, dan durasi sensasi, serta kualitas seperti nada, volume, dan karakteristik suara yang terdengar.⁴³

Dalam *Mindfulness* individu diajak untuk meningkatkan kesadaran terhadap nafas yang dihirup, sensasi di dalam anggota tubuh, dan emosi yang muncul. proses kognitif, dan reaksi emosional, serta mengamati hal-hal di sekitar seperti suara dan aroma. Praktisi didorong untuk memperhatikan elemen-elemen seperti tempat, intensitas, waktu, dan kualitas sensasi, serta karakteristik seperti nada, volume, dan atribut suara yang terdengar. Ini mencakup kesadaran terhadap napas yang dihirup, sensasi di dalam anggota tubuh, emosi yang muncul, dan aspek lain

⁴¹ Pranazabdian Waskito, 'Mindfulness Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik Remaja', Jurnal Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia', *Jurnal PROCEEDING Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 2019.

⁴² K.B. Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, 'Assessment of Mindfulness by Self-Report', *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills.*, 2004.

⁴³ Handayani, Rahman, and Sarbin, "Mindfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dengan Stres Mindfulness as a Moderator on the Relationship of Religion to Stress, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol.9 No.1 (2022) hal 28.

yang hadir dalam diri. Selain itu, praktisi juga diajak untuk memperhatikan apa saja yang ada di sekitaran, termasuk apa yang bisa dilihat, didengar, dicium, serta aspek lain dari lingkungan eksternal yang masih dapat dirasakan.

Pada praktik Mindfulness Sufistik, individu berusaha dan melatih diri untuk memperhatikan hal-hal dalam dirinya dan pengalamannya dengan seksama, yakin semuanya terjadi atas kehendak Allah. Dalam praktik Mindfulness Sufistik, individu diharuskan untuk mengingat Allah setiap saat. dan dapat menyadari bahwa Allah ada di mana ia berada. Ketika ia tidak dapat melihat Allah, ingatlah bahwa Allah melihat hamba-Nya dalam hal apapun. Hal ini dikenal sebagai "*muroqobah*" dalam agama Islam, yang berarti pengetahuan yang terus-menerus terhadap hamba-hambanya dan keyakinannya pada pengawasan kebenaran dan kemuliaan untuk Tuhan.⁴⁴

Seorang muslim dalam keadaan muraqabah memiliki ilmu yang tetap dan terus menerus mengatakan bahwa Allah Maha Mengetahui dirinya, baik di dalam maupun di luar. Situasi ini adalah keadaan di mana seseorang sangat sadar diri dan sadar.⁴⁵

Ketika seseorang telah sampai pada kondisi kerohanian (spiritual) Muraqabah, tidak akan sedikitpun yang terlintas di matanya, tidak ada suara apa pun di telinganya, dan tidak ada sesuatu pun yang melekat di seluruh anggota badan dan indranya, kecuali semua yang didapatkan adalah penghakiman dan wawasan Ilahi (nazar wa i 'tibar ilahi). Dari sini, seseorang mengetahui berbagai hikmah Ilahi. Inilah kondisi (hal) ruhani Rasulullah saw yang diriwayatkan dari Aisyah.⁴⁶

⁴⁴ Sri Rejeki, Ibid, hal 46.

⁴⁵ Meidiana Dwidiyanti, Muhammad Hasan, and Ahmad Yanuar fahmi Pamungkas, 'Analisis Konsep Mindfulness Berdasarkan Agama Islam Machine Translated by Google', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2019, hal 25

⁴⁶ M Iqbal Irham, 'Psikoterapi Tasawuf: Hudur Al-Qalb Metode Untuk Kesehatan Mental', *Journal of Asian Wisdom and Islamic Behaviour*, 69 15.2 (2023), 94–103.

2. *Describing* (mendeskripsikan)

Baer menyebutkan bahwa *describing* merujuk pada kegiatan memberikan label atau pelabelan terhadap pengalaman internal dengan menggunakan kalimat. Untuk mengamati stimulus yang muncul, individu memerlukan keahlian untuk mendeskripsikan atau memberi label terhadap rangsangan, Walaupun Sebagian praktisi *mindfulness* mungkin menyarankan praktek pengamatan tanpa pelabelan, ada banyak diskusi dalam komunitas kesadaran mengenai apakah kesadaran seharusnya berupa dorongan, gambaran, pelabelan, atau pencatatan fenomena yang diamati dengan menggunakan kalimat tersirat.

Pemberian nama dapat berupa kata tunggal seperti "kesedihan" atau "berpikir", frasa seperti "khawatir mengenai pekerjaan saya", atau bahkan kalimat utuh layaknya "Ah, ini adalah kemarahan". Jenis penggambaran tersebut dilakukan tanpa adanya penghakiman atau analisis konseptual yang mendalam. Praktisi *mindfulness* didorong untuk menahan diri dari penilaian seperti "itu bodoh untuk berpikir seperti ini" dan juga dari analisis mengenai asal-usul pola-pola pikiran tersebut. Sebaliknya, mereka diperintahkan untuk hanya memberi label sebentar pada pengalaman yang muncul dan tetap hadir dalam momen tersebut.

Dalam konteks *Mindfulness* Sufistik, ketika seseorang mendeskripsikan atau mengamati pengalaman yang sedang berlangsung, individu diharapkan mampu melihat keberadaan Allah di dalamnya. sebagaimana dalam kitab Al Hikam pasal 14 yaitu : “Alam semesta yang mulanya tidak ada dan memang gelap sedang yang menampakkannya sehingga berupa kenyataan hanya kekuasaan Allah padanya karena itu barang siapa yang melihat sesuatu benda alam ini lantas tidak terlihat olehnya kebesaran dan kekuasaan Allah yang ada pada benda itu sebelum atau sesudahnya berarti ia telah disilaukan oleh cahaya bagaikan ia melihat cahaya

yang terang benderang lalu ia mengira tidak ada bola yang menimbulkan cahaya itu maka semua seisi alam ini bagaikan cahaya sedang yang hakiki (sebenarnya) terlihat itu semata-mata kekuasaan dzat Allah Subhanahu Wa Ta'ala”

Pelabelan terhadap sesuatu yang sedang diperhatikan dalam praktik Mindfulness Sufistik dapat membantu memahami pengalaman yang sedang dialami. Contohnya, seseorang dapat menggambarkan pikiran mereka dengan kalimat seperti "Saya sedang merasa sedih karena tidak lulus ujian" atau "Saya merasa kecewa karena hasil tes tidak sesuai harapan".

Namun, penting untuk diingat bahwa dalam mengamati pengalaman ini, sering kali pikiran juga akan mengikuti dengan penilaian atau evaluasi yang muncul secara otomatis, seperti "Kawan-kawan akan menghakimi saya" atau "Saya merasa bodoh dan malu". Bahkan, terkadang pikiran dapat menyimpulkan kesimpulan yang salah, seperti "Allah tidak peduli dengan saya". Dalam praktik Mindfulness Sufistik, tujuannya adalah untuk menggambarkan pengalaman dengan jujur dan tanpa penilaian, baik yang terjadi di dalam diri ataupun disekitaran

Dalam praktik Mindfulness Sufistik, individu diajak untuk tidak memperhatikan pikiran-pikiran yang menghakimi pengalaman yang dialami. Ini mencerminkan sikap menerima takdir dari Allah, yang merupakan bagian dari keyakinan kita sebagai umat Islam terhadap qada dan qadar-Nya. Dalam konteks diatas kata-kata yang tepat untuk merangkum sikap penerimaan tanpa penilaian adalah "inilah yang terbaik dari Allah". Dengan mengucapkan kalimat tersebut, individu membuka diri untuk menerima pengalaman yang diberikan oleh Allah tanpa menggolongkannya sebagai baik atau buruk, dan bersiap untuk menghadapi setiap situasi dengan ketenangan dan kepercayaan kepada-Nya.

3. *Acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran)

Acting with awareness Adalah bertindak atau bertingkah laku dengan kesadaran. Melakukan aktivitas aktif dalam satu waktu dengan perhatian penuh atau berfokus pada kesadaran tanpa mengesampingkannya.⁴⁷

Acting with awareness dalam konteks Mindfulness Sufistik memiliki keterkaitan yang erat dengan bertindak dengan kesadaran ilahiyah, yang merupakan salah satu komponen utama dari Mindfulness Sufistik. Dalam praktik ini, individu diharapkan untuk melakukan aktivitas dengan kesadaran penuh, dimana mereka benar-benar "terlibat" dan "menjadi satu" dengan aktivitas yang dilakukan. Hal ini memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan tanpa menjadi "pilot otomatis", melainkan dengan kesadaran yang mendalam atas setiap tindakan yang dilakukan.

Dalam Mindfulness Sufistik individu menyadari bahwa setiap tindakan yang mereka lakukan memiliki dampak pada alam semesta secara keseluruhan, dan akhirnya kembali pada diri mereka sendiri. Walaupun pola dampaknya tidak diketahui, hanya Allah yang mengetahui sepenuhnya. Oleh karena itu, kesadaran ini membimbing individu untuk bertindak dengan penuh pertimbangan dan tanggung jawab, dengan keyakinan bahwa setiap tindakan mereka memiliki konsekuensi yang mungkin tidak terduga dan bahwa hanya Allah yang mengetahui akhir dari segala hal.

Dengan menyadari keberadaan Allah yang terlibat dalam setiap aspek kehidupan, individu dapat menerima dan mengarahkan perhatian mereka kepada Allah dalam semua hal yang mereka lakukan. Melalui praktek kesadaran penuh sufistik, individu menjadi lebih sadar terhadap setiap pengalaman yang mereka alami, memungkinkan mereka untuk mengontrol tindakan

⁴⁷ Baer, R.A Smith G. T, & Allen K. B. (2004) Assessment of Mindfulness by Self Repport The *Kentucky Inventory of Mindfulness Skill. Assessment*, 11. 191-206. doi: 10. 1177. 1073191104268029

mereka dengan lebih baik dan menghindari konsekuensi yang mungkin tidak menguntungkan diri sendiri.⁴⁸

4. *Non-judging of inner experience* (Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan)

Aspek mindfulness selanjutnya yaitu tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan yang mengacu pada kecenderungan individu untuk menerima pikiran dan perasaan tanpa melabeli dengan evaluatif yang hadir dalam pengalaman individu, hal ini mencakup mengizinkan kenyataan untuk tetap apa adanya tanpa upaya untuk mengubah atau menghindarinya. keterampilan tersebut umumnya disarankan saat individu menghadapi kondisi yang tidak diinginkan, seperti emosi negatif atau pemikiran yang mengganggu. *Non-judging* sering diintegrasikan dengan mengamati dan menjelaskan. disarankan bagi individu untuk mengamati dengan penuh kesadaran, menetapkan label pada pengalaman tersebut, dan membiarkan pengalaman itu terjadi tanpa melakukan evaluasi atau kritik terhadap diri sendiri, hal ini bukanlah sikap apatis atau pengabaian terhadap pengalaman, melainkan pengakuan penuh terhadap kenyataan tanpa penilaian tambahan. Dengan demikian, non-judging memiliki peran penting dalam meningkatkan adaptasi dan kesejahteraan mental individu.

Ketika individu mendeskripsikan hal yang dialaminya, penting untuk mencegah pikiran mereka dari mengarah pada penilaian atau penghakiman. Individu diharapkan untuk menghindari merespons kondisi yang sulit dengan perilaku otomatis, impulsif, atau tidak sehat. Terkadang individu mungkin merenungkan apakah apa yang mereka alami adalah ujian, bencana, atau teguran dari Allah. Namun, Allah lah yang mengetahui arti sebetulnya dari setiap pengalaman yang dialami

⁴⁸ *Ibid*, hal 24.

hamba-Nya, dan diyakini bahwa di balik setiap peristiwa pasti ada hikmah. Praktek Mindfulness Sufistik melatih individu untuk menerima segala hal tanpa penilaian dan penghakiman. Apapun yang dialami dianggap sebagai anugerah terbaik dari Allah, dan diyakini bahwa ada hikmah di baliknya. Dengan kesadaran penuh bahwa setiap pemberian ini harus disyukuri, individu akan menerima dengan ikhlas apapun keadaannya.

5. *Non-reactivity to inner experiences* (Tidak menanggapi atau bereaksi terhadap pengalaman yang dirasakan)

Ketika individu mampu mengesampingkan pikiran dan perasaan yang datang dan pergi tanpa terperangkap dalamnya atau memberikan reaksi yang berlebihan terhadap pengalaman hal itu disebut *Non-reactivity*, atau tidak adanya reaksi. Biasanya, dalam situasi tertentu, seseorang cenderung bereaksi secara otomatis sesuai dengan kebiasaan atau pola pikir lama.

Mindfulness Sufistik mengajak individu untuk tidak bereaksi secara impulsif, melainkan memberikan respons yang lebih sadar dan terkontrol. Dalam praktik ini, individu diajak untuk menerima setiap pengalaman dengan penuh rasa terimakasih kepada Tuhan tanpa terjebak dalam emosi seperti kemarahan, kesedihan, penolakan, atau bahkan kegembiraan yang berlebih. Dengan demikian, individu belajar untuk tetap tenang dan bijaksana dalam menghadapi setiap situasi, memungkinkan mereka untuk bertindak dengan lebih efektif dan positif.

B. Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*)

1. Definisi *Adversity Quotient*

Paul G. Stoltz sebagai pencipta pertama dari Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*). Stoltz berpendapat bahwa faktor lain, seperti dorongan dan motivasi dari dalam diri, serta sikap pantang

menyerah, lebih penting daripada Intellectual Quotient (IQ) dan Emotional Quotient (EQ), Faktor ini disebut kecerdasan Adversitas (Adversity Quotient).⁴⁹

Secara singkat Stolz mendefinisikan Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*) adalah suatu konsep yang mengacu pada keahlian individu untuk menginternalisasi keyakinan dan menggerakkan diri menuju tujuan hidupnya, serta sebagai pengukuran tentang bagaimana seseorang merespon terhadap kesulitan atau tantangan yang dihadapi dalam hidup.

Rafy Saputri dalam bukunya mengungkapkan hal senada yang menyebutkan bahwasannya *Adversity Quotient* (AQ) dapat digambarkan sebagai kemampuan seseorang untuk membuat kesulitan, tantangan, serta hambatan dengan mengubahnya menjadi peluang. *Adversity Quotient* berfungsi sebagai indikator untuk mengukur respons individu terhadap situasi-situasi sulit, serta sebagai alat praktis untuk meningkatkan cara individu menanggapi kesulitan tersebut.⁵⁰

Stoltz mengemukakan bahwa AQ memiliki tiga aspek, yaitu:

- 1.) AQ merupakan suatu paradigma konseptual baru untuk memahami dan meningkatkan berbagai faktor keberhasilan individu.
- 2.) AQ adalah sebuah metrik yang digunakan guna mengukur bagaimana individu merespons tantangan atau kesulitan yang dihadapi.
- 3.) AQ juga dikenal sebagai serangkaian instrumen yang berasal dari pengetahuan ilmiah, yang digunakan untuk meningkatkan cara individu menanggapi situasi sulit atau tantangan.⁵¹

Stoltz mengklasifikasikan tiga tipe manusia dengan analogi pendakian gunung, yaitu *Quitter*, *Camper*, dan *Climber*. Pertama, *Quitters* (mereka yang berhenti), adalah individu yang cenderung

⁴⁹ Ary Ginanjar Austian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan Rukun Iman Dan Rukun Islam* (Jakarta: Arga, 2002) hal 271.

⁵⁰ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009) hal 186.

⁵¹ *Ibid.*, Hal 9.

menghentikan perjalanan mereka di tengah-tengah pendakian, karena mereka mudah merasa putus asa dan menyerah saat menghadapi kesulitan. Kedua, *Campers* (perkemahan), adalah individu yang belum mencapai puncak tetapi puas dengan pencapaian yang telah mereka raih. Mereka cenderung berhenti di tengah jalan dan tidak memiliki ambisi untuk mencapai lebih banyak lagi. Ketiga, *Climbers* (pendaki), adalah individu yang selalu optimis dan bersemangat untuk terus maju. Mereka melihat peluang-peluang di tengah tantangan, menemukan harapan dibalik keputusasaan, dan terus bersemangat untuk mencapai puncak kesuksesan.⁵²

Adversity Quotient dapat juga disebut sebagai kekuatan batin individu ketika dihadapkan pada masalah. Stein menguraikan bahwa ketahanan yaitu kapasitas untuk menghadapi peristiwa tak menyenangkan dan situasi yang menekan tanpa kehilangan kendali, dengan menghadapi tantangan secara aktif dan pasif. Ketahanan ini terkait dengan kemampuan untuk tetap damai dan sabar, serta kemampuan untuk menanggapi kesulitan dengan tenang, tanpa terbawa oleh emosi. Seseorang yang memiliki ketahanan akan menghadapi kesulitan secara langsung, tidak mengelaknya, dan tidak menyerah pada perasaan putus asa atau kehilangan harapan.⁵³ *Adversity Quotient* yang disebutkan adalah keuletan dan ketenangan dalam menghadapi beragam tantangan, serta kemampuan untuk mencari solusi alternatif terhadap masalah yang muncul.⁵⁴ Dalam konteks ini, remaja diharapkan untuk memiliki ketangguhan dan ketenangan saat menghadapi berbagai masalah, serta kemampuan untuk mencari solusi alternatif dari setiap masalah yang dihadapi.

⁵² Ary Ginanjar Agustian, Op.cit., hal 271 .

⁵³ E. Stein, S.J., Book., Howard, Ledakan EQ. 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses. (Bandung: Kaifa PT Mizan Pustaka, 2004).

⁵⁴ Dyra Yunilaili, *Skripsi* 'Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecerdasan Adversitas (Adversity Quotient) Mahasiswa Jurusan Pai Semester Iv Iain Ponorogo Tahun Akademik 2016/2017', 2017, hal 24.

Adversity Quotient merupakan sebuah ukuran yang digunakan untuk menilai ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan, keyakinan diri dalam mengendalikan kehidupan, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan serta hambatan yang muncul untuk mencapai keberhasilan dalam hidup⁵⁵

2. Dimensi-dimensi kecerdasan adversitas (*Adversity Quotient*)

Stoltz menyatakan bahwa terdapat 4 aspek yang menyusun Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*) dan terangkum dalam satu kata “CO2RE”, antara lain:⁵⁶

1) Dimensi kendali (*Control*)

Control atau kendali memiliki hubungan dengan seberapa baik individu dapat mengatur tantangan yang dihadapi. Ini mencakup kemampuan untuk mengatasi masalah dengan menemukan solusi yang efektif dan kreatif serta mengelola stres dan tekanan yang mungkin timbul selama proses penyelesaian masalah.⁵⁷

2) Dimensi asal usul (*Origin*) dan Pengakuan (*Ownership*)

Dimensi ini berkaitan dengan rasa bersalah dan upaya untuk menentukan penyebab dari kesulitan. Terkait dengan seberapa jauh individu mengambil tanggung jawab atas dirinya sendiri ketika menyadari bahwa kesulitan berasal dari tindakannya sendiri, atau seberapa jauh individu mengambil tanggung jawab atas individu lain atau lingkungan yang menjadi penyebab kesulitan atau ketidakhadirannya, dan

⁵⁵ Hidayati, Khoirul Bariyyah " Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja Khoiru, Persona, Jurnal Psikologi Indonesial, vol 5 No 2 2016 hal 142.

⁵⁶ St Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient : Mengubah Hambatan Menjadi Peluang* (*Adversity Quotient : Turning Obstacles Into Opportunities*) (Jakarta : PT Grasindo, 2004), hal 140.

⁵⁷ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam : Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009) hal 212.

dimensi pengkuan sendiri mempertanyakan sejauh mana individu memandang konsekuensi dari kondisi sulit. Menyadari akibat dari situasi sulit mencerminkan karakteristik tanggung jawab (rasa memiliki) atas kegagalan dan kesalahan.⁵⁸

Origin merujuk pada akar penyebab masalah, entitas atau individu yang memicu kejadian tersebut. Ini terhubung dengan perasaan bersalah, di mana tingkat perasaan bersalah seseorang ditentukan oleh seberapa banyak mereka menyalahkan diri sendiri, orang lain, atau lingkungan mereka sebagai pemicu masalah atau kegagalan yang terjadi. Konsep kepemilikan diperkenalkan dalam dimensi ini, menunjukkan sejauh mana individu menyadari dampak dari kesulitan yang mereka hadapi dan bersedia bertanggung jawab atas tindakan atau kelalaian yang mereka lakukan.

3) Dimensi jangkauan (*Reach*)

Jangkauan atau *Reach* mengindikasikan seberapa luas masalah tersebut akan berdampak pada hidup individu, mencerminkan sejauh mana masalah tersebut mengganggu aktivitas lainnya, bahkan jika aktivitas tersebut tidak langsung terkait dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Jika seseorang memiliki *Adversity Quotient* yang rendah, sulit bagi individu untuk memasuki aspek lain dari kehidupannya. Semakin kecil nilai individu pada hal ini, semakin tinggi kemungkinan individu tersebut akan merasa bahwa peristiwa buruk yang terjadi adalah sesuatu yang merugikan, dan kemudian merasakan dampaknya terhadap situasi lainnya.⁵⁹

4) Dimensi daya tahan (*Endurance*)

⁵⁸ Dwi Wahyu Sho'imah, Skripsi, 'Hubungan Adversity Quotient Dan Self Efficacy Dengan Toleransi Terhadap Stres Pada Mahasiswa', 2010, hal 139 .

⁵⁹ *Ibid.*, 140

Daya tahan dimaksudkan bahwa kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai tantangan meningkat dengan daya tahannya. Di sini, daya tahan berarti perubahan dan keinginan untuk maju. Dengan kata lain, berani dan siap untuk mengambil risiko (akibat) dari perubahan yang mungkin berdampak padanya.⁶⁰

3. Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Mempengaruhi Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*)

Menurut Stolz, terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kecerdasan adversitas antara lain:⁶¹

1) Bakat

Bakat merujuk pada keadaan individu yang memungkinkannya mencapai kecakapan, keilmuan, dan skill tertentu melalui latihan yang spesifik. Bakat juga disebut hasil gabungan dari keterampilan, kompetensi, pengalaman, dan pengetahuan individu, yakni apa yang mereka pahami dan bisa lakukan.

2) Kemauan

Kemauan terkait dengan semangat, antusiasme, dorongan, ambisi, dan semangat yang tinggi. Seseorang tidak bisa mencapai keberhasilan dalam bidang apapun tanpa memiliki keinginan untuk menjadi yang terbaik.

3) Kecerdasan

Kecerdasan adalah kemampuan individu dalam memahami, mengeksekusi, dan menyelesaikan tugas dengan baik. Menurut Gardner, terdapat tujuh variasi kecerdasan, yaitu verbal, kinestetik, spasial, logika matematika, musikal, interpersonal, dan intrapersonal. Setiap individu memiliki tingkat kecerdasan yang

⁶⁰ *Ibid.*, 215

⁶¹ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient : Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient : Turning Obstacles Into Opportunities)* (Jakarta: PT Grasindo, 2004), hal 40.

berbeda-beda untuk setiap variasi tersebut, dan beberapa jenis kecerdasan mungkin lebih menonjol daripada yang lain. Pilihan pelajaran, karier, dan minat hobi sering dipengaruhi oleh jenis kecerdasan yang dominan.

4) Kesehatan

Kondisi kesehatan emosional dan fisik juga berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk meraih kesuksesan; ketika individu mengalami sakit, gangguan kesehatan tersebut dapat mengalihkan perhatian mereka dari pencapaian kesuksesan. Kesehatan emosional dan fisik yang baik secara signifikan mendukung dalam mencapai kesuksesannya.⁶²

5) Karakteristik kepribadian

Kepribadian merupakan kombinasi dari berbagai ciri perilaku, tindakan, respons, pemikiran, dan konsepsi akal individu, baik yang disadari maupun tidak disadari. Beberapa elemen vital dalam meraih kesuksesan terdapat di dalam karakteristik kepribadian seperti integritas, bersikap adil, tulus, bijaksana, berbaik hati, berani, dan sikap dermawan.

6) Genetika

Walaupun warisan genetis tidak secara mutlak menentukan takdir seseorang, faktor ini tetap mempengaruhi tingkat kesuksesan individu. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik memainkan peran dalam menentukan perilaku yang dimiliki oleh seseorang.⁶³

7) Pendidikan

Salah satu elemen sentral bagi seseorang dalam memperoleh serta menjaga kepercayaan diri adalah pendidikan.⁶⁴ Pendidikan memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat

⁶² *Ibid.*, hal 43.

⁶³ *Ibid.*, 44

⁶⁴ James Julian M dan John Alfred, *Belajar Kepribadian Edisi Indonesia* (yogyakarta: Pustaka Baca, 2008) hal 170.

kecerdasan, pembentukan kebiasaan positif, perkembangan kepribadian, penguasaan keterampilan, penyaluran minat, serta kinerja yang dihasilkan oleh setiap individu.

8) Keyakinan

Keyakinan adalah bagian krusial untuk keberlangsungan hidup seseorang. Benson menyatakan bahwa berdoa memicu pelepasan epinefrin dan hormon kortikosteroid, yang menghasilkan penurunan tekanan darah serta peningkatan detak jantung dan pernafasan. Karena iman adalah komponen yang vital dalam mempengaruhi harapan, moralitas, kontribusi, dan interaksi dengan sesama, percaya adalah indikator umum yang dimiliki oleh banyak individu yang berhasil. Untuk mencapai kesuksesan, semua komponen yang disebutkan di atas diperlukan untuk bertahan dalam situasi yang sulit.⁶⁵

C. Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap *Adversity Quotient*

Hugiono dan Poerwantana mendefinisikan pengaruh sebagai dorongan atau sugesti yang memiliki potensi untuk membentuk atau menciptakan dampak tertentu.⁶⁶ Badudu Zain menggambarkan pengaruh sebagai kekuatan yang menghasilkan peristiwa tertentu, di mana pengaruh memiliki kapasitas untuk membentuk atau mengubah sesuatu yang lain. Dalam konteks ini, pengaruh dilihat sebagai pendorong utama yang memicu terjadinya suatu peristiwa atau memiliki potensi untuk mengubah keadaan menjadi seperti yang dikehendaki.⁶⁷ Pengaruh dapat memiliki karakter positif atau negatif, dan hal tersebut juga berlaku dalam konteks penelitian ini. Peneliti akan menginvestigasi adakah pengaruh antara

⁶⁵ *Ibid*, 45-46

⁶⁶ Himmayatul Aliyyah, *Skripsi Pengaruh Pemanfaatan Lingkungan Belajar dan Media Cetak terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI Pada Mata Pelajaran PAI di SMK PGRI 1 Tulungagung Tahun Ajaran 2017/2018*, (IAIN Tulungagung, Pendidikan Agama Islam, 2018), hlm.17

⁶⁷ Badudu Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1996),

Mindfulness Sufistik dan *Adversity Quotient* pada Santriwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

Mindfulness Sufistik adalah bentuk kesadaran yang melampaui sekadar pengalaman masa kini, melibatkan memperkenalkan individu pada kesadaran yang lebih tinggi yang berakar pada realitas yang ilahi. Pendekatan ini menitikberatkan pada kehadiran saat ini, mengesampingkan masa lalu dan masa depan, sambil mempertimbangkan akhirat dalam pengambilan sikap dan perilaku.⁶⁸

Menurut Stoltz *Adversity Quotient* yaitu sikap menginternalisasi keyakinan dan kemampuannya untuk mengarahkan hidup menuju masa depan yang lebih baik. Ini juga merupakan ukuran mengenai bagaimana seseorang merespons dan mengatasi kesulitan yang dihadapi.⁶⁹

Sebagai mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai santri, diperlukan *Adversity Quotient* yang baik untuk menghadapi segala tantangan dan kesulitan di kehidupan, untuk meningkatkan Kecerdasan Adversitas ini mahasiswa perlu memiliki fokus yang kuat dan kesadaran diri yang baik. Efektivitasnya dapat ditingkatkan dengan mengkombinasikan kesadaran akan Tuhan. Kesadaran akan Tuhan di sini mengacu pada pemahaman bahwa mahasiswa, terutama yang beragama Islam, harus mampu menerima takdir Allah dan mengikuti garis-garis yang telah ditentukan-Nya.

Mindfulness Sufistik dapat menyucikan jiwa, menjadikan jiwa bersih dan damai dalam menghadapi berbagai keadaan. Keadaan yang dimaksud yakni keadaan yang berhubungan dengan *Adversity Quotient* mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan kesulitan yang ada sehingga meningkatkan *Adversity Quotient* Mahasiswa itu sendiri.

Mindfulness Sufistik menekankan kehadiran diri dan menghadirkan Allah dengan memusatkan perhatian pada setiap aktivitas atau kejadian yang dialami saat ini, sambil senantiasa mengingat Allah

⁶⁸ Sri Rejeki. 2019. "Mindfulness Sufistik". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 31

⁶⁹ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient : Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient:Turning Obstacles Into Opportunities)*, (Jakarta: PT Grasindo, 2004) hal 8.

tanpa menghakimi atau menilai, namun pola hidup Mahasantri yang terbiasa mengemban banyak peran dan tugas membuat Mahasantri terbiasa melakukan beberapa aktivitas dalam satu waktu dan cenderung tidak fokus serta terburu-buru dalam melakukan banyak hal, pengaruh Mindfulness Sufistik terhadap *Adversity Quotient* akan menunjukkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tantangan, kesulitan serta hambatan yang ada dengan respon yang baik dan kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dilakukan dengan mengingat Allah agar senantiasa tenang dalam menjalankan peran dalam kehidupan.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah:

1. Hipotesis Nihil (H_0): Tidak adanya pengaruh antara Mindfulness Sufistik dengan *Adversity Quotient* di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.
2. Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat pengaruh antara Mindfulness Sufistik dengan *Adversity Quotient* di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam kerangka penelitian ini, peneliti menerapkan pendekatan metode kuantitatif. Pendekatan ini mengandalkan analisis data dengan menggunakan alat statistik dan memfokuskan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian dengan menggunakan angka.⁷⁰ Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono⁷¹ metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk menginvestigasi sampel dari populasi tertentu, didasarkan pada pandangan positivisme, dan sering kali melibatkan teknik pengambilan sampel secara acak.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji pengaruh Mindfulness Sufistik (X) terhadap *Adversity Quotient* (Y) pada Mahasantri di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-amin.

Dalam Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu Mindfulness Sufistik sebagai variabel bebas (X), dan *Adversity Quotient* sebagai Variabel terikat (Y). Untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel tersebut, peneliti menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana guna memahami pengaruh kemampuan Mindfulness Sufistik terhadap *Adversity Quotient* pada santriwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

B. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *Adversity Quotient* sebagai variabel terikat, dan Mindfulness Sufistik sebagai variabel bebas adapun penjelasan terperinci mengenai variabel bebas serta variabel terikat adalah sebagai berikut:

⁷⁰ Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pusaka Pelajar, 1998), Hal. 91.

⁷¹ Diakses dari http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073_Bab_3.pdf, pada tanggal 3 desember 2023.

1. Variabel bebas (*independent variable*) Sekaran berpendapat bahwa variabel bebas dapat memberikan pengaruh variabel terikat, baik mempengaruhi secara positif maupun mempengaruhi secara negatif.⁷² Dalam penelitian ini Mindfulness Sufistik sebagai variabel bebas.
2. Variabel terikat (*dependent variable*) menurut Sekaran yakni variabel yang menjadi pokok utama⁷³. Variabel terikat (*dependent variable*) yaitu variabel yang dapat terkena pengaruh atau dampak yang disebabkan oleh variabel lain. Pada penelitian ini *Adversity Quotient* sebagai variabel terikat

C. Definisi Operasional Variabel

1. *Adversity Quotient*

Adversity Quotient atau kecerdasan adversitas adalah ukuran bagaimana seseorang menginternalisasi keyakinan, dan kemampuannya untuk menetapkan tujuan hidup mereka, serta pengukuran bagaimana mereka bertindak terhadap tantangan.

Adversity Quotient yang dimaksud disini yaitu kecerdasan mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan hambatan di dalam menjalankan perkuliahan dan kegiatan di Pondok Pesantren.

Dimensi-Dimensi *Adversity Quotient* sendiri menurut Stolz tergabung dalam satu kata yaitu “CO2RE” yang mewakili 4 Dimensi *Adversity Quotient* yang terdiri dari:⁷⁴

1) Dimensi kendali (*Control*)

Kendali atau kontrol berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola masalah dan kemampuan untuk mencari dan menemukan cara kreatif untuk menyelesaikan masalah dengan solusi yang tepat.⁷⁵

⁷² Muh. Fitrah & Luthfiyah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*, (Jawa Barat: CV. Jejak, 2017) hal 120.

⁷³ *Ibid*, Hal. 123.

⁷⁴ St Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient : Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities)* (Jakarta : PT Grasindo, 2004), hal 140.

⁷⁵ Rafy Sapuri, *Op.cit* hal 212.

2) Dimensi asal usul (*Origin*) dan Pengakuan (*Ownership*)

Dimensi Asal ini menentukan sumber kesulitan dan bagaimana orang mengenali akibat dari kesulitan. Hal ini mencakup seberapa besar individu menyalahkan dirinya sendiri saat menyadari kesalahan tersebut berasal dari dirinya, atau seberapa besar individu menyalahkan orang lain atau lingkungan yang menjadi penyebab kesulitan atau kegagalan, dan dimensi pengakuan (*Ownership*) itu sendiri, mengukur sejauh mana individu mengakui peran mereka dalam terjadinya kesalahan. Ini mencerminkan tingkat kesadaran individu terhadap konsekuensi dari kesulitan yang dihadapi dan tingkat pengakuan atas dampaknya.

3) Dimensi jangkauan (*Reach*)

Jangkauan, juga dikenal sebagai, yang mana stres ini akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang dan bagaimana masalah tertentu dapat mengganggu aktivitas lainnya, yang terkadang tidak ada hubungannya dengan kesulitan yang sedang

4) Dimensi daya tahan (*Endurance*)

Semakin besar daya tahan seseorang, semakin siap mereka menangani berbagai tantangan yang mereka hadapi. Di sini, daya tahan mengacu pada kemampuan beradaptasi dan kemauan untuk terus maju. Dengan kata lain, mengambil inisiatif dan bersiap untuk menerima risiko (konsekuensi) dari membuat perubahan yang mungkin akan mempengaruhi dirinya dengan cara tertentu.

2. Mindfulness Sufistik

Sri Rejeki berpendapat bahwa Mindfulness Sufistik yaitu rasa sadar yang tidak hanya dalam kondisi saat ini akan tetapi melibatkan pemahaman yang lebih dalam yang bersumber dari realitas transenden,

yaitu Allah.⁷⁶ Mindfulness Sufistik adalah konsep yang memadukan Konsep mindfulness dan Sufistik, pada konteks Mindfulness Sufistik individu bukan hanya sadar pada kondisi saat ini, melainkan juga menekankan pemahaman yang dalam terhadap prinsip-prinsip fundamental yang membimbing seorang Muslim dalam menjalani kehidupannya.⁷⁷

Pada tahun 2006 Skala Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), yang pertama kali dibuat oleh Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, dan Toney, digunakan untuk mengukur Mindfulness Sufistik dalam penelitian ini, Skala ini memiliki beberapa komponen, diantaranya yaitu, tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan (*non-judgement of inner experience*), menggambarkan (*describing*), bertindak dengan penuh kesadaran (*acting with awareness*), dan tidak merespon atau bereaksi terhadap pengalaman yang dirasakan (*non-reactivity of inner experience*).

Dalam penelitian ini, terdapat korelasi langsung antara skor responden dan tingkat Mindfulness Sufistik responden. Skor yang tinggi mengindikasikan peningkatan tingkat Mindfulness Sufistik pada responden, dan sebaliknya.

Adapun indikator Mindfulness Sufistik menurut Baer *et al*, yaitu:⁷⁸

1. Mengamati (*observing*).
2. Menjelaskan (*describing*).
3. Bertindak dengan sadar (*acting with awareness*).
4. Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan.
5. Tidak menanggapi pengalaman yang dirasakan.

⁷⁶ Sri Rejeki, Mindfulness Sufistik. Semarang: RaSAIL Media Group. 2019, hal 31.

⁷⁷ *Ibid.*, h 32

⁷⁸ Pranazabdian Waskito, "Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling, Hal. 114.

D. Populasi dan Sampel

Menurut Saefudin, populasi adalah kumpulan individu atau unit yang menjadi fokus generalisasi dalam studi ilmiah. Untuk menghasilkan temuan dan kesimpulan yang dapat diterapkan secara lebih luas, para peneliti telah mengidentifikasi kualitas atau atribut spesifik dari kelompok ini untuk dipelajari.⁷⁹

Populasi yang digunakan pada penelitian ini merupakan Santrwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin yang juga merupakan Mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi

Kelas	Jumlah Mahasiswa
Awwaliyah	36
Wustho	23
Ulya	22

Sumber: Data Primer Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin, Oktober 2023

Sugiyono berpendapat bahwa Sampling Jenuh adalah strategi pemilihan sampel di mana semua individu dalam populasi diikutsertakan dalam sampel yang diambil.⁸⁰ Total sampel pada penelitian ini akan mengikuti pandangan Suharsimi Arikunto yang memaparkan bahwa jika jumlah subjek dalam populasi mencapai ratusan, maka sekitar 25-30% dari jumlah tersebut dapat diambil sebagai sampel.

Tetapi apabila populasi yang ada dalam penelitian sama dengan atau kurang dari 100 maka keseluruhan populasi akan dijadikan sampel penelitian.⁸¹

⁷⁹ Saefuddin Azwar, Sikap Manusia: Teori Dan Pengukuran, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997) hal. 77

⁸⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. (Bandung: Alfabeta, 2019) hal 133.

⁸¹ H. Syamsunie Carsel HR, *Metode Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Pustaka, 2018), Hal. 96-97.

Maka dari itu dikarenakan populasi dalam penelitian ini terdapat 81 mahasiswi, peneliti memutuskan untuk menggunakan seluruh populasi tersebut sebagai sampel. Namun setelah menyebar kuisisioner, hanya sejumlah 80 kuisisioner yang kembali pada peneliti.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini akan dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner. Untuk memastikan validitas data dalam penelitian, peneliti akan memakai skala Likert. Skala Likert adalah alat instrumen psikometrik yang sering dipakai dalam kuesioner untuk mengukur Pandangan, keyakinan, dan respons individu atau kelompok terhadap suatu fenomena atau peristiwa sosial. Skala ini memungkinkan responden memiliki kebebasan untuk mengekspresikan sejauh mana persetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap pernyataan yang diajukan, , dan dapat digunakan secara efektif bersama dengan metode pengumpulan data lainnya.⁸²

Data yang diperoleh dari hasil kuesioner dikonversi menjadi nilai dengan menggunakan skala Likert genap 4 poin, yaitu empat, tiga, dua, dan satu.⁸³

Seperti yang dikemukakan oleh Arikunto, pembagian kategori kelayakan didasarkan pada pembagian rentang angka persentase sesuai dengan skala Likert. Rentang nilai tersebut akan dibagi menjadi 4 kategori berdasarkan skala Likert pilihan genap jika hasil penelitian diprediksi mencapai 100%.⁸⁴ Tujuan dari skala Likert pilihan genap adalah untuk mengurangi kelemahan skala lima tingkat atau pilihan ganjil, seperti efek

⁸² Fadila, Woro Isti Rahayu, M.Harry K.Saputra, *Penerapan Metode Navie Bayes dan Skala Likert Pada Aplikasi Prediksi Kelulusan Mahasiswa*, (Bandung, Kreatif Industri Nusantara, 2020) Hal. 56.

⁸³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2019) hal 93.

⁸⁴ Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2009). Hal 35.

undeciden (makna ganda) dan *central tendency effect* (jawaban di tengah).⁸⁵

Setiap hasil yang diperoleh dari skala studi akan mengarah pada kriteria berikut untuk laporan:

Tabel 3. 2 Skor Item

No	Item	Skor	
		F	UF
1	Sangat setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak setuju (TS)	2	3
4	Sangat tidak setuju (STS)	1	4

Penelitian ini berisikan dua skala, yaitu skala *Adversity Quotient* dan skala *Mindfulness Sufistik*.

1. Skala *Mindfulness Sufistik*

Skala *Mindfulness Sufistik* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adopsi dari instrumen yang dibuat oleh Roisatul Ulyanisa, skala ini mengukur kesadaran sufistik dengan menggunakan lima aspek kesadaran menurut Baer *et al* yaitu:

- a. Mengamati (*observing*)
- b. Menjelaskan (*describing*)
- c. Bertindak dengan sadar.
- d. Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan
- e. Tidak menanggapi pengalaman yang dirasakan.

Tabel 3. 3 Skala Mindfulness Sufistik

No.	Aspek	F	UF	Jumlah
1.	Mengamati (<i>observing</i>)	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36		8
2.	Menjelaskan (<i>Describing</i>)	2, 7, 32		3
3.	Bertindak dengan sadar		5, 8, 18, 23, 28, 34, 38	7
4.	Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan		3, 10, 17, 25, 30, 35, 39	7
5.	Tidak menanggapi pengalaman yang dirasakan	4, 9, 19, 21, 29		5
Jumlah				30

2. Skala *Adversity Quotient*

Untuk mengukur *Adversity Quotient* peneliti menggunakan instrumen yang diadopsi dari penelitian Putri (2018), yang didasarkan pada empat dimensi *Adversity Quotient* dari Stolz (2000) yang teintegrasikan ke dalam istilah "C02RE":

1. (C) *Control* yaitu seberapa besar *Control* yang dimiliki individu dalam mengatasi tantangan
2. (O2) *Origin and ownership*, yaitu mengidentifikasi penyebab masalah serta bagaimana individu merasa memiliki tanggung jawab atasnya.
3. (R) *Reach*, yaitu menggambarkan bagaimana masalah mempengaruhi orang lain dalam berbagai aspek.
4. (E) *Endurance*, yaitu mengevaluasi seberapa lama individu mampu bertahan dan mengatasi permasalahan yang terjadi.

Tabel 3. 4 Skala *Adversity Quotient*

No.	Aspek	F	UF	Jumlah
1.	<i>Control</i> (Pengendalian diri)	1,3,5,6,8,9	2,4,7,10	10
2.	<i>Origin</i> (asal-usul) dan <i>Ownership</i> (pengakuan)	11, 12	13	3
3.	<i>Reach</i> (Jangkauan)	14, 15,16	17	4
4.	<i>Endurance</i> (daya tahan)	18, 20,23,24	19,21 22	7
Jumlah				24

F. Uji Validitas

Validitas mengukur sejauh mana suatu instrumen dapat mengukur dengan tepat apa yang ingin diukur dan mengungkapkan data dari variabel dengan akurat.⁸⁶

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rosiatul Ulyanisa terhadap skala *Mindfulness Sufistik*, hasil uji validitas menunjukkan bahwa 30 item skala memiliki nilai indeks validitas item antara 0,364 hingga 0,639. Dengan jumlah item yang valid sebanyak 30 dan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,860, dapat disimpulkan bahwa skala tersebut dapat diandalkan (*reliable*), karena nilai alpha lebih besar dari 0,60. Hal ini menunjukkan bahwa item-item dalam skala tersebut dapat dianggap valid dan reliable, sehingga cocok digunakan sebagai alat pengukuran dalam penelitian.

Sementara pengukuran *Adversity Quotient* dalam skala ini mengadopsi skala milik Putri (2018) yang merupakan pengembangan dari dimensi *Adversity Quotient* oleh Stolz (2000), dan berdasarkan uji validitas yang dilakukan Putri (2018) dalam pengujian tersebut didapatkan hasil bahwa pada skala *Adversity Quotient* alpha cronbach's 0,909. Ini

⁸⁶ Arikunto, Ibid, hal 35.

menunjukkan bahwa aitem-aitem dalam skala ini valid dan reliable sehingga se suai untuk digunakan sebagai alat pengukuran dalam penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan untuk penelitian ini bersifat numerik, cocok untuk analisis statistik, sehingga dapat menghasilkan temuan yang tidak bias. Untuk menganalisis data tersebut, penggunaan program SPSS versi 25. 0 *for windows* membantu peneliti dalam menganalisis data dengan lebih efisien.

Metode analisis statistik yang dipilih dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Menurut Sugiyono, metode ini cocok digunakan ketika peneliti ingin mengetahui bagaimana perubahan dalam variabel independen yang dimanipulasi (naik dan turun nilainya) memengaruhi variasi dalam variabel dependen (juga mengalami kenaikan dan penurunan).⁸⁷

⁸⁷ Sugiyono, Op, cit hal 113.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Kancan Penelitian

1. Deskripsi Singkat Tentang Pondok Pesantren Fathimah Al-Amin

Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin berdiri di bawah yayasan Muhammad Amin Syukur Foundation (Akte Notaris Muhammad Hafidh, SH, tertanggal 21 Agustus 2018, Nomor 07), dengan lokasi di Perumahan Bhakti Persada Indah (BPI) Blok S No 33 Rt. 03 Rw. X Kelurahan Purwoyoso Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

“Visi, Misi dan Tujuan Pondok Pesantren Fathimah Al-Amin sebagai berikut⁸⁸ :

VISI:

Pesantren progresif berbasis spiritualitas untuk mewujudkan generasi muda islam yang berkarakter wasathiyah dan memiliki life skill.

MISI:

- a) Menyelenggarakan pendidikan islam ala Manhaji Ahlus Sunnah Wal Jamaah
- b) Mengajarkan isi Al-Qur'an dan as-Sunnah untuk menumbuhkan ruh spiritual yang mengakar kuat melalui pengamalan dan penghayatan dalam kehidupan.
- c) Menumbuhkan wawasan keberagamaan yang progresif dan berkarakter wasathiyah yang moderat, inklusif dan toleran.
- d) Membekali kemampuan dakwah kreatif Islam Rahmatan lil'alamin melalui pemanfaatan teknologi informasi.

⁸⁸ ‘<https://Kawanislam.Com/Pesantren-Progresif-Fathimah-Al-Amin/Profil-Pesantren>’. Diakses pada Selasa, 2 April Pukul 10.19.

- e) Mengajarkan cara mengatasi problem yang menimpa diri dan orang lain, melalui pembentukan mental santri yang kuat, berkarakter dan mandiri.
- f) Melatih life skill santri untuk untuk cakap berbahasa asing (arab dan inggris) memiliki kemampuan *leadership*, *enterpreneurship*, dan manajerial.
- g) Menjalin hubungan kerjasama yang bersinergi dengan semua stake holder dengan berazaskan transparansi, profesional dan produktif.

TUJUAN :

1. Terselenggaranya Pendidikan Islam non formal yang mengajarkan keilmuan salaf, meliputi bidang aqidah, syari'ah, dan *akhlaq ala minhaji Ahlis Sunnah wal jama'ah*.
2. Tumbuhnya ruh spiritual yang mengakar kuat pada diri sendiri santri melalui pengamalan dan penghayatan al-Qur'an dan as-Sunnah dalam kehidupan sehari-hari.
3. Tumbuhnya wawasan keberagaman yang progresif yang menekankan pada *unity of science*, wacana tentang keadilan sosial, keadilan gender, HAM, dan relasi harmonis antara sesama manusia.
4. Tumbuhnya karakter wasathiyah yang moderat, inklusif, dan toleran pada santri.
5. Berkembangnya dakwah kreatif *Islam Rahmatan lil 'Alamin*, melalui pemanfaatan sosial media dan website.
6. Terbentuknya mental santri yang kuat, berkarakter dan mandiri, serta memiliki kemampuan *leadership*, manajerial, dan *entrepreneurship*.

7. Terbentuknya ketrampilan sebagai *problem solver* yang dapat mengatasi masalah yang menimpa diri sendiri dan orang lain, melalui praktik *sufi healing*.

SASARAN :

1. Penyelenggaraan Pendidikan Islam non-formal dengan kurikulum bidang aqidah, syari'ah, dan akhlaq dengan literasi ulama salaf (kitab-kitab kuning)
2. Fasilitasi penumbuhan spiritualitas pada diri santri, melalui aktivitas shalat berjama'ah, qiyamul lail, tadarus dan tadabur al-Qur'an, dzikir, dan ibadah lainnya
3. Fasilitasi penumbuhan wawasan keberagaman yang progresif melalui kajian literasi dan diskusi yang dapat memadukan sains dan agama, dan wacana keadilan sosial, keadilan gender, HAM, dan relasi harmonis antara sesama manusia
4. Fasilitasi penumbuhan karakter wasathiyah yang moderat, inklusif, dan toleran pada santri, melalui pembentukan network dengan organisasi dari berbagai kalangan
5. Perkembangan dakwah kreatif *Islam Rahmatan lil 'Alamin*, melalui pemanfaatan instagram, youtube, facebook, twitter dan website kawanislam.com
6. Pelatihan *leadership*, manajerial, dan *entrepreneurship* yang diterapkan secara langsung pada masyarakat dan dunia usaha

7. Pelatihan sufi healing yang diterapkan langsung pada diri sendiri dan masyarakat, melalui Rumah Sehat Holistik Al-Amin 99.

2. Gambaran Singkat Mahasiswa yang Memiliki *Adversity Quotient*

Setelah dilakukan observasi sebelum melakukan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar Mahasantri Pondok Pesantren Fathimah Al-Amin kurang efektif menjalankan kegiatan keseharian, melakukan banyak aktivitas secara bersamaan dan juga merasa tidak kuat untuk menghadapi tantangan pada peran yang sedang diemban.⁸⁹

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Teknik untuk menyajikan data secara terstruktur yang membuatnya mudah untuk dipahami dan disajikan disebut deskripsi data.⁹⁰ Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dan menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk analisis data dalam rangka menyelidiki hubungan potensial antara variabel independen dan dependen. *Adversity Quotient* merupakan variabel dependen dalam penelitian ini, sedangkan Mindfulness Sufistik merupakan variabel independen. Skala yang diberikan kepada responden disebarkan untuk mengumpulkan data.

Berikut data hasil penelitian variabel Mindfulness Sufistik dan *Adversity Quotient* pada Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin:

⁸⁹ Hasil wawancara acak dengan beberapa Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin, Selasa 20 Desember 2023.

⁹⁰ Asep Saefudin, dkk, *Statistika Dasar*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 29.

Adapun keterangan mengenai variabel *Adversity Quotient* dan *Mindfulness Sufistik* yang diteliti pada Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fatimah Al-Amin adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistic Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Adversity Quotient</i>	80	34	75	53.89	7.246
<i>Mindfulness Sufistik</i>	80	30	76	50.08	10.924
Valid N (listwise)	80				

Sumber: Data primer, diolah April, 2024

Berdasarkan tabel di atas, variabel *Mindfulness Sufistik* dan *Adversity Quotient* menunjukkan sampel (N) sebanyak 80 responden, dengan minimum untuk *Mindfulness Sufistik* adalah 30 dan nilai minimum untuk *Adversity Quotient* yaitu 34.

Maksimum nilai yang tercatat untuk *Mindfulness Sufistik* adalah 76, sedangkan untuk *Adversity Quotient* mencapai 75. Lalu Standar deviasi untuk *Mindfulness Sufistik* bernilai 10.924 yang berarti variabel tersebut memiliki tingkat penyimpangan sebesar 10.924 sedangkan standar devisiasi pada *Adversity Quotient* sebesar 7.246 yang menandakan variabel tersebut memiliki penyimpangan sebesar 7.246.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistic Descriptif Manual

<i>ADVERSITY QUOTIENT</i>		<i>MINDFULNESS SUFISTIK</i>	
Mean	53.8875	Mean	50.075
Standard Error	0.810140195	Standard Error	1.221352099
Median	55	Median	49.5
Mode	48	Mode	49
Standard Deviation	7.246114192	Standard Deviation	10.92410527

Sample Variance	52.50617089	Sample Variance	119.3360759
Kurtosis	0.146986158	Kurtosis	-0.420295378
Skewness	-0.206001154	Skewness	0.167755082
Range	41	Range	46
Minimum	34	Minimum	30
Maximum	75	Maximum	76
Sum	4311	Sum	4006
Count	80	Count	80
Largest(1)	75	Largest(1)	76
Smallest(1)	34	Smallest(1)	30
Confidence Level(95%)	1.612543695	Confidence Level(95%)	2.431040501

Dalam data yang disajikan, terdapat informasi terkait skor *Adversity Quotient* dan *Mindfulness Sufistik* dari sejumlah mahasiswa. Mahasiswa dengan skor *Adversity Quotient* tertinggi adalah mahasiswa nomor 11 dengan nilai 75, sementara yang terendah adalah mahasiswa nomor 73 dengan nilai 34. Jarak antara mahasiswa dengan skor tertinggi dan terendah yaitu 41 untuk *Adversity Quotient*. Nilai tengah dari skor mahasiswa *Adversity Quotient* adalah 55, dengan rata-rata skor sebesar 54. Data *Adversity Quotient* menunjukkan kecenderungan menceng kanan, dengan nilai skewness kurang dari 0, dan memiliki kecenderungan leptokurtis, dengan nilai kurtosis kurang dari 3.

Sementara itu, untuk *Mindfulness Sufistik*, Mahasiswa dengan nilai tertinggi yaitu mahasiswa nomor 70 dengan nilai 76, sedangkan yang terendah adalah mahasiswa nomor 71 dengan nilai 30. Jarak antara Mahasiswa dengan skor tertinggi dan terendah yaitu 46. Nilai tengah dari skor mahasiswa *Mindfulness Sufistik* adalah 49, dengan rata-rata skor sebesar 51. Data *Mindfulness Sufistik* juga menunjukkan kecenderungan menceng kanan, dengan nilai skewness kurang dari 0, dan memiliki kecenderungan leptokurtis, dengan nilai kurtosis kurang

dari 3. Informasi ini memberikan gambaran tentang distribusi skor dan karakteristik data yang relevan untuk analisis lebih lanjut.

Setelah melakukan analisis deskriptif, Langkah selanjutnya yakni melakukan kategorisasi Mindfulness Sufistik dengan *Adveristy Quotient* dengan kaidah perumusan penentuan Tingkat kategorisasi menurut Azwar pada table berikut:⁹¹

Tabel 4. 3 Rumus Kategori Variabel

No	Kategori	Rumus
1	Rendah	$X < M - 1SD$
2	Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
3	Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan:

M = *Mean* (Rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Kategori Variabel *Adversity Quotient* :

a. Kategori Rendah

Dalam menentukan kategori rendah, peneliti menggunakan rumus yang tertera pada tabel diatas, yaitu dengan rumus $X < M - 1SD$, diketahui $M = 53.887$ dan dibulatkan menjadi 54, dan $SD = 7.246$ dibulatkan menjadi 7.5. kemudian $M - 1SD$ yakni $54 - 7.5 = 46.5$. Maka diketahui rumus kategori rendah pada variabel Mindfulness Sufistik yaitu **$X < 46.5$**

b. Kategori Sedang

Kemudian dalam menentukan kategori sedang, peneliti menggunakan rumus yang tertera pada tabel diatas, yaitu dengan rumus $X < M - 1SD$, diketahui $M = 53.887$ dan

⁹¹ S Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).

dibulatkan menjadi 54, dan $SD = 7.246$ dibulatkan menjadi 7.5. Kemudian $M + 1SD$ yakni $54 + 7.5 = 61.5$. Maka diketahui rumus kategori sedang pada variabel Mindfulness Sufistik yaitu $46.5 \leq X < 61.5$.

c. Kategori Tinggi

Untuk kategori tinggi digunakan $M + 1SD \leq X$, dengan diketahui $M = 53.887$ dan dibulatkan menjadi 54, dan $SD = 7.246$ dibulatkan menjadi 7.5. kemudian $M + 1SD$ yakni $54 + 7.5 = 61.5$. Maka diketahui rumus kategori tinggi pada variabel Mindfulness Sufistik yaitu $61.5 \leq X$.

Tabel 4. 4 Kategori Frekuensi Adversity Quotient

Kategori			
Rentang		Frequency	Percent
$X < M - 1SD$	Rendah	14	17,5%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	56	70,0%
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	10	12,5%
Total		80	100%

Melalui tabel 4.4 dapat kita lihat pengkategorisasian Tingkat Adversity Quotient Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah AlAmin berdasarkan 3 kategorisasi menurut Stolz, yaitu tinggi (*Climber*), sedang (*Camper*), atau rendah (*Quitter*) .

berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa sejumlah 14 Mahasantri memiliki Adersity Quotient rendah (*Quitter*) dengan presentase nilai 17,5%, dan sebanyak 56 Mahasantri memiliki *Adversity Quotient* sedang (*Camper*), dengan presentase nilai

sebanyak 70,0%, sedangkan sisanya sebanyak 10 Mahasantri memiliki *Adversity Quotient* tinggi (*Climber*) dengan pesentase nilai 12,5%, dengan data tersebut dapat ditarik kesimpulan ahwa Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Alamin paling Sebagian besar memiliki Tingkat *Adversity Quotient* sedang atau pada tingkatan (*Camper*).

Kategori Variabel Mindfulness Sufistik:

a. Kategori Rendah

Dalam menentukan kategori rendah, peneliti menggunakan rumus yang tertera pada tabel diatas, yaitu dengan rumus $X < M - 1SD$, diketahui $M = 50.075$ dan dibulatkan menjadi 50, dan $SD = 10.924$ dibulatkan menjadi 11. kemudian $M - 1SD$ yakni $50 - 11 = 39$. Maka diketahui rumus kategori rendah pada variabel Mindfulness Sufistik yaitu **$X < 39$**

b. Kategori Sedang

Kemudian dalam menentukan kategori sedang, peneliti menggunakan rumus $M - 1SD \leq X < M + 1SD$, dengan diketahui $M = 50.075$ dan dibulatkan menjadi 50, dan $SD = 10.924$ dibulatkan menjadi 11. kemudian $M + 1SD$ yakni $50 + 11 = 69$. Maka diketahui rumus kategori sedang pada variabel Mindfulness Sufistik yaitu **$39 \leq X < 69$** .

c. Kategori Tinggi

Untuk kategori tinggi digunakan $M + 1SD \leq X$, dengan diketahui $M = 50.075$ dan dibulatkan menjadi 50, dan $SD = 10.924$ dibulatkan menjadi 11. kemudian $M +$

1SD yakni $50 + 11 = 69$. Maka diketahui rumus kategori tinggi pada variabel Mindfulness Sufistik yaitu $69 \leq X$.

Tabel 4. 5 Kategori Frekuensi Mindfulness Sufistik

Kategori			
Rentang		Frequency	Percent
$X < M - 1SD$	Rendah	13	16,3%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	63	78,8 %
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	4	5,0 %
Total		80	100%

Melalui tabel 4.5 dapat disimpulkan bahwa sejumlah 14 Mahasantri memiliki mindfulness rendah dengan presentase 16,3%, sebanyak 63 santri memiliki kategori sedang dengan presentase nilai sebanyak 78,8% dan 5,0% Mahasantri atau sejumlah 4, memiliki Mindfulness tinggi.

Maka dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar Mahasantri di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin memiliki tingkat Mindfulness sedang.

2. Uji Prasyara / Uji Asumsi Klasik

2.1 Uji Normalitas

Sugiyono menyatakan bahwa uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi residual berdistribusi normal atau tidak.⁹² Pendekatan yang umum digunakan untuk mengevaluasi normalitas adalah melalui uji statistik Kolmogorov-Smirnov. Model regresi yang dianggap baik adalah yang memiliki

⁹²Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. (Bandung: Alfabeta, 2019) hal 76.

distribusi data normal, yang tercermin dalam pola distribusi data pada sumbu diagonal dalam grafik distribusi normal.

Kriteria untuk pengambilan keputusan menggunakan uji statistik Kolmogorov-Smirnov adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansi p lebih besar dari level signifikansi yang ditetapkan ($p > 0.05$), maka distribusi data dianggap normal.
- b. Sebaliknya, jika nilai p kurang dari level signifikansi yang ditetapkan ($p < 0.05$), disimpulkan distribusi data dianggap tidak normal.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Adversity_Quotient	Mindfulness_Sufistik
N		80	80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	53.89	50.08
	Std. Deviation	7.246	10.924
Most Extreme Differences	Absolute	.090	.062
	Positive	.079	.060
	Negative	-.090	-.062
Test Statistic		.090	.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.173 ^c	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Sumber: Data primer diolah, Maret 2024

Hasil pengujian menunjukkan bahwa model regresi dapat diandalkan karena memenuhi asumsi normalitas. Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 untuk kedua variabel, yakni 0,173 untuk *Adversity Quotient* dan 0,200 untuk

Mindfulness Sufistik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai residual terdistribusi secara normal.

2.2 Uji Linearitas

Ghazali memaparkan bahwa uji linieritas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak.⁹³ Aplikasi SPSS digunakan untuk menguji linearitas data yang berkaitan dengan variabel peneliti untuk melihat apakah terdapat hubungan linier yang signifikan antar variabel. Uji linearitas dalam analisis varians (Anova) digunakan untuk mengevaluasi linearitas berdasarkan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

- Terdapat hubungan linier jika linearitas kurang dari 0,05.
- Tidak ada hubungan linier jika linearitas lebih dari 0,05.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Adversity_Quotient * Mindfulness_Sufistik	Between Groups	(Combined)	2145.426	38	56.459	1.156	.324
		Linearity	332.567	1	332.567	6.809	.013
		Deviation from Linearity	1812.859	37	48.996	1.003	.494
	Within Groups		2002.562	41	48.843		
	Total		4147.988	79			

Sumber: Data Primer, diolah Maret 2024

Berdasarkan hasil dari tabel 4.7, nilai signifikansi untuk linearity adalah 0,013, yang kurang dari atau sama dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan sebelumnya yaitu 0,05 ($0,013 \leq 0,05$). Selain itu, nilai signifikansi untuk deviation from linearity adalah 0,494. Jika nilai ini lebih kecil atau sama dengan 0,05 ($0,494 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel *Adversity*

⁹³ I. Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8.* (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro., 2016) hal 159.

Quotient (Y) dan *Mindfulness* Sufistik (X) terhadap Santriwati di Pondok Progresif Fathimah Al-Amin.

Dengan demikian, berdasarkan hasil uji tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel-variabel tersebut.

3. Uji Hipotesis

1. Uji Analisis Regresi Linier Sederhana (Uji t)

Pengujian hipotesis memungkinkan peneliti untuk mencapai tujuan yang tidak dapat tercapai hanya dengan menggunakan uji korelasi. Walaupun kedua metode tersebut saling terkait, analisis regresi memberikan lebih dari sekadar pemahaman tentang hubungan antar variabel dan juga memberikan kemampuan untuk melakukan prediksi variabel kriteria berdasarkan variabel prediktor. uji regresi diperlukan untuk memperkirakan apakah terdapat pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen.⁹⁴

Penelitian ini menggunakan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebagai kriteria untuk menolak atau menerima hipotesis. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, H_a akan diterima dan H_0 ditolak. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, H_0 akan diterima dan H_a ditolak.

Data dalam penelitian ini menunjukkan distribusi yang normal sesuai dengan hasil uji normalitas, sehingga menggunakan Uji Regresi Linier Sederhana dengan rumus persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y: variabel yang diprediksi

X: variabel prediktor

a : bilangan konstan

b : koefisien predictor

⁹⁴ Op.cit, Sugiyono, hal 241 .

Tabel 4. 8 Hasil Uji Hipotesis

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	44.482	3.691		.000
	Mindfulness_Sufistik	.188	.072	.283	.011

a. Dependent Variable: Adversity_Quotient

Sumber: Data Primer, diolah Maret 2024

Dalam tabel hasil uji hipotesis tersebut, hasil pengujian regresi sederhana dalam tabel 4.9 menyajikan persamaan regresi yang muncul dalam penelitian ini, sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 44.482 + 0.188X$$

Maka dapat diketahui bahwa pada variabel Mindfulness Sufistik (X) memiliki nilai positif sebesar 0,188 dan dapat diartikan bahwa kenaikan satu poin pada variabel Mindfulness Sufistik memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan dalam variabel *Adversity Quotient* sebanyak 0,188.

Diketahui pula bahwa nilai P-value, atau nilai signifikansi = 0,011 < 0,05. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dan didapati kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif antara Mindfulness Sufistik dengan *Adversity Quotient* pada Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah AL-Amin

2. Uji Simultan

Penggunaan Uji Simultan atau Uji F adalah suatu prosedur statistik yang dipakai untuk mengevaluasi efek bersama variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian.⁹⁵ Evaluasi ini dilakukan pada tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$ (0,05), dengan

⁹⁵ Op.cit, Ghozali, hal: 98.

persyaratan bahwa nilai F yang dihitung harus lebih besar dari nilai F yang tercantum dalam tabel distribusi F.

Tabel 4. 9 Uji Simultan (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	332.567	1	332.567	6.799	.011 ^b
	Residual	3815.421	78	48.916		
	Total	4147.988	79			

a. Dependent Variable: Adversity_Quotient

b. Predictors: (Constant), Mindfulness_Sufistik

Sumber: Data primer diolah, Maret 2024

Tabel 4.10 memberikan informasi mengenai nilai uji f yang dihitung, yang menghasilkan 6,799. Sementara itu, rumus $(k; n-k)$ digunakan untuk menentukan f tabel, di mana k menunjukkan keseluruhan nilai variabel bebas dan n menunjukkan jumlah sampel penelitian. Nilai yang dihasilkan adalah $(1; 80-1) = (1; 79)$. Angka ini menjadi acuan nilai f tabel pada tabel statistik, yang dalam hal ini adalah 3,96.

Didapatkan bahwa f hitung penelitian ini adalah 6,799, yang lebih tinggi dari nilai pada f tabel ($6,799 > 3,96$), dan nilai sinifikasi $0,011 < 0,05$ menunjukkan nilai signifikansi untuk pengaruh simultan X dan Y.

3. Uji Analisis Koefisien Determinasi (R²)

Dalam regresi linear sederhana, analisis determinasi digunakan untuk mengukur persentase pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Melalui analisis determinasi ini, kita dapat mengetahui seberapa besar variasi dari variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variasi dari variabel independen yang dimasukkan ke dalam model penelitian. Koefisien determinasi (R-squared) merupakan ukuran yang menunjukkan persentase variasi dari variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model regresi.

Tabel 4. 10 Uji Koefisien Determinasi (R²)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.283 ^a	.080	.068	6.994

a. Predictors: (Constant), Mindfulness_Sufistik

Sumber: Data diolah Maret 2024

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.11 dan uji koefisien determinasi, ditemukan bahwa koefisien determinasi, yang diwakili oleh nilai R square, adalah sebesar 0,080. Dengan demikian, maka diketahui bahwa variabel Mindfulness Sufistik (X) mempengaruhi sebesar 8% terhadap variabel *Adversity Quotient* (Y). Sebanyak 92% dari variasi dalam variabel *Adversity Quotient* tidak dapat dijelaskan oleh variabel Mindfulness Sufistik, dan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam lingkup penelitian ini.

4. Pembahasan

1. Mindfulness Sufistik Santriwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin

berdasarkan hasil Analisa yang telah dilakukan, diketahui bahwa Mahasantri memiliki mindfulness rendah dengan presentase 16,3%, sebanyak 63 santri, mahasantri yang memiliki kategori sedang dengan presentase nilai sebanyak 78,8% ,dan 5,0% Mahasantri atau sejumlah 4, memiliki Mindfulness tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Mindfulness Sufistik Mahasantri di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-amin berada pada taraf sedang.

5,0% Mahasantri atau sejumlah 4 Santriwati memiliki skor tinggi dalam mindfulness sufistik mampu menjalankan mindfulness sufistik dengan sangat baik di keseharian, Mereka dapat dengan konsisten melaksanakan ibadah dengan penuh kesadaran yang baik,. Dalam Mahasantri mampu menjalankan tugas akademis dan ibadah

dengan konsentrasi penuh dan keikhlasan, menjaga keseimbangan antara kedua peran tersebut tanpa membiarkan satu aspek mengganggu yang lain.

Sebaliknya, Santriwati dengan tingkat Mindfulness Sufistik rendah mungkin mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian pada ibadah dan aktivitas harian, sehingga seringkali berada dalam kondisi *mindless*, yang mana hal ini berdampak pada timbulnya kesulitan-kesulitan dan tantangan dalam mengemban peran ganda yang memunculkan keinginan untuk menyerah.

Mindfulness sufistik sendiri, menurut Sri rejeki memiliki kemampuan untuk membersihkan, menenangkan, serta memurnikan jiwa individu, yang pada akhirnya memungkinkannya untuk menjalani kehidupan dunia dengan ketenangan dalam segala situasi. Mindfulness Sufistik dianggap sebagai suatu tanggung jawab bagi manusia untuk fokus pada setiap aktivitas dan pengalaman yang mereka alami, sambil selalu mengingat dan melibatkan Allah dalam segala hal.⁹⁶

Tingkat Mindfulness Sufistik pada Santriwati Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin sudah cukup baik, mahasiswa cukup mampu untuk mempraktekkan mindfulness sufistik di kegiatan sehari-hari, mahasiswa mampu melakukan dzikir harian setelah sholat, menghadirkan Allah dengan tujuan muraqabah⁹⁷ yang selaras dengan dimensi *observing* menurut Baer, dan bagi mahasiswa yang memiliki tingkat mindfulness yang cukup akan menyadari bahwa apapun yang terjadi kepadanya yaitu yang terbaik menurut Allah sebagaimana tercantum dalam komponen Menjelaskan (*describing*). Sedangkan dalam komponen Bertindak dengan sadar (*acting with awareness*) dalam pelaksanaannya masih terdapat ruang untuk peningkatan mengingat kecenderungan mahasiswa untuk menjalankan beberapa aktivitas secara bersamaan.

⁹⁶ Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi Dalam Sufi Healing* (Semarang: UIN Walisongo, 2019).

⁹⁷ Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik*.

Penelitian yang dilakukan oleh Assadatullah Ainurrasyidah yang meneliti Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap Prokrastinasi menghasilkan temuan bahwa Mindfulness Sufistik berpengaruh secara negatif terhadap prokrastinasi dengan koefisien regresi variabel Mindfulness Sufistik bernilai negatif sebesar (-0,658) yang berarti jika variabel Prokrastinasi mengalami peningkatan 1 poin maka tingkat Mindfulness Sufistik pada mahasiswa tingkat akhir akan mengalami penurunan sebesar 0,658.⁹⁸

2. *Adversity Quotient* pada mahasiswi di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin

Di dalam penelitian yang telah dilakukan diketahui juga bahwa *tingkat Adversity Quotient* Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin dari data yang ada, diketahui bahwa 14 mahasantri memiliki *Adversity Quotient* rendah (Quitter) dengan persentase 17,5%. Sebanyak 56 mahasantri memiliki *Adversity Quotient* sedang (Camper) dengan persentase 70,0%. Sementara itu, 10 mahasantri memiliki *Adversity Quotient* tinggi (Climber) dengan persentase 12,5%. Berdasarkan data ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin memiliki *Adversity Quotient* pada tingkat sedang (Camper).

Stoltz (2007) memberikan gambaran tentang individu dengan tingkat *Adversity Quotient* sedang yang disebut sebagai "Campers". Mereka cenderung merasa puas dengan pencapaian mereka dan kurang termotivasi untuk meraih hasil yang lebih baik, terutama ketika dihadapkan pada tantangan yang berat. Namun, mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah, meskipun dapat menjadi pesimis

⁹⁸ Assadatullah Ainurrosyidah, *Skripsi 'Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang'* (UIN Walisongo Semarang, 2022).

dan kehilangan keyakinan ketika dihadapkan pada tantangan yang terus-menerus.⁹⁹

Dalam penelitian ditemukan bahwa Mahasantri dengan *Adversity Quotient* rendah (Quitter) berjumlah 14 orang, dengan persentase 17,5%. *Quitters* cenderung memiliki aspek control yang lemah karena sulit mempertahankan perasaan mampu memegang kendali sehingga mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Seorang quitter juga mudah terpengaruh oleh permasalahan yang kecil yang menjadi masalah yang mempenaruhi sisi lain kehidupannya, Mereka mungkin merasa kewalahan oleh tantangan akademis dan keagamaan di pondok pesantren, sehingga mudah kehilangan motivasi dan cenderung menghindari dari tugas-tugas yang sulit, sehingga memiliki *endurance* atau daya tahan yang rendah.

Sedangkan Sebanyak 10 mahasantri atau 12,5% memiliki AQ tinggi (*Climber*). *Climbers* adalah individu yang tidak hanya mengatasi tantangan tetapi juga mencari cara untuk terus berkembang, *Climbers* menunjukkan ketahanan yang tinggi saat menghadapi kesulitan. Tidak mudah putus asa dan memiliki aspek *control* yang tinggi sehingga selalu mencari masalah secara efektif, proaktif dalam mengidentifikasi dan mengatasi tantangan.¹⁰⁰ Misalnya, dalam hal ini terdapat pada sikap mahasantr yang merencanakan jadwal secara rinci untuk memastikan bahwa semua tanggung jawab akademis dan kegiatan pondok terpenuhi tanpa harus mengorbankan kualitas salah satu aspek. *Climbers* sering menjadi inspirasi bagi rekan-rekannya.

Di pondok pesantren progresif Fathimah Al-Amin, mahasantri dengan *Adversity Quotient* sedang menunjukkan kemampuan *ownership* yang cukup baik. Misalnya, ketika ada bentrok jadwal antara kegiatan pondok dengan kegiatan di luar pondok, mereka mampu untuk mengambil keputusan yang tepat dan siap menerima konsekuensinya. Namun pada

⁹⁹ Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang* (*Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities*), ed. by Pnej. T. Hermaya (Jakarta: PT Grasindo, 2020) hal 22.

¹⁰⁰ *Ibid*, Stoltz, hal 144.

taraf ini dimensi *origin* mahasantri di taraf sedang, sehingga merespon peristiwa-peristiwa sulit sebagai sesuatu yang berasal dari luar dan kadang-kadang dari diri sendiri, namun membatasi tanggung jawab hanya pada hal-hal yang dirasa mereka lakukan sendiri, sehingga kurang bisa banyak berkontribusi¹⁰¹

Mereka juga menunjukkan *Endurance* (ketahanan) yang cukup kuat. Mahasantri ini tetap konsisten dalam menjalankan ibadah harian dan mengikuti pembelajaran diniyah di malam hari dan pengajian kitab di pagi hari. Selain itu, mereka juga berkomitmen pada kegiatan pendidikan di pondok, seperti piket harian dan kegiatan ekstrakurikuler yang ada. Mahasantri juga tetap berkomitmen mengikuti kegiatan perkuliahan dengan baik, mengumpulkan tugas, mengikuti kelas, mengikuti kegiatan magang, PPL, KKL, dan juga KKN, dalam tingkatan sedang in mahasantri cukup baik dalam menjalankan tantangan-tantangan hidup berukuran kecil sampai sedang, namun saat dihadapkan pada tantangan atau kesulitan yang cukup berat, mahasantri akan mengalami kemunduran dalam mempertahankan keyakinan dan melangkah maju.¹⁰²

Sikap ini menunjukkan bahwa meskipun berada pada tingkat *Adversity Quotient* sedang, mereka tetap berusaha memenuhi tanggung jawab mereka dengan baik dan terus berkembang di lingkungan pondok pesantren, walaupun pada dimensi reach seorang campers pada suatu waktu menganggap kesulitan sebagai bencana dan menjadikan hal tersebut mempengaruhi aspek-aspek lain dalam kehidupan, mahasantri yang memiliki AQ pada taraf sedang memiliki daya tahan atau *endurance* yang cukup baik, sehingga mampu menghadapi kesulitan kecil hingga menengah, namun ada saat tertentu mengalami kondisi sulit untuk mempertahankan keyakinan untuk melangkah maju.¹⁰³

¹⁰¹ *Ibid*, Paul G. Stolz hal 157.

¹⁰² Stoltz. Hal 165

¹⁰³ *Ibid*, Stoltz. Hal 162

3. Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap *Adversity Quotient* Pada Mahasiswi Di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin

Diketahui nilai signifikansi deviation from linearity dari uji linearitas yang dilakukan yaitu 0,494, yang lebih besar dari 0,05 ($0,494 > 0,05$). Oleh karena itu, ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel Mindfulness Sufistik (X) dan variabel *Adversity Quotient* (Y) terhadap Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

Mindfulness Sufistik menekankan pada kemampuan untuk secara sinkron hadir secara mental dan spiritual, dengan menjaga fokus pada kehadiran Allah dalam setiap momen kehidupan tanpa terjerat dalam penilaian atau evaluasi. Hal ini berkontrast dengan kecenderungan Mahasantri yang seringkali mengalami *mindless*, karena harus menangani beragam peran dan tugas, yang menyebabkan mereka terbiasa menjalankan beberapa aktivitas secara bersamaan dan sering kali kehilangan fokus serta tergesa-gesa dalam menyelesaikan berbagai tanggung jawab.

Sebagai individu yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan santri, diperlukan peningkatan tingkat *Adversity Quotient* (AQ) agar mampu mengatasi berbagai tantangan dan kesulitan dalam kehidupan. Untuk mencapai peningkatan AQ tersebut, mahasiswa diharapkan memiliki tingkat fokus yang tinggi serta kesadaran yang mendalam terhadap diri sendiri, yang secara optimal akan tercapai melalui penggabungan kesadaran spiritual terhadap Tuhan atau yang disebut sebagai kesadaran ilahiah. Kesadaran spiritual terhadap Tuhan di sini merujuk pada pemahaman bahwa sebagai mahasiswa, terutama yang menjalankan agama Islam, mereka harus mampu menerima dengan penuh kesadaran dan ketulusan segala ketentuan yang Allah tetapkan dalam kehidupan Mahasantri, Dimana dengan meningkatnya Mindfulness Sufistik diharapkan dapat

meningkatkan *Adversity Quotient* yang berguna untuk memaksimalkan daya juang Mahasantri dalam memaksimalkan peran-peran di dalam kehidupan. Hal ini juga didukung oleh penelitian

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana juga didapati koefisien regresi untuk variabel Mindfulness Sufistik bernilai positif, yakni sebesar 0,188. Hal ini menunjukkan bahwa jika terjadi peningkatan dalam variabel *Adversity Quotient*, tingkat Mindfulness Sufistik pada Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin juga akan meningkat sebesar 0,188. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat Mindfulness Sufistik, semakin tinggi pula tingkat *Adversity Quotient* Mahasantri. Hal tersebut menunjukkan variabel Mindfulness Sufistik berpengaruh secara positif terhadap *Adversity Quotient* Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-amin.

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.11 dan uji koefisien determinasi, ditemukan bahwa koefisien determinasi, yang diwakili oleh nilai R square, adalah sebesar 0,080. Dengan demikian, maka diketahui bahwa variabel Mindfulness Sufistik (X) mempengaruhi sebesar 8% terhadap variabel *Adversity Quotient* (Y). Sebanyak 92% dari variasi dalam variabel *Adversity Quotient* tidak dapat dijelaskan oleh variabel Mindfulness Sufistik, dan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam lingkup penelitian ini.

Menurut Sri rejeki definisi mindfulness sufistik yaitu kesadaran yang mengkombinasikan antara kesadaran peristiwa yang sedang terjadi, kesadaran ilahiah, dan kesadaran kuantum, aspek yang paling penting dalam konsep ini yaitu menyadari bahwa peristiwa yang terjadi saat ini merupakan kehendak Allah, sehingga tidak perlu memberikan penilaian karena segala sesuatu adalah yang terbaik bagi Allah.¹⁰⁴

¹⁰⁴ Ibid, Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik* hal 32.

Menurut Brown dan Ryan individu yang memiliki mindfulness cenderung bertindak sesuai dengan nilai dan minat pribadi mereka, sehingga mampu mengatasi kesulitan dan tantangan di sekitar mereka.¹⁰⁵ Hal ini selaras dengan faktor yang dapat mempengaruhi *Adversity Quotient* menurut Stoltz, yang mana individu mampu bertahan atau meningkatkan dimensi *endurance* pada *Adversity Quotient* jika memiliki kesesuaian minat pribadi atau kemauan yang keras.

Dalam pembahasan yang dipaparkan oleh Siti Istiqomah dalam jurnal empati yang berjudul "Hubungan Antara Mindfulness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok Pesantren X, Y, Dan Z" dijelaskan bahwa Mindfulness pada mahasiswa santri juga membantu mereka mencapai tujuan hidup¹⁰⁶.

Hal ini sesuai dengan definisi *Adversity Quotient* yang dikemukakan oleh Stoltz, menurut Stoltz, Secara naluriah manusia dilahirkan untuk terus bergerak menuju tujuan hidup yang berorientasi ke depan, seperti ingin mendapatkan nilai yang lebih baik menyelesaikan satu tahap pendidikan, mendekatkan diri kepada Tuhan, atau memberikan kontribusi kepada sesama. Orang-orang yang sukses memiliki dorongan yang mendalam untuk berjuang, untuk maju, untuk meraih cita-cita dan mewujudkan impian mereka, maka dengan mindfulness sufistik, dapat mempengaruhi *Adversity Quotient* pada mahasantri

Mahasantri yang memiliki Mindfulness sufistik yang baik memiliki kemampuan *observing* atau mengamati yang baik yang ditandai dengan mahasantri yang penuh perhatian dan kesadaran bahwa terhadap sesuatu yang terjadi di dalam diri maupun luar diri tanpa

¹⁰⁵ R. M. Brown, K. W & Ryan, 'The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. J', *Urnal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848., 2003 <<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>>.

¹⁰⁶ Siti Istiqomah and Salma Salma, 'Hubungan Antara Mindfulness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok Pesantren X, Y, Dan Z', *Jurnal EMPATI*, 8.4 (2020), 781–86 <<https://doi.org/10.14710/empati.2019.26523>>, hal 130.

menghakimi, dengan keyakinan bahwa apapun yang dialaminya adalah atas kehendak Allah, yang juga memuat kesadaran ilahiah,¹⁰⁷ sehingga ketika mahasantri menghadapi bentrokan kuliah dan kegiatan pondok pesantren, ia mampu menghadapi situasi dengan berkesadaran, yang mana karakteristik ini juga tercermin pada dimensi control atau kendali pada *Adversity Quotient*, yang berarti mahasantri merasa mampu mengendalikan respon mereka terhadap tantangan, sehingga ketika mahasantri mempunyai mindfulness sufistik yang baik, akan memberikan pengaruh terhadap perasaan mampu mahasantri dalam mengendalikan respon mahasantri terhadap tantangan karena percaya bahwa Allah memberikan ujian sesuai kemampuan mereka. Karena Kesadaran ilahiah membantu mereka merasa lebih berdaya dan tenang dalam menghadapi masalah.

Acting Non Judging of Inner Experience yaitu menerima perasaan dan pikiran tanpa menghakimi, melihat setiap ujian sebagai bagian dari takdir yang harus dijalani dengan sabar dan tawakal, hal ini terlihat dari perilaku mahasantri yang memiliki daya tahan ditunjukkan dengan tetap bertahan di pondok dengan mengikuti segala kegiatan pondok walaupun merasa terbebani. Yang mana hal ini juga berkaitan dengan aspek *endurance* dalam *Adversity Quotient*, maka mahasantri memiliki *endurance* yang kuat, menerima setiap ujian dengan lapang dada dan tetap berusaha dengan gigih. Kombinasi ini membantu mereka bertahan dalam menghadapi tantangan dan terus berkembang maka ketika individu memiliki mindfulness sufistik yang baik hal ini akan berpengaruh positif terhadap daya tahannya.

Hal ini juga dikuatkan dengan penelitian lain yang memaparkan pengaruh mindfulness sufistik terhadap *well being* mahasantri, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari subjek yang diteliti terdapat 1 subjek (1,3%) yang berada pada kategori mindfulness sangat rendah, 39 subjek (50%) berada pada kategori mindfulness rendah, 36 subjek

¹⁰⁷ *Ibid*, Sri rejeki, hal 32.

(46,1%) berada pada kategori mindfulness tinggi, dan 2 subjek (2,6%) berada pada kategori mindfulness sangat tinggi. Selanjutnya, untuk kategori *psychological well-being* sebanyak enam subjek (7,7%) berada pada kategori rendah, 58 subjek (74,4%) berada pada kategori tinggi, 14 subjek (17,9%) berada pada kategori sangat tinggi, serta tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah. Hasil uji hipotesis menunjukkan skor koefisien korelasi yaitu sebesar 0,658 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien korelasi tersebut membuktikan adanya hubungan signifikan secara positif antara mindfulness dan *psychological well-being* pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren.

Selain hal itu Sri Rejeki juga mengemukakan jika Teknik mindfulness sufistik dalam terapi sufi healing bisa dilakukan dengan terlebih dahulu untuk membiasakan diri setiap saat guna melatih kesadarannya dengan praktik mindfulness sufistik dalam keseharian. Kemudian setelah itu dapat mempraktikkan mindfulness sufistik untuk penyembuhan. Mindfulness sufistik dalam kehidupan sehari-hari yaitu melalui praktik kesadaran Illahi dalam bernafas, sedangkan mindfulness sufistik dalam penyembuhan melalui praktik latihan dalam maqomat sufistik. Beberapa maqomat yang bisa dilakukan oleh individu diantaranya :

1. Taubat

Tujuan : Menyadari dosa dan kesalahan yang pernah dilakukan.

Latihan : Menyadari dan mengakui bahwa perbuatan yang dilakukan tidak disukai dan dibenci karena melanggar aturan Allah. Kemudian berjanji untuk tidak melakukan hal yang sama dan mengulangi sifat-sifat tercela dan berniat untuk menggantinya dengan sifat-sifat terpuji, dan memaafkan diri

sendiri atas perbuatan yang telah dilakukan juga memohon ampunan Allah SWT.¹⁰⁸

2. Zuhud

Tujuan : Memiliki kesadaran bahwa hal-hal duniawi bersifat fana sehingga kehidupan akhirat lebih penting untuk diutamakan.

Latihan : berkesadaran bahwa dunia hanyalah tempat sementara untuk beribadah, dan berusaha untuk memalingkan diri dari hal-hal duniawi dan berfokus untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.¹⁰⁹

3. Sabar

Tujuan : mengendalikan diri dari hal-hal yang tidak disukai dengan memiliki kesadaran bahwa apapun yang menimpa kita pasti memiliki hikmah, dan melihatnya sebagai suatu kenikmatan.

Latihan : menahan hawa nafsu dan amarah, menaha diri untuk tidak berkeluh kesah, menghadirkan rasa Syukur saat terkena musibah, dan berani untu menghadap penderitaan.¹¹⁰

4. Tawakal

Tujuan : menyerahkan segala urusan kepada Allah dengan tetap berusaha menyelesaikan permasalahan dan menyadari bahwa Allah tempat kembali segala urusan.

Latihan : senantiasa menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah dengan tetap selalu berusaha untuk menyelesaikan setiap masalah.¹¹¹

5. Ridha

Tujuan : memiliki kesadaran bahwa Allah seslalu akan memberikan yang terbaik bagi hambanya.

¹⁰⁹ *Ibid*, Sri Rejeki, hal123.

¹¹⁰ *Ibid*, hal 133.

¹¹¹ *Ibid*, hal 142.

Latihan : selalu berusaha untuk menerima dengan senang hati apapun yang Allah beri dan apapun yang Allah timpakan kepada dirinya.¹¹²

Melalui pembahasan tersebut dapat diketahui bahwa mindfulness sufistik memiliki pengaruh positif terhadap Adversity Quotient Santriwati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin, hal ini juga dikuatkan dengan uji koefisien determinasi sebesar 18,8% yang menunjukkan persentase pengaruh variabel Mindfulness Sufistik terhadap variabel *Adversity Quotient* pada Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

¹¹² *Ibid*, hal 139.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan:

1. Dalam penelitian ini juga diketahui bahwa Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin memiliki Mindfulness Sufistik yang berada pada level sedang sebanyak 63 dengan presentase nilai sebanyak 78,8%. Konsep mindfulness dalam konteks sufistik mengacu pada kesadaran yang mendalam terhadap diri sendiri, hubungan dengan Tuhan, dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Ketika dikatakan bahwa tingkat mindfulness sufistik mahasantri tersebut adalah sedang, itu menunjukkan bahwa Mahasantri memiliki pemahaman dan praktik yang cukup, tetapi mungkin masih membutuhkan upaya lebih lanjut untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi .
2. Telah diketahui bahwa tingkat *Adversity Quotient* pada Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin dalam kategori sedang dengan presentase nilai sebanyak 70,0% atau tahapan *Camper* berdasarkan kategorisasi yang dibuat oleh Stolz, Artinya bahwa mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin menunjukkan tingkat ketahanan yang memadai dalam menghadapi tantangan yang muncul dalam konteks kehidupan di pondok serta lingkungan perkuliahan. Hal ini tercermin dari kemampuan mereka yang cukup baik dalam menangani berbagai aspek kesulitan yang mungkin timbul, baik dalam hal pembelajaran agama maupun dalam menyesuaikan diri dengan dinamika kehidupan sehari-hari di lingkungan tersebut, dan memilih tetap bertahan.

3. Dalam uji koefisiensi determinasi (R^2) yang telah dilakukan diketahui nilai R-Square sebesar 0,80, sehingga disimpulkan bahwa variabel Mindfulness Sufistik (X) mempengaruhi sebesar 8% terhadap *Adversity Quotient* (Y). Bukti lainnya terdapat pada hasil uji F sebesar 6,799 dan memiliki nilai signifikansi 0,011 $P < 0,050$. Dengan demikian model regresi antara variabel Mindfulness Sufistik terhadap variabel *Adversity Quotient* pada Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin terbukti memiliki pengaruh positif.
4. Analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien regresi variabel Mindfulness Sufistik sebesar 0,188, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 poin dalam *Adversity Quotient* akan menyebabkan peningkatan sebesar 0,188 dalam tingkat Mindfulness Sufistik pada Mahasantri Pondok Pesantren Progresif Fathimah AL-Amin.

Temuan ini menunjukkan bahwa Mindfulness Sufistik dapat menjadi prediktor dalam meningkatkan *Adversity Quotient* pada Mahasantri. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linier yang signifikan antara Mindfulness Sufistik dan *Adversity Quotient* dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05, dan dengan menyertakan dan meibatkan Allah dalam setiap tindakan, individu dapat merasa lebih tegar dan tenang dalam menghadapi segala peran dan tantangan yang dihadapi.

B. Saran

1. Untuk Mahasantri

Bagi mahasiswa yang kurang memiliki tingkat *Adversity Quotient* yang tinggi Penelitian ini mengajak mahasiswa yang memiliki tingkat *Adversity Quotient* yang rendah untuk meningkatkan kesadaran atau mindfulness dengan menyatukan kehadiran Allah dalam menyelesaikan setiap masalah dan menghadapi tantangan. Dengan

demikian, saat dihadapkan dengan masalah dan tantangan, mahasiswa diharapkan dapat mengatasinya dengan lebih efektif.

2. Untuk Peneliti Berikutnya

1. Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain yang sekiranya bisa berkontribusi lebih banyak terhadap variabel dependent.
2. selanjutnya peneliti selanjutnya dapat menyusun penelitian eksperimen untuk menguji dampak pelatihan Mindfulness Sufistik dalam meningkatkan Adversity Quotient. Dalam penelitian tersebut, mereka dapat mengukur skor Adversity Quotient sebelum dan sesudah intervensi untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman Dan Rukun Islam* (Jakarta: Arga Wijaya Persada, 2001)
- AINURROSYIDAH, ASADATULLAH, 'Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang' (UIN Walisongo Semarang, 2022)
- Alfred, James Julian M dan John, *Belajar Kepribadian Edisi Indonesia* (yogyakarta: Pustaka Baca, 2008)
- An-Najjar, AMIR, *At-Tashawwuf An-Nafsi, Terj. Ija Suntana* (Jakarta, 2002)
- Arif, I. S., *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. (Gramedia Pustaka Utama., 2016)
- Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2009)
- Austian, Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan Rukun Iman Dan Rukun Islam* (Jakarta: Arga, 2002)
- Azwar, S, *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012)
- Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, K.B., 'Assessment of Mindfulness by Self-Report', *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills.*, 2004
- Brown, K. W & Ryan, R. M., 'The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. J', *Urnal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848., 2003 <<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>>
- Dwidiyanti, Meidiana, Muhammad Hasan, and Ahmad Yanuarfahmi Pamungkas, 'Analisis Konsep Mindfulness Berdasarkan Agama Islam Machine Translated by Google', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2019
- Ghozali, I., *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8*. (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro., 2016)

- Hakim, Ardhi Khoirul, Fany Anitarini, and Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas, 'Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik', *Nursing Information Journal*, 1.1 (2021), 1–8
- Handayani, Heni, Agus Abdul Rahman, and Sarbini, 'Mindfulness Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres Mindfulness as a Moderator on the Relationship of Religion to Stress', *Jurnal Psikologi Islam*, 9.1 (2022), 25–36 <<https://doi.org/10.47399/jpi.v9i1.134>>
- Hidayati, Khoirul Bariyyah, M Farid, 'Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Khoirul', *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5.02 (2016), 137–44
- Hiester, Marnie, Alicia Nordstrom, and Lisa M Swenson, 'Stability and Change in Parental Attachment and Adjustment Outcomes during the First Semester Transition to College Life', *Journal of College Student Development*, 50.5 (2009), 521–38
- '<https://Kawanislam.Com/Pesantren-Progresif-Fathimah-Al-Amin/Profil-Pesantren>'
- '<https://Kbbi.Kemdikbud.Go.Id/Entri/Mahasantri>'
- Hurlock, E. B., *Perkembangan Edisi Kelima*. (Jakarta: : Erlangga, 1980)
- Irham, M Iqbal, 'Psikoterapi Tasawuf: Hudur Al-Qalb Metode Untuk Kesehatan Mental', *Journal of Asian Wisdom and Islamic Behaviour*, 6915.2 (2023), 94–103
- Istiqomah, Siti, and Salma Salma, 'Hubungan Antara Mindfullness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok Pesantren X, Y, Dan Z', *Jurnal EMPATI*, 8.4 (2020), 781–86 <<https://doi.org/10.14710/empati.2019.26523>>
- 'KBBI Mahasiswa' <<https://kbbi.web.id/mahasiswa>>
- Langer, E. J. (1989)., *Mindfulness. Cambridge, Mass.: Perseus Books*
- Langer, Ellen J., and Mihnea Moldoveanu, 'The Construct of Mindfulness', *Journal of Social Issues*, 56.1 (2000), 1–9 <<https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>>
- Mia Chandra Dewi, 'Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri

- Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Jasawuf Dan Psikoterapi Uin Walisongo Semarang' (UIN Walisongo Semarang, 2021)
- Ningsih, Prapti, 'Pengaruh Tawakal Terhadap Adversity Quotient Pada Santri Pondok Pesantren Al-Ishlah Mangkang Kulon Tugu Semarang' (UIN Walisongo, 2013)
- Pranazabdian Waskito, 'Mindfulness Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik Remaja'', Jurnal Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia', *Jurnal PROCEEDING Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 2019
- Putri, Alifia Fernanda, 'Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya', *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3.2 (2019), 35–40
- Rafy Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009)
- Sapuri, Rafy, *Psikologi Islam : Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009)
- Sho'imah, Dwi Wahyu, 'Hubungan Adversity Quotient Dan Self Efficacy Dengan Toleransi Terhadap Stres Pada Mahasiswa', *Skripsi*, 2010, 76–81
- Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi Dalam Sufi Healing* (Semarang: UIN Walisongo, 2019)
- , *Mindfulness Sufistik* (Semarang: RaSAIL Media Group, 2021)
- Stein, S.J., Book., Howard, E., *Ledakan EQ. 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses.* (Bandung: Kaifa PT Mizan Pustaka., 2004)
- Stoltz, Paul G., *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities)*, ed. by Pnej. T. Hermaya (Jakarta: PT Grasindo, 2020)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* (Bandung: Alfabeta, 2019)
- Tiliouine, H., Cummins, dan Davern., 'Religiusitas Islam, Kesejahteraan Psikologis, Dan Kesehatan.', *Kesehatan Mental, Agama Dan Budaya*, 12 (2019), 55–74

- UTAMI, AJENG D W I, and SULISWORO KUSDIYATI, 'Hubungan Antara Student Engagement Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI Di Pesantren Persatuan Islam No. I Bandung', *Prosiding Psikologi*, 2015, 88–95
- Widodo, M. K. D. N., 'Mindfulness Sebagai Mediator Dalam Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Self-Silencing Pada Remaja Laki Dan Perempuan' (Universitas Sanata Dharma, 2015)
- Yunilaili, Dyra, 'Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecerdasan Adversitas (Adversity Quotient) Mahasiswa Jurusan Pai Semester Iv Iain Ponorogo Tahun Akademik 2016/2017', 2017, 1–86

LAMPIRAN

LAMPIRAN A : Skala Mindfulness Sufistik

Skala Mindfulness Sufistik

A. IDENTITAS

Nama :

Kelas :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Istilah kolom yang ada disebelah kanan dengan memberi tanda (□) pada jawaban yang anda pilih, menurut keadaan diri anda yang sebenarnya-benarnya, terdapat empat (4) alternative jawaban untuk mewakili keadaan diri anda, yaitu:

SS : Sangat Setuju

TS :Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu bersyukur dan menyadari nikmat Allah.				
2.	Saya mampu menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya.				
3.	Saya muhasabah diri sendiri karena emosi yang dirasakan kurang pantas dan tidak masuk akal.				
4.	Saya mengenali perasaan dan emosi yang saya rasakan tanpa harus menanggapinya. dan saya pasrahkan kepada Allah yang maha membolak balikkan hati.				

5.	Pikiran saya kemana-mana dan mudah terganggu saat saya tidak Meringat Allah.				
6.	Saya menyadari air ditubuh saya ketika mandi sebab Allah memberi kepekaan.				
7.	Saya mudah mengungkapkan pendapat, keyakinan dan harapan dengan kata-kata, sebab Allah memberisaya kesempurnaan dalam berbicara.				
8.	Saya kurang memperhatikan apa yang saya kerjakan, karena kadang saya lupa kepada Allah sehingga mudah gelisah.				
9.	Saya berdoa kepada Allah ketika mengetahui dan memperhatikan apa yang saya rasakan sehingga saya tidak terjebak dalam perasaan itu sendiri.				
10.	Saya berusaha muhasabah diri untuk tidak merasakan hal-hal yang tidak seharusnya saya rasakan.				
11.	Saya sadar apa yang saya makan dan minum merupakan rizki dari Allah dan dapat mempengaruhi pikiran dan emosi saya.				
12.	Saya memperhatikan sensasi sinar matahari yang merupakan rahmat menerpa wajah saya.				

13.	Saya mampu menilai apakah pemikiran saya baik atau buruk, sebagai bentuk untuk muhasabah diri.				
14.	Saya sulit fokus dengan apa yang sedang terjadi saat ini, karena saya sering lupa memulainya dengan basmalah.				
15.	Ketika saya suudzon dengan sesuatu, saya memutuskan untuk berhenti memikirkannya sebelum terbawa perasaan lebih jauh.				
16.	Saya memperhatikan detak jam, kicauan burung atau mobil yang melintas dengan pendengaran yang Allah berikan kepada saya.				
17.	Ketika dalam situasi sulit, saya mengingat Allah agar dapat berpikir sebelum bertindak.				
18.	Saya melakukan sesuatu secara otomatis, tanpa sadar dengan apa yang saya lakukan.				
19.	Saya mengingatkan diri saya sendiri untuk tidak memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak perlu yang biasa lakukan, agar terhindar dari hal yang tidak disukai Allah.				
20.	Saya memperhatikan bau atau aroma disekitar saya dengan indra penciuman yang Allah berikan.				

21.	Saya segera melakukan sesuatu tanpa saya perhatikan, sehingga sering lupa memulai sesuatu dengan doa.				
22.	Saya terdiam ketika saya suudzon mengenai sesuatu.				
23.	Saya tidak seharusnya suudzon kepada orang lain karena hal tersebut tidak disukai oleh Allah.				
24.	Saya memperhatikan elemen visual pada lukisan atau alam seperti warna, bentuk, amupun pencahayaan dengan mata yang Allah berikan.				
25.	Selain bercerita kepada Allah, Saya memiliki kecenderungan untuk menceritakan pengalaman melalui kata-kata kepada sesama manusia.				
26.	Saya beraktivitas tanpa menyadari apa yang saya lakukan, bahkan sering lupa niat karena Allah.				
27.	Saya berusaha khusnudzon terhadap apa yang terjadi saat ini karena saya merasa Allah selalu menolong saya dalam kondisi				
28.	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya atas ijin Allah.				
29.	Saya melakukan berbagai hal tanpa				

	memperhatikannya. Sehingga saya sering lalai dengan perintah Allah.				
30.	Saya menentang diri sendiri ketika memikirkan ide yang tidak masuk akal, karena hal tersebut dapat mempengaruhi rasa syukur saya kepada Allah.				

LAMPIRAN B : Skala *Adversity Quotient*

A. IDENTITAS

Nama :

Kelas :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Isilah kolom yang ada di sebelah kanan dengan memberikan tanda (☐) pada jawaban yang anda pilih menurut keadaan diri anda yang sebenar-benarnya. Terdapat empat (4) alternatif jawaban untuk mewakili keadaan diri anda, yaitu :

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak beralih kegiatan, bila saya belum menyelesaikan kegiatan yang saya kerjakan				
2	Saya sering merasa jengkel pada aktivitas rutin yang saya lakukan				
3	Tidak masalah bagi saya untuk bekerja di lingkungan yang berubah				
4	Saya cenderung menghindari sesuatu yang berbahaya				
5	Saya menerima resiko dari setiap keputusan yang saya buat				
6	Saya orang yang tidak mudah putus asa				
7	Saya sering kesulitan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi				
8	Saya mampu menyelesaikan konflik yang serjadi				
9	Kegagalan yang terjadi, memacu saya untuk				

	menjadi lebih baik lagi				
10	Saya merasa hidup saya tidak berarti, ketika gagal dalam ujian				
11	Ketika bertengkar dengan sahabat, saya merasa penyebab konflik tersebut adalah sesuatu yang bisa saya kendalikan				
12	Bila memiliki masalah dengan orang lain, saya tidak akan menjaga jarak dengannya				
13	Saya suka menunda-sunda pekerjaan				
14	Untuk mengatasi suatu masalah, saya menyiapkan alternatif pemecahan masalah				
15	Saya selalu berusaha agar masalah pribadi yang dihadapi tidak mempengaruhi saya dalam menjalankan tugas-tugas				
16	Saya lebih baik mengalah daripada berselisih dengan teman				
17	Saya sulit memaafkan orang yang telah mengecewakan saya				
18	Saya bisa menyelesaikan tantangan tugas dengan baik				
19	Saya sering putus asa untuk mencari solusi dari permasalahan yang saya hadapi				
20	Saya tidak akan menyerah untuk mencari Solusi				
21	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang terlalu berat				
22	Terkadang saya pesimis menghadapi perubahan yang terjadi				

23	Saya tetap memiliki keyakinan untuk sukses, meskipun pernah gagal dalam satu hal				
24	Saya mempunyai semangat untuk berubah				

Hasil Uji Heterokedatisitas

Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
Model		B	Std. Error	Beta
1	(Constant)	7.293	2.131	
	Mindfulness_Sufistik	-.033	.042	-.090

a. Dependent Variable: ABS_RES

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Adversity_Quotient	Mindfulness_Sufistik
N		80	80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	53.89	50.08
	Std. Deviation	7.246	10.924
Most Extreme Differences	Absolute	.090	.062
	Positive	.079	.060
	Negative	-.090	-.062
Test Statistic		.090	.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.173 ^c	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	F
Adversity_Quotient * Mindfulness_Sufistik	Between Groups	(Combined)	2145.426	38	56.459	1.156
		Linearity	332.567	1	332.567	6.809
		Deviation from Linearity	1812.859	37	48.996	1.003
	Within Groups		2002.562	41	48.843	
	Total		4147.988	79		

Hasil Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	44.482	3.691		12.052	.000
	Mindfulness_Sufistik	.188	.072	.283	2.607	.011

a. Dependent Variable: Adversity_Quotient

Hasil Uji Simutan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	332.567	1	332.567	6.799
	Residual	3815.421	78	48.916	
	Total	4147.988	79		

a. Dependent Variable: Adversity_Quotient

b. Predictors: (Constant), Mindfulness_Sufistik

Hasil Uji Analisis Koefisien Determinasi (R²)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.283 ^a	.080	.068	6.994

a. Predictors: (Constant), Mindfulness_Sufistik

LAMPIRAN C : Tabulasi Skor Skala Mindfulness Sufistik

Tabulasi Skor Skala Mindfulness Sufistik

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jumlah
1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	46
2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	53
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
4	2	2	2	2	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	3	1	1	3	2	53
5	2	1	2	1	1	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	1	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	1	2	2	3	60
6	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	42
7	1	1	2	1	2	2	2	3	1	1	3	1	2	3	1	2	1	3	1	3	3	2	1	1	1	3	1	1	3	3	55
8	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	1	3	1	4	2	3	3	2	1	1	3	1	2	2	3	3	1	3	4	3	65
9	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	1	4	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	3	1	1	3	4	49
10	1	2	2	2	2	1	2	4	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	3	1	1	3	1	50
11	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	3	2	1	1	2	2	54
12	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	3	3	2	1	3	1	58
13	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	64
14	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	41
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
16	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	1	2	2	1	1	1	4	2	1	3	2	1	1	1	4	1	2	4	4	55
17	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	39
18	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	3	3	49
19	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	48
20	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	37
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	32
22	1	3	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	4	1	48
23	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59

24	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	34
25	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66
26	1	1	2	2	2	1	1	3	3	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56
27	1	4	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	4	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	3	2	54
28	1	2	2	3	1	1	3	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	3	1	48
29	1	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	3	2	1	1	3	2	1	1	3	1	47
30	1	1	1	2	1	1	2	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	4	1	1	4	2	1	1	1	3	1	1	3	1	49
31	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	3	3	2	1	3	1	3	2	2	2	2	1	1	3	3	2	3	2	1	59
32	1	2	2	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	2	3	4	4	52
33	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	49
34	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	71
35	1	1	1	1	4	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	4	2	1	1	3	3	1	1	3	3	51
36	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65
37	1	1	2	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	1	56
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
39	1	2	2	2	3	2	1	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	62
40	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
41	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	61
42	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	4	1	43
43	1	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	42
44	1	1	2	2	1	2	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	3	1	44
45	1	1	1	3	2	1	2	2	1	3	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	50
46	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	3	2	1	3	3	2	1	2	3	1	1	2	2	50
47	1	1	2	1	4	1	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	2	46

48	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	67
49	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	42	
50	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	53	
51	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	3	3	1	1	3	2	48	
52	1	3	4	1	2	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	4	2	4	3	3	2	1	1	3	4	73	
53	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	1	4	3	2	1	2	4	1	2	4	3	53	
54	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	
55	1	2	2	1	1	2	3	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	1	1	3	2	50	
56	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	35	
57	1	2	3	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	3	2	2	1	3	2	1	3	2	1	1	2	3	1	2	4	2	62	
58	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	49	
59	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	46	
60	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	3	2	49	
61	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	43	
62	1	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	54	
63	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	34	
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	4	1	1	4	1	40	
65	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	54	
66	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
67	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	72	
68	1	1	1	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36	
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51	
70	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	76	
71	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	2	2	2	54	

LAMPIRAN D : Tabulasi Skor Skala *Adversity Quotient*

Tabulasi Skor Skala *Adversity Quotient*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Jumlah
1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	4	1	4	56
2	3	1	2	3	2	2	1	3	2	4	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	1	4	1	57
3	1	3	2	1	1	1	3	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	1	2	4	52
4	3	3	2	1	2	1	3	2	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	62
5	3	1	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	4	3	3	2	3	1	3	1	3	1	1	55
6	2	4	1	3	1	1	3	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	2	46
7	3	3	1	1	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	63
8	2	4	1	3	1	1	3	1	1	3	2	4	2	4	4	4	3	3	4	1	3	2	1	1	58
9	1	4	4	4	1	1	4	1	1	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	1	4	4	64
10	2	2	2	3	1	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	58
11	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	75
12	3	3	2	3	1	2	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	2	2	64
13	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	62
14	1	3	1	3	1	1	3	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	3	2	63
15	2	3	2	1	2	2	2	2	1	4	2	1	2	4	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	58
16	3	3	2	3	1	1	1	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	2	3	3	61
17	2	4	3	1	1	1	3	2	1	4	1	2	3	3	3	3	4	3	3	1	4	1	3	3	59
18	3	2	1	4	1	2	2	2	1	4	1	3	3	3	4	3	3	2	4	1	4	1	1	2	57
19	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	61
20	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	1	2	2	2	2	56
21	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	4	4	4	3	2	3	3	1	1	1	1	4	48
22	1	4	1	1	1	2	2	2	1	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	4	56
23	3	3	2	1	1	2	2	2	1	4	2	3	4	3	3	3	2	4	2	1	4	2	2	3	59

24	2	4	1	1	1	1	3	1	1	4	2	2	4	3	3	3	3	4	3	1	4	2	1	3	57
25	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	3	2	3	2	4	2	2	1	2	3	2	53
26	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	58
27	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	3	2	61
28	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	60
29	3	3	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	54
30	1	4	3	1	1	2	4	1	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	64
31	2	4	3	2	1	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	60
32	2	4	1	1	1	1	4	1	1	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	4	2	1	4	55
33	2	3	3	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	1	2	3	4	2	59
34	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	60
35	2	3	1	4	1	2	3	2	1	4	3	2	3	1	4	1	2	3	2	1	4	3	2	2	56
36	2	3	3	2	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	2	1	2	3	2	1	1	1	3	2	47
37	2	4	2	1	2	1	3	1	1	4	1	2	4	2	1	2	1	3	1	1	4	1	4	4	52
38	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	58
39	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	57
40	2	4	2	3	1	2	3	3	2	4	2	2	4	2	3	1	2	3	3	2	4	2	3	2	61
41	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	60
42	1	4	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	4	1	4	3	43
43	1	3	3	1	1	2	2	1	1	3	4	1	3	3	1	1	2	2	1	1	3	4	3	3	50
44	3	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	3	1	46
45	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	57
46	3	4	3	4	2	1	3	3	1	2	3	3	4	3	4	2	1	3	3	1	2	3	3	2	63
47	2	3	2	1	2	2	3	2	1	4	4	2	3	2	1	2	2	3	2	1	4	4	2	2	56
48	1	3	3	1	1	2	3	2	1	3	3	1	3	3	1	1	2	3	2	1	3	3	3	3	52

49	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	34
50	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	48
51	2	2	2	3	1	1	3	2	1	4	3	2	2	2	3	1	1	3	2	1	4	3	2	3	53
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	48
53	2	3	3	3	1	2	2	1	1	3	2	2	3	3	3	1	2	2	1	1	3	2	2	3	51
54	2	3	1	2	1	2	3	2	1	4	2	2	3	1	2	1	2	3	2	1	4	2	1	2	49
55	1	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	52
56	2	2	4	1	3	4	1	4	2	1	4	2	2	4	1	3	4	1	4	2	1	4	4	1	61
57	1	4	2	1	1	1	1	2	1	4	4	1	4	2	1	1	1	1	2	1	4	4	1	3	48
58	1	3	2	1	1	2	1	2	2	4	1	1	3	2	1	1	2	1	2	2	4	1	2	3	45
59	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	1	3	2	39
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	45
61	1	3	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	3	1	1	1	3	2	2	1	2	2	4	1	43
62	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	55
63	1	2	2	2	1	4	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	4	1	1	3	1	1	2	4	44
64	2	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	2	3	49
65	1	4	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	4	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	4	54
66	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	48
67	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	63
68	2	2	1	3	1	3	2	3	1	3	1	2	2	1	3	1	3	2	3	1	3	1	1	2	47
69	2	2	2	1	1	4	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	4	2	2	2	2	2	4	54
70	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
71	3	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	46
72	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
73	2	2	3	1	1	1	2	1	2	3	2	2	2	3	1	1	1	2	1	2	3	2	2	4	46

74	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	60
75	1	4	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	3	38
76	2	2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	2	2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	2	1	43
77	1	4	3	1	1	3	3	1	1	2	2	1	4	3	1	1	3	3	1	1	2	2	2	3	49
78	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	46
79	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	47
80	3	4	1	1	1	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	1	55

LAMPIRAN F : Data Penelitian

N	<i>Adversity Quotient</i>	Mindfulness Sufistik
1	56	46
2	57	53
3	52	30
4	62	53
5	55	60
6	46	42
7	63	55
8	58	65
9	64	49
10	58	50
11	75	54
12	64	58
13	62	64
14	63	41
15	58	31
16	61	55
17	59	39
18	57	49
19	61	48
20	56	37
21	48	32
22	56	48
23	59	59
24	57	34
25	53	66
26	58	56
27	61	54
28	60	48

29	54	47
30	64	49
31	60	59
32	55	52
33	59	49
34	60	71
35	56	51
36	47	65
37	52	56
38	58	60
39	57	62
40	61	36
41	60	61
42	43	43
43	50	42
44	46	44
45	57	50
46	63	50
47	56	46
48	52	67
49	34	42
50	48	53
51	53	48
52	48	73
53	51	53
54	49	31
55	52	50
56	61	35
57	48	62
58	45	49

59	39	46
60	45	49
61	43	43
62	55	54
63	44	34
64	49	40
65	54	54
66	48	35
67	63	72
68	47	36
69	54	51
70	54	76
71	46	54
72	48	30
73	46	42
74	60	64
75	38	43
76	43	40
77	49	68
78	46	49
79	47	37
80	55	57

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Shelluha Amalia Fatimah
Tempat & Tanggal Lahir : Indramayu, 8 September 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Blok Pertelon, RT/RW 011/004,
Ds Kongsu Jaya Kec. Widasari, Kab.
Indramayu Jawa Barat
Email : safatimah08@gmail.com

1. Pendidikan Formal

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| a. SD Negeri II Widasari | Lulus Tahun : 2012 |
| b. SMP Negeri 1 Jatibarang | Lulus Tahun : 2016 |
| c. MAS Manba'ul Ulum Cirebon 1 | Lulus Tahun : 2018 |

2. Pendidikan Non-Formal

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| a. TPQ Hidayatul Mubtadiin | Lulus Tahun : 2011 |
| b. Ponpes Manbaul Ulum Cirebon | Lulus Tahun : 2018 |