

**PENGARUH MINDFULNESS SUFISTIK TERHADAP PENERIMAAN DIRI
SISWA-SISWI SMK N 2 WONOSOBO**



SKRIPSI

Diajukan kepada:

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata (S1)

Oleh :

DEWI PRIYANTI

NIM 2104046130

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2024

**PENGARUH MINDFULNESS SUFISTIK TERHADAP PENERIMAAN DIRI
SISWA-SISWI SMK N 2 WONOSOBO**



SKRIPSI

Diajukan kepada:

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata (S1)

Oleh :

DEWI PRIYANTI

NIM 2104046130

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2024

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Priyanti
NIM : 2104046130
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : "PENGARUH MINDFULNESS SUFISTIK TERHADAP PENERIMAAN DIRI SISWA-SISWI SMK N 2 WONOSOBO"

Dengan ini saya penuh kejujuran menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri dengan bantuan dari berbagai pihak. Saya bertanggung jawab sepenuhnya atas isi dari hasil skripsi ini saya gunakan sebagai bahan refensi dengan melalui prosedur yang telah dibenarkan.

Semarang, 10 Juli 2025

Deklarator



NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan proses bimbingan, membaca, mengoreksi dan memperbaiki sebagaimana mestinya, kami menyatakan bahwa skripsi saudari:

Nama : Dewi Priyanti

NIM : 2104046130

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap Penerimaan Diri Siswa-Siswi Smk N 2 Wonosobo

Nilai Pembimbing :

Dengan ini, telah kami setujui dan segera untuk dimunaqosahkan. Dengan demikian, sampaikan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 10 juli 2025

Disetujui oleh:
Pembimbing



Ernawati, S.Si., M.Stat.
NIP.199310062019032025

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH MINDFULNESS SUFISTIK TERHADAP PENERIMAAN DIRI SISWA-SISWI SMK N 2 WONOSOBO

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

DEWI PRIYANTI

NIM. 2104046130

Semarang, 10 Juli 2025

Disetujui oleh:
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Ernawati".

Ernawati, S.Si., M.Stat.
NIP.199310062019032025

PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Saudara

Nama : Dewi Priyanti

NIM : 2104046130

Telah diMunaqasahkan oleh dewan Pengaji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

26 Juni 2025

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora



Pembimbing I

Ernawati, S.Si., M.Stat.
NIP. 199310062019032025

Pengaji I

Dr. Bahroon Anshori, M.Ag.
NIP. 197505032006041001

Pengaji II

Rovanulloh, M.Psi.T.
NIP. 198812192018011001

Sekertaris Sidang/Pengaji

Komari, M.Si.
NIP. 198703082019031002

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi adalah proses mengubah huruf dari satu abjad ke abjad lain. Di sini, transliterasi huruf Arab-Latin adalah salinan huruf Arab dengan huruf Latin dan perangkatnya. Pedoman untuk menterjemahkan Arab-Latin mengalami beberapa perubahan, seperti yang ditunjukkan di bawah ini:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak di lambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Tā	T	Te
ث	Sā	Ś	Es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	J	Je
ه	Hā	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā	Kh	Ka dan Ha
د	Dāl	D	De
ذ	Zāl	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Rā	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sīn	S	Es
ش	Syīn	Sy	Es dan Ye
ص	Sād	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dād	đ	De (dengan titik di bawah)

ط	Tā	ت	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ڙ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	Ain	‘ _____	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fā	F	Ef
ق	Qāf	Q	Qi
ك	Kāf	K	Ka
ل	Lām	L	El
م	Mīm	M	Em
ن	Nūn	N	En
و	Wāu	W	We
ه	Hā	H	Ha
ء	Hamzah	‘ _____	Apostrof
ي	Yā	Y	Ye

1. Vokal

Vokal Arab terdiri dari dua jenis: monftong (vokal tunggal) dan diftong (vokal rangkap), sebagaimana dalam bahasa Indonesia.

a. Vokal Tunggal

Lambang, yang terdiri dari satu vokal, diwakili oleh harakat atau tanda dalam bahasa Arab. Ini adalah terjemahan yang diberikan:

كتب dibaca *kataba*

فعل dibaca *fa’ala*

ذكر dibaca *žukira*

b. Vokal Rangkap

Lambangnya vokal dalam bahasa Arab terdiri dari kombinasi harakat dan huruf. Berikut adalah transliterasi lain yang menggabungkan huruf:

يَدَهُبٌ dibaca *yadābu*

سَعْلٌ dibaca *su'ila*

كَيْفٌ dibaca *kaifa*

هَوْلٌ dibaca *haulā*

2. Maddah

Vocal panjang, atau maddah, adalah vokal yang lambangnya terdiri dari harakat dan huruf. Transliterasinya dapat berupa huruf dan tanda, seperti:

قَلٌ dibaca *qāla.*

قَلِيلٌ dibaca *qīlā.*

يَقِيلٌ dibaca *yaqīlu.*

3. Ta'marbutah

Untuk transliterasi ta'marbutah ada dua, yaitu:

a. Ta'marbutah hidup.

Yaitu yang mendapatkan harakat fathah, kasrah, dan dhummah.

Transliterasi berupa *t*, contoh:

رُوضَةُ الطَّفَالِ dibaca *raudatul atlāl*

b. Ta'marbutah Mati.

Ta'marbutah mati adalah yang mendapatkan harakat sukun, dengan transliterasinya berupa *h*, contoh:

طَلْحَةٌ dibaca *talhah.*

c. Apabila terdapat kata terakhir dengan ta'marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* dan bacaan kedua kata itu terpisah maka ta'marbutah dalam hal ini ditransliterasikan dengan huruf *ha (h)* contohnya:

روضۃ الطفال

dibaca *raudah al atfāl*.

4. Syaddah

Tanda syaddah, juga disebut sebagai tasydid, ditulis dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah dalam sistem penulisan bahasa Arab. Model:

رَبُّنا dibaca *rabbanā*.

نَزَّل dibaca *nazzala*.

الْبَرُّ dibaca *al-birr*.

5. Kata Sandang

Kata sandang ini terbagi menjadi dua kategori dalam sistem penulisan Arab:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya setelah kata sandang. Ini berarti huruf *i* diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang, contohnya berupa:

أَرَحْمَنٌ dibaca *ar-rahmān*.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang sudah digariskan di depan dan dengan bunyi kata sandang. Salah satu contohnya adalah sebagai berikut:

الْمَلِكُ dibaca *al-maliku*.

Jika huruf syamsiyah atau qomariyah diikuti dalam penulisan, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan terkait dengan kata yang mengikuti.

6. Hamzah

Dalam pedoman Arab, apostrof digunakan untuk mentransliterasikan huruf hamzah di depan, tetapi tidak untuk hamzah di awal atau akhir kata. Contohnya adalah:

شَيْءٌ dibaca *syai'un*.

تَاخْذُنٌ dibaca *ta'khuzuna*.

إِنْ dibaca *inna*.

7. Penulisan Kata

Dalam kebanyakan kasus, setiap kata, baik fi'il, isim, maupun harf, memiliki penulisannya sendiri. Kata-kata tertentu yang ditulis dengan huruf Arab biasanya digabungkan dengan kata lain karena huruf atau harakat yang dihilangkan. Dalam pedoman transliterasi ini, huruf-huruf tertentu dirangkaikan dalam kata berikutnya. Contoh sebagai berikut:

وَلَلَّٰهِ عَلٰى النَّسْ حِجَّ الْبَيْتِ من dibaca *walillāhi 'alan nāsi hijju al-baiti*.

اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلٌ dibaca *manistatā'a ilaihi sabīlā*.

8. Huruf Kapital

Transliterasi ini juga menggunakan huruf kapital, meskipun tidak digunakan dalam sistem penulisan Arab. Untuk menggunakan huruf kapital ini, aturan yang berlaku dalam ejaan yang disempurnakan (EYD) diterapkan, seperti: huruf awal dari nama diri dan permulaan kalimat ditulis dengan huruf kapital. Dalam kasus di mana nama diri dimulai dengan kata sandang, huruf pertama harus ditulis dengan huruf kapital, bukan huruf pertama kata sandangnya

وَمَا مُحَمَّدُ الرَّسُولُ dibaca *wa mā Muhammadun illā rasūl*.

لَلَّٰهُ أَكْبَرُ جَمِيعاً dibaca *lillāhil amru jami'an*.

9. Tajwid

Pedoman transliterasi ini merupakan bagian penting dari ilmu tajwid dan harus diperhatikan oleh siapa saja yang ingin membaca dengan lancar dan fasih. Karena itu, versi internasional dari pedoman transliterasi ini harus disertakan dengan pedoman tajwidnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirahmanirahim

Alhamdulillah, puji syukur senantiasa kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, Dzat yang memperkenalkan diri-Nya sebagai yang Maha Welas terhadap semua hamba-Nya. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah ke hadirat baginda Rasulullah SAW, manusia paling mulia.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Mindfulness Sufistik terhadap Penerimaan Diri Siswa-Siswi SMK N 2 Wonosobo”, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Selesainya penulisan skripsi ini berkat bantuan dari dosen pembimbing yang ditetapkan serta beberapa pihak lainnya. Maka sudah sepatutnya dan seharusnya penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia kepada penulis mampu menyelesaikan ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta staf dan jajarannya yang dengan kebijaksanaannya memegang pucuk pimpinan di UIN Walisongo Semarang.
3. Dr. H. Moch Sya’roni, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang beserta staf dan jajarannya.
4. Ibu Sri Rejeki, S. Sos.I, M.Si., selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang beserta seluruh stafnya, yang telah mencerahkan segala kemampuannya membantu kelancaran studi.
5. Ibu Ernawati, S.Si, M.Stat. sebagai Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan fikiran untuk membimbing serta mengarahkan dalam penulisan skripsi sehingga dapat terselesaikan.
6. Bapak Komari, M. Si selaku wali dosen studi yang dengan kesabarannya

selalu membersamai dan membimbing kami.

7. Segenap dosen, pegawai, dan seluruh civitas akademika di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
8. Orang tua yang paling berharga dalam hidup penulis, Bapak Kodir dan Ibu Sumarni tercinta yang senantiasa mendukung mimpi-mimpi penulis dan memfasilitasi dengan keyakinan, kepercayaan dan kasih sayang secara penuh, yang selalu penulis andalkan doa-doanya dan senantiasa memberi semangat, memotivasi, dan mengingatkan akan semua hal baik. Terimakasih banyak atas perjuangan, kesabaran, keikhlasan, dan banyak berkorban untuk perjalanan menuju mimpi penulis.
9. Kakak tersayang Nurul Khasanah, S.E sosok yang selalu menjadi penutu, menginspirasi, mendukung dan meyakinkan penulis untuk mengambil langkah besar menuju impian penulis. Terimakasih banyak atas perjuangan, kesabaran, keikhlasan, dan banyak berkorban untuk perjalanan menuju mimpi penulis.
10. UKM Radio Gema Mahasiswa dan Forum GenRe Wonosobo yang selalu memberikan tawa, kehangatan dan memberi banyak ilmu juga pengalaman hebat kepada penulis.
11. Sahabat-sahabat penulis semasa perkuliahan Irma Juliana, Catelia Rifqi Lestari, Ghina Salsabila, Firda Rahma Diva, Indira Aisha Adreana, Sri setiawati, dan Qotrunnada Zuhaida yang selalu memberikan semangat dan motivasi penulis dan tidak pernah menganggap penulis sebagai saingannya.
12. Seluruh teman kelas TP-C dan semua teman-teman Angkatan 2021 yang telah menjadi teman seperjuangan dalam perkuliahan. Terimakasih memberi berbagai macam memori baik dan menyenangkan dalam perjalanan perkuliahan ini.
13. Kepada kelompok KKN posko 66 dan kelompok magang yang memberikan kesan dan memori sangat menyenangkan, memberikan

semangat, dukungan, apresiasi dan banyak kenangan baik dalam masa perkuliahan ini.

14. Kepada sodara Aris Septianto yang senantiasa banyak membantu penulis menyelesaikan sekripsinya, terimakasih untuk doa, motivasi, semangat, dan telinga untuk selalu mendengarkan keluh kesah penulis.
15. Yang terakhir kepada diri saya sendiri Dewi Priyanti yang selalu bertahan dan bangkit dalam keadaan apapun tanpa kenal lelah untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulainya.

Semoga Allah memnberikan balasan atas segala kebaikan kalian semua yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini dengan pahala yang lebih besar dan menjadikannya amal jariyah yang membawa kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Penulis mengakui bahwa sebagai manusia masih jauh dari kata sempurna. Namun, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya, terutama bagi penulissendiri.

Semarang, 15 juni 2025



Dewi Priyanti

NIM. 2104046130

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PENGESAHAN SKRIPSI.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	xiii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
ABSTRAK	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terdahulu.....	7
F. Sistematika Kepenulisan	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Mindfulness Sufistik	11
1. Definisi Mindfulness.....	11
2. Sufistik	13
3. Definisi mindfulness sufistik.....	14
4. Aspek-aspek mindfulness sufistik.....	15
5. Faktor-faktor mindfulness sufistik	18
B. Penerimaan Diri (self-acceptance)	19

1.	Deinisi Penerimaan Diri (self-acceptance).....	19
2.	Aspek-Aspek Penerimaan Diri (self-acceptance)	21
3.	Faktor-Faktor Penerimaan Diri (self-acceptance)	22
C.	Pengaruh <i>Mindfulness Sufistik</i> terhadap Penerimaan Diri	23
D.	Hipotesis Penelitian.....	27
	BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A.	Jenis Penelitian.....	29
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
1.	Tempat.....	29
2.	Waktu	29
C.	Identitas Variabel.....	30
D.	Definisi Oprasional Variabel	30
1.	Mindfulness Sufistik	31
2.	Penerimaan Diri	31
E.	Populasi dan Sampel	32
1.	Populasi.....	32
2.	Sampel.....	33
F.	Metode Pengambilan Data	34
G.	Uji Persyaratan Analisis	41
1.	Uji Validitas.....	41
2.	Uji Reliabilitas	43
H.	Teknik Analisis Data	45
1.	Analisis Regresi Sederhana.....	45
2.	Uji Hipotesis	46
	BAB IV	50
	HASIL PENELITIAN.....	50
A.	Kancah Penelitian.....	50
B.	Hasil Penelitian	51
1.	Deskripsi Subjek	51
2.	Deskripsi Variabel Mindfulness Sufistik.....	52
3.	Deskripsi Variabel Penerimaan Diri	53

4.	Hasil Analisis Data Regresi Linear Sederhana	54
5.	Uji Hipotesis	56
6.	Pembahasan.....	59
BAB V	63
PENUTUP	63
A.	Kesimpulan	63
B.	Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69
1.	Blue Print Mindfulness Sufistik	69
2.	Blue Print Penerimaan Diri	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data jumlah keseluruhan siswa XI.....	32
Tabel 3. 2 Skor Skala Likert.....	36
Tabel 3. 3 Blue Print Mindfulness Sufistik	37
Tabel 3. 4 Blue Print Penerimaan Diri	39
Tabel 3. 5 Hasil Validitas Mindfulness Sufistik	41
Tabel 3. 6 Hasil Validitas Penerimaan Diri	42
Tabel 3. 7 Hasil reliabelitas mindfulness sufistik.....	44
Tabel 3. 8 Hasil reliabelitas penerimaan diri.....	44
Tabel 4. 1 Variabel Penerimaan Diri	52
Tabel 4. 2 Rentang skor kategorisasi variabel mindfulness sufistik	52
Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel Mindfulness Sufistik	53
Tabel 4. 4 Rentan Skor Kategori Variabel Penerimaan Diri	53
Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Penerimaan Diri	54
Tabel 4. 6 Uji Normalitas	55
Tabel 4. 7 Uji Linearitas.....	56
Tabel 4. 8 Uji Hipotesis.....	57
Tabel 4. 9 Uji Analisis Regresi Sederhana	57
Tabel 4. 10 Uji Koefisien Determinasi (R ²)	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	27
Gambar 4. 1 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	51

ABSTRAK

Dalam menghadapi tekanan sosial dan tuntutan akademik remaja memerlukan penerimaan diri sebagai aspek penting dalam perkembangan psikologis mereka. Untuk mendukung proses ini memerlukan pendekatan *mindfulness sufistik*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pengaruh *mindfulness sufistik* terhadap penerimaan diri siswa-siswi SMK N 2 Wonosobo. Populasi penelitian yang digunakan sebanyak 493 siswa-siswi dengan sampel yang diperoleh 84 siswa-siswi. Analisis data dengan metode asosiatif kausal yang menggunakan suatu pertanyaan penelitian yang bersifat menanyakan hubungan variabel *mindfulness sufistik* apakah memiliki pengaruh terhadap variabel penerimaan diri. Hasil penelitian ini mengajukan berdasarkan regresi di peroleh hasil $\text{sig} = 0,000 < \alpha (0,5)$ atau $F \text{ hitung } 63,736 > F \text{ tabel}$ nilai $F \text{ hitung } (0,05;1;82) = 3,96$ sehingga bisa disimpulkan model regresi sudah signifikan secara serentak variabel *Mindfulness sufistik* berpengaruh positif terhadap variabel Penerimaan Diri.

Kode : Remaja, mindfulness sufistik, penerimaan diri.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa dimana individu mulai mencari tahu perasaan diri atau *sense of self* dan identitas pribadi, melalui eksplorasi intens mengenai nilai-nilai pribadi, kepercayaan, dan tujuan. Selama tahap ini, remaja akan memeriksa kembali identitasnya dan mencoba mencari tahu siapa dirinya yang sesungguhnya. Penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu. Penerimaan diri ada ketika individu mengizinkan dirinya untuk menerima diri sebagaimana adanya, tanpa berusaha lari, mengubah, atau mencoba memperbaiki diri¹.

Sebagai bagian dari lingkungan sosial kecil yang disebut sekolah, anak-anak dan remaja sering menghadapi berbagai dinamika kehidupan yang kompleks. Situasi seperti konflik dengan orang tua, teman, maupun saudara, serta perubahan suasana hati yang tidak menentu menjadi bagian dari keseharian mereka. Selain itu, kekhawatiran mengenai penampilan, tekanan dari teman sebaya, hingga persoalan emosional seperti percintaan juga turut memengaruhi kondisi psikologis siswa. Di SMK N 2 Wonosobo, tantangan-tantangan tersebut terlihat berdampak pada tingkat penerimaan diri siswa, yang ditunjukkan melalui gejala seperti rasa tidak percaya diri, ketergantungan pada penilaian orang lain, serta kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan. Hal ini mencerminkan pentingnya

¹ Natalia Christy Waney, Wahyuni Kristinawati dkk (2020) *MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA DI ERA DIGITAL*.

penguatan aspek penerimaan diri dalam membantu siswa menghadapi berbagai tekanan emosional dan sosial secara lebih sehat dan seimbang².

Penerimaan diri merupakan suatu kondisi dan sikap positif individu, baik dalam bentuk penghargaan diri, penerimaan terhadap kekurangan dan kelebihan, mengetahui kemampuan dan kelemahan, tidak menyalahkan diri sendiri maupun orang lain. Harapan yang realistik. Ketika seseorang memiliki keinginan mencapai sesuatu, hal ini akan mempengaruhi kepuasan diri yang merupakan esensi dari penerimaan diri. Harapan hanya dapat menjadi realistik jika harapan itu di ciptakan sendiri. Hambatan di lingkungan yang berada di luar kendali seperti ras, gender, atau agama, dapat untuk mencapai tujuan yang realistik. Jika hambatan-hambatan ini disingkirkan dan keluarga serta orang-orang di sekitar termotivasi untuk membantu mencapai tujuan. Maka seseorang akan mampu memperoleh kepuasan terhadap pencapaiannya³.

Penerimaan diri tentu sangat penting bagi setiap individu. Ketika penerimaan diri seseorang rendah, maka hal ini akan mempengaruhi pertumbuhan dan hubungan interpersonal dengan orang lain. Hurlock menjelaskan beberapa dampak dari individu yang memiliki penerimaan diri yang baik, antara lain harga diri yang stabil, kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain dengan mudah, hubungan interpersonal yang harmonis, dan keamampuan untuk mengatur diri sendiri. Untuk memiliki penerimaan diri yang baik, seseorang harus melalui setidaknya beberapa tahap. Tahap pertama *resisting*, dalam tahap menolak ini individu akan berusaha untuk berjuang melawan perasaan yang ia rasakan. Tahap kedua *exploring*, dalam tahap ini individu akan menjadi penasaran dengan apa yang mereka rasakan dan merasa tidak nyaman dengan hal tersebut.. Tahap ketiga *tolerating*, dalam tahap ini individu berusaha untuk mentoleransi apa yang dirasakannya dan mencoba untuk bertahan. Tahap keempat *allowing*,

² Dra. Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*.

³ Mawarni Ziliwu and others, 'Kemampuan Menerima Diri (Self Acceptance) Terhadap Tindakan Bullying Antar Siswa', *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2.1 (2023), pp. 203–10
[<https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.131>](https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.131).

dalam tahap penerimaan ini individu mulai membiarkan apapun yang dirasakan, dan mulai sadar bahwa segala sesuatu akan datang dan pergi termasuk perasaannya. Tahap terakhir *befriending*, dalam tahap berteman ini di mana individu belajar dari apa yang pernah di alami dan melihat Pelajaran apa yang diambil⁴.

Individu yang mampu menerima dirinya dan memiliki harga diri yang tinggi memahami kekuatan dan keleman dan kondisi yang sudah terjadi dan bersedia untuk hidup dengan apa yang ada dan apa yang membentuk dirinya saat ini. Individu yang hidup dengan jati diri yang sebenarnya adalah individu yang *mindfulness*⁵.

Bagaimana supaya individu benar benar mengenal dirinya, individu tersebut harus bisa merasakan setiap hal yang mereka lakukan dengan rasa kesadaran. Mereka yang memiliki penerimaan diri lebih baik cenderung tidak terlalu terpengaruh oleh perilaku perundungan karena tidak menggantungkan hargadiri mereka pada nilai eksternal. Dalam peningkatan penerimaan diri *mindfulness* sangat berperan penting dalam mengurangi kecenderungan individu untuk menjadi pelaku perundungan maupun mengalami dampak psikologis negatif sebagai korban. *Mindfulness* merupakan keadaan memperhatikan pengalaman, yang ditandai dengan keterbukaan dan penerimaan pengalaman. *Mindfulness* juga didefinisikan sebagai memusatkan perhatian pada pristiwa saat ini, di sini dan sekarang. Pemfokusan ini akan berorientasi pada masa kini dan sekarang serta tidak memberikan penilaian pada pengalaman yang datang adalah bentuk dari *mindfulness*. Individu yang sudah *mindfull*, akan terbuka pada pengalaman negatif ataupun pengalaman positif yang terjadi pada dirinya, hal ini tentu saja sangat berdampak baik pada pengalaman bagaimana individu mampu merasakan dan memikirkan situasi yang sudah terjadi⁶.

⁴ Febriana and Rahmasari, ‘Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying’.

⁵ M I A Chandra Dewi, ‘Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada’, 2021.

⁶ Dewi, ‘Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada’.

Mindfulness membuat individu sadar akan tujuan dengan tidak menghakimi dan menghindari kondisi yang tidak dapat di kendalikannya. Kondisi untuk mencapai *mindfulness* salah satunya adalah kemampuan untuk mengatur perhatian, kemampuan mendeskripsikan pengalaman, aspek berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi secara actual, sadar akan pengalaman yang sudah terjadi dan menerima serta tidak menilai secara berlebihan. aspek *mindfulness* yang telah dikemukakan oleh Baer et al (2006:12), yaitu *acting with awareness* atau bertindak dengan kesadaran, *observing* atau mengobservasi, *describing* atau mendeskripsikan, *accepting without judgement* atau penerimaan tanpa penilaian, *non-reacting to inner experience* atau tidak terlarut-larut terhadap pengalaman⁷.

Seseorang menerima keadaan yang dialami dengan lapang dada dan menemukan tujuan, sasaran, dan cara- cara untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi sesuai dengan kaidah-kaidah islam. Individu yang penuh kesadaran. Melakukan sesuatu dengan kesadaran bahwa pertolongan Allah SWT itu nyata pada hambanya yang terus berusaha meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah. *Mindfulness* spiritual dalam islam didefinisikan sebagai latihan yang melibatkan Allah SWT sebagai tuhan yang maha kuasa dalam setiap proses dengan tujuan membantu individu sadar memahami kondisi atau pengalaman yang di hadapi bukan sebagai kebetulan tetapi pristiwa dibuat oleh Allah SWT. Sebagaimana terdapat potongan dari salah satu firman Allah SWT dalam surat At- Taubah ayat 59 :

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا أَنْتُمْ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسِبْنَا اللَّهُ سَيِّدُنَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ
إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغُبُونَ^{٥٩}

⁷ ASMAMAW ALEMAYEHU SHELEMO, ‘No Title’ , *Nucl. Phys.*, 13.1 (2023), pp. 104–16.

Artinya : “*Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan sebagian dari Karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah*”⁸.

Dalam tafsir Al-Misbah Quraish Shihab, Sayyid Quthub menilai bahwa ayat tersebut melukiskan adab jiwa, lidah dan iman. Adab jiwa dengan kepuasan hati menerima apa yang dianugerahkan Allah SWT, merupakan kepuasan yang lahir dari penyerahan diri kepada-Nya; adab lidah dengan ucapan “cukuplah Allah SWT bagi kami”; dan adab iman yang mencerminkan oleh harapan akan perolehan sebagian dari karunianya. Individu yang mindful akan lebih dapat memaknai hidup dengan meyakini sepenuh hati akan pertolongan Allah SWT merupakan bentuk dari ibadah⁹.

Penerimaan diri di kalangan remaja SMK N 2 Wonosobo menunjukkan dinamika yang cukup kompleks. Sebagai siswa sekolah menengah kejuruan, mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik akademik, keterampilan kerja, maupun tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan beberapa guru bimbingan dan konseling, ditemukan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menerima kondisi diri mereka, baik dari segi fisik, kemampuan, maupun latar belakang keluarga. Hal ini tampak dari adanya siswa yang menunjukkan perilaku minder, mudah cemas, merasa tidak mampu bersaing, atau terlalu bergantung pada validasi dari orang lain. Di sisi lain, terdapat pula siswa yang mulai mampu memahami dan menghargai dirinya secara lebih positif, terutama setelah mendapatkan dukungan emosional dan penguatan spiritual. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tingkat penerimaan diri di SMK N 2 Wonosobo masih beragam dan membutuhkan pendekatan khusus yang dapat membantu siswa membangun hubungan yang sehat dengan dirinya sendiri.. Namun dengan berpegangan mewujudkan sekolah yang berkarakter dan peduli lingkungan yang menjadi tujuan dari sekolah menengah kejuruan SMK N 2 Wonosobo berupaya

⁸ SHELEMO, ‘يليب’ .

⁹ SHELEMO, ‘يليب’ .

menyelesaikan dan mencegah terjadinya kasus kenakalan remaja dengan membentuk kepribadian siswa siswi yang berkualitas seperti integritas, kejujuran, keberanian, dan empati tentu saja membutuhkan pembentukan karakter yang didasari dengan komitmen terhadap nilai nilai moral, dan mampu menghadapi tantangan dengan cara yang positif juga bagaimana mereka menjalani dan membuat keputusan dalam kehidupan sehari harinya. Oleh karena itu dalam penelitian ini bertujuan guna menganalisis pengaruh *mindfulness sufistik* terhadap penerimaan diri di lingkungan Pendidikan, khususnya di SMK N2 Wonosobo. Tentu saja menekankan kesadaran penuh dengan pendekatan spiritual, di harapkan dapat membantu siswa dalam memahami, menerima, dan mendukung pertumbuhan psikologis juga emosional siswa.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat *mindfulness sufistik* terhadap tingkat penerimaan diri pada perilaku perundungan?

C. Tujuan Penelitian

Untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh antara tingkat *mindfulness sufistik* terhadap penerimaan diri siswa-siswi pada perilaku perundungan di lingkungan Pendidikan SMK N 2 Wonosobo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat memperjelas definisi serta memberikan pemahaman mengenai pendekatan *mindfulness* berbasis *sufisme* terhadap penerimaan diri dalam konteks Pendidikan, sehingga konsep *mindfulness sufistik* , penerimaan

diri dapat dipahami dengan lebih baik dalam menghadapi situasi yang spesifik.

- b) Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi penelitian lanjutan yang mengeksplor bagaimana *mindfulness sufistik* dapat mempengaruhi penerimaan diri pada siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan Pendidikan.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi siswa, penelitian ini dapat digunakan untuk membantu siswa memahami pentingnya *mindfulness sufistik* terhadap penerimaan diri dalam menghadapi dan mengelola emosi dalam situasi yang sulit, meningkatkan kepercayaan diri, dan mendorong terbentuknya rasa peduli terhadap orang lain.
- b) Bagi instansi, penelitian ini dapat digunakan untuk perencangan program atau peningkatan program dukungan bagi siswa, seperti konseling dan ketrampilan sosial di lingkungan Pendidikan sebagai wadah untuk siswa lebih mengenal dan menerima diri sendiri. Menciptakan lingkungan Pendidikan yang aman dan nyaman sehingga mendukung siswa untuk belajar dan berkembang dengan baik.
- c) Bagi pendidik, penelitian ini dapat memberikan strategi yang membangun dalam membantu siswa mengatasi dampak perundungan atau meningkatkan penerimaan diri melalui *mindfulness sufistik*.

E. Penelitian Terdahulu

Pertama, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vita Rahma Juwita dan Erin Ratna Kustanti yang berjudul “Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan” menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada siswa korban perundungan. Semakin tinggi

pemaafan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh siswa korban perundungan. Sebaliknya semakin rendah pemaafan maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh siswa siswa korban perundungan¹⁰.

Kedua, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh dewa ayu eka purba dharma tari , putu karpikaa, dan ratna yunita setiyanti subardjo. Yang berjudul “Dampak Praktik Perundungan terhadap Prestasi dan Kesejahteraan Siswa : Kajian Holistik di Sekolah.” Menunjukkan perundungan di lingkungan sekolah memiliki dampak yang luas dan berbahaya. Kesehatan emosional dan kesejahteraan siswa dapat dipertaruhkan dan membutuhkan perhatian serta dari sekolah, staf dan masyarakat. Hal ini harus memastikan bahwas semua siswa merugikan daan meluas. Kesejahteraan serta Kesehatan emosional peserta didik menjadi hal yang kritis, dan memerlukan perhatian serta Tindakan serius dari intansi Pendidikan, trnaga pengajar, dan masyarakat. Dengan demikian, kita dapat menyediakan perlindungan dan kesempatan yang sama bagi setiap siswa untuk berkembang dan bertumbuh, tanpa adanya ancaman atau rasa takut. Dalam penelitian ini ditekankan pentingnya Langkah-langkah pencegahan terhadap perundungan serta penciptaan suasana sekolah yang aman, inklusif, dan mendukung¹¹.

Ketiga, berdasarkan penelitian yang dilakukan Mia Chandra Dewi dengan judul “Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.” terdapat hubungan positif yang berarti antara *mindfulness sufistik* dan penerimaan diri di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

¹⁰ Vita Ratna Juwita, and Erin Ratna Kustanti, Jurnal Empati, ‘PSIKOLOGIS PADA KORBAN PERUNDUNGAN’, 7.Nomor 1 (2018), pp. 274–82.

¹¹ Holistik Sekolah, ‘Dampak Praktik Perundungan’, 3.01 (2024), pp. 38–45,
doi:10.56741/bei.v3i01.496.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa Ketika mindfulness sufistik meningkatkan, penerimaan diri pada mahasiswa juga akan meningkat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa jika seseorang dapat menerapkan mindfulness sufistik dalam hidupnya, maka hal hal negative akan berkurang, seperti perbaikan penerimaan diri. Selain itu, dapat melibatkan Allah dalam segala pristiwa, individu dapat merasakan ketenang dan ketentraman yang berujung pada peningkatan Kesehatan dan kebugaran fisik dan psikis¹².

Keempat, berdasarkan penelitian yang di lakukan Tasya Firly & Diana Rahmasari yang berjudul “ Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying” menunjukan terdapat lima tahapan penerimaan diri, yaitu penolakan, eksplorasi, toleransi, penerimaan, dan persahabatan. Berdasarkan tahapan tersebut, terdapat kesamaan dari ketiga individu yang diteliti, yaitu menerima dukungan sosial dari teman sebaya yang memiliki pengaruh kuat terhadap dirinya. Penerimaan dukungan sosial, seperti nasihat, perhatian, dan kasih sayang, diduga dapat memfasilitasi penerimaan diri. Aspek-aspek penerimaan diri juga mempengaruhi harga diri dan hubungan interpersonal atau sosial korban. Kedua aspek penerimaan diri tersebut sangat penting bagi para partisipan dalam penelitian ini. Pengaruh positif ini menyebabkan subjek penelitian berkembang menjadi lebih baik. Tiga dari individu yang diteliti mengakui bahwa mereka membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menerima diri mereka sendiri, namun pada akhirnya mereka dapat menerima diri mereka sendiri dan perundungan yang mereka alami dan melanjutkan hidup mereka menjadi lebih baik¹³.

F. Sistematika Kepenulisan

Hasil penelitian akan dipaparkan kedalam tiga bagian dengan penjelasan sebagai berikut :

¹² Dewi, ‘Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada’.

¹³ Febriana and Rahmasari, ‘Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying’.

Bagian pertama yang isinya meliputi halaman cover, halaman nota pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman pernyataan, halaman kata pengantar, halaman abstrak, dan halaman daftar isi.

Bagian isi terdiri atas lima bab dengan spesifikasi sebagai berikut:

Bab I, Pendahuluan, yang isinya mencakup Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Penulisan.

Bab II, Landasan Teori yang menjelaskan tentang definisi *mindfulness sufistik*, aspek-aspek *mindfulness sufistik*, faktor-faktor *mindfulness sufistik*.

Teori tentang penerimaan diri (*self-acceptance*) yang menjelaskan tentang definisi penerimaan diri, aspek-aspek penerimaan diri, faktor-faktor yang berperan dalam penerimaan diri.

Pengertian tentang lingkungan Pendidikan, Pendidik, dan Peserta didik . dan menjelaskan definisi lingkungan Pendidikan, Pendidik, dan Peserta didik.

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

Bab IV, Analisis Data dan Pembahasan, akan mengemukakan tentang gambaran umum objek penelitian, deskripsi data penelitian dan responden, uji kualitas data, uji statistik deskriptif, uji asumsi, uji korelasi, uji hipotesis, hasil analisis dan pembahasan, serta deskripsi variabel penelitian.

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

BAB II

LANDASAN TEORI

G. Mindfulness Sufistik

1. Definisi Mindfulness

Kata *mindfulness* merupakan terjemahan dari istilah Pali (India kuno) “sati”. Sati memiliki tiga makna yaitu kesadaran (*awareness*), perhatian (*attention*), dan mengingat (*remembering*)¹⁴. *Mindfulness* adalah proses menghilangkan piiran yang tidak sadar akan apa yang sedang terjadi saat ini. *Mindfulness* melatih manusia untuk secara cermat mengamati apa yang mereka pikirkan, rasakan, dan alami, serta mencegah menghindari apa yang sedang mereka alami saat ini¹⁵.

Mindfulness didefinisikan sebagai perhatian yang terbuka atau perhatian yang menerima, yaitu kesadaran terhadap peristiwa dan pengalaman saat ini. Dengan kata lain, *mindfulness* adalah proses memberikan perhatian pada apa yang sedang terjadi saat ini, dengan mengamati rangsangan *internal* (pikiran dan sensasi tubuh) dan *eksternal* (lingkungan fisik dan sosial), tanpa menilai atau menghakimi rangsangan tersebut, dan tanpa memberikan makna pada makna yang terkandung di dalamnya¹⁶. *Mindfulness* sendiri merupakan suatu kondisi di mana individu memberikan perhatiananya secara sengaja sebagai upaya untuk menyadari

¹⁴ Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik* (Semarang: RaSAIL Media Group 2021, 2021).

¹⁵ Heni Handayani and Agus Abdul Rahman, ‘Mindfulness Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres Mindfulness as a Moderator on the Relationship of Religion to Stress Pendahuluan Tertib Yang Wajib Dilaksanakan Oleh Semua Pondok Pesantren , Sebagaimana Yang Dinyatakan Di Pondok Pesantren Annur 1 Malangbong’, 9.1 (2022), pp. 25–36, doi:10.47399/jpi.v9i1.134.

¹⁶ Pratiwi Utami and Oki Mardiawan, ‘Pengaruh Mindfulness Terhadap Work Engagement Pada Pekerja Startup Digital Di Indonesia’, 2022, pp. 61–66.

kondisi tersebut. *Mindfulness* merupakan cara pencegahan tumbuhnya stres, konflik, dan kekacauan¹⁷.

Di antara faktor-faktor prediktif ketahanan internal, faktor internal yang terkait dengan individu adalah *mindfulness*. *mindfulness* adalah kemampuan individu untuk mengatur perhatian terhadap pengalaman saat ini dan meningkatkan kemampuan beradaptasi dalam situasi stress melalui sikap terbuka dan menerima terhadap pengalaman tersebut. *mindfulness* memiliki tiga komponen dasar yang terdapat dalam *mindfulness* yaitu kesadaran, pengalaman masa kini, dan sikap menerima¹⁸. *Mindfulness* memungkinkan seseorang untuk menjadi pengamat yang tajam terhadap diri sendiri dan secara bertahap mengubah cara pikiran beroperasi. Dengan *mindfulness* seseorang akan selalu dalam keadaan sadar dan waspada sehingga dapat menerima tanpa menilai mengenai segala aktivitas dalam dirinya¹⁹.

Mindfulness bisa dikatakan kesadaran akan tujuan tidak menghindari situasi yang tidak dapat dikendalikan tanpa penilaian. Bare, Smith , dan Allen telah mengidentifikasi empat Teknik *mindfulness*, yaitu mengamati (*observe*), menjelaskan (*describe*), bertindak dengan kesadaran (*act with awarness*), dan menerima tanpa penilaian (*accept without judgment*)²⁰.

¹⁷ Dianita Maulinda dan Makmuroh Sri Rahayu, ‘Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMAN X Cianjur Di Masa Pandemi COVID-19’, pp. 100–08.

¹⁸ Windi Fatika Sari and Eem Munawaroh, ‘Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP Pendahuluan’, 7.2 (2022), pp. 1–10.

¹⁹ Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik*. Hal 31

²⁰ Lutfi Permana, Agus Abdul Rahman, dkk ‘Peran Mindfulness Dalam Meningkatkan Behavioral Self Control Remaja’, 2019, 2 (2019), pp. 112–13
[http://jip.fk.unand.ac.id/index.php/jip/issue/view/9>](http://jip.fk.unand.ac.id/index.php/jip/issue/view/9)

2. Sufistik

Sufistik diambil dari kata *shuf*, yang mengacu pada bulu domba. Beberapa orang berpendapat bahwa asal katanya berasal dari kata *ash-shafa'* yang berarti kejernihan atau ketulusan. Ada juga yang berpendapat bahwa istilah tasawuf berasal dari Bahasa Yunani, yaitu *teosofos* atau *teosophia*, *teo* berarti tuhan dan *sophia* berarti bijaksana, yang menjadikan tasawuf sebagai kebijaksanaan yang berhubungan dengan tuhan. Dari segi istilah menurut Abu Turab an-Nakhsati tasawuf adalah jalan untuk memperindah diri melalui perbuatan baik yang didasarkan pada ajaran tuhan, sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah²¹.

Tasawuf atau sufistik adalah ajaran yang mengajarkan bahwa pengetahuan tentang kebenaran dan tentang tuhan dapat diperoleh melalui meditasi atau pencerahan spiritual, pada proses ini, peran akal atau indra di kesampingkan. Pokok dalam kajian tasawuf adalah hati (*qolb*) karena dengan hati yang bersih manusia akan memperoleh kesehatan, baik fisik maupun mental, sehingga membentuk manusia yang sehat dan mampu memberdayakan diri. Manusia yang hatinya hidup adalah manusia yang beriman. Ketika hati seseorang mendapat cahaya atas Rahmat Allah dan di anugrahi *ma'rifat*, maka hati itu tidak tertutup lagi. Allah SWT mengizinkan untuk beriman kepada-Nya . disaat mata hari seorang hamba terbuka, niscaya ia melihat dan mendengar. Ketika iman dicintai hingga iman meresap dan bersemi indah dalam relung hatinya, niscaya seorang hamba akan pasrah dan berserah diri kepada tuhannya (At-Tirmidzi,2014)²².

²¹ Mohammad Taufiq R & Bukhori, *JURNAL IMAN DAN SPIRITUALITAS*, 2022, 2022.

²² Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik*. Hal 31

3. Definisi *mindfulness sufistik*

Mindfulness sendiri berawal dari tradisi keagamaan buddha sehingga untuk diperaktikan oleh kalangan muslim perlu dipadukan dengan ajaran yang bersumber dari agama islam. Istilah *mindfulness sufistik* menjadi pilihan untuk di praktikan oleh orang muslim. Tasawuf atau sufistik adalah sebuah ajaran atau keyakinan yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang kebenaran dunia dan tuhan dapat diperoleh melalui meditasi atau pencerahan spiritual, dan dalam proses ini, peran akal atau indra diabaikan. Kesadaran sufi berarti bahwa pemahaman akan kebenaran dan esensi tuhan dapat dicapai melalui meditasi atau pencerahan spiritual yang bebas dari peranan akal pikiran dan panca indra. *Mindfulness sufistik* merupakan kesadaran yang tidak hanya terdapat pristiwa yang saat ini saja tapi melibatkan kesadaran yang lebih tinggi yang berasal dari sesuatu yang transenden yaitu tuhan. *Mindfulness sufistik* juga mengabaikan masa lalu dan masa depan di dunia dan berfokus pada tindakan yang mempertimbangkan kehidupan setelah kematian.²³.

Dalam *mindfulness sufistik*, individu tidak hanya menyadari momen saat ini, tetapi juga menyadari prinsip-prinsip esensial yang harus dijaga oleh muslim dalam hidupnya. Pengertian *mindfulness sufistik* merupakan gabungan perhatian terhadap kesadaran peristiwa yang ada saat ini, kesadaran spiritual dan kesadaran tentang realistik. Elemen paling kursial dari konsep *mindfulness sufistik* adalah pemahaman tentang kejadian yang berlangsung saat inkesadaran mengenai pristiwa yang terjadi saat ini merupakan keinginan tuhan sehingga kita tidak perlu memerlukan penilaian karena segala hal adalah yang terbaik dari tuhan. kita hadir dengan selalu melibatkan Allah dalam memberikan perhatian dan pengamatan terhadap setiap kejadian yang kita alami, sehingga

²³ Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik*. Hal 31

dapat mengelola cara berpikir kita beroprasi sambil mengingat prinsip dalam teori kuantum²⁴.

Kesadaran kuantum adalah pengetahuan dan pemahaman seseorang mengenai teori kuantum yang kemudian meyakini dan menerapkan nya dalam kehidupan dirinya. Kesadaran kuantum merupakan salah satu konsep yang menjadi bagian dari komponen *mindfulness sufistik*. Seseorang yang memiliki kesadaran kuantum makai a tela memiliki pola pikir (*mindset*) modern sesuaai dengan teori kuantum yang akan di gunakan dalam mempraktikan *mindfulness sufistik* secara kasat mata diri kita terpisah dari alam semesta, nampun secara kuantum diri kita terkoneksi dengan alam semesta²⁵.

Max planck sebagai penemu dan mempublikasikan teori tentang dunia sebbagai ledakan energi yang di sebut “kuanta” yang berarti kuantitas yang terpisah/ berbeda dengan energi elektromagnetik, yang merupakan substansi esensial pembentuk alam semesta²⁶.

4. Aspek-aspek mindfulness sufistik

Praktik mindfulness sufistik dapat juga didasarkan pada empat komponen mindfulness menurut (Baer,2004), yaitu²⁷:

1. Observasi (*observing*)

Mindfulness menyoroti nilaim dari mengamati atau memerhatikan sebagai respons, baik terhadap fenomena dalam diri, seperti sensasi fisik, pikiran, dan perasaan, maupun fenomena di luar, seperti suara dan aroma. Pengamatan atau perhatian yang kita lakukan saat

²⁴ Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik*. Hal 32

²⁵ Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik*. Hal 9

²⁶ Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik*. Hal 10

²⁷ Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik*. Hal 37

mindfulness sufistik harus mampu menghadirkan Allah disetiap moment . kita harus mampu melihat Allah di pristiwa apapun. Ketika kita tidak mampu melihat Allah maka ingatlah Allah melihat kita dalam hal apapun dan inilah yang di sebut muroqobah dalam islam.

2. Deskripsi (*describing*)

Dalam mengobservasi stimulus atau Ketika mengamati rangsangan, perlu adanya kemampuan untuk menjelaskan rangsangan tersebut. Namun, beberapa guru *mindfulness* merekomendasikan pengamatan secara sadar dan menekankan pentingnya mengamati tanpa banyak pembahasan tentang merangsang kesadaran, menjelaskan, memberi label, atau mencatat fenomena yang diamati dengan kata-kata yang tersamar. ketika seseorang menjelaskan apa yang dialami, dia harus dapat melihat tuhan di dalamnya.

3. Menerima tanpa menilai (*nonjudging of inner experience*)

Menerima tanpa penilaian berarti menerima kenyataan apa adanya tanpa menerapkan label evaluatif seperti baik dan buruk, benar dan salah, atau berharga dan tidak berharga. Hal ini juga berarti tidak mencoba menghindari, melarikan diri, atau mengubah kenyataan, melainkan membiarkan apa adanya. Ketika menjelaskan atau menggambarkan apa yang di alami, kita harus lebih berhati-hati agar pikiran tidak mengalir ke arah penelitian atau penilaian.

4. Bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*)

Bertindak dengan kesadaran ilahiyyah adalah aspek dari *mindfulness sufistik*. Saat individu menjalani suatu kegiatan dengan perhatian yang utuh dan tanpa

gangguan, diharapkan mereka dapat sepenuhnya menyerahkan diri pada aktivitas tersebut dan menjadi satu dengan aktivitas tersebut dan menjadi satu dan aktivitas itu. Dalam kondisi ini, seseorang akan bertindak dengan kesadaran sepenuhnya bahwa segala yang dilakukan berada di bawah pengawasan Allah.

5. Membriarkan Pikiran Dan Perasaan Datang dan Pergi Begitu Saja (*Nonreactivity to Inner Experience*)

Dalam hal ini individu memiliki kecenderungan untuk membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi, tanpa terjebak oleh perasaan tersebut.

Menurut Kabat-Zim, dalam mindfulness akan tercakup cara seseorang mengamati, merasakan, memahami, dan mencintai apa yang di perhatikan konsentrasi dan kesadaran yang lebih mendalam. Shapiro mengurangi tentang tiga elemen utama *mindfulness* yaitu²⁸:

a. *Intention* (tujuan)

Intention atau niat adalah hal yang sangat krusial dalam setiap kegiatan. Niat dapat mempengaruhi nilai ibadah yang kita laksanakan, karena hanya kita sendiri yang memahami maksud dari tindakan kita. Allah menilai setiap menilai setiap kegiatan kita berdasarkan niat yang ada.

b. *Attention* (perhatian)

Mengenai pengamatan terhadap pristiwa terkini, baik pengalaman dari dalam diri maupun dari luar, hal ini menjadi kursial dalam konteks psikologi dalam proses penyembuhan. Dalam konsep *mindfulness sufistik*, fokus tidak hanya pada pristiwa perhatian tidak hanya pada pristiwa yang sedang

²⁸ Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik*. Hal 35-37

dialami baik yang bersifat internal maupun eksternal, tetapi pada keberadaan Allah.

c. *Attitude* (sikap)

Mengenai metode dalam melaksanakan *mindfulness* seseorang tidak perlu mengevaluasi atau menilai, melainkan mengedepankan penerimaan, kebaikan, dan keterbukaan meskipun hal yang terjadi tidak sesuai kharapannya. Setiap Ikhlas menerima keadaan merupakan bagian dari kesadaran ilahiyyah dalam *mindfulness*, karena keyakinan bahwa setiap pristiwa yang kita alami adalah yang terbaik darim Allah.

Menerima tanpa membuat penilaian artinya menerima tanpa menambahkan label evaluative seperti baik buruk, benar atau salah, serta berharga atau tidak berharga dan membiarkan kenyataan apa adanya tanpa berusaha untuk menghindar, melarikan diri, atau mengubahnya. Ketika kita mendeskripsikan apa yang kita rasakan sebaiknya kita tidak membiarkan pikiran kita beralih ke analisis dan penilaian.

5. Faktor-Faktor *Mindfulness Sufistik*

Mindfulness sufistik sebagai kondisi mental spiritual bagi orang yang percaya adanya tuhan disebabkan karena hal hal sebagai berikut :

1. Sebagian besar waktu, pikiran kita bekerja dengan menghasilkan berbagai komentar dan penilaian yang menyebabkan penghalang yang memisahkan kita dari kehidupan kita sendiri. Keadaan mental yang tanpa perhatian ini menjadikannya sulit untuk fokus, atau untuk pengalaman hidup kita. Manusia biasanya bereaksi tanpa melihat apa yang sebenarnya terjadi dan tanpa melibatkan tuhan.
2. Dinamika yang mengarah pada amindfulness dapat diarahkan melalui praktik meditasi untuk meningkatkan sifat fokus dan

kembangkan pikiran dengan cara yang mendukung kebahagiaan kita dan orang lain. Selalu melibatkan tuhan di mana saja dan kapan pun dapat membawa ketenangan dan kedamaian jiwa yang menghasilkan kesejahteraan mental spiritual dan kebahagiaan yang sesungguhnya.

3. Pikiran adalah konsep yang sangat sulit di pahami.kita semua memiliki pemikiran tentang apa yang kita maksud dengan itu mencoba untuk mendefinisikan dengan kongkret hamper tidak mungkin. Manusia memiliki keterbatasan untuk dapat menjelaskan berbagai hal dalam pikiran kita, terutama dalam keadaan penuh tekanan, dengan itu penerimaan dan kepasrahan kepada tuhan tanpa menyaratkan apapun menjadi jalan pintas menuju ketenangan.
4. Kesadaran adalah fungsi mental yang terkait dengan kesadaran, pikiran, presepsi, ingatan, emosi, keinginan, akal, imajinasi, dan berbagai kombinasi fungsi fungsi tersebut. Proses mental yang terlibat dalam berfikir harus diarahkan ke arah yang positif, sehingga hati akan terpaut dengan tuhan sikap dan tindakanpun mengikuti.

H. Penerimaan Diri (self-acceptance)

1. Deinisi Penerimaan Diri (self-acceptance)

Hurlock (1974) mendefinisikan *self acceptance* sebagai “*the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them*” yakni derajat dimana seseorang sudah mempertimbangkan ciri personalnya, merasa sanggup dan bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut.Ryff (1989) menyatakan “*self acceptance is a condition where an individual with his positive attitude, admits and accepts various self aspects, including the good and bad, and feel positive with his live*” yaitu Penerimaan diri adalah

keadaan atau kondisi dimana seorang individu dengan sikap positif mengenali dan merangkul seluruh aspek dirinya, baik kelebihan maupun kekurangannya, sifat-sifat positif dan negatifnya. Hal ini melibatkan pengakuan siapa diri mereka sebenarnya tanpa penyangkalan atau kritik diri sambil mempertahankan rasa positif tentang kehidupan mereka. Konsep ini mendorong individu untuk menerima ketidak sempurnaannya, menghargai keunikannya, dan mengembangkan hubungan yang sehat dengan dirinya sendiri²⁹.

Penerimaan diri dapat didefinisikan sebagai penilaian diri seseorang yang tidak terpengaruh oleh lingkungan eksternal. Artinya, dalam menjalani kehidupan, bagaimana seseorang bertanggung jawab, menerima kritik secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri atas perasaan orang lain, mengidentifikasi diri dengan orang lain, merasa terpinggirkan, tidak merasa berbeda dengan orang lain, dan tidak merasa malu atas kehilangan rasa percaya diri. Penerimaan diri adalah kemampuan untuk mengenali dan menghargai karakteristik diri sendiri, serta kemampuan untuk mengembangkan potensi diri. Ketika dihadapkan pada situasi hubungan interpersonal yang negatif, individu dengan penerimaan diri yang tinggi tetap mempertahankan rasa bangga dan tidak memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri³⁰.

Penerimaan diri berhubungan dengan cara seseorang bersikap dalam menerima keberadaan dirinya sendiri, yang ditandai dengan perasaan nyaman terhadap diri sendiri, mencakup bakat, karakteristik, dan kesadaran akan keterbatasan sebagai manusia. Penerimaan terhadap diri juga melibatkan penerimaan terhadap keadaan fisik yang dimiliki. Penerimaan diri dianggap sangat penting untuk Kesehatan mental, karena sikap ini memungkinkan

²⁹ Hani Nur Afifah and others, 'Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Siswa', 7 (2025).

³⁰ '1 , 2 1,2', 4 (2019), pp. 13–25.

individu terhindar dari masalah emosional, termasuk kemampuan untuk berfikir jernih mengenai hal-hal positif dan negative yang muncul tanpa menimbulkan perasaan buruk, rendah diri, konflik atau rasa tidak aman. Terdapat hubungan yang sangat kuat antara penerimaan diri dan kondisi fisik yang dimiliki oleh seseorang. Individu yang menerima dirinya sendiri dapat mengelola dan memahami kemarahan serta frustasinya, mampu menerima kritik dengan sikap terbuka, serta dapat mengendalikan emosi, baik depresi maupun kemarahan.³¹.

2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri (self-acceptance)

Aspek-aspek yang terdapat dalam penerimaan diri menurut (Berger, 1952) mencakup beberapa bagian, yang mana aspek ini merupakan aspek sherer yang telah dimodifikasi, yang meliputi :

- a. Keyakinan akan kemampuan pribadi dalam menghadapi masalah.
- b. Pandangan positif terhadap diri sendiri sebagai individu yang setara dengan orang lain.
- c. Tidak merasa aneh atau berbeda mengenai diri sendiri dan tidak memiliki ekspektasi untuk ditolak oleh orang lain.
- d. Tidak merasakan rasa malu atau mengabaikan keberadaan diri sendiri.
- e. Ada keberanian untuk bertanggung jawab atas tindakan sendiri.
- f. Mempunyai sikap objektif dalam menerima puji dan kritik.
- g. Tidak menyalahkan keterbatasan yang dimilikiserta mengabaikan keunggulan yang ada.

Berdasarkan nilai-nilai yang tertanam dalam diri, memiliki keyakinan bahwa hidup dapat diatasi dengan kemampuan sendiri, bertanggung jawab atas tindakan sendiri dan menerima

³¹ Citra Tubuh and others, 'Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Obesitas (Odo)', 16.2 (2021), pp. 198–207.

konsekuensinya, menerima pujian atau kritik dari orang lain secara objektif, tidak menyangkal batas-batas diri sendiri, menganggap diri sendiri sebagai makhluk yang berharga sama seperti orang lain, merasa setara dengan orang lain, dan memiliki kepercayaan diri.

3. Faktor-Faktor Penerimaan Diri (self-acceptance)

Menurut Hurlock terdapat 10 faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, yaitu:

- a. Pemahaman diri

Pemahaman ini muncul dari peluang seseorang untuk menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Selain itu, seseorang yang memahami dirinya juga berusaha untuk menunjukkan kemampuannya. Semakin individu memahami dirinya, maka semakin besar penerimaan individu terhadap dirinya.

- b. Harapan realistik

Harapan yang realistik atau dapat diwujudkan muncul ketika individu menentukan harapannya sendiri, harapan tersebut disesuaikan dengan pemahaman tentang kemampuannya sendiri, dan tidak ditentukan oleh orang lain. Jika seseorang memiliki harapan yang realistik, kemungkinan terwujudnya harapan tersebut lebih tinggi, dan hal ini menimbulkan rasa puas diri.

- c. Tidak ada hambatan lingkungan

Harapan individu dapat sulit tercapai jika lingkungan sekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi (meskipun harapan individu tersebut realistik).

- d. Sikap Masyarakat yang menyengangkan

Tidak adanya prasangka serta adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan.

- e. Tidak memiliki gangguan emosional yang berat

Tidak adanya gangguan emosional yang berat akan membuat individu dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.

f. Keberhasilan yang di alami

Keberhasilan yang dialami dapat menimbulkan penerimaan diri (yang positif). Sebaliknya, kegagalan yang dialami mengakibatkan adanya penolakan diri

g. Mengidentifikasi diri dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik

Seseorang yang mengidentifikasi diri dengan orang yang telah beradaptasi dengan baik (well adjusted) dapat membentuk sikap positif terhadap diri sendiri dan mewujudkan perilaku yang tepat. Hal ini dapat memicu penerimaan diri dan penilaian diri yang positif.

h. Perspektif diri yang positif

Perspektif diri yang luas berarti memperhatikan pandangan orang lain tentang diri. Perspektif diri yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar.

i. Konsep diri yang stabil

Anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai orang yang dapat menghargai dirinya sendiri.

j. Pola asuh

Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil (misalnya, kadang menyukai diri dan kadang tidak menyukai diri), akan sulit menunjukkan pada orang lain siapa ia sebenarnya, sebab ia sendiri ambivalent terhadap dirinya.

I. Pengaruh *Mindfulness Sufistik* terhadap Penerimaan Diri

Mindfulness adalah salah satu metode terapi yang berfokus pada momen saat ini. Metode ini membantu individu agar perhatiannya tidak terkait pada masa lalu atau masa depan. *Mindfulness* membantu individu untuk mencapai kondisi *mindful* yang bermanfaat. Dalam hal ini

memungkinkan individu untuk tidak menilai pengalaman yang dialaminya secara netral, positif atau negatif, metode ini di harapkan mengurangi rasa sakit, penderitaan, penyesalan, dan sebagainya. Emosi-emosi ini sering terjadi pada individu yang mengalami masalah stress, kecemasan, depresi, amarah, gangguan penngendalian emosi, gangguan makan, penyalahgunaan zat, perilaku masalah dan sebagainya. Diharapkan dapat membantumengurangi rasa sakit dan penyesalan. Hal ini berlaku untuk individu yang mengalami kecemasan, depresi, amarah gangguan pengaturqana emosi, gangguan makan, penyalahgunaan zat, perilaku bunuh diri, halusinasi, trauma, dan masalah lainnya. *Mindfulness* melibatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman dan fokus secara sengaja pada proses penerimaan³².

Asumsi inti dari *mindfulness* bahwasanya pada umumnya orang dengan “kecenderungan otomatis” tidak adanya kesadaran tentang pola sikap mereka dan refleksi berkelanjutan tentang pristiwa masa lalu dan kejadian ini masa depan sering kali mengagih mereka memahami diri sendiri. Teknik *mindfulness* memberikan dampak yang besar pada kesehatan mental melalui berbagai mekanisme yang efisien, termasuk perubahan dalam cara berpikir, reaksasi, pengkatan kesadaran tubuh, pengelolaan emosi, dan pengembangan pandangan diri yang baru. *Mindfulness* dapat secara langsung meningkatkan kesejahteraan dengan memperjelas pengalaman saat ini dan koneksi dengan kehidupan. Disamping itu, dengan meningkatkan kesadaran individu terhadap pikiran dan perasaan diri sendiri serta orang lain, *mindfulness* dapat memperbaiki komunikasi dan hubungan dengan orang lain³³.

Mindfulness merupakan salah satu cara pendekatan psikologis yang dilakukan dengan tujuan menyadari isu-isu yang dihadapi, menerimanya secara terbuka tanpa penilaian negatif dan juga tanpa reaksi yang

³² Annisa Mutohharoh, ‘Self Healing : Terapi Atau Rekreasi ?’, 2.1 (2022), pp. 73–88.

³³ Kristina Betty Artati, Eka Wahyuni, and Universitas Negeri Jakarta, ‘Untuk Meningkatkan Psychological Siswa Sekolah Dasar’:; 9 (2023), pp. 342–55.

berlebihan. Sementara itu, *mindfulness sufistik* diartikan sebagai suatu praktik yang melibatkan Allah sebagai Tuhan Yang Maha Esa dalam seriap Langkah (dengan mengingat Allah) yang bertujuan membantu individu untuk dengan sadar menyadari kondisi dan pengalaman yang dihadapinya sebagai pristiwa yang diciptakan oleh Allah, bukan kebetulan. Semakin tinggi Tingkat kesadaran penuh, semakin kuat resiliensi yang dimiliki. Dissisi lain, semakin rendah tingkatan kesadaran penuh, semakin lemah resiliensi. Kesadaran spiritual dalam islam menjadi inovasi terbaru dalam intervensi keperawatan holistic dengan pendekatan spiritual yang mendorong pasien untuk sepenuhnya mengandalkan Allah. Tingkat kesadaran penuh yang tinggi sangat berkaitan erat dengan kesejahteraaan spiritual islam yang tinggi³⁴.

Penerimaan diri merupakan sebuah sikap yang memungkinkan seseorang untuk menghargai dan menerima dirinya sendiri, termasuk segala kelebihan dan kekurangan yang ada. Salah satu cara untuk memperkuat penerimaan diri adalah dengan melakukan terapi *mindfulness* pendekatan *Mindfulness* untuk menerima diri. *Mindfulness* adalah sebuah kesadaran individu terhadap berbagai pengalaman atau kondisi tersebut. Trafi *mindfulness* menawarkan berbagai manfaat, diantaranya membantu individu untuk lebih mengenal diri mereka sendiri, berajar untuk hidup dengan menerima semua yang mereka miliki, baik itu sifat kekurangan maupun kelebihan, serta menerima berbagai pengalaman yang telah dilalui di masa lalu³⁵.

Mindfulness therapy mempunyai berbagai manfaat dan terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini dapat dibuktikan melalui penelitian sebelumnya. *Mindfulness therapy* memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis individu dan dampaknya. Psikologis memiliki berbagai dimensi, salah satunya adalah

³⁴ Sekolah, ‘Dampak Praktik Perundungan’.

³⁵ Amida Cindy Septiana and Abdul Muhib, ‘EFEKTIVITAS MINDFULNESS THERAPY DALAM MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE REMAJA BROKEN HOME : LITERATURE’, 3.1 (2022), pp. 14–24, doi:10.19105/ec.v1i1.1808.

penerimaan diri. Oleh karena itu terapi mindfulness dapat dikatakan memiliki pengaruh secara tidak langsung dalam meningkatkan penerimaan diri individu. Melalui terapi *mindfulness*, individu dapat meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman atau situasi yang dihadapi, serta mengembangkan sikap penerimaan terhadap pengalaman atau situasi tersebut. Dimensi “non-reaktif” dalam terapi *mindfulness* mempengaruhi penerimaan diri, di mana dimensi ini membantu individu untuk menerima diri sendiri tanpa langsung merespons atau mengevaluasi situasi yang terjadi. Terapi mindfulness membantu individu menerima diri secara positif, meningkatkan kemampuan membangun hubungan baik dengan orang lain, mengembangkan kemandirian, mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mengembangkan semua potensi yang dimiliki. Penerimaan diri dapat dicapai melalui penguatan keadaan *mindful* atau kesadaran³⁶.

Penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu. Bisa disimpulkan penerimaan diri adalah keadaan dimana seseorang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri serta merasa puas dan menerima diri apa adanya. Salah satu yang dapat mempengaruhi penerimaan diri adalah harga diri. Harga diri sebagai penilaian diri yang dilakukan oleh seorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya. Penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan dan penolakan serta penunjukan seberapa jauh individu percaya pada dirinya, mampu, penting, berhasil dan berharga. Maslow (dalam Feist dan Feist, 2010) mengatakan individu yang sudah memenuhi kebutuhan akan penghargaan, individu siap untuk mengejar aktualisasi diri yang merupakan kebutuhan tertinggi. Maka dari itu individu yang sudah terpenuhi akan kebutuhan-kebutuhan mendasarnya maka akan memiliki tingkat harga diri

³⁶ Septiana and Muhid, ‘EFEKTIVITAS MINDFULNESS THERAPY DALAM MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE REMAJA BROKEN HOME : LITERATURE’.

yang tinggi dan meskipun individu tersebut mendapatkan komentar buruk terhadap dirinya atau memandang orang lain yang lebih dari dirinya maka harga diri individu tersebut tidak akan terpengaruh³⁷. Perundungan memengaruhi mindfulness sufistik, yang kemudian berdampak pada penerimaan diri siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bisa berfokus pada bagaimana penerapan mindfulness sufistik di sekolah dapat mengurangi perilaku perundungan dan meningkatkan penerimaan diri siswa.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

J. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, maka hipotesis penelitian yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

H0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari Mindfulness sufistik terhadap Penerimaan diri perilaku perundungan

H1 : Ada pengaruh yang signifikan dari Mindfulness sufistik terhadap Penerimaan diri dan harga diri perilaku perundungan

H0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari penerimaan diri terhadap mindfulness perilaku perundungan.

³⁷ Mentari Aulia Oktaviani. Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. Psikoborneo, Vol 7, No 4, 2019 hlm 552-554 .

H1 : Ada pengaruh yang signifikan dari penerimaan diri terhadap mindfulness perilaku perundungan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pendekatan kuantitatif melihat perilaku manusia sebagai suatu yang bisa diamati melalui realitas sosial, bersifat objektif, dan dapat diukur. Dengan demikian, penerapan penelitian kuantitatif menggunakan alat yang valid dan andal serta analisis statistic yang tepat dan sesuai menghasilkan temuan yang tidak menyimpang dari keadaan yang sebenarnya. Ini dapat dilihat dari pemilihan masalah yang trpat, serta proses penentuan populasi sampel yang benar³⁸.

Jenis penelitian yang diterapkan adalah pendekatan asosiatif kausal. Berdasarkan penjelasan Sugiyono, pendekatan asosiatif kausal adalah bentuk pertanyaan penelitian yang berfokus pada hubungan antar dua atau lebih variabel, di mana terdapat variabel bebas dan variabel terikat. Selanjutnya, analisis ini menggunakan metode regresi untuk mengevaluasi dampak dari variabel *independent* pada variabel *dependen*³⁹.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Dalam penelitian ini mengambil objek para siswa siswi yang bersekolah di SMK N 2 Wonosobo di Kabupaten Wonosobo Provinsi Jawa Tengah.

2. Waktu

Penelitian ini di laksanakan pada 26 Februari 2025.

³⁸ Fausiah Nurlan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 2019
<https://books.google.co.id/books?id=OXYqEAAAQBAJ&lpg=PA1&ots=-fEHTcuZlr&dq=> Buku Metodologi penelitian kuantitatif&lr&hl=id&pg=PA1#v=onepage&q= Buku Metodologi penelitian kuantitatif&f=false>.

³⁹ Nisaul Khaira, ‘PENGARUH MOTIVASI KERJA KEPALA SEKOLAH TERHADAP KEPUASAN KERJA GURU DI SMA NEGERI 1 MUTIARA’, 11 (2022), pp. 1–7.

C. Identitas Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian kuantitatif, terdapat pemahaman bahwa fenomena sosial terdiri dari berbagai komponen yang saling terkait. Komponen-komponen tersebut perlu diuji secara empiris untuk dapat dibuktikan secara ilmiah. Analisis yang digunakan berfokus pada hubungan antara komponen-komponen tersebut, terutama untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antara variabel *independen* (penyebab) dan variabel *dependen* (akibat). Pemahaman ini penting dalam penelitian kuantitatif untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antar variabel secara sistematis.⁴⁰.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang terdiri dari satu variabel *independen* (X) dan dua variabel *dependen* (Y), yakni sebagai berikut :

- a. Variabel *Independen/Bebas*
Variabel (X) : *Mindfulness Sufistik*
- b. Variabel *Dependen/Terikat*
Variabel (Y) : Penerimaan Diri

D. Definisi Oprasional Variabel

Definisi oprasional merupakan definisi yang memberikan batasan kongkret suatu gejala yang ditampilkan dalam bentuk perilaku sehari-hari. Definisi oprasional terdiri aspek keperilakuan dan indicator keperilakuan. Aspek keperilakuan adalah penterjemahan dari ciri-ciri atribut yang sudah dibatasi seacara konseptual dalam teorinya menjadi bentuk definisi keperilakuan. Dengan demikian, dari suatu definisi konseptual yang utuh diuraikan menjadi beberapa karakteristik unik atau ciri keperilakuan

⁴⁰ Royanullah, M.Psi.T. *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF BIDANG SOSIAL DAN KEAGAMAAN*, 2022. Hal 24

individu yang memiliki atribut tersebut⁴¹. Adapun dalam penelitian ini, definisi oprasional dari masing masing variabel adalah sebagai berikut :

1. Mindfulness Sufistik

Mindfulness sufistik merupakan kesadaran spiritual yang melibatkan kehadiran tuhan dalam setiap aspek kehidupan, dengan fokus pada momen kini dalam prespektif akhirat. Konsep ini diukur melalui empat aspek utama ada kesadaran transendensi yaitu kemampuan merasakan kehadiran tuhan dalam aktivitas sehari hari, fokus pada momen kini dengan prespektif akhirat yaitu memusatkan perhatian pada aktifitas saat ini dengan mempertimbangkan nilai nilai akhirat , pengabaian masalalu atau kehawatiran duniawi tetapi tetap berfikir positif, serta kehidupan berbasis nilai sepiritual yaitu perilaku yang mencerminkan kepatuhan pada ajaran agama dengan keyakinan akan kehidupan setelah mati. Semakin tinggi skor pada keempat aspek ini, maka semakin tinggi tingkat *mindfulness sufistik* seseorang.

2. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah kondisi dimana individu secara positif mengenali dan merangkul seluruh aspek dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan tanpa penyangkalan atau kritik berlebihan. Dalam penelitian ini, penerimaan diri diukur melalui lima aspek utama yaitu penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri, yaitu kemampuan menghargai kelebihan sekaligus menerima kekurangan tanpa rasa rendah diri, rasa nyaman dengan identitas diri seperti merasa nyaman tanpa membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain, ketidakadaan penolakan diri seperti minimnya sikap merendahkan diri akibat kesalahan atau kekurangan,

⁴¹ Royanullah, M.Psi.T. R *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF BIDANG SOSIAL DAN KEAGAMAAN*. Hal 32

kemampuan mengelola pengalaman negative, yaitu melihat pengalaman buruk sebagai pembelajaran, serta rasa syukur atas kesadaran diri dengan keadaan hidup terlepas dari tantangan atau keterbatasan. Semakin tinggi skor pada aspek aspek ini, semakin tinggi tingkat penerimaan diri seseorang.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek yang akan di amati dan mempunyai karakteristik tertentu. penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala gejala, nilai tes, atau pristiwa-pristiwa sebagai sumber data di dalam suatu penelitian. Tujuan diadakannya populasi ialah agar kita dapat menentukan besarnya anggota sampel yang diambil dari anggota populasi dan membatasi berlakunya daerah generalisasi⁴². Adapun dalam penelitian ini populasinya adalah siswa-siswi SMK N 2 Wonosobo kelas XI , dengan jumlah sebagai berikut

Tabel 3. 1 Data jumlah keseluruhan siswa XI

KELAS	JUMLAH SISWA
XI DPIB 1	35
XI DPIB 2	34
XI TK 1	32
XI TK 2	30
XI TE 1	34
XI TE 2	35
XI TO 1	31
XI TO 2	32

⁴² Sena Wahyu Purwanza, *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN KOMBINASI*, 2022 .

XI TO 3	28
XI TO 4	32
XI AN 1	35
XI AN 2	33
XI AKL 1	33
XI AKL 2	34
XI AKL 3	35
JUMLAH TOTAL	493

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diamati. Sampel biasanya digunakan karena jumlah objek dalam populasi sangat besar. dengan menggunakan teknik pengambilan sampling. Kesimpulan dari hasil penelitian harus didasarkan pada populasi, bukan pada sampel. Penelitian yang menggunakan teknik pengambilan sampel lebih menguntungkan daripada yang hanya menggunakan populasi. Oleh karena itu, peneliti harus mempertimbangkan hal ini dengan cermat dan memastikan bahwa informasi yang dikumpulkan selama proses pengumpulan data bersifat representatif. Dengan demikian, penelitian tersebut dapat diklasifikasikan sebagai penelitian yang valid.⁴³.

Pada penelitian ini dalam pengambilan sampel dengan metode *non-probability sampling* dimana tidak semua anggota dalam sebuah populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel, dan menggunakan Teknik *Purposive sampling* dimana periset memastikan pengutipan ilustrasi melalui metode menentukan identitas spesial yang cocok dengan tujuan riset sehingga diharapkan bisa

⁴³ Sena Wahyu Purwanza, *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN KOMBINASI*.

menanggapi kasus riset.⁴⁴. Lalu pada perhitungan sampel menggunakan rumus slovin. Adapun rumusnya adalah

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Sebagai berikut :

n : jumlah responden

N : jumlah populasi

e : presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir.

Adapun dalam penelitian ini jumlah sampel yang di peroleh adalah sebagai berikut.:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{493}{1+493(0,1)^2}$$

$$n = \frac{493}{1+4,93}$$

$$n = \frac{493}{5,93}$$

$$n = 83,1$$

Berdasarkan perhitungan di atas dengan menggunakan rumus slovin, dari populasi kelas XI SMK N 2 Wonosobo sebanyak 493 siswa diperoleh hasil untuk sampel sebanyak 83,1 atau dibulatkan 84 siswa

F. Metode Pengambilan Data

Pengumpulan data penelitian melalui kuisioner, Istilah kuisioner pun dikenal dengan sebutan angket yang merupakan instrument pengumpulan data. Dalam konteks penilaian kuantitatif, kuisioner dibuat dalam bentuk skala. Skala tidak hanya instrument pengumpulan data, tetapi

⁴⁴ Asrulla, Risnita, dkk, (2023) *POPULASI DAN SAMPLING (KUANTITATIF), SERTA PEMILIHAN INFORMAN KUNCI (KUALITATIF) DALAM PENDEKATAN PRAKTIS*.

juga merupakan instrument ukur. Skala dikembangkan dalam pendekatan skala psikologi, yang digunakan dalam pengukuran perilaku yang tidak tampak atau proses mental (*perilaku covert*). Skala dapat mengungkap ukuran atau kadar perilaku tertentu karena berisi diskripsi mengenai aspek-aspek perilaku individu berdasarkan proses kuantifikasi variabel kuantitatif. Skala tidak berisi daftar pertanyaan, tetapi berisi daftar pernyataan-pernyataan yang merujuk pada indikator-indikator perilaku. Dengan demikian, responden yang mengisi skala diminta untuk melakukan evaluasi atas dirinya, apakah pernyataan-pernyataan yang tersedia menggambarkan dirinya atau tidak⁴⁵.

Adapun kuisioner dalam penelitian ini dilakukan menggunakan googleform dengan link <https://forms.gle/jmsYopsYCQYZNpN48>.

Metode pengambilan data merupakan salah satu instrumen penting dalam penelitian yang akan menentukan berhasil atau tidaknya sebuah penelitian. Tujuannya adalah untuk mencari masalah yang dialami oleh responden. Kuisioner ini nantinya menggunakan skala likert dalam perancangan kuisionernya. Skala Likert merupakan alat yang digunakan untuk menilai persepsi, sikap, atau pandangan individua atau kelompok terkait sebuah pristiwa atau fenomena sosial. Ada dua jenis pertanyaan dalam skala liket, yaitu pertanyaan positif yang digunakan untuk mengukur aspek positif dan pertanyaan negative untuk mengukur aspek negatif⁴⁶. Kuisioner ini berisi daftar pertanyaan tertutup Dimana responden hanya memiliki kesempatan untuk memberikan jawaban dari pilihan yang sudah disediakan. Setelah itu hasilnya akan dianalisa oleh peneliti.

Dalam skala Likert ini peneliti menggunakan empat tingkatan jawaban dari tingkatan terendah ke tingkatan tertinggi. Yakni: sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Peneliti tidak menggunakan opsi jawaban netral atau kadang-kadang karena ingin mengetahui

⁴⁵ Royanullah, *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF BIDANG SOSIAL DAN KEAGAMAAN*. Hal 105-106

⁴⁶ Viktor Handrianus Pranatawijaya and Ressa Priskila, 'Penerapan Skala Likert Dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online', 5.November (2019), pp. 128–37, doi:10.34128/jsi.v5i2.185.

kecenderungan dari responden mengenai pertanyaan yang ditanyakan. Pada pernyataan dalam skala terdapat dua pernyataan yaitu favourable yang berisi pernyataan positif dan mendukung objek sikap dan pernyataan unfavourable yang berisi pernyataan negatif atau kontra terhadap objek sikap yang ditanyakan.

Alternatif jawaban yang tersedia pada skala berupa Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam memerlukan jawaban subjek diminta untuk memberikan pernyataan setuju atau tidak setuju terhadap isi pernyataan. Untuk pernyataan favorable penilaian bergerak dari nilai 4 menuju 1. Sedangkan pada pernyataan unfavorable penilaian bergerak dari angka 1 menuju 4. Kategorinya sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Skor Skala Likert

Jawaban	Skor Favourable	Skor Unfavourable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Aspek yang digunakan untuk pengambilan sample mindfulness sufistik didasarkan pada teori mindfulness menurut (Baer,2004)⁴⁷.

⁴⁷ Ruth A Baer, Gregory T Smith, and Kristin B Allen, 'Assessment of Mindfulness by Self-Report The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills', no. September 2004 (2015), doi:10.1177/1073191104268029.

Tabel 3. 3 Blue Print Mindfulness Sufistik

Aspek	Indikator	Bulir ite		Jumlah
		F	UF	
<i>Observing</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kesadaran dalam mengamati diri sendiri dalam setiap aktivitas ibadah • Mempraktikan muraqobah (kesadaran akan pengawasan tuhan) dalam setiap Tindakan. 	1,3,5,6	2,4	6
<i>Describing</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari dan memahami makna dibalik pengalaman batin yang dialami. • Mampu mengungkapkan perasaan dan pengalaman spiritual dengan jelas. 	7,9	8,10	4

<i>Acting with awareness</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menghindari Tindakan yang dilakukan secara otomatis tanpa perenungan • Mempraktikan kesabaran dan ketenangan dalam menghadapi ujian. 	11,13	12,14	4
<i>Nonjudging of inner experience</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari bahwa segala pengalaman batin adalah bagian dari perjalanan spiritual. • Menghindari perasaan bersalah yang berlebihan dan fokus pada perbaikan diri. 	15,17	16,18	4
<i>Nonreactivity to inner experience</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Memandang pengalaman batin sebagai bagian dari perjalanan menuju tuhan. 	19	20	2

Aspek dan indikator yang di pakai untuk pengambilan sample penelitian di ambil dari jurnal Yuliana Novitasari &Kusmiyanti. Hubungan Konsep Diri yang

diadaptasi dari teori Berger, 1952 menggambarkan penerimaan diri mencangkup beberapa ciri penting, antara lain : mengandalkan standar pribadi daripada tekanan dari luar; memiliki keyakinan pada kemampuan diri untuk menghadapi tantangan hidup; bersedia mengambil tanggung jawab serta menerima berbagai konsekuensi dari Tindakan mereka; terbuka terhadap kritik atau puji yang diberikan secara adil; menerima kenyataan daripada menolak atau memutarbalikan perasaan, motivasi, ketrampilan, dan Batasan diri; memandang diri sendir sebagai individu yang bernilai, sehingga melihat diri setara dengan orang lain; di terima oleh orang lain tanpa memerlukan alasan yang jelas; tidak menganggap diri mereka berbeda dari orang-orang di sekitar; dan tidak merasa malu atau canggung⁴⁸.

Tabel 3. 4 Blue Print Penerimaan Diri

Aspek	Indikator	Bulir item		Jumlah
		F	UF	
Memahami diri	Dapat mengetahui adanya kelebihan dan kekurangan dalam diri	2,4,	1,3	4
Adanya harapan yang realistik	Memiliki standar bagi diri mereka Dimana mereka tidak membiarkan orang lain terpengaruh	6,8	5,7	4
Terhindar dari hambatan lingkungan	Adanya dukungan penuh dari orang-orang sekitar	10,12	9,11	4

⁴⁸ Pasca Putusan, D I Rutan, and Kelas I Surakarta, 'DOI: 10.33366/Rfr.V%vi%i.2412', 11 (2021), pp. 180–92, doi:10.33366/rfr.v.

Sikap sosial seseorang	Adanya kemampuan dalam menerima berbagai macam kritikan dari orang lain.	14,16	13,15	4
Tekanan emosi	Memiliki Tingkat emosi yang stabil.	18,20	17,19	4
Percaya kemampuan	.memiliki kemampuan dalam mengembangkan kelebihan yang ada dalam diri dan tidak hanya terpaku pada kelemahan.	22,24	21,23	4
Menyesuaikan diri	Adanya kemampuan yang baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.	26,28	25,27	4
Perspektif diri	Adanya anggapan bahwa diri mereka sama seperti orang lain.	30,32	29,31	4
Pola pribadi yang sehat	Adanya pelatihan dengan penuh demokratis.	34,36	33,35	4

G. Uji Persyaratan Analisis

Uji persyaratan analisis yang digunakan adalah :

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2017: 125) hal ini menggambarkan Tingkat kesesuaian antar informasi yang sebenarnya terjadi pada objek dengan informasi yang diperoleh oleh peneliti. Uji validitas ini dilakukan untuk menilai apakah data yang telah dikumpulkan setelah penelitian adalah valid atau tidak, dengan memanfaatkan alat ukur yang digunakan (kuesioner)⁴⁹. Uji validitas dilakukan pada responden sebanyak 84 siswa siswi SMK N 2 Wonosobo.

Kemudian setelah dilakukan uji validitas diperoleh hasil sebanyak 20 item lolos dengan *Corrected item total correlation* > 0,2150. Adapun hasil dari uji validitas dari variabel *mindfulness sufistik* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Hasil Validitas Mindfulness Sufistik

Nomor Item	Corrected Item-Total Correlation	Sig	Kesimpulan
X1	,462	,000	Valid
X2	,375	,000	Valid
X3	,526	,000	Valid
X4	,562	,000	Valid
X5	,615	,000	Valid
X6	,522	,000	Valid
X7	,584	,000	Valid
X8	,541	,000	Valid
X9	,512	,000	Valid
X10	,572	,000	Valid
X11	,509	,000	Valid

⁴⁹ ‘PENGARUH BRAND IMAGE TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PRODUK (Studi pada produk sepatu merek Converse).’, VII.I (2022), pp. 118–34.

X12	,418	,000	Valid
X13	,494	,000	Valid
X14	,541	,000	Valid
X15	,515	,000	Valid
X16	,434	,000	Valid
X17	,313	,004	Valid
X18	,399	,000	Valid
X19	,541	,000	Valid
X20	,460	,000	Valid

Sumber : Data penelitian diolah tahun 2025

Berdasarkan Tabel 3.5 dapat diketahui pernyataan *mindfulness sufistik* memiliki nilai *Corrected item total correlation* > 0,2150 maka dapat dikatakan semua item dinyatakan valid.

Tabel 3. 6 Hasil Validitas Penerimaan Diri

Nomor Item	Corrected Item-Total Correlation	Sig	Keterangan
Y1	,481	,000	Valid
Y2	,234	,032	Valid
Y3	.493	,000	Valid
Y4	,350	,001	Valid
Y5	,563	,000	Valid
Y6	,377	,000	Valid
Y7	,601	,000	Valid
Y8	,380	,000	Valid
Y9	,459	,000	Valid
Y10	,354	,001	Valid
Y11	,281	,010	Valid
Y12	,348	,001	Valid
Y13	,523	,000	Valid
Y14	,399	,000	Valid

Y15	,367	,002	Valid
Y16	,441	,000	Valid
Y17	,525	,000	Valid
Y18	,427	,000	Valid
Y19	,537	,000	Valid
Y20	,264	,015	Valid
Y21	,601	,000	Valid
Y22	,409	,000	Valid
Y23	,427	,000	Valid
Y24	,282	,009	Valid
Y25	,586	,000	Valid
Y26	,330	,002	Valid
Y27	,484	,000	Valid
Y28	,366	,001	Valid
Y29	,590	,000	Valid
Y30	,401	,000	Valid
Y31	,513	,000	Valid
Y32	,284	,009	Valid
Y33	,527	,000	Valid
Y34	,281	,010	Valid
Y35	,486	,000	Valid
Y36	,338	,002	Valid

Berdasarkan Tabel 3.6 dapat diketahui pernyataan penerimaan diri memiliki nilai *Corrected item total correlation* > 0,2150 maka dapat dikatakan semua item dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2017: 130) menyatakan bahwa uji reliabilitas merupakan seberapa jauh hasil pengukuran dengan menggunakan benda

yang serupa, akan memberikan informasi yang serupa⁵⁰. variabel dinyatakan reliabel dengan kriteria berikut :

1. Jika r-alpha positif dan lebih besar dari r-tabel maka pernyataan tersebut reliabel.
2. Jika r-alpha negatif dan lebih kecil dari r-tabel maka pernyataan tersebut tidak reliabel.
 - a. Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,6$ maka reliable
 - b. Jika nilai Cronbach's Alpha $< 0,6$ maka tidak reliable

Kepercayaan alat ukur bisa dilihat dari koefisien reliabilitas. Koefisien reliabilitas pada dasarnya berada dalam rentang angka 0 sampai 1,00. Meskipun koefisien reliabilitasnya semakin tinggi mendekati 1,00 maka, pengukurannya semakin reliabel.

Tabel 3. 7 hasil reliabilitas mindfulness sufistik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.831	20

Sumber: data diolah pada tahun 2025

Tabel 3. 8 hasil reliabilitas penerimaan diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.873	36

Sumber: data diolah pada tahun 2025

Berdasarkan uji reliabilitas yang digunakan peneliti dapat diketahui Tingkat reliabilitas pada skala mindfulness sufistik diketahui Tingkat reliabilitasnya sebesar 0,831, dan skala penerimaan diri diketahui

⁵⁰ U J I Validitas, D A N Reliabilitas, and Angket Kemandirian, 'UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS ANGKET KEMANDIRIAN BELAJAR Sintia Isma 1 , Teti Sobari 2 , Wiwin Yuliani 3 1', 6.6 (2023), pp. 509–16, doi:10.22460/fokusv6i6.11561.

reliabilitasnya sebesar 0,873. Hasil ini menunjukan skala mindfulness sufistik dan penerimaan diri memiliki reliabilitas yang tinggi karena koefisien Alpha Cronbach mendekati angka satu.

H. Teknik Analisis Data

Dalam analisis data kuantitatif merupakan Langkah untuk mengumpulkan dan mengatur data yang didapat dari wawancara, catatan lapangan, serta sumber lainnya. Tujuannya ialah agar informasi tersebut mudah dipahami dan dapat disampaikan kepada orang lain. proses analisis data dilakukan dengan Menyusun data, menguraikan menjadi bagian-bagian kecil, melakukan penggabungan, Menyusun dalam pola tertentu, menentukan hal-hal yang penting untuk dipelajari, serta menarik Kesimpulan⁵¹. Diharapkan hasil analisis dapat memberikan data yang bisa dipertanggungjawabkan, sehingga hasil yang diperoleh akurat dan membantu dalam proses pengambilan Keputusan yang tepat dalam penelitian ini. Metode analisis data yang diterapkan adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis sistematik, mencangkup pengujian hipotesis dan analisis regresi. Untuk penghitungannya menggunakan SPSS (Statistic Product and Service Solution) versi 25.

1. Analisis Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana merupakan persamaan linear antara dua variabel yaitu variabel Y dan hanya melibatkan satu variabel X. Beberapa Langkah untuk menghitung uji regresi sederhana, perlu mengikuti syarat sebagai berikut :

a. Uji asumsi klasik

Uji asumsi klasik merujuk pada serangkaian tes statistik yang digunakan dalam analisis regresi dan ANOVA untuk mengevaluasi kepatuhan data terhadap asumsi-asumsi klasik yang menjadai dasar dari metode-metode

⁵¹ Annisa Rizky Fadilla and others, 'JURNAL PENELITIAN Volume 1 No 3 II Agustus 2023 E-ISSN : 2986-5573 (Online) Volume 1 No 3 II Agustus 2023 E-ISSN : 2986-5573 (Online) Page 34-46', 1.3 (2023), pp. 34–46.

tersebut. Asumsi-asumsi ini adalah syarat penting enjamin keabsahan hasil dari analisis statistic. Apabila data tidak memenuhi satu atau lebih dari asumsi-asumsi ini, maka hasil dari analisis statistic tersebut Berikut penejelasan asumsi klasik:

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi, variabel gangguan atau residual memiliki distribusi yang normal. Untuk menentukan apakah model yang diterapkan memiliki distribusi normal, kita menggunakan uji statistika Kolmogorov Smirnov. Sebuah model regresi yang ideal adalah yang memiliki distribusi normal atau penyebaran data yang normal atau penyebaran data statistika yang terletak pada sumbu diagonal dari grafik distribusi normal. Kriteria pengambilan keputusan dengan uji statistik Kolmogorov Smirnov yaitu:

- a) Jika signifikansi $> 0,05$ maka berdistribusi normal
- b) Jika signifikansi $< 0,05$ maka tidak berdistribusi normal

c. Uji Linearitas

Uji linearitas dilaksanakan untuk menentukan apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel yang bersifat linear. Proses ini dilakukan dengan menguji kelinearan menggunakan tabel Anova. Kriteria pengambilan keputusan dengan uji Linearitas dengan Anova yaitu:

- a) Jika linearity $\geq 0,05$ maka tidak mempunyai hubungan linear.
- b) Jika linearity $< 0,05$ maka mempunyai hubungan linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah suatu metode yang didasarkan pada sampel dan teori probabilitas untuk menilai apakah hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan kebenarannya⁵². Analisis regresi pada dasarnya adalah kajian

⁵² M.Stat Ernawati, *STATISTIKA PADA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI :CONTOH KASUS DAN ANALISIS DATA DENGAN SPSS.*, 2022. Hal 48

mengenai hubungan antar variabel dependen (yang terikat) dengan variabel independen (yang bebas), dengan tujuan untuk mengestimasi dan memprediksi rata-rata populasi atau nilai-nilai dari variabel dependen berdasarkan nilai-nilai variabel independen yang diketahui. Dalam hal ini, analisis regresi sederhana sering kali digunakan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk menjawab masalah yang ada dalam penelitian ini, analisis regresi linear sederhana diterapkan.

a. Uji Analisis Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana adalah suatu model hubungan linear antara dua variabel yaitu variabel Y dan hanya melibatkan satu variabel X⁵³. Dalam penelitian ini, digunakan analisis regresi linear dengan satu prediktor yang berarti terdapat satu variabel prediktor untuk memprediksi variabel kriteria. Untuk mengetahui kedua variabel memengaruhi sebagai berikut:

Jika $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}}$, $P < 0,05$ maka signifikan H_0 di tolak.

Jika $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$, $P > 0,05$ maka signifikan H_0 di terima

Rumus persamaan garis regresi akan dijelaskan dibawah ini:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y: variabel yang diprediksi

X: variabel pediktor

a : bilangan konstan

b : koefisien predikto

⁵³ M.Stat Ernawati, *STATISTIKA PADA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI :CONTOH KASUS DAN ANALISIS DATA DENGAN SPSS*, 2022. Hal 126-127

b. Uji Signifikansi Stimulan (Uji F)

Uji F adalah pengujian keseluruhan yang digunakan untuk menentukan apakah variabel independent (X) secara Bersama-sama mempengaruhi variabel dependen (Y). Untuk melakukan uji F perlu ditentukan formulasi hipotesis⁵⁴. Dalam penelitian hal ini, hipotesis yang digunakan adalah :

H_0 : Variabel X (mindfulness sufistik) secara serentak tidak signifikan mempengaruhi variabel Y (penerimaan diri)

H_a : variabel X (mindfulness sufistik) secara serentak signifikan mempengaruhi variabel Y (penerimaan diri).

Untuk menguji kelayakan model dengan menggunakan uji F, terdapat kriteria pengujian diantaranya adalah :

- 1) Apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya variabel bebas secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat.
- 2) Apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya yaitu variabel bebas secara simultan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat.
- 3) Apabila $Sig F < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya yaitu ada pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat.

c. Uji Signifikansi Partial (Uji T)

Pengujian partial atau individual untuk mengetahui apakah variabel independen (X) secara individu mempengaruhi variabel dependen (Y). Uji ini melihat signifikansi masing-masing variabel X terhadap Y, sehingga banyak pengujian menyesuaikan banyaknya variabel X. Dalam penelitian hal ini, hipotesis yang digunakan adalah⁵⁵ :

⁵⁴ M.Stat Ernawati, *STATISTIKA PADA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI :CONTOH KASUS DAN ANALISIS DATA DENGAN SPSS*, 2022. Hal 136-137

⁵⁵ M.Stat Ernawati, *STATISTIKA PADA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI :CONTOH KASUS DAN ANALISIS DATA DENGAN SPSS*, 2022. Hal 137-138

Ho : variabel X (mindfulness sufistik) signifikan mempengaruhi variabel Y (penerimaan diri).

Ha : variabel X (mindfulness sufistik) signifikan mempengaruhi variabel Y (penerimaan diri).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Kancah Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2025 dengan SMK N 2 Wonosobo sebagai tempat penelitian. Adapun Gambaran umum mengenai tempat penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Alamat : Jl. Lingkar Selatan Km.5, Wonolelo, Wonosobo, Jawa Tengah 56313

Akreditasi : A

Status : Negeri

Jenjang Pendidikan :SMK

Nama Kepala Sekolah : Drs. Suyanto, M.M.Pd.

Website : www.smkn2-wnb.sch.id

Email : smk2wonosobo@gmail.com

Telepon : (0286) 3399050

Visi dan Misi SMK N 2 Wonosobo

1. Visi

Mewujudkan sekolah yang berkarakter, berprestasi dan peduli lingkungan.

2. Misi

1. Menanamkan nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa melalui Pendidikan Agama dan kegiatan sekolah.
 2. Menanamkan kinerja yang berkualitas kepada seluruh warga sekolah.
 3. Menyelenggarakan pendidikan melalui Kompetensi Keahlian Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan, Teknik Instalasi Tenaga Listrik, Teknik Audio Video, Teknik Kendaraan Ringan Otomotif, Animasi dan

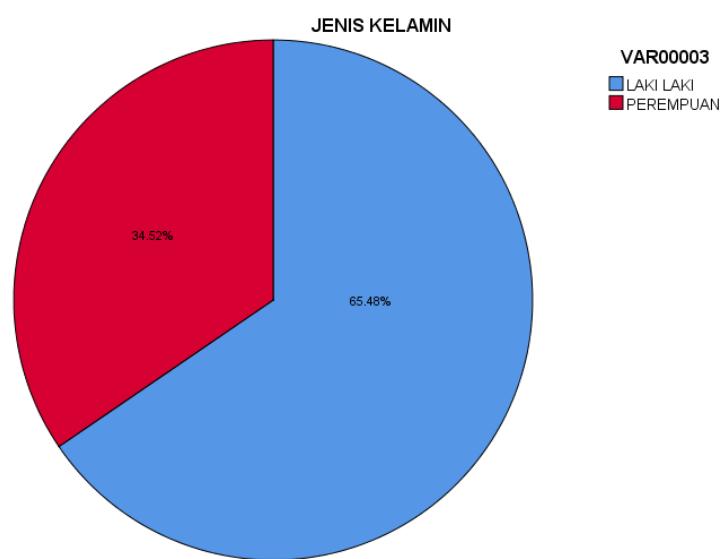
Akuntansi dan Keuangan Lembaga yang selalu mengikuti perkembangan IPTEK dalam menghadapi persaingan global.

4. Mengembangkan potensi siswa melalui program ekstrakurikuler.
5. Menumbuhkan budaya saling menghargai dan menghormati antar warga sekolah.
6. Menciptakan lingkungan sekolah yang ASRI (aman, sehat, rapi indah).

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek pada penelitian ini adalah siswa-siswi SMK N 2 Wonosobo. Penelitian ini melibatkan 84 siswa dengan rentan usia 16-18 tahun sebagai subjek penelitian. Berikut adalah hasil Gambaran data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin.



Gambar 4. 1 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan Gambaran data responden terkait jenis kelamin menunjukkan bahwa presentase subjek dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 65,48% (55 subjek) dan jenis kelamin Perempuan 34,52% (29 subjek).

2. Deskripsi Variabel Mindfulness Sufistik

Pada penelitian terdapat dua variabel penelitian yakni mindfulness sufistik dan penerimaan diri. Setiap variabel diuji menggunakan sampel yang mewakili populasi, sehingga masing-masing variabel memiliki nilai tersendiri. Variabel-variabel tersebut kemudian dikategorisasikan untuk mendeskripsikan nilai minimum (nilai terendah), nilai maksimum (nilai tertinggi) dan simpangan baku (standar deviasi).proses kategorisasi ini dilakukan dengan bantuan SPSS “Statistic Product and Service Solution” versi 25 for windows, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Variabel Penerimaan Diri

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
mindfulness sufistik	84	38	80	60.61	7.831
penerimaan diri	84	75	144	103.46	13.550
Valid N (listwise)	84				

Berdasarkan table 4.1 diatas, diketahui bahwa untuk variabel mindfulness sufistik memiliki nilai terendah 38, nilai tertinggi 80, rata-rata 60,61 dan standar deviasi 7,831. Lalu variabel penerimaan diri memiliki nilai terendah 75, nilai tertinggi 144, rata-rata 103,46 dan standar deviasi sebesar 13,550.

Tabel 4. 2 Rentang skor kategorisasi variabel mindfulness sufistik

Rumus Kategorisasi	Rentang Skor	Kategori
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$X < 52,779$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean}+1\text{SD})$	$52,779 \leq X < 68,441$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	$X \geq 68,441$	Tinggi

Berdasarkan pada rentang skor kategorisasi variabel mindfulness sufistik di atas, dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki skor di bawah

52,779 ($X < 52,779$) termasuk dalam kategori rendah, siswa dengan skor antara 52,779 sampai 68,441 ($52,779 \leq X < 68,441$) termasuk dalam kategori sedang, dan siswa yang memiliki skor diatas 68,441 ($X \geq 68,441$) termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel Mindfulness Sufistik

		KATEGORI	
		Frequency	Percent
Valid	Rendah	1	1.2
	Sedang	40	47.6
	Tinggi	43	51.2
	Total	84	100.0

Berdasarkan table diatas, menunjukan bahwa sebanyak 84 siswa dengan presentase sebesar 1,2% berada dalam kategori rendah, kemudian pada kategori sedang terdaapat sebanyak 40 siswa dengan presentase sebesar 47,6% serta pada kategori tinggi terdapat 43 siswa dengan presentase sebesar 51,2%.

3. Deskripsi Variabel Penerimaan Diri

Tabel 4. 4 Rentan Skor Kategori Variabel Penerimaan Diri

Rumus Kategorisasi	Rentang Skor	Kategori
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$X < 89,91$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean}+1\text{SD})$	$89,91 \leq X < 117,01$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	$X \geq 117,01$	Tinggi

Berdasarkan pada rentang skor kategorisasi variabel penerimaan diri di atas, dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki skor di bawah 89,91 ($X < 89,91$) termasuk dalam kategori rendah, siswa dengan skor antara 89,91 sampai 117,01 ($89,91 \leq X < 117,01$) termasuk dalam kategori sedang,

dan siswa yang memiliki skor diatas 117,01 ($X \geq 117,01$) termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Penerimaan Diri

		Kategori	
		Frequency	Percent
Valid	Sedang	53	63.1
	Tinggi	31	36.9
Total		84	100.0

Berdasarkan table diatas, menunjukan bahwa sebanyak 84 siswa dengan presentase sebesar 63,1% dalam kategori sedang terdapat sebanyak 53 siswa dan presentase sebesar 36,9% pada kategori tinggi terdapat 31 siswa.

4. Hasil Analisis Data Regresi Linear Sederhana

a. Uji Asumsi Klasik (Uji Normalitas)

Uji normalitas dilakukan untuk menilai apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas yang dipilih adalah Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi $> 0,05$ menggunakan SPSS versi 25. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Adapun hasil dari uji normalitas dapat dilihat dari tabel output berikut:

Tabel 4. 6 Uji Normalitas**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		84
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.16393225
Most Extreme Differences	Absolute	.076
	Positive	.076
	Negative	-.067
Test Statistic		.076
Asymp. Sig. (2-tailed)		.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.

Berdasarkan hasil dari uji normalitas yang menggunakan metode *one sample Kolmogorov-Smirnov* di atas, pada penelitian ini diperoleh hasil nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,200 > 0,05$, maka dapat di putuskan bahwa residual dari hasil regresi berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilaksanakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antar variabel. Proses uji linearitas dilakukan melalui pengujian keliearan di tabel Anova. Kriteria dalam pengambilan Keputusan untuk uji linearitas dengan Anova adalah jika

linearity $< 0,05$ maka mempunyai hubungan linear. Adapun hasil dari uji linearitas dapat dilihat dari tabel output berikut :

Tabel 4. 7 Uji Linearitas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	F
penerimaan diri * mindfulness sufistik	Between Groups	(Combined)	9388.093	27	347.707	3.328
		Linearity	6664.535	1	6664.535	63.789
		Deviation from Linearity	2723.558	26	104.752	1.003
	Within Groups		5850.800	56	104.479	
	Total		15238.893	83		

Berdasarkan tabel diketahui nilai linearity diperoleh nilai signifikansi 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) Selain itu, diketahui nilai *signifikansi deviation from linearity* sebesar 0,481 dimana lebih dari 0,05 ($0,481 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel mindfulness sufistik (X) dengan variabel penerimaan diri (Y).

5. Uji Hipotesis

a. Uji Signifikansi Proposi Varian (Uji F)

Uji stimulant atau uji F merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen penelitian secara stimulan dengan Tingkat signifikansi menggunakan $\alpha = 5\%$ ($0,05$) dan F hitung $>$ F tabel.

Tabel 4. 8 Uji Hipotesis

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6664.535	1	6664.535	63.736	.000 ^b
	Residual	8574.358	82	104.565		
	Total	15238.893	83			

a. Dependent Variable: penerimaan diri

b. Predictors: (Constant), mindfulnes sufistik

Sumber : data primer diolah, maret 2025

Berdasarkan table 4.8 diketahui bahwa $\text{sig} = 0,000 < \alpha (0,05)$ atau $F \text{ hitung } 63,736 > F \text{ tabel}$ nilai $F \text{ hitung } (0,05; 1; 82) = 3,96$ sehingga bisa disimpulkan model regresi sudah signifikan secara serentak variabel X (*Mindfulness sufistik*) mempengaruhi variabel Y (Penerimaan Diri).

b. Uji Signifikansi Partial (Uji T)

Pengujian partial atau individual untuk mengetahui apakah variabel independent (X) secara individu mempengaruhi variabel dependen (Y). uji ini dapat melihat signifikansi masing masing variabel X terhadap Y.

Tabel 4. 9 Uji Analisis Regresi Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	34.114	8.758	.661	3.895	.000
	mindfulnes sufistik	1.144	.143			

a. Dependent Variable: penerimaan diri

Sumber: Data Primer Di Olah, Maret 2025

Berdasarkan pada tabel 4.9 di atas, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa pada variabel X nilai sig yang diperoleh adalah sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya variabel X (*mindfulness sufistik*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y (penerimaan diri)

c. Uji Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi sederhana merupakan model persamaan linear antara dua variabel yaitu variabel Y dan hanya melibatkan variabel X . Pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear satu prediktor yang berarti hanya terdapat satu variabel prediktor untuk memprediksi variabel kriterium.

Berdasarkan table hasil uji regresi sederhana diketahui persamaan regresi yang di bentuk pada penelitian ini sebagai berikut :

$$Y (\text{Penerimaan diri}) = 34,114 + 1,144X (\text{mindfulness sufistik}) + e$$

Persamaan regresi tersebut menghasilkan temuan sebagai berikut.:

a. Konstanta (a)

Nilai konstanta(A) bertanda positif besar 34,114 yang berarti variabel mindfulness sufistik (X) sama dengan 0(nol) atau tidak dimasukan dalam penilaian, maka nilai konstanta variabel penerimaan diri (Y) pada siswa siswi tingkat akhir adalah sama dengan 34,114.

b. Minfulness sufistik (X) terhadap penerimaan diri (Y)

Nilai koefisien regresi variabel mindfulness sufistik (X) bernilai positif sebesar 1,144 yang berarti hal tersebut menunjukkan variabel Mindfulness Sufistik (X) berpengaruh secara positif terhadap tingkat penerimaan diri (Y). Apabila variabel mindfulness sufistik naik 1 satuan makan variabel penerimaan diri bertambah 1,144.

d. Analisis Koefisien Determinasi (R²)

Analisis determinasi dalam regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui persentase pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Koefisien ini menunjukkan seberapa besar persentase variasi variabel independen yang digunakan dalam model penelitian mampu menjelaskan variasi variabel dependen.

Tabel 4. 10 Uji Koefisien Determinasi (R2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.661 ^a	.437	.430	10.226

a. Predictors: (Constant), mindfulnes sufistik

Sumber : Data diolah, maret 2025

Berdasarkan tabel 4.10 hasil uji koefisien determinasi diketahui bahwa nilai koefisien determinasi ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,437. Maka dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dibentuk di atas menjelaskan bahwa variabel *mindfulness sufistik* (X) mampu menjelaskan variabel penerimaan diri (Y) pada siswa siswi SMKN 2 Wonosobo sebesar 43,7%. Sedangkan sisanya sebesar 0,563 atau 56,3% dijelaskan oleh variabel lain di luar variabel penelitian ini.

6. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dengan analisis regresi sederhana dengan aplikasi SPSS for windows versi 25.0 untuk menguji pengaruh mindfulness sufistik dan penerimaan diri terhadap perilaku perundungan dilingkungan pendidikan SMKN 2 Wonosobo. Penelitian ini mengajukan berdasarkan regresi di peroleh hasil $sig = 0,000 < \alpha (0,5)$ atau $F_{hitung} 63,736 > F_{tabel}$ nilai $F_{hitung} (0,05;1;82) = 3,96$ sehingga bisa disimpulkan model regresi sudah signifikan secara serentak variabel *Mindfulness sufistik* berpengaruh positif terhadap variabel Penerimaan Diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Asadatullah Ainurrosyidah (2022) dari rumusan masalah, analisis data serta hasil yang diperoleh pada penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh mindfulness sufistik terhadap prokrastinasi mendapatkan hasil uji analisis regresi sederhana juga diperoleh 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. Hal tersebut menunjukkan variabel Mindfulness Sufistik berpengaruh secara negatif terhadap tingkat Prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo dan variabel Mindfulness Sufistik dapat dijadikan sebagai variabel prediktor untuk menurunkan tingkat Prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo. Berdasarkan temuan analisis kategorisasi pada variabel *mindfulness sufistik* menunjukkan bahwa sebanyak 84 siswa dengan presentase sebesar 1,2% berada dalam kategori rendah, kemudian pada kategori sedang terdapat sebanyak 40 siswa dengan presentase sebesar 47,6% serta pada kategori tinggi terdapat 43 siswa dengan presentase sebesar 51,2%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa cenderung memiliki Tingkat mindfulness sufistik yang tinggi , menandakan adanya rasa kesadaran dalam mengingat tuhan dalam segala pristiwa dan menerima segala yang terjadi sebagai takdir.

Menurut Sri Rejeki, *Mindfulness sufistik* merupakan kesadaran yang tidak hanya terdapat pristiwa yang saat ini saja tapi melibatkan kesadaran yang lebih tinggi yang berasal dari sesuatu yang transsenden yaitu tuhan. *Mindfulness sufistik* juga mengabaikan masa lalu dan masa depan di dunia tetapi fokus pada saat ini dengan pertimbangan kehidupan di akhirat dalam mengambil sikap untuk berperilaku⁵⁶. *Mindfulness sufistik* hadir sepenuhnya dalam setiap momen, mengingat Allah tanpa penilaian, dan menerima segala yang terjadi sebagai bagian dari takdir-Nya. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam konteks *Sufistik* dapat meningkatkan penerimaan diri dan hubungan spiritual dengan

⁵⁶ sri rejeki, *Mindfulness Sufistik* , 2021.

Allah. Dengan menerima takdir sebagai bagian dari rencana terbaik-Nya, untuk menemukan hikmah dalam setiap peristiwa hidup.

Pada penelitian ini, masalah yang menjadi fokus utama yaitu penerimaan diri yang diyakini sebagai suatu masalah siswa-siswi dilingkungan Pendidikan karena ada rasa takut menjadi korban perundungan atau menjadi sasaran perundungan karena tidak yakin akan niali diri sendiri. Dalam penelitian ini penerimaan diri untuk lebih bisa menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri agar tidak merasa cemas akan budaya perundungan dilingkungan pendidikan yang kerap terjadi.

Penerimaan diri berkaitan dengan bagaimana seseorang bersikap dalam mau menerima dirinya sendiri, yang ditandai dengan merasa lega terhadap dirinya sendiri, baik itu meliputi bakat yang dimiliki, kualitas dalam dirinya, dan mau mengakui bahwa dirinya hanyalah makhluk yang mempunyai batasan. Penerimaan diri tidak lepas dari penerimaan terhadap kondisi fisik yang dimilikinya. Penerimaan diri dianggap penting untuk Kesehatan mental seseorang, karena adanya sikap ini, seseorang dapat terhindar dari kesulitan emosional termasuk dapat berpikir rasional mengenai positif negatifnya masalah yang terjadi tanpa memunculkan perasaan yang buruk, menimbulkan rasa rendah diri, pertikaian dan rasa kurang aman. Keterkaitan yang sangat erat terjadi antara penerimaan diri pada kondisi fisik yang dimiliki oleh individu. Seseorang mau menerima dirinya, bisa mengatur dan memahami kemarahan dan rasa frustasinya, mampu menerima kritik seseorang dengan lapang dada, juga mampu mengontrol emosi baik itu depresi atau kemarahan⁵⁷. Penelitian ini menunjukkan pengaruh

⁵⁷ Tubuh and others, 'Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Obesitas (Odo)'.

positif dengan mengkaji dua variabel mindfulness sufistik dan penerimaan diri.

BAB V

PENUTUP

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal dengan hasil penelitian ini berdasarkan regresi di peroleh hasil $sig = 0,000 < \alpha (0,5)$ atau F hitung $63,736 > F$ tabel nilai F hitung $(0,05;1;82) = 3,96$ sehingga bisa disimpulkan model regresi sudah signifikan variabel *Mindfulness sufistik* berpengaruh positif terhadap variabel Penerimaan Diri. nilai koefisien determinasi ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,437. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *mindfulness sufistik* (X) mampu mempengaruhi variabel penerimaan diri (Y) pada siswa siswi SMKN 2 Wonosobo sebesar 43,7%. Sedangkan sisanya sebesar 0,563 atau 56,3% dijelaskan oleh variabel lain di luar variabel penelitian ini. Pengaruh yang signifikan dari *mindfulness sufistik* terhadap penerimaan diri siswa-siswi SMKN 2 Wonosobo.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek peneliti

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa *mindfulness sufistik* memiliki pengaruh positif terhadap penerimaan diri serta dapat membantu mengurangi perilaku kruskalan remaja dilingkungan Pendidikan, khususnya dilingkungan SMKN 2 Wonosobo. Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah dapat mengintegrasikan praktik *mindfulness sufistik* dalam kegiatan belajar mengajar maupun bimbingan konseling. Guru dan tenaga

pendidik dapat diberikan pelatihan mengenai teknik-teknik mindfulness sufistik agar mereka mampu membimbing siswa dalam meningkatkan empati terhadap sesama. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat menerapkan mindfulness sufistik dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan penerimaan diri dan mengendalikan emosi negatif yang memicu perilaku tidak baik .

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya dapat memperluas ruang lingkup responden, tidak hanya terbatas pada siswa dilingkungan sekolah tetapi memungkinkan untuk meneliti tingkat mindfulness sufistik pada ruang lingkup yang lebih luas. Kemudian diharapkan penelitian selanjutnya agar fokus penelitian lebih besar ditempatkan pada aspek-aspek yang dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian. penelitian ini memiliki keterbatasan, karena hanya mengkaji perilaku perundungan secara umum dan belum dapat mencakup semua faktor yang mempengaruhi perilaku siswa di SMKN 2 Wonosobo. Meski demikian, peneliti berharap studi ini dapat memberikan kontribusi dalam memahami pengaruh mindfulness sufistik terhadap penerimaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Damanik, Grista N., and Ratna Djuwita, ‘Gambaran Perundungan Pada Siswa Tingkat SMA Di Indonesia’, *Journal Psikogenesis*, 7.1 (2019), pp. 28–40, doi:10.24854/jps.v7i1.875
- Afifah, Hani Nur, and others, ‘Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Siswa’, 7 (2025)
- Artati, Kristina Betty, Eka Wahyuni, and Universitas Negeri Jakarta, ‘Untuk Meningkatkan Psychological Siswa Sekolah Dasar’:; 9 (2023), pp. 342–55
- Baer, Ruth A, Gregory T Smith, and Kristin B Allen, ‘Assessment of Mindfulness by Self-Report The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills’, no. September 2004 (2015), doi:10.1177/1073191104268029
- Chiani, Saraswati Haylian, and others, ‘Studi Tentang Perilaku Perundungan Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Di Kabupaten Bima’, *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5.2 (2022), pp. 415–18, doi:10.54371/jiip.v5i2.444
- detikjabar, ‘, “Fakta-Fakta Perundungan Siswi SMK Di KBB Hingga Meninggal Dunia”’, in *Detikjabar*, 2024 <
- Dewi, M I A Chandra, ‘Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada’, 2021
- Dra.Desmita, M.Si., *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*
- Empati, Jurnal, Vita Ratna Juwita, and Erin Ratna Kustanti, ‘PSIKOLOGIS PADA KORBAN PERUNDUNGAN’, 7.Nomor 1 (2018), pp. 274–82
- Ernawati, M.Stat, *STATISTIKA PADA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI:CONTOH KASUS DAN ANALISIS DATA DENGAN SPSS.*, 2022
- , *STATISTIKA PADA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI:CONTOH KASUS DAN ANALISIS DATA DENGAN SPSS*, 2022
- , *STATISTIKA PADA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI:CONTOH KASUS DAN ANALISIS DATA DENGAN SPSS*, 2022

—, *STATISTIKA PADA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI : CONTOH KASUS DAN ANALISIS DATA DENGAN SPSS*, 2022

Fadilla, Annisa Rizky, and others, ‘JURNAL PENELITIAN Volume 1 No 3 II Agustus 2023 E-ISSN : 2986-5573 (Online) Volume 1 No 3 II Agustus 2023 E-ISSN : 2986-5573 (Online) Page 34-46’, 1.3 (2023), pp. 34–46

Fausiah Nurlan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 2019
 <<https://books.google.co.id/books?id=OXYqEAAAQBAJ&lpg=PA1&ots=-fEHTcuZlr&dq=>) Buku Metodologi penelitian kuantitatif&lr&hl=id&pg=PA1#v=onepage&q=) Buku Metodologi penelitian kuantitatif&f=false>

Febriana, and Rahmasari, ‘Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying’, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.5 (2021), pp. 1–15
 <<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41313>>

Handayani, Heni, and Agus Abdul Rahman, ‘Mindfulness Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres Mindfulness as a Moderator on the Relationship of Religion to Stress Pendahuluan Tertib Yang Wajib Dilaksanakan Oleh Semua Pondok Pesantren , Sebagaimana Yang Dinyatakan Di Pondok Pesantren Annur 1 Malangbong’, 9.1 (2022), pp. 25–36, doi:10.47399/jpi.v9i1.134

Khaira, Nisaul, ‘PENGARUH MOTIVASI KERJA KEPALA SEKOLAH TERHADAP KEPUASAN KERJA GURU DI SMA NEGERI 1 MUTIARA’, 11 (2022), pp. 1–7

Lutfi Permana, Agus Abdul Rahman, dkk, ‘Peran Mindfulness Dalam Meningkatkan Behavioral Self Control Remaja’, 2019, 2 (2019), pp. 112–13
 <<http://jip.fk.unand.ac.id/index.php/jip/issue/view/9>>

Maulinda, Dianita, and Makmuroh Sri Rahayu, ‘Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMAN X Cianjur Di Masa Pandemi COVID-19’, pp. 100–08

Mohammad Taufiq R & Bukhori, *JURNAL IMAN DAN SPIRITUALITAS*, 2022, 2022

Mutohharoh, Annisa, ‘Self Healing : Terapi Atau Rekreasi ?’, 2.1 (2022), pp. 73–88

Pranatawijaya, Viktor Handrianus, and Ressa Priskila, ‘Penerapan Skala Likert Dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online’, 5.November (2019), pp. 128–37, doi:10.34128/jsi.v5i2.185

Prof.dr.syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental (Perspektif Psikologis Dan Agama)*

Putusan, Pasca, D I Rutan, and Kelas I Surakarta, ‘DOI: 10.33366/Rfr.V%vi%1.2412’, 11 (2021), pp. 180–92, doi:10.33366/rfr.v

Royanullah, M.Psi.T., *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF BIDANG SOSIAL DAN KEAGAMAAN*, 2022

Sari, Windi Fatika, and Eem Munawaroh, ‘Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP Pendahuluan’, 7.2 (2022), pp. 1–10

Sekolah, Holistik, ‘Dampak Praktik Perundungan’, 3.01 (2024), pp. 38–45, doi:10.56741/bei.v3i01.496

Sena Wahyu Purwanza, *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN KOMBINASI*, 2022
<https://books.google.co.id/books?id=0CjKEAAAQBAJ&lpg=PA1&ots=Fyj5kgEedg&dq=METODOLOGI%20PENELITIAN%20KUANTITATIF%20KUALITATIF%20DAN%20KOMBINASI&hl=id&pg=PA1#v=onepage&q=METODOLOGI%20PENELITIAN%20KUANTITATIF,%20KUALITATIF%20DAN%20KOMBINASI.&f=false>

Septiana, Amida Cindy, and Abdul Muhib, ‘EFEKTIVITAS MINDFULNESS THERAPY DALAM MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE REMAJA BROKEN HOME : LITERATURE’, 3.1 (2022), pp. 14–24, doi:10.19105/ec.v1i1.1808

SHELEMO, ASMAMAW ALEMAYEHU, ‘No Title’, *Nucl. Phys.*, 13.1 (2023), pp. 104–16

‘Siswa SMK Gorontalo Dibully Hingga Muntah Darah & Tak Sadarkan Diri’, ‘No Title’, in *NN Indonesia*, 2024
<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20240912122625-20-1143746/siswa-smk-gorontalo-dibully-hingga-muntah-darah-tak-sadarkan-diri>.

Sri Rejeki, *Mindfulness Sufistik* (semarang: RaSAIL Media Group 2021, 2021)

———, *NoMindfulness Sufistik Title*, 2021

Tang, Indo, Wido Supraha, and Imas Kania Rahman, ‘Upaya Mengatasinya Perilaku Perundungan Pada Usia Remaja’, *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 14.2 (2020), p. 93, doi:10.32832/jpls.v14i2.3804

Tubuh, Citra, and others, ‘Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Obesitas (Odo)’, 16.2 (2021), pp. 198–207

Utami, Pratiwi, and Oki Mardiawan, ‘Pengaruh Mindfulness Terhadap Work Engagement Pada Pekerja Startup Digital Di Indonesia’, 2022, pp. 61–66

Validitas, U J I, D A N Reliabilitas, and Angket Kemandirian, ‘UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS ANGKET KEMANDIRIAN BELAJAR Sintia Isma 1 , Teti Sobari 2 , Wiwin Yuliani 3 1 ’, 6.6 (2023), pp. 509–16, doi:10.22460/fokusv6i6.11561

Yustinus Semiu, OFM, *Kesehatan Mental I*

Ziliwu, Mawarni, and others, ‘Kemampuan Menerima Diri (Self Acceptance) Terhadap Tindakan Bullying Antar Siswa’, *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2.1 (2023), pp. 203–10 <<https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.131>>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

Blue print

Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap Penerimaan Diri Perilaku Perundungan Di Lingkungan Pendidikan Smk N 2 Wonosobo

1. Blue Print Mindfulness Sufistik

Aspek	Indikator	Bulir item		Jumlah
		F	UF	
<i>Observing</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kesadaran dalam mengamati diri sendiri dalam setiap aktivitas ibadah • Mempraktikan muraqobah (kesadaran akan pengawasan tuhan) dalam setiap Tindakan. 	1,3,5,6	2,4	6
<i>Describing</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari dan memahami makna dibalik pengalaman batin yang dialami. • Mampu mengungkapkan perasaan dan pengalaman 	7,9	8,10	4

	spiritual dengan jelas.			
<i>Acting with awareness</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menghindari Tindakan yang dilakukan secara otomatis tanpa perenungan • Mempraktikan kesabaran dan ketenangan dalam menghadapi ujian. 	11,13	12,14	4
<i>Nonjudging of inner experience</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyadari bahwa segala pengalaman batin adalah bagian dari perjalanan spiritual. • Menghindari perasaan bersalah yang berlebihan dan fokus pada perbaikan diri. 	15,17	16,18	4
<i>Nonreactivity to inner experience</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Memandang pengalaman batin sebagai bagian dari perjalanan menuju tuhan. 	19	20	2

2. Blue Print Penerimaan Diri

Aspek	Indikator	Bulir item		Jumlah
		F	UF	
Memahami diri	Dapat mengetahui adanya kelebihan dan kekurangan dalam diri	2,4,	1,3	4
Adanya harapan yang realistik	Memiliki standar bagi diri mereka Dimana mereka tidak membiarkan orang lain terpengaruh	6,8	5,7	4
Terhindar dari hambatan lingkungan	Adanya dukungan penuh dari orang-orang sekitar	10,12	9,11	4
Sikap sosial seseorang	Adanya kemampuan dalam menerima berbagai macam kritikan dari orang lain.	14,16	13,15	4
Tekanan emosi	Memiliki Tingkat emosi yang stabil.	18,20	17,19	4
Percaya kemampuan	.memiliki kemampuan dalam mengembangkan kelebihan yang ada dalam diri dan tidak hanya terpaku pada kelemahan.	22,24	21,23	4
Menyesuaikan diri	Adanya kemampuan yang baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.	26,28	25,27	4

Perspektif diri	Adanya anggapan bahwa diri mereka sama seperti orang lain.	30,32	29,31	4
Pola pribadi yang sehat	Adanya pelatihan dengan penuh demokratis.	34,36	33,35	4

Lampiran 2

Skala Penelitian Mindfulness Sufistik dan Penerimaan Diri dan Kusioner penelitian

1. Skala Penelitian

Jawaban	Skor Favourable	Skor Unfavourable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

2. Kusioner Penelitian

The screenshot shows a Google Form titled "KUSIONER PENELITIAN". The form includes a header with the title, a text area with a message from the researcher, and a note about the duration of the survey. The interface shows standard Google Form controls like "Questions", "Responses", and "Settings". The browser window also displays the URL "docs.google.com/forms/d/1YrMKopA8v9Y6EFN3tkyjdQN1Md3UsZ4LmSZOA4zIV34/edit" and the status bar indicates the date and time as "11/06/2025 09:51".

Section 1 of 3

KUSIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Wr.Wb.
Perkenalkan saya Dewi Priyanti, Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi|Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang .

Saat ini saya sedang melakukan penelitian tugas akhir dengan judul " Pengaruh Mindfulness Sufistik dengan Penerimaan Diri Perilaku Perundungan di Lingkungan Pendidikan SMK N 2 Wonosobo" penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh mindfulness sufistik dengan penerimaan diri pada perilaku perundungan khususnya di lingkungan pendidikan SMK N 2 Wonosobo.

Anda cukup menyediakan waktu sekitar 10 menit untuk mengisi kusioner ini. isilah sesuai dengan pengalaman yang anda alami serta perasaan yang anda benar benar rasakan. semua data akan dijaga kerahasiaannya dan sepenuhnya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Terima Kasih untuk partisipasi anda. jika anda ingin bertanya lebih lanjut dan mengetahui hasilnya lebih lanjut bisa menghubungi saya lewat email berikut : 210404613@student.walisongo.ac.id.

Lampiran 3
Data Subjek Penelitian

1. Data Subjek Penelitian

Data jumlah keseluruhan siswa kelas XI

KELAS	JUMLAH SISWA
XI DPIB 1	35
XI DPIB 2	34
XI TK 1	32
XI TK 2	30
XI TE 1	34
XI TE 2	35
XI TO 1	31
XI TO 2	32
XI TO 3	28
XI TO 4	32
XIAN 1	35
XIAN 2	33
XIAKL 1	33
XIAKL 2	34
XIAKL 3	35
JUMLAH TOTAL	493

Lampiran 4
Data Tabulasi, Hasil Penelitian

1. Data Tabulasi Penelitian

		Mindfulness sufistik																			
N O	M	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20
1	4	1	3	1	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	3	2	
2	4	1	4	3	4	4	3	3	4	3	4	1	4	2	4	3	4	2	4	2	
3	4	3	3	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	
4	3	2	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	
5	4	2	4	1	4	4	4	4	4	2	4	1	4	1	4	3	3	3	3	2	
6	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	
7	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
8	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
9	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	
10	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4
13	4	1	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3
14	4	1	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3
15	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	1	3	4	3	2	2	3	2	2	
16	4	1	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	
17	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2	
18	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	4	3	3	
19	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	
20	4	2	3	3	4	4	4	2	2	4	2	1	4	1	3	4	1	4	4	1	
21	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	4	2	4	3	
22	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	
23	4	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	
24	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
25	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	
26	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	1	1	
27	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	1	4	3	2	
28	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	1	4	3	2	
29	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	2	
30	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	

6 5	4	4	4	3	3	1	2	4	4	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3
6 6	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	2	2	3	3	4	4	1
6 7	3	1	4	1	3	4	3	1	3	2	4	1	3	1	4	4	3	3	4	1
6 8	4	3	3	2	4	4	3	3	2	4	3	2	3	2	1	4	2	4	3	2
6 9	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3
7 0	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2
7 1	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	1
7 2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
7 3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
7 4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3
7 5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
7 6	4	1	4	1	4	4	4	1	1	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	1
7 7	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2
7 8	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	1	4	4	2	1	3	4	2	1
7 9	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3
8 0	4	3	4	4	2	3	3	3	1	4	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3
8 1	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3
8 2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	4	4	4	3	2	2	3	2	3	2
8 3	4	1	4	1	4	4	4	2	3	3	4	3	4	1	4	2	2	4	3	2
8 4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	
3	4	2	4	4	2	2	3	2	4	2	4	2	4	1	4	2	4	3	3	1	2	2	
1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	1	4	1	4	2	3	4	3	3	3	2	
3	4	1	3	4	4	1	4	1	4	2	4	2	3	3	4	2	2	3	4	1	4	1	
3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	
3	2	4	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	1	
3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	1	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	
4	1	4	4	4	2	4	1	2	2	4	1	3	4	3	3	4	4	4	4	1	4	2	4
3	4	2	4	3	4	3	4	1	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2
3	4	2	4	3	4	3	4	1	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2
2	3	2	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	1	2	3	4	2	1	3	
3	4	2	4	3	3	3	4	1	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	2
2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	
4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	2	4	2	4	2	3	
3	4	4	4	1	4	3	4	3	4	2	4	1	4	3	3	2	2	4	3	3	4	1	
2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	2	4	2	4	3	4	3	3	2	3	1	
2	3	1	4	3	3	3	4	3	4	2	3	1	4	1	4	3	3	3	2	2	3	2	
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
1	4	1	4	2	3	3	4	3	4	2	4	1	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	4	2	4	2	4	1	4	2	4	1	4	1	4	1	4	2	3	2	3	1	4	1	
2	4	2	4	2	4	1	4	2	4	1	4	1	4	1	4	2	3	2	3	1	4	1	
4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	2	4	2	3	3	2	
2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	
3	4	2	4	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	1	4	2	2	3	4	3	4	4	
2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	
3	4	2	4	3	2	3	4	2	4	2	4	2	4	1	4	3	4	3	3	3	4	1	
3	3	2	3	3	3	1	4	2	3	2	3	1	4	2	3	2	3	1	3	2	4	2	
2	4	1	3	3	2	1	4	2	3	2	3	1	4	2	3	2	3	1	4	1	4	1	
1	4	2	4	3	4	2	4	2	3	1	4	2	4	2	4	3	3	3	3	1	4	1	
1	4	2	4	3	4	2	4	2	3	1	4	2	4	2	4	3	3	3	3	2	4	1	
4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
1	4	3	4	2	2	1	4	1	4	1	4	2	4	1	3	4	4	4	4	3	4	1	
3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	
2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	
2	3	3	1	3	1	3	1	1	2	4	1	1	3	1	4	4	4	1	3	3	4	1	
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	
2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	
2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	

3	3	3	4	1	2	3	2	4	3	4	3	2	2	3	1	2	4	3	3	1	1	1	2
1	4	1	4	2	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	4	2	4	1	4	1	1
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2
4	4	2	4	3	3	2	4	1	4	1	3	2	4	4	3	1	4	2	1	2	4	1	1
3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1
2	4	2	4	4	3	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	1	4	2	2
2	4	3	3	3	4	4	3	2	3	1	3	3	4	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4
2	3	1	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	2	4	1	2	2	3	1	4	2	4	1	4	1	4	1	3	1	3	2	4	1	1
3	3	4	4	4	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
3	3	1	4	3	4	3	4	3	3	3	4	1	3	2	3	2	2	2	3	3	4	1	1
4	4	1	4	2	2	3	4	3	3	2	4	3	4	2	4	4	3	2	3	3	3	2	3
2	4	1	4	2	3	2	3	1	4	2	3	2	4	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2
1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	4	2	3	4	3	3	3	2	2
1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	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
1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	1	4	2	4	3	3
1	4	1	4	1	4	2	4	1	4	2	3	1	4	1	4	1	4	3	4	1	4	2	2
3	1	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	4	2	2	3	1	3	4	3	4	4
2	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	1	4	1	4	3	4	4	4	3	4	3	3
3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2
2	4	2	3	3	1	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	4
3	4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3
2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	2	4	1	4	2	3	4	3	4	4	3	3
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1
2	3	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2
3	4	2	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	1	4	3	2	2	2	3	3	2	2
2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	1	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3
3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	3	3
2	4	1	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	1	3	2	4	1	1
2	4	1	4	3	3	2	4	4	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	2	4	2
3	4	1	4	1	4	1	4	2	4	3	4	1	3	2	3	1	3	2	4	1	4	1	1
3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3

P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36
4	2	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4
4	4	4	4	3	2	3	1	4	4	4	2	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3
4	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3
2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2
3	3	1	4	1	4	1	4	1	3	3	3	3	2
3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4
2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	
4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	
4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	
1	3	4	3	1	3	4	2	3	2	1	3	4	
4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	
4	4	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	2
4	3	2	3	2	1	3	1	3	3	4	1	4	
3	4	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	4	
3	4	4	4	2	3	2	2	3	2	4	3	4	
3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	
4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	4	
4	3	3	3	2	1	4	1	3	2	4	2	4	
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	4	2	4	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	1	4	3	3	1	4	1	4	1	3	3	3	
4	1	4	3	3	1	4	1	4	1	3	3	3	
3	3	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	3	
3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	
2	1	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	
2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	
4	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	
4	1	3	1	3	2	3	2	3	1	3	2	3	
4	1	4	3	3	1	4	1	4	1	3	3	3	
4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	
4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	4	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	
4	1	4	1	4	4	4	4	3	1	4	1	4	
4	1	3	1	4	1	4	1	4	1	3	3	4	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	
4	1	4	2	1	3	3	2	1	4	3	2	3	
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	
3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	2	3	
1	3	1	1	4	3	2	2	3	4	1	2	2	
4	1	3	2	4	1	4	1	4	1	4	1	4	
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
3	1	4	3	3	2	1	2	1	3	2	1	2	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	
4	2	3	2	3	2	4	1	4	2	3	3	3	
4	3	2	4	2	3	4	1	3	3	3	3	4	

4	2	2	2	4	2	2	1	1	1	4	2	3
3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	4	2	3	1	4	1	3	2	3	1	4
2	4	1	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3
3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3
3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2
4	1	3	2	3	1	4	1	4	2	4	3	4
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
4	4	3	2	2	3	4	2	3	4	4	3	4
4	2	4	1	4	2	1	2	4	1	3	4	4
2	3	2	2	3	4	1	3	1	4	3	3	2
4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4
2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
4	3	2	4	3	1	2	4	4	1	2	1	3
2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3
4	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	1	4	1	1	1	4	1	4	1	4	1	4
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
3	1	1	3	2	1	1	2	2	4	2	1	1
4	2	4	4	4	4	4	2	3	2	3	1	4
4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	3	4
4	2	4	2	4	2	2	2	3	2	1	1	3
4	3	2	3	3	1	1	1	4	1	4	3	4

2. Validitas dan Reabilitas

a. *Mindfulness sufistik*

		Correlations																		TOT AL			
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	TOT AL	
X01	Pearson Correlation	1	.087	.415	.233	.407	.276	.385	.345	.239	.305	.094	.070	.281	.001	.185	.001	.040	.307	.346	.032	.462	
	Sig. (2-tailed)	.431	.000	.033	.000	.011	.000	.001	.029	.005	.395	.527	.010	.991	.718	.004	.001	.773	.000				
X02	Pearson Correlation	.087	1	.016	.435	.118	.032	.097	.252	.198	.302	.074	.227	.028	.383	.236	.001	.107	.009	.074	.108	.315	.375
	Sig. (2-tailed)	.431	.886	.000	.284	.772	.380	.021	.071	.005	.503	.038	.799	.000	.030	.335	.932	.501	.326	.003	.000		
X03	Pearson Correlation	.415	.016	1	.138	.479	.418	.472	.166	.365	.095	.163	.063	.175	.114	.281	.319	.064	.170	.396	.236	.526	
	Sig. (2-tailed)	.000	.886	.212	.000	.000	.000	.131	.001	.388	.096	.452	.111	.303	.010	.003	.563	.121	.000	.031	.000		
X04	Pearson Correlation	.233	.435	.138	1	.192	.041	.069	.330	.223	.658	.182	.218	.111	.599	.062	.099	.036	.113	.135	.420	.562	
	Sig. (2-tailed)	.033	.000	.212	.080	.712	.531	.002	.041	.000	.098	.047	.314	.000	.577	.369	.745	.308	.220	.000	.000		
X05	Pearson Correlation	.407	.118	.479	.192	1	.537	.540	.292	.369	.275	.235	.066	.422	.108	.355	.205	.040	.226	.560	.039	.615	
	Sig. (2-tailed)	.000	.284	.000	.080	.000	.000	.007	.001	.011	.031	.554	.000	.328	.001	.062	.720	.039	.000	.726	.000		
X06	Pearson Correlation	.276	-	.418	.041	.537	1	.414	.138	.289	.317	.225	.064	.407	.027	.298	.158	.154	.401	.380	-	.522	
	Sig. (2-tailed)	.011	.772	.000	.712	.000	.000	.211	.008	.003	.039	.564	.000	.810	.006	.152	.163	.000	.000	.981	.000		
X07	Pearson Correlation	.385	.097	.472	.069	.540	.414	1	.264	.199	.159	.335	.153	.363	.076	.442	.352	.198	.129	.375	.114	.584	
	Sig. (2-tailed)	.000	.380	.000	.531	.000	.000	.015	.069	.148	.002	.165	.001	.493	.000	.001	.071	.242	.000	.304	.000		
X08	Pearson Correlation	.345	.252	.166	.330	.292	.138	.264	1	.385	.398	.143	.074	.278	.295	.184	.057	.234	.080	.233	.185	.541	
	Sig. (2-tailed)	.001	.021	.131	.002	.007	.211	.015	.000	.000	.194	.504	.011	.006	.094	.603	.032	.471	.033	.092	.000		
X09	Pearson Correlation	.239	.198	.365	.223	.369	.289	.199	.385	1	.264	.138	.198	.208	.157	.183	.052	.257	.043	.157	.178	.512	
	Sig. (2-tailed)	.029	.071	.001	.041	.001	.008	.069	.000	.015	.210	.070	.058	.154	.095	.640	.018	.701	.154	.105	.000		
X10	Pearson Correlation	.305	.302	.095	.658	.275	.317	.159	.398	.264	1	.109	.215	.188	.355	.089	.090	.240	.185	.291	.572		
	Sig. (2-tailed)	.005	.005	.388	.000	.011	.003	.148	.000	.015	.324	.050	.087	.001	.421	.416	.702	.028	.092	.007	.000		
X11	Pearson Correlation	.094	.074	.183	.182	.235	.225	.335	.143	.138	.109	1	.075	.337	.203	.579	.445	.239	.150	.333	.-010		
	Sig. (2-tailed)	.395	.503	.096	.098	.031	.039	.002	.194	.210	.324	.497	.002	.065	.000	.000	.029	.172	.002	.928	.000		
X12	Pearson Correlation	.070	.227	.083	.218	.066	.064	.153	.074	.198	.215	.075	1	.123	.308	.032	.100	.210	.060	.106	.506	.418	
	Sig. (2-tailed)	.527	.038	.452	.047	.554	.165	.504	.070	.050	.497	.264	.004	.773	.368	.055	.587	.335	.000	.000			
X13	Pearson Correlation	.281	-	.175	.111	.422	.407	.363	.276	.208	.188	.337	.123	1	.020	.335	.056	.182	.330	.355	.047	.494	
	Sig. (2-tailed)	.010	.799	.111	.314	.000	.000	.001	.011	.058	.087	.002	.264	.858	.002	.613	.097	.002	.001	.670	.000		
X14	Pearson Correlation	.001	.363	.114	.599	.108	.027	.076	.295	.157	.355	.203	.308	.020	1	.153	.231	.126	.124	.031	.555		
	Sig. (2-tailed)	.992	.000	.303	.000	.328	.810	.493	.006	.154	.001	.065	.004	.858	.164	.035	.252	.260	.778	.000			
X15	Pearson Correlation	.185	-	.281	.062	.355	.298	.442	.184	.183	.089	.579	.032	.335	.153	1	.265	.443	.146	.491	.018	.515	
	Sig. (2-tailed)	.092	.030	.010	.577	.001	.006	.000	.094	.095	.421	.000	.773	.002	.164	.015	.000	.184	.000	.872	.000		
X16	Pearson Correlation	-	.001	.107	.319	.099	.205	.158	.352	.057	.052	.090	.445	.100	.056	.231	.265	1	.279	.263	.273	.434	
	Sig. (2-tailed)	.991	.335	.003	.369	.062	.152	.001	.603	.640	.416	.000	.368	.613	.035	.015	.171	.010	.016	.012	.000		
X17	Pearson Correlation	.040	.009	.064	.036	-	.040	.154	.198	.234	.257	-	.239	.210	.182	.126	.443	-	1	.133	.013	.313	
	Sig. (2-tailed)	.718	.932	.563	.745	.720	.163	.071	.032	.018	.702	.029	.055	.097	.252	.000	.171	.867	.227	.908	.004		
X18	Pearson Correlation	.307	.074	.170	.113	.226	.401	.129	.080	.043	.240	.150	.060	.330	.124	.146	.279	-	1	.266	.-074		
	Sig. (2-tailed)	.004	.501	.121	.308	.039	.000	.024	.471	.701	.028	.172	.587	.002	.260	.184	.010	.867	.014	.505	.000		
X19	Pearson Correlation	.346	-	.108	.396	.135	.560	.380	.375	.233	.157	.185	.333	.106	.355	.031	.491	.263	.133	.266	1	.036	.541
	Sig. (2-tailed)	.001	.326	.000	.220	.000	.000	.000	.033	.154	.092	.002	.335	.001	.778	.000	.016	.227	.014	.742	.000		
X20	Pearson Correlation	.032	.315	.236	.420	.039	-	.114	.185	.178	.291	-	.506	.047	.555	.018	.273	.013	.036	1	.460		
	Sig. (2-tailed)	.773	.003	.031	.000	.726	.981	.304	.092	.105	.007	.928	.000	.670	.000	.872	.012	.908	.505	.742	.000		
TOT AL	Pearson Correlation	.462	.375	.526	.562	.615	.522	.584	.541	.512	.572	.509	.418	.494	.541	.515	.434	.313	.399	.541	.460	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.000	.000	.000			

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.831	20

b. Penerimaan diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.873	36

Lampiran 5

Uji analisis korelasi

1. Uji Prasyarat

a. Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		84
Normal Parameters ^{a,b}		.0000000
	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.16393225
Most Extreme Differences		.076
	Absolute	.076
	Positive	.076
	Negative	-.067
Test Statistic		.076
Asymp. Sig. (2-tailed)		.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.

b. Uji linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
			Combined				
penerimaan diri* mindfulness sufistik	Between Groups	(Combined)	9388.093	27	347.707	3.328	.000
		Linearity	6664.535	1	6664.535	63.789	.000
		Deviation from Linearity	2723.558	26	104.752	1.003	.481
	Within Groups		5850.800	56	104.479		
		Total	15238.893	83			

c. Uji hipotesis

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6664.535	1	6664.535	63.736	.000 ^b
	Residual	8574.358	82	104.565		
	Total	15238.893	83			

a. Dependent Variable: penerimaan diri

b. Predictors: (Constant), mindfulnes sufistik

LAMPIRAN 6

Daftar item

Skala *Mindfulness sufistik*

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang terkait dengan diri Anda. Baca dan pahami setiap pernyataan, kemudian berikan jawaban Anda dengan memilih pilihan yang tersedia. Tidak ada jawaban benar dan salah. Oleh karena itu, isi jawaban sesuai dengan keadaan Anda.

STS = Sangat tidak setuju

TS = Tidak setuju

S = Setuju

SS = Sangat setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1.	Saya sering memperhatikan setiap kejadian di sekitar saya dengan penuh kesadaran.				
2.*	Saya jarang menyadari hal hal kecil yang terjadi disekitar saya				
3.	Saya dapat dengan jelas merasakan pengalaman saya terhadap suatu pristiwa				
4.*	Saya sering melewatkam pengalaman tanpa benar-benar menyadarinya.				
5.	Saya dapat dengan mudah menggambarkan apa yang saya rasakan dalam situasi tertentu.				
6.*	Saya kesulitan menjelaskan perasaan saya Ketika mengalami sesuatu.				
7.	Saya mampu menghadirkan pikiran dan perasaan saya untuk menjelaskan suatu hal.				
8.*	Saya sering tidak tahu bagaimana menggambarkan pengalaman saya kepada orang lain.				
9.	Saya selalu sadar akan apa yang saya lakukan tanpa otomatisasi.				

10.*	Saya sering melakukan sesuatu tanpa menyadari alasan di baliknya.			
11.	Saya berusaha menghindari hal-hal yang dapat mengganggu fokus saya.			
12.*	Saya mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar ketika sedang melakukan sesuatu.			
13.	Saya berusaha untuk tidak menilai perasaan saya sendiri secara negatif.			
14.*	Saya sering mengkritik diri sendiri atas perasaan yang saya alami.			
15.	Saya membiarkan diri saya merasakan emosi tanpa memberi label baik atau buruk.			
16.*	Saya cenderung menilai emosi saya sebagai sesuatu yang salah atau buruk.			
17.	Saya membiarkan emosi saya datang dan pergi tanpa langsung bereaksi.			
18.*	Saya sering terbawa oleh emosi sehingga sulit untuk berpikir jernih.			
19	Saya dapat mengendalikan diri ketika menghadapi pengalaman yang sulit.			
20.*	Saya sering langsung bereaksi tanpa berpikir terhadap suatu peristiwa yang mengganggu.			

Skala Penerimaan Diri

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang terkait dengan diri Anda. Baca dan pahami setiap pernyataan, kemudian berikan jawaban Anda dengan memilih pilihan yang tersedia. Tidak ada jawaban benar dan salah. Oleh karena itu, isi jawaban sesuai dengan keadaan Anda.

STS = Sangat tidak setuju

TS = Tidak setuju

S = Setuju

SS = Sangat setuju

No	Item	STS	TS	S	SS
1.*	Saya sulit menerima kelemahan saya dan sering merasa rendah diri.				
2.	Saya menerima kekurangan saya sebagai bagian dari diri saya dan berusaha memperbaikinya.				
3.*	Saya sering merasa tidak memiliki kelebihan dalam diri saya.				
4.	Saya menyadari bahwa saya memiliki kelebihan dan kekurangan dalam diri saya.				
5.*	Saya sering merasa harus menyesuaikan diri dengan harapan orang lain agar diterima.				
6.	Saya tidak membiarkan pandangan orang lain mempengaruhi nilai dan tujuan hidup saya.				
7.*	Saya sering merasa gagal karena menetapkan standar yang terlalu tinggi.				
8.	Saya memiliki standar hidup yang sesuai dengan kemampuan saya				
9.*	Saya sering merasa terhambat oleh lingkungan dan sulit untuk berkembang.				
10.	Saya bisa mengatasi hambatan dalam lingkungan saya dengan cara yang positif				
11.*	Saya merasa lingkungan saya tidak mendukung saya untuk berkembang.				
12.	Saya mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman untuk menjadi diri sendiri.				
13*	Saya sering merasa tersinggung jika ada yang memberikan saran atau kritik kepada saya.				
14.	Saya memahami bahwa kritik dapat membantu saya berkembang				
15.*	Saya merasa tidak nyaman ketika dikritik oleh orang lain				
16.	Saya dapat menerima kritik dari orang lain dengan sikap terbuka				

17.*	Saya mudah marah atau frustrasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan				
18.	Saya tetap tenang meskipun menghadapi situasi yang sulit				
19.*	Saya sering mengalami perubahan emosi yang tiba-tiba tanpa alasan yang jelas.				
20.	Saya dapat mengendalikan emosi saya dalam berbagai situasi.				
21.*	Saya sering meragukan kemampuan saya sendiri dalam menyelesaikan tugas.				
22.	Saya yakin dengan kemampuan saya untuk mencapai tujuan yang saya tetapkan.				
23.*	Saya lebih sering fokus pada kelemahan saya daripada mengembangkan kelebihan saya.				
24.	Saya percaya bahwa saya memiliki kelebihan yang dapat saya kembangkan.				
25.*	Saya sering merasa cemas jika harus berada di lingkungan yang baru.				
26.	Saya merasa nyaman berada di lingkungan yang berbeda dengan kebiasaan saya.				
27.*	Saya sering merasa sulit untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru				
28.	Saya mudah beradaptasi dengan lingkungan dan perubahan yang terjadi				
29.*	Saya sering merasa diri saya kurang berharga dibandingkan orang lain				
30.	Saya yakin bahwa setiap orang, termasuk saya, memiliki nilai yang sama.				
31.*	Saya sering merasa lebih rendah dibandingkan dengan orang lain.				
32.	Saya melihat diri saya sebagai individu yang setara dengan orang lain.				

33.*	Saya merasa sulit untuk membuat keputusan sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain				
34.	Saya terbiasa mengambil keputusan dengan mempertimbangkan berbagai sudut pandang.				
35.*	Saya merasa terbatas dalam mengekspresikan diri saya karena aturan yang ketat				
	Saya merasa bahwa saya memiliki kebebasan untuk mengembangkan diri dengan cara yang sehat.				

LAMPIRAN 7

Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 2
WONOSOBO
 Jalan Raya Tumenggung Kertonegoro Kilometer 5 Wonosobo Kode Pos 56313
 Telepon 0286-3399050 Faksimile 0286-3399060
 Surat Elektronik smk2wonosobo@gmail.com



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 070/ 464 /2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMK Negeri 2 Wonosobo

Nama	:	Jupriyono, S.Pd,M.Pd.
NIP.	:	19680110 199403 1 006
Pangkat/Gol	:	Pembina Tk. IV/b
Jabatan	:	Kepala Sekolah
Unit Kerja	:	SMK Negeri 2 Wonosobo

Menerangkan bahwa

Nama	:	Dewi Priyanti
NIM	:	2104046130
Alamat	:	ds, Krotok RT 3 RW 2 Desa Pakuncen Kecamatan Selomerto, Kabupaten Wonosobo
Program Study	:	Tasawuf dan Psikoterapi
Perguruan Tinggi	:	Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Nama yang tersebut diatas adalah benar –benar telah melaksanakan penelitian di SMK Negeri 2 Wonosobo pada tanggal, 24 Februari s.d 27 Februari 2025 untuk Keperluan Penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Kesarjanaan pada Fakultas Ushuludin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Demikian Surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wonosobo, 4 Juli 2025





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
 FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jalan Prof. Harika Km.2 Semarang 50185
 Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

24 Februari 2025

Nomor : 0827/Un.10.2/D.1/KM.00.01/2/2025
 Lamp : Proposal Penelitian
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth.
Pimpinan SMK N 2 WONOSOBO
 di WONOSOBO

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada:

Nama	:	DEWI PRIYANTI
NIM	:	2104046130
Program Studi	:	Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi	:	Pengaruh Mindfulness Sufistik dengan Penerimaan Diri Perilaku Perundungan di Lingkungan Pendidikan SMK N 2 Wonosobo
Tanggal Mulai Penelitian	:	24 Februari 2025
Tanggal Selesai	:	27 Februari 2025
Lokasi	:	SMK N 2 WONOSOBO

Bersama ini kami lampirkan Proposal Penelitian dan Instrumen Pengumpulan data yang bersangkutan.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan
 Kelembagaan



SRI PURWANINGSIH

Tembusan:
 - Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (sebagai laporan)

* Surat ini telah disahkan secara elektronik, untuk cek kesesuaian surat ini silakan scan QRCode di atas.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Dewi Priyanti
Tempat, tanggal lahir : Wonosobo, 26 april 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Pakuncen RT 03/RW 02, Kec. Selomerto, Kab. Wonosobo.
Email : dewipriyanti@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD N Pakuncen
2. MTs N 1 Wonosobo
3. SMK N 2 Wonosobo
4. UIN Walisongo Semarang

C. . Riwayat organisasi

1. Dewan Ambalan Pramuka SMK N 2 Wonosobo
2. Satuan Karya Bhayangkara Polres Wonosobo
3. HMJ Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang
4. Radio Gema Mahasiswa Islam UIN Walisongo Semarang
5. Walisongo Sport Club UIN Walisongo Semarang
6. Forum Generasi Berencana Kabupaten Wonosobo
7. Paguyuban Putera Puteri Jawa Tengah