

**KORELASI ANTARA MINDFULNESS SUFISTIK DENGAN ACEDIA  
(KEMALASAN) DALAM MENGERJAKAN TUGAS KULIAH PADA  
MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO  
SEMARANG YANG MENGALAMI PROKRASTINASI AKADEMIK**



**SKRIPSI**

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

Oleh:

**ROISATUL ULYANISA'**  
**NIM : 1604046008**

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

**SEMARANG**

**2020**

**KORELASI ANTARA MINDFULNESS SUFISTIK DENGAN ACEDIA  
(KEMALASAN) DALAM MENGERJAKAN TUGAS KULIAH PADA  
MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO  
SEMARANG YANG MENGALAMI PROKRASTINASI AKADEMIK**



**SKRIPSI**

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

Oleh:

**ROISATUL ULYANISA'**  
**NIM : 1604046008**

Semarang, 20 Mei 2020

Disetujui oleh:

Pembimbing I

**Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si**  
NIP. 19790304 200604 2001

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Roisatul Ulyanisa'

NIM : 1604046008

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Korelasi Antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan)  
dalam Mengerjakan Tugas Kuliah pada Mahasiswa UIN  
Walisongo Semarang yang Mengalami Prokrastinasi Akademik

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi atau tulisan yang pernah diterbitkan oleh orang lain, termasuk juga pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi yang peneliti peroleh dari referensi yang menjadi bahan rujukan penelitian ini.

Semarang, 20 Mei 2020

Deklarator

**Roisatul Ulyanisa'**  
NIM : 1604046008

## **NOTA PEMBIMBING**



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

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294  
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

---

**SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI**

Nomor : B-1521/Un.10.2/D1/PP.009/06/2020

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : Roisatul Ulyanisa'  
NIM : 1604046008  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : **Korelasi Antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan) Dalam Mengerjakan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi Uin Walisongo Semarang Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **16 Juni 2020** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Dr. Safii, M.Ag.	Ketua Sidang
2. Ulin Ni'am Masruri, Lc., MA.	Sekretaris Sidang
3. Royanulloh, M.Psi.T	Penguji I
4. Fitriyati, S.Psi., M.Si., Psikolog	Penguji II
5. Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 30 Juni 2020

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”*

(QS. Al-Insyirah [94]: 6)

Jadi,

*“Jangan terlalu cepat lelah, hidup ini sangat indah, kamu akan segera tahu!”*

-Kim Sejeong, 2018-

Karena,

*“Hidup selalu berakhir dengan indah, jika belum indah, maka belum berakhir.”*

-Patrick Star-

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab Latin” yang dikeluarkan berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba	b	be
ت	ta	t	te
ث	sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	zal	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	ra	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fa	f	ef

ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	el
م	mim	m	em
ن	nun	n	en
و	wau	w	w
هـ	ha	h	ha
ء	hamzah	`	apostrof
ي	ya	y	ye

### B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

متعددة	ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	ditulis	<i>'iddah</i>

### C. *Tā' marbūṭah*

Semua *tā' marbūṭah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	ditulis	<i>ḥikmah</i>
علة	ditulis	<i>'illah</i>
كرامة الأولياء	ditulis	<i>karāmah al-auliya'</i>

### D. Vokal Pendek dan Penerapannya

-----َ-----	Fathah	ditulis	<i>ā</i>
-----ِ-----	Kasrah	ditulis	<i>i</i>
-----ُ-----	Ḍammah	ditulis	<i>u</i>

فَعَلَ	Fathah	ditulis	<i>fa'ala</i>
--------	--------	---------	---------------



ذَكَرَ	Kasrah	ditulis	<i>zūkira</i>
يَذْهَبُ	Ḍammah	ditulis	<i>yazhabu</i>

### E. Vokal Panjang

1. fathah + alif	ditulis	<i>ā</i>
جاهليّة	ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2. fathah + ya' mati	ditulis	<i>ā</i>
تَنَسَى	ditulis	<i>tansā</i>
3. Kasrah + ya' mati	ditulis	<i>ī</i>
كَرِيم	ditulis	<i>karīm</i>
4. Ḍammah + wawu mati	ditulis	<i>ū</i>
فُرُوض	ditulis	<i>furūd</i>

### F. Vokal Rangkap

1. fathah + ya' mati	ditulis	<i>ai</i>
بَيْنَكُمْ	ditulis	<i>bainakum</i>
2. fathah + wawu mati	ditulis	<i>au</i>
قَوْل	ditulis	<i>qaul</i>

### G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أَعَدَّتْ	ditulis	<i>U'iddat</i>
لِنُنشِركُمْ	ditulis	<i>La'in syakartum</i>

### H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal "al"

القرآن	ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
القياس	ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السَّمَاء	ditulis	<i>As-Samā'</i>
الشَّمْس	ditulis	<i>Asy-Syams</i>

### I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذو الفروض	ditulis	<i>Żawi al-furūḍ</i>
أهل السنة	ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta inayah-Nya. Hanya dengan izin dan pertolongan-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan penuh semangat dan kerja keras. Shalawat serta salam senantiasa terlimpahkan kehadiran Nabi Muhammad SAW.

Naskah skripsi ini dapat peneliti selesaikan atas jasa sumbangsih banyak pihak, maka sudah selayaknya peneliti mengucapkan terimakasih yang tulus dan penuh hormat kepada:

1. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang telah memberikan izin pengambilan data mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi.
2. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si, selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, mencurahkan tenaga, dan fikiran guna membimbing peneliti hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Prof. Dr. Hj. Sri Suhandjati, selaku dosen wali yang telah membimbing serta memberi saran kepada peneliti selama menuntut ilmu dan menyusun skripsi.
4. Bapak Dr. H. Sulaiman Al-Kumayi, M.Ag, yang senantiasa memberikan peneliti gambaran singkat mengenai Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang telah membekali berbagai ilmu pengetahuan sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu staff dekanat yang senantiasa memberikan peneliti data-data yang dibutuhkan peneliti selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu pimpinan perpustakaan Universitas dan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo

Semarang, yang telah memberikan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam skripsi ini.

8. Ayah dan Ibu tercinta (Bapak Muhammad Rondli dan Ibu Siti Rubiyati) yang telah memberikan dorongan baik moral maupun material, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Kepada sahabatku Ainaya Syahra Amamy yang senantiasa memberikan semangat, dukungan serta waktu untuk membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
10. Kepada semua sahabat-sahabat saya Afina Mu'afa Rahman, Nur Rohmah, Aulia Nurul Saputri, Mulyandari, Intan Ni'masintia, Fadlla Arina Manasikana, Nurul Nur'aeni, Muizzatun Zulfatus Suroya, Hida Aoladina dan semua teman seperjuangan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.
11. Skripsi ini peneliti persembahkan kepada ayah dan ibu yang mengukir sejuta rencana dan melahirkan sejuta cinta yang memberikan semangat dan harapan.

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan dari yang diharapkan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif senantiasa peneliti harapkan demi sempurnanya skripsi ini.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 20 Mei 2020

Peneliti

Roisatul Ulyanisa'

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
HALAMAN DEKLARASI .....	iii
NOTA PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN TRANSLITERASI .....	vii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
ABSTRAK .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
F. Sistematika Penulisan .....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. Acedia (Kemalasan) dalam Mengerjakan Tugas Kuliah .....	13
1. Pengertian Acedia (Kemalasan) .....	13
2. Faktor Penyebab Kemalasan Menurut Para Ahli.....	14
3. Tugas Kuliah .....	17
4. Kemalasan dalam mengerjakan Tugas Kuliah .....	21
B. Mindfulness Sufistik.....	21
1. Pengertian Mindfulness.....	21
2. Prinsip Mindfulness .....	23
3. Praktik Mindfulness .....	24
4. Manfaat Mindfulness .....	25

5. Sufistik .....	26
C. Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi Akademik .....	34
1. Pengertian Mahasiswa .....	34
2. Prokrastinasi Akademik .....	35
3. Karakteristik Prokrastinasi Akademik .....	35
4. Aspek Prokrastinasi Akademik .....	36
D. Hubungan Mindfulness Sufistik dengan Kemalasan Mengerjakan Tugas Kuliah	38
E. Hipotesis .....	40
BAB III METODE PENELITIAN .....	41
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Populasi dan Sampel .....	42
C. Variabel Penelitian .....	43
D. Definisi Operasional Variabel .....	43
E. Teknik Pengumpulan Data .....	45
F. Teknik Analisis Data .....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	50
A. Kancah Penelitian Deskriptisi Singkat Prodi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang .....	50
B. Hasil Penelitian .....	53
1. Deskripsi Data Penelitian .....	53
2. Uji Normalitas .....	54
3. Uji Linieritas .....	55
4. Uji Hipotesis .....	56
5. Pembahasan .....	57
BAB V PENUTUP .....	63
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

## ABSTRAK

Penelitian berjudul “Korelasi antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan) dalam Mengerjakan Tugas Kuliah pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang Mengalami Prokrastinasi Akademik”. Kemalasan adalah perilaku negatif yang kemungkinan dapat diselesaikan apabila individu menyadarinya. Kesadaran tersebut harus ditumbuhkan pada setiap diri individu, apabila individu menyadarinya maka kemungkinan akan timbul keinginan untuk merubah dan menjalani masa depan dengan lebih baik. Dalam merubah kemalasan, mahasiswa memang harus memiliki kesadaran terhadap diri sendiri, namun kesadaran tersebut akan lebih efektif apabila disertai dengan kesadaran terhadap Tuhan. Yang dimaksud kesadaran terhadap Tuhan disini adalah mahasiswa apalagi mahasiswa muslim harus menerima apa yang Allah SWT gariskan untuknya. Dengan demikian, mahasiswa harus memiliki mindfulness sufistik untuk menekan kemalasan.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang mengalami prokrastinasi akademik yang berjumlah 30 orang. Adapun pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala, yang kemudian data tersebut dianalisis menggunakan *Uji Korelasi Product Moment* dengan bantuan SPSS versi 22.0 *for Windows*.

Berdasarkan hasil penelitian tentang korelasi antara mindfulness sufistik dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa UIN Walisongo yang mengalami prokrastinasi akademik, diperoleh koefisien product moment sebesar -0,550 dengan skor P-value atau skor sig. (2-tailed) = 0,002 < 0,01, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara mindfulness sufistik dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi mindfulness sufistik maka semakin rendah kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah.

Kata Kunci : mindfulness sufistik, kemalasan, tugas kuliah, prokrastinasi akademik

## **DAFTAR TABEL**

TABEL 3.1	Jumlah Populasi .....	43
TABEL 3.2	Skor Item .....	46
TABEL 3.3	Blueprint Skala Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah.....	48
TABEL 3.4	Blueprint Skala Mindfulness Sufistik .....	48
TABEL 4.1	Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	53
TABEL 4.2	Hasil Uji Normalitas .....	54
TABEL 4.3	Hasil Uji Linieritas .....	55
TABEL 4.4	Hasil Uji Hipotesis .....	56



## **DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN**

LAMPIRAN A : Skala Mindfulness Sufistik

LAMPIRAN B : Skala Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah

LAMPIRAN C : Hasil SPSS 22.0 *for Windows*

LAMPIRAN D : Tabulasi Skor Mindfulness Sufistik

LAMPIRAN E : Tabulasi Skor Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah

LAMPIRAN F : Data Penelitian

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Istilah mahasiswa akrab didengar dan memiliki citra serta definisi yang beragam. Menjadi mahasiswa diharapkan mendapatkan pelajaran dan pengalaman yang dapat menambah ilmu selama masa perkuliahan. Ada beberapa tugas akademik mahasiswa, diantaranya adalah pembuatan berbagai tugas, laporan, makalah, maupun ujian yang merupakan suatu bentuk evaluasi bagi mahasiswa yang dilaksanakan secara rutin, dan juga tugas-tugas akademis lainnya. Menurut Solihat, berbagai hal dan situasi dapat mempengaruhi keberhasilan prestasi mahasiswa atau justru menghambatnya.<sup>1</sup>

Kebiasaan negatif mahasiswa terkait adanya tugas akademik adalah prokrastinasi. Prokrastinasi akademik adalah menunda-nunda tugas akademik tanpa alasan yang jelas sampai mendekati waktu *deadline*. Sebagian besar mahasiswa pernah melakukannya, terbukti pada penelitian Ellis dan Knaus memperkirakan 95% dari mahasiswa melakukan prokrastinasi. Menurut Burka dan Yuen memperkirakan prokrastinasi pada mahasiswa mencapai 75%, dengan 50% melaporkan bahwa mereka prokrastinasi konsisten dan menganggapnya sebagai masalah.<sup>2</sup> Solomon dan Rothblum menyebutkan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi paling banyak dalam tugas menulis sebesar 46%, selain itu dalam tugas membaca 30,1%, belajar untuk ujian 27,6%, menghadiri pertemuan (kuliah) 23%,

---

<sup>1</sup> Media Sari dkk, “*Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*”, Jurnal Psikologi Vol. 5 No. 2, 2017. Hal. 62.

<sup>2</sup>Dyah Ayu Noor Wulan dan Sri Muliati Abdullah, “*Prokrastinasi akademik dalam Penyelesaian Skripsi*”, Jurnal Sosio-Humaniora Vol. 5 No. 1, 2014, Hal. 58.

tugas administratif 10,6%, dan kinerja akademik secara keseluruhan 10,2%.<sup>3</sup>

Menurut Ferrari *et al.*, terdapat beberapa ciri prokrastinasi akademik meliputi ciri pertama penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan. Ciri kedua keterlambatan mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Ciri ketiga kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Ciri keempat melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.<sup>4</sup>

Prokrastinasi dapat menyebabkan kegelisahan, menurut Seo dan Hee prokrastinasi akademik dapat digambarkan sebagai menunda kegiatan akademik yang sesungguhnya, dan menimbulkan ketidak-nyamanan emosional.<sup>5</sup>

Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah mahasiswa *acedia* (malas) mengerjakan tugas akademik. Menurut Solomon dan Rothblum, prokrastinasi dilakukan karena membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan tugasnya, malas, kesulitan mengatur waktu, dan tidak menyukai tugasnya.<sup>6</sup> Menurut Thursan, sifat malas merupakan bagian

---

<sup>3</sup>Renni Nugrasanti, “*Locus of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*”, Jurnal Provitae Vol. 2 No. 1, 2006. Hal. 29.

<sup>4</sup>Dyah Ayu Noor Wulan dan Sri Muliati Abdullah, “*Prokrastinasi akademik...*”, Hal. 59.

<sup>5</sup>Nur Hidayah dan Adi Atmoko, *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan: Terapannya di Kelas*, (Malang: Gunung Samudera, 2014), Hal. 41.

<sup>6</sup>Renni Nugrasanti, “*Locus of Control...*”, Hal. 29.

dari bentuk-bentuk pikiran yang menghalangi timbulnya pengetahuan dalam meningkatkan kualitas batin manusia.<sup>7</sup>

Menurut Edy Zaques, rasa malas di artikan sebagai keengganan seseorang untuk melakukan seharusnya atau sebaiknya dilakukan. Masuk dalam keluarga besar rasa malas adalah menolak tugas, tidak disiplin, tidak tekun, rasa sungkan, suka menunda sesuatu, mengalihkan diri dari kewajiban dan lain-lain.<sup>8</sup>

Pendapat lain menyebutkan bahwa malas juga merupakan salah satu bentuk perilaku negatif yang merugikan. Palsnya pengaruh malas ini cukup besar terhadap produktivitas. Karena malas, seseorang seringkali tidak produktif bahkan mengalami *stag*. Badan terasa lesu, semangat dan gairah menurun, ide tidak mengalir. Akibatnya tidak ada kekuatan apapun yang membantu untuk dapat bekerja. jika dibiarkan, penyakit malas akan semakin ‘kronis’.<sup>9</sup>

Acedia terjadi karena kurang memiliki motivasi untuk mengerjakan tugas akademik. Musbikin menyatakan bahwa malas belajar timbul dari beberapa sebab, yaitu faktor dari dalam diri (intrinsik) dan faktor diluar diri (ekstrinsik). Rasa malas yang timbul dapat disebabkan tidak adanya motivasi diri. Selain itu, kelelahan dalam beraktivitas dapat berakibat menurunnya kekuatan fisik dan melemahnya kondisi psikis. Faktor dari luar diri (ekstrinsik) disebabkan karena tidak adanya dukungan dari orang tua, faktor kemiskinan, lingkungan yang tidak nyaman, dan fasilitas yang

---

<sup>7</sup>Suharwati, Skripsi “*Faktor-faktor Kemalasan Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Mentel II Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul*”, (Yogyakarta: UNY, 2019), Hal. 9.

<sup>8</sup>Shabri Shaleh Anwar, *Rumus Mematikan Sifat Malas*, (Riau: Indragiri Dot Com, 2017), Hal. vii.

<sup>9</sup>*Ibid.*, Hal. viii.

tidak mendukung.<sup>10</sup> Penyebab utama malas adalah kurangnya motivasi dan tidak menganggap hal tersebut penting atau bermanfaat.<sup>11</sup>

Survei yang pernah dilakukan sebuah Universitas di USA menyatakan bahwa malas adalah rintangan diri terbesar untuk belajar atau berkembang. Semua orang sebenarnya tahu bahwa malas itu merugikan, tetapi mereka tidak mampu melawannya. Rasa malas tidak berhubungan dengan pengetahuan bahkan keterampilan. Kemalasan berhubungan dengan motivasi dan tujuan. Misalnya, banyak anak tinggal di kota dengan segala sarana dan sumber pengetahuan yang lengkap seperti laboratorium, perpustakaan, internet, dan toko-toko buku, tetapi pencapaian mereka biasa-biasa saja. Namun, anak yang tinggal di desa dengan sarana yang terbatas, harus berjalan kaki berkilo-kilo meter untuk menuju sekolah, jumlah guru terbatas, tidak ada perpustakaan, laboratorium, dan sarana olahraga yang lengkap, tetapi mampu berkembang dan meraih masa depan yang lebih baik. Alasannya tentu saja motivasi yang besar.<sup>12</sup>

Kemalasan adalah perilaku negatif yang kemungkinan dapat diselesaikan apabila individu menyadarinya. Kesadaran tersebut harus ditumbuhkan pada setiap diri individu, apabila individu menyadarinya maka kemungkinan akan timbul keinginan untuk merubah dan menjalani masa depan dengan lebih baik.

Dalam merubah kemalasan, mahasiswa memang harus memiliki kesadaran terhadap diri sendiri, namun kesadaran tersebut akan lebih efektif apabila disertai dengan kesadaran terhadap Tuhan. Yang dimaksud kesadaran terhadap Tuhan disini adalah mahasiswa apalagi mahasiswa muslim harus menerima apa yang Allah SWT gariskan untuknya.

---

<sup>10</sup>*Ibid.*

<sup>11</sup>Rudi Langitan, *Be a Great Fighter*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2012), Hal. 89.

<sup>12</sup>*Ibid.*

Thich Nhat Hanh mendefinisikan bahwa Mindfulness adalah kesadaran akan apa yang terjadi dalam diri sendiri maupun sekitar pada saat ini.<sup>13</sup> Mindfulness merupakan salah satu bagian dari teknik terapi psikologis. Asumsi dasar dari terapi ini adalah bahwa banyak hal yang positif atau benar dalam diri seseorang individu dibanding hal-hal yang negatif atau kesalahan.<sup>14</sup>

Tasawuf atau sufistik adalah sebuah ajaran atau kepercayaan, bahwa pengetahuan tentang realitas kebenaran dan tentang Tuhan bisa didapatkan melalui meditasi atau pencerahan spiritual yang bebas dari peranan akal pikiran dan panca indra.<sup>15</sup> Psikoterapi sufistik dapat diartikan sebagai proses pengobatan dan penyembuhan gangguan mental atau kejiwaan, baik spiritual, moral maupun fisik melalui ajaran-ajaran al-Qur'an dan as-Sunnah.<sup>16</sup>

Mindfulness merupakan latihan yang dilakukan oleh seseorang untuk menyadari apa yang sedang terjadi saat ini sehingga mampu membuat tujuan serta fokus dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui perubahan perilaku untuk meningkatkan kapasitas dalam menghadapi masalah. Mindfulness sufistik merupakan sebuah kondisi yang perlu diupayakan dengan praktik yang rutin yaitu selalu berdzikir (fokus dalam mengingat Allah) sehingga untuk menjadi kebiasaan mindfulness membutuhkan latihan demi latihan.<sup>17</sup>

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah pelajar tertinggi, sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan negatif yaitu prokrastinasi. Salah satu penyebab prokrastinasi akademik adalah dimana mahasiswa malas mengerjakan tugas akademik. Peneliti masih ragu untuk hubungan antara

---

<sup>13</sup>Tim Wesfix, *Mindfulness for Success*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2017), Hal. 1.

<sup>14</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi dalam Sufi Healing*, (Semarang: UIN Walisongo, 2019), Hal. 7-8.

<sup>15</sup>Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, (Jalarta: Raja Grafindo Persada, 1996), Hal. 27.

<sup>16</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi...*, 32.

<sup>17</sup>*Ibid.*, Hal. 115.

tingginya mindfulness sufistik dengan rendahnya kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah sehingga penelitian ini butuh diteliti. Selain itu setelah peneliti melakukan observasi sebelum melakukan penelitian lebih lanjut, bahwa sebagian besar mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang cenderung merasa terbebani dan mengeluhkan adanya tugas kuliah, ditambah dengan tingkat motivasi dan kesadaran yang rendah membuat mahasiswa semakin malas dalam mengerjakan tugas kuliah. Mahasiswa-mahasiswa tersebut lebih memilih nonton, *nongkrong*, bermain game, jalan-jalan, dan kegiatan menyenangkan lainnya dari pada merampungkan tugas kuliah mereka.<sup>18</sup>

Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi kemalasan, mindfulness sufistik kemungkinan dapat berperan penting dalam faktor psikologis yang berkaitan dengan tingkat motivasi.

Dari latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Korelasi antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan) dalam Mengerjakan Tugas Kuliah pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang Mengalami Prokrastinasi Akademik”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut di atas, maka masalah dari penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat korelasi antara mindfulness sufistik dan acedia (kemalasan) dalam mengerjakan tugas kuliah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang mengalami prokrastinasi akademik ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hipotesis yang berbunyi bahwa terdapat korelasi antara

---

<sup>18</sup>Hasil wawancara acak dengan beberapa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, Senin, 10 Februari 2020.

mindfulness sufistik dengan acedia (kemalasan) dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang mengalami prokrastinasi akademik.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis :
  - a. Memperluas dan memperdalam bidang kajian psikoterapi khususnya tentang mindfulness sufistik dan acedia (kemalasan) dalam mengerjakan tugas akademik.
  - b. Dapat menjadi landasan penelitian lanjutan tentang mindfulness sufistik dan acedia (kemalasan) dalam mengerjakan tugas akademik.
2. Manfaat praktis :
  - a. Bagi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi dalam menurunkan acedia (kemalasan) dalam mengerjakan tugas akademik.
  - b. Bagi akademis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dalam rangka pengembangan pengetahuan mahasiswa mengenai penatalaksanaan mindfulness sufistik dengan acedia (kemalasan) terhadap tugas akademik.
  - c. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam memberikan serta menyusun pelaksanaan mindfulness sufistik kepada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik karena memiliki acedia (kemalasan) dalam mengerjakan tugas.



## E. Keaslian Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti telah melakukan beberapa kajian pustaka. Langkah ini untuk memastikan keaslian penelitian yang akan dilakukan. Dari penelusuran yang telah dilakukan, beberapa hasil penelitian yang terkait dengan kemalasan dan Mindfulness sufistik, diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Oki Hidayat dan Endang Fourianalistyawati (2016) tentang “*Peranan Mindfulness Terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama*”. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *asosiatif*. Alat ukur yang digunakan adalah *mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) dari brown dan Ryan untuk mengukur mindfulness dan *Student-Life Stres Inventory*(SLSI) dari Gadzella untuk mengukur stress akademis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness berperan menurunkan stress akademis khususnya pada dimensi stressor akademis. Mindfulness dapat memprediksi 13,9% dari dimensi stressor akademis ( $R^2 = 0,139$ ,  $F = 12,936$ ,  $\rho = 0,001$ ). Setiap satu kenaikan skor mindfulness menyebabkan penurunan -0,308 pada skor stressor akademis. Penelitian yang dilakukan oleh Oki Hidayat dan Endang Fourianalistyawati terkait *mindfulness* tentunya terdapat perbedaan dengan yang disusun oleh peneliti yaitu pada:
  - a. Variabel penelitian yaitu *Mindfulness* dengan *Stress Akademis*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu korelasi antara *Mindfulness Sufistik* dengan *Acedia (Kemalasan) dalam Mengerjakan Tugas Kuliah*.
  - b. Analisis data yaitu *Regresi* sedangkan dalam penelitian peneliti menggunakan *Korelasi Product Moment*.
2. Penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Arini Miftahul Jannah (2019) tentang “*Hubungan Mindfulness dan Penerimaan Diri pada*

*Remaja dengan Orang Tua Tunggal*". Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif korelasional. Metode pengambilan data Mindfulness menggunakan skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan untuk penerimaan diri menggunakan *Self-Acceptance Questionnaire* (SAQ). Hasil penelitian kemudian di analisis *product moment* menggunakan IBM SPSS 23 dan didapatkan hasil yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan pada kedua variabel ( $r = 0,293$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ) yang berarti semakin tinggi tingkat mindfulness maka semakin tinggi pula penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal, begitupun sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Arini Miftahul Jannah terkait *mindfulness* tentunya terdapat perbedaan dengan yang disusun oleh peneliti yaitu pada variabel penelitian. Dimana dalam penelitian tersebut hubungan *Mindfulness* dan *penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu korelasi antara *Mindfulness Sufistik* dengan *Acedia (Kemalasan) Mahasiswa*.

3. Penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Mei Mita Bella dan Luluk Widya Ratna (2018) tentang "*Perilaku Malas Belajar Mahasiswa di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura*". Penelitian tersebut merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian tersebut termasuk jenis penelitian lapangan. penelitian tersebut merupakan studi kasus dari fenomena mahasiswa yang memiliki perilaku malas belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Mei Mita Bella dan Luluk Widya Ratna terkait kemalasan tentunya terdapat perbedaan dengan yang disusun oleh peneliti, yaitu pada:
  - a. Variabel penelitian yaitu *Perilaku Malas Belajar Mahasiswa di Lingkungan Kampus*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu korelasi antara *Mindfulness Sufistik* dengan *Acedia (Kemalasan) Mahasiswa*.

- b. Metode penelitian yaitu menggunakan *Penelitian Deskriptif Kualitatif*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu menggunakan *Penelitian Korelasi Kuantitatif*.
4. Penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Muhammad Warif (2019) tentang “*Strategi Guru Kelas dalam Menghadapi Peserta Didik yang Malas Belajar*”. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif, dimana yang menjadi instrumen utama dalam penelitian tersebut adalah peneliti sendiri. Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data di lapangan dengan melakukan observasi, interview dan dokumentasi. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Warif terkait kemalasan tentunya terdapat perbedaan dengan yang disusun oleh peneliti, yaitu pada:
  - a. Variabel penelitian yaitu *Strategi Guru Kelas dalam Menghadapi Peserta Didik yang Malas Belajar*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu korelasi antara *Mindfulness* Sufistik dengan *Acedia (Kemalasan) Mahasiswa*.
  - b. Metode penelitian yaitu menggunakan *Penelitian Kualitatif*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu menggunakan *Penelitian Korelasi Kuantitatif*.
5. Penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Sri Rejeki (2019) tentang “*Mindfulness sebagai Teknik Terapi dalam Sufi Healing*”. Penelitian tersebut adalah penelitian pustaka yang bersifat kualitatif. Teknik analisis yang digunakan adalah metode content analysis. Penelitian yang dilakukan oleh Sri rejeki terkait mindfulness sufistik tentunya terdapat perbedaan dengan yang disusun oleh peneliti, yaitu pada:
  - a. Variabel penelitian yaitu *Mindfulness sebagai Teknik Terapi dalam Sufi Healing*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu korelasi antara *Mindfulness* Sufistik dengan *Acedia (Kemalasan) Mahasiswa*.

- b. Metode penelitian yaitu menggunakan *Penelitian Kualitatif*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu menggunakan *Penelitian Korelasi Kuantitatif*.

Dari penjelasan pada penelitian-penelitian sebelumnya terdapat perbedaan dengan penelitian peneliti baik pada variabel, metode maupun analisis data. Oleh sebab itu peneliti menyatakan bahwa permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini belum ada yang meneliti sebelumnya sehingga pantas untuk dilakukan penelitian.

## **F. SISTEMATIKA PENULISAN**

Untuk memperoleh gambaran yang mudah dan jelas dalam membaca skripsi ini, maka sistematika ini disusun dalam urutan sistematika yang terdiri atas tiga bagian yaitu:

1. Bagian Utama

Pada bagian ini berisikan tentang halaman judul, nota pembimbing, motto, transliterasi, ucapan terima kasih, daftar isi, abstrak, daftar tabel dan daftar lampiran.

2. Bagian Tengah

Bagian ini merupakan bagian isi dari skripsi yang penulis rinci bab demi bab sebagai berikut:

Bab pertama, bab ini merupakan pendahuluan yang terdiri atas latar belakang dipilihnya penelitian ini, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan keaslian penelitian.

Bab kedua, bab ini berisi informasi tentang landasan teori yang terdiri atas pengertian *acedia* (kemalasan), faktor-faktor penyebab kemalasan, Pengertian dan macam-macam tugas kuliah, kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah, pengertian *mindfulness*, prinsip *mindfulness*, praktik *mindfulness*, manfaat *mindfulness*, pengertian *sufistik*, pengertian *mindfulness* *sufistik*, pengertian mahasiswa, pengertian *prokrastinasi* akademik, ciri-ciri *prokrastinasi* akademik,

hubungan mindfulness sufistik dengan kemalasan mengerjakan tugas kuliah, dan hipotesis.

Bab ketiga, bab ini berisi informasi metode penelitian yang peneliti gunakan, populasi dan sampel, variabel penelitian, devinisi operasional variabel, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data. Bab ini adalah bab yang menjadi fokus kajian di bab selanjutnya.

Bab keempat, bab ini berisi tentang analisis data korelasi anantara mindfulness sufistik dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah, apakah data tersebut sesuai dengan landasan teori yang ada atau tidak.

Bab kelima, bab ini merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dan saran.

### 3. Bagian Akhir

Bagian ini merupakan bagian akhir dari skripsi yang terdiri atas daftar pustaka, lampiran dan daftar riwayat hidup.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Acedia (Kemalasan) dalam Mengerjakan Tugas Kuliah

##### 1. Pengertian Acedia (Kemalasan)

Secara etimologi malas bermakna tidak mau bekerja atau mengerjakan, segan, tidak suka, tidak bernafsu. Mario teguh mengungkapkan bahwa malas adalah narkoba jiwa bagi orang yang tidak menghormati kehidupannya.<sup>19</sup>

Menurut Mei dan Luluk<sup>20</sup>, yang dimaksud perilaku malas adalah kegiatan mahasiswa yang menunjukkan perilaku enggan atau tidak mau melakukan hal seharusnya dilakukan.

Pendapat lain menyebutkan bahwa malas juga merupakan salah satu bentuk perilaku negatif yang merugikan. Pasalnya pengaruh malas ini cukup besar terhadap produktivitas. Karena malas, seseorang seringkali tidak produktif bahkan mengalami stag. Badan terasa lesu, semangat dan gairah menurun, ide tidak mengalir. Akibatnya tidak ada kekuatan apapun yang membantu untuk dapat bekerja. jika dibiarkan, penyakit malas akan semakin 'kronis'.<sup>21</sup>

Al-Kasal (malas) didefinisikan al-Munawi dengan melalaikan hal-hal yang tidak sepatasnya dilupakan. Oleh karena itu, terhitung sebagai karakter yang tercela. Ar-Raghib menambahkan, akibat dari malas seseorang akan masuk ke dalam jajaran orang-orang yang sudah

---

<sup>19</sup>Shabri Shaleh Anwar, *Rumus Mematikan...*, Hal. vii.

<sup>20</sup> Mei Mita Bella dan Luluk Widya Ratna, "Perilaku Malas Belajar Mahasiswa dilingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura", *Jurnal Kompetensi* Vol. 12 No. 2, 2018, Hal. 284.

<sup>21</sup>*Ibid.*, Hal. viii.

mati. Oleh karena itu, penyakit hati ini tidak boleh dikesampingkan bahayanya.<sup>22</sup>

Menurut Thursan, sifat malas merupakan bagian dari bentuk-bentuk pikiran yang menghalangi timbulnya pengetahuan dalam meningkatkan kualitas batin manusia.<sup>23</sup>

Aziz dalam Megayanti, menyatakan bahwa malas berbeda dengan lamban. Anak lamban, masih memiliki kemauan untuk melakukan sesuatu walaupun lama dalam prosesnya, sedangkan anak malas cenderung menunjukkan tidak adanya kemauan.<sup>24</sup>

## **2. Faktor Penyebab Kemalasan Menurut Para Ahli**

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan kemalasan menurut Abu Ahmadi adalah sebagai berikut<sup>25</sup>:

### **1) Faktor Interenal**

#### **a) Sebab yang bersifat fisik**

Pertama karena sakit, orang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya sehingga saraf sensorik dan motoriknya lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui indranya tidak dapat diteruskan ke otak. Anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar karena mudah capek, mengantuk, konsentrasi rendah, dll.

#### **b) Kemalasan karena psikologis**

Belajar memerlukan kesiapan psikologis ketenangan yang baik. Faktor psikologis meliputi intelegensi, bakat, minat, motivasi, kesehatan mental, dll.

---

<sup>22</sup>*Ibid.*, Hal. 15.

<sup>23</sup>Suharwati, Skripsi “*Faktor-faktor Kemalasan...*”, Hal. 9.

<sup>24</sup>*Ibid.*

<sup>25</sup>*Ibid.*, Hal. 11-12.

## 2) Faktor Eksternal

### a) Faktor Keluarga

Keluarga merupakan pusat pendidikan yang pertama dan utama, yang termasuk faktor ini meliputi cara mendidik anak, hubungan orang tua dengan anak. Orang tua adalah orang pertama yang dikenal oleh anak, yang memberikan kesan pertama pada anak dan membimbing tingkah laku anak.

### b) Faktor Lingkungan

Suasana yang ramai dan gaduh menjadikan anak tidak belajar dengan baik karena akan mengganggu konsentrasinya. Sebaliknya jika suasana lebih tenang dan nyama akan membuat konsentrasi meningkat.

### c) Faktor Sekolah

Guru dapat menjadi penyebab kemalasan apabila guru dalam pengambilan metode tidak sesuai dan kurang menguasai materi menjadikan sulit dimengerti oleh muridnya.

### d) Faktor Kurikulum

Kurikulum yang kurang baik seperti bahan-bahannya terlalu tinggi dan pembagian bahan-bahan yang tidak seimbang. Kurikulum yang dimaksudkan tidak hanya seputar pelajaran, melainkan segala sesuatu yang mempengaruhi perkembangan peserta didik, seperti: gedung, alat pelajaran, perlengkapan, dan lain sebagainya.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan kemalasan menurut Muhammad Warif adalah sebagai berikut<sup>26</sup>:

---

<sup>26</sup>Muhammad Warif, “Strategi Guru dalam Menghadapi Peserta Didik yang Malas Belajar”, Jurnal Pendidikan Agama Islam Vol.4 No. 1, 2019, Hal. 50-52.



a. Faktor Internal

- Faktor Fisiologis

Kondisi fisik pada umumnya sangat berpengaruh terhadap belajar. Anak yang jasmaninya segarakan berbeda belajarnya dengan anak yang kelelahan.

- Faktor Psikologi

- 1) Cacat mental

Cacat mental sangat mempengaruhi kemampuan belajar, sehingga secara otomatis mengakibatkan ketidakmampuan belajar. Cacat mental ada yang terbawa sejak lahir, misalnya karena faktior internal seperti : idiot dan embisil, adapula cacat mental dari faktor eksternal seperti : kecelakaan.

- 2) Bakat

Kurangnya bakat khusus untuk suatu situasi pembelajaran tertentu. Beberapa jenis pembelajaran tertentu seperti melukis, musik dan olahraga banyak ditentukan oleh bakat khusus. Apabila kurang memiliki bakat khusus dalam suatu bidang tertentu maka besar kemungkinan akan merasa malas.

- 3) Motivasi

Motivasi adalah kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Penemuan-oenemuan penelitian menunjukkan bahwa hasil belajarumumnya meningkat, jika motivasi untuk belajar bertambah.

- 4) Ego

Rasa angkuh seseorang dapat menyebabkan kemalasan karena meaa sudah pintar.

- 5) Intelegensi (IQ)

Golongan intelegensi (IQ) manusia sebagai berikut:

- ✓ IQ antara 110-130 (kecerdasan baik)

- ✓ IQ antara 90-110 (kecerdasan biasa)
- ✓ IQ antara 70-90 (kecerdasan kurang)

b. Faktor Eksternal

- Faktor Keluarga

Salah satu faktor kemalasan adalah suasana dalam keluarga yang kurang mendukung, seperti: kegaduhan di rumah, kurang perhatian dari orang tua, tidak tersedianya peralatan belajar.

- Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang kurang mendukung seperti: kegaduhan, bau busuk, pengaruh pergaulan, pengaruh teknologi dan sebagainya.

### 3. Tugas Kuliah

Mengerjakan tugas kuliah menjadi salah satu hal yang menyibukkan mahasiswa selain mengikuti perkuliahan, belajar untuk ujian, dan mengikuti kegiatan non-akademis. Ada banyak sekali jenis-jenis tugas kuliah, berikutdiataranya.

a. Makalah

Karya ilmiah yang memuat pemikiran tertentu tentang suatu masalah atau topik disebut makalah. Makalah berisikan analisis yang logis, runtut, sistematis, dan objektif. Menurut Arifin, makalah adalah karya tulis ilmiah yang menyajikan sesuatu berdasarkan data di lapangan yang bersifat empiris-objektif.<sup>27</sup>

Makalah adalah karya tulis ilmiah mengenai suatu topik tertentu yang tercakup dengan ruang lingkup perkuliahan atau yang berkaitan dengan suatu tema seminar, simposium, diskusi,

---

<sup>27</sup>Sukirman Nurdjan, Firman dan Mirnawati, *Bahasa Indonesia untuk Perguruan Tinggi*, (Makassar: Aksara Timur, 2018), Hal. 104.

atau kegiatan ilmiah lainnya. Makalah adalah salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan.<sup>28</sup>

Makalah ditulis untuk berbagai fungsi, diantaranya untuk memenuhi tugas yang dipersyaratkan dalam mata kuliah tertentu, berfungsi menjelaskan suatu kebijakan, dan berfungsi menginformasikan suatu temuan.<sup>29</sup>

Secara umum, makalah dibagi menjadi dua jenis, diantaranya adalah:<sup>30</sup>

- 1) Makalah biasa (*common paper*) adalah makalah yang biasa dibuat mahasiswa untuk menunjukkan pemahamannya terhadap permasalahan yang dibahas. Dalam makalah ini secara deskriptif, mahasiswa mengemukakan berbagai aliran atau pandangan tentang masalah yang dikaji. Dia juga memberikan pendapat baik berupa kritik atau saran mengenai aliran atau pendapat yang dikemukakan oleh orang lain. Mahasiswa tidak perlu memihak salah satu aliran atau pendapat tersebut dan berargumentasi mengiluti pendapat yang diikutinya.
- 2) Makalah posisi (*position paper*) menuntut mahasiswa menunjukkan posisi toretisnya dalam suatu kajian. Untuk makalah jenis ini, tidak hanya diminta menunjukkan penguasaan mengenai suatu teori atau pandangan tertentu, tetapi juga dipersyaratkan untuk menunjukkan dipihak mana dia berdiri beserta alasan yang didukung oleh teori-teori atau data yang relevan.

Pada umumnya makalah biasa diwajibkan pada mahasiswa S-1, sedangkan makalah posisi diwajibkan pada mahasiswa pascasarjana.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup>*Ibid.*, Hal. 105.

<sup>29</sup>*Ibid.*, Hal. 105.

<sup>30</sup>*Ibid.*, Hal. 106.

## b. Presentasi

Presentasi adalah proses komunikasi untuk menyampaikan gagasan.<sup>32</sup> Presentasi memiliki tujuan untuk memberi pemahaman kepada audiens secara ringkas dan sederhana. Dengan demikian, audiens bisa menguasai pesan-pesan utama yang disampaikan.<sup>33</sup> Untuk memudahkan presentasi biasanya presenter menggunakan PowerPoint yang membantu mempresentasikan sesuatu menggunakan bahasa verbal dengan sangat mudah.<sup>34</sup>

Berikut beberapa hal penting yang perlu diperhatikan saat presentasi<sup>35</sup>:

- 1) Membuat slide yang menguatkan apa yang akan diucapkan, bukan untuk sekedar mengulang apa yang diucapkan.
- 2) Membuat slide yang menunjukkan bukti emosional dari yang disampaikan, yang membuktikan bahwa yang diucapkan tidak hanya akurat namun juga benar.
- 3) Menampilkan tidak lebih dari enam kata pada slide.
- 4) Menggunakan gambar yang profesional. Misalnya jika mempresentasikan tentang pencemaran Ancol, tidak perlu menampilkan data-data dari lingkungan hidup, cukup memberi gambar burung-burung dan ikan-ikan yang mati di pantai Ancol.
- 5) Tidak perlu efek macam-macam seperti spin atau transisi lainnya.

---

<sup>31</sup>*Ibid.*, Hal. 107.

<sup>32</sup>Muhammad Noer, *Teknik Kreatif Menyajikan Presentasi Memukau*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2014), Hal. 63.

<sup>33</sup>*Ibid.*, Hal. 3.

<sup>34</sup>Edy Winarno dan Ali Zaki, *Teknik mudah Membuat Presentasi Istimewa*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2013), Hal. 17.

<sup>35</sup>*Ibid.*, Hal. 18.

c. Laporan Praktikum

Laporan praktikum merupakan sebuah konsekuensi saat mahasiswa mengikuti sebuah praktikum, mata kuliah apapun. Laporan praktikum ini bertujuan agar mahasiswa mampu memahami secara menyeluruh mengenai apa yang telah mereka lakukan saat praktikum. Biasanya, manusia kan lebih mudah memahami dan mengingat saat menceritakan sesuatu pada orang lain. Ini adalah analogi dari pentingnya sebuah laporan praktikum.<sup>36</sup>

d. Tugas Akhir dan Skripsi

Menurut Farid Hamid dan A. Rachman, skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana (S1) yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku. Sedangkan tugas akhir adalah istilah, seperti penjabaran di atas yang ditujukan untuk mahasiswa D3.<sup>37</sup>

Skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Skripsi merupakan syarat untuk mendapatkan status sarjana (S1) di setiap Perguruan Tinggi Negeri (PTN)

---

<sup>36</sup>Rini Inggriani, *Kuliah Jurusan Apa? Jurusan Farmasi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), Hal. 53.

<sup>37</sup>Uus Rusmawan, *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemrograman*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), Hal. 1.

maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang ada di Indonesia.<sup>38</sup>

#### **4. Kemalasan dalam mengerjakan Tugas Kuliah**

Malas merupakan salah satu bentuk perilaku negatif yang merugikan. Pasalnya pengaruh malas ini cukup besar terhadap produktivitas. Karena malas, seseorang seringkali tidak produktif bahkan mengalami *stag*. Badan terasa lesu, semangat dan gairah menurun, ide tidak mengalir. Akibatnya tidak ada kekuatan apapun yang membantu untuk dapat bekerja. jika dibiarkan, penyakit malas akan semakin ‘kronis’.<sup>39</sup>

Malas dalam mengerjakan tugas kuliah adalah merasa enggan, menghindari, mengalihkan diri dari kewajiban mengerjakan tugas akademik. Tugas-tugas tersebut diantaranya pembuatan berbagai makalah, laporan praktikum, presentasi, tugas akhir maupun skripsi.

### **B. Mindfulness Sufistik**

#### **1. Pengertian Mindfulness**

Menurut Jon Kabat Zinn, Mindfulness adalah memerhatikan dengan cara tertentu: bertujuan, di sini, di saat ini, tanpa melakukan penilaian.<sup>40</sup>

Definisi yang lebih operasional diberikan oleh Bishop, yang menyatakan bahwa terdapat dua komponen utama dari mindfulness. Komponen pertama menekankan pada sikap awal, yaitu memberikan kesadaran kepada pengalaman disini kini, dengan hadir dan mengamati terhadap semua perubahan yang tercermin dalam pikiran, perasaan, dan rasa yang timbul. Komponen kedua menekankan pada sikap selanjutnya, yaitu mempertahankan sikap ketertarikan (*curiosity*),

---

<sup>38</sup>*Ibid.*, Hal. 1.

<sup>39</sup>Shabri Shaleh Anwar, *Rumus Mematikan ...*, Hal. viii.

<sup>40</sup>Adjie Silarus, *Sadar Penuh Hadir Utuh*, (Jakarta: TransMedia Pustaka, 2015), Hal. 69.

keterbukaan (*openness*), dan penerimaan (*acceptance*) tentang objek yang hadir disini kini, termasuk ketika pikiran bergeser dari fokus yang dilakukan pada saat tersebut.<sup>41</sup>

Shauna Shapiro berpendapat, mindfulness adalah kesadaran yang bangkit dari pemberian perhatian yang disengaja, secara terbuka, baik (*kind*), dan membedakan (*discerning*).<sup>42</sup>

Menurut Suzy Yusnadewi, mindfulness adalah pikiran sadar yang bertumpu pada mekanisme ilmiah, logika, rasionalitas, dan analisa. Mindfulness bukan merupakan pikiran bawah sadar.<sup>43</sup>

Brown Ryan mengungkapkan, definisi mindfulness bermakna terbuka dan menerima dengan perhatian dan kesadaran penuh pada kejadian dan pengalaman terjadi dari waktu ke waktu pada konteks “saat ini”, oleh karena itu aspek mindfulness adalah perhatian dan kesadaran.<sup>44</sup>

Untuk memudahkan pemahaman, istilah mindfulness ditranslasi dalam Bahasa Indonesia menjadi “kesadaran penuh” atau “kesadaran”, meskipun translasi ini tidak sepenuhnya tepat. Pengertian mindfulness terdiri dari tiga proses yang berkaitan yakni:

- a. Perhatian terhadap kejadian saat ini yang terjadi dari waktu ke waktu. Pada tahap ini seseorang memperhatikan stimulus atau kejadian dengan fokus.
- b. Kesadaran, setelah memperhatikan stimulus maka seseorang akan dapat menyadari apa yang teramati dan menjadi fokus perhatian.

---

<sup>41</sup>*Ibid.*, Hal. 70.

<sup>42</sup>Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), Hal. 137.

<sup>43</sup>Suzy Yusnadewi, *Kiat Menjadi Orang Tua Hebat – dengan Metode Mindfulness*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013), Hal. 30.

<sup>44</sup>Endang Prastuti, *Rasa Syukur: Kunci Kebahagiaan dalam Keluarga*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), Hal. 27.

- c. Menerima tanpa menilai “baik atau buruk”. Pada tahap ini kejadian eksternal yang terjadi “saat ini” dan menjadi fokus perhatian, setelah disadari kemudian diterimaapa adanya, tanpa memberikan penilaian sebagai “baik atau buruk”.<sup>45</sup>

## 2. Prinsip Mindfulness

Menurut Brown & Ryan, mindfulness memiliki aspek-aspek. Aspek perhatian dan kesadaran menjadi inti dari mindfulness. Brown, Ryan, Creswell berpendapat, aspek kesadaran adalah kondisi sadar dari masuknya rangsangan, termasuk panca indera, kinestetik, dan aktivitas dalam pikiran, sedangkan aspek perhatian adalah proses untuk memfokuskan ke dalam keadaan sadar.<sup>46</sup> Menurut Baer et al., Mindfulness juga terdiri dari 5 aspek yang lebih terperinci yaitu mengamati (*observing*), memerikan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi pengalaman batin (*non judging of inner experience*) dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (*non reactivity of inner experience*).<sup>47</sup>

Brown & Ryan mengungkapkan, pengalaman dihadapi secara apa adanya “*as they are*”. Menurut Brown et al., penerimaan apa adanya inilah yang merupakan keunggulan mindfulness. Keunggulannya adalah kelenturan pada perhatian dan kesadaran terhadap pengalaman. Kelenturan ini menjadi suatu karakter pada individu, sehingga individu dapat memusatkan perhatian pada setiap pengalaman. Atensi merupakan pokok pertama dalam mindfulness.<sup>48</sup> Menurut Arif, atensi menjadi nakhoda kesadaran untuk ditempatkan pada posisi sentral kesadaran. Atensi diarahkan pada saat ini, tanpa membeda-bedakan, dengan belas kasih, dengan bijaksana serta mengandalkan peran sang tubuh –*presence of heart*. Individu perlu

---

<sup>45</sup>*Ibid.*, Hal. 28.

<sup>46</sup>Pranazabdian Waskito, “*Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja*”, Jurnal Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia, 2019, Hal. 114.

<sup>47</sup>*Ibid.*

<sup>48</sup>*Ibid.*



latihan untuk mengarahkan atensi untuk memiliki kelenturan psikologis. Mindfulness dapat menjadi kebiasaan dengan praktik dan latihan.<sup>49</sup>

### 3. Praktik Mindfulness

Mace berpendapat, Praktik Mindfulness terdiri dari dua praktik yakni informal dan formal. Praktik informal meliputi *mindful activity* (ketika makan, membersihkan benda-benda, mengendarai kendaraan bermotor dan sebagainya), pemberian tugas terstruktur (pemantauan diri, pemecahan masalah), *mindful reading* (khususnya puisi, serta meditasi singkat (3 menit bernafas). Praktik formal meliputi meditasi duduk dengan fokus perhatian pada pernafasan, sensasi tubuh, suara, pikiran dan sebagainya, meditasi berjalan, peregangan dengan yoga, serta penugasan kelompok dan diskusi mengenai pengalaman *mindful*.<sup>50</sup>

Menurut Hanley, Abell, Osborn, Roehrig & Canto, terdapat juga *Mindfulness* berbasis intervensi antara lain *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *Dialectical Behaviour Therapy* (DBT), serta *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).<sup>51</sup>

Menurut Erford, mindfulness juga masuk ke dalam pendekatan konseling. Ada beberapa teknik yang digunakan. Teknik-teknik tersebut diantaranya adalah *visual/guided imagery*, *deep breathing* (bernafas dalam-dalam), dan *progressive muscle relaxation training*(PMRT) (latihan relaksasi otot progresif).<sup>52</sup>

Beck mengungkapkan, mindfulness juga merupakan salah satu teknik dalam konseling kognitif-perilaku dengan tujuan agar konseli

---

<sup>49</sup>*Ibid.*

<sup>50</sup>*Ibid.*, Hal. 115.

<sup>51</sup>*Ibid.*

<sup>52</sup>*Ibid.*

mencoba untuk bereksperimen dalam berelaksasi, serta membantu mengurangi kecemasan atau mengarahkan ke pikiran yang terkait dengan kecemasan. Teknik-teknik dalam pendekatan mindfulness maupun yang ada pada konseling kognitif-perilaku dapat digunakan dalam pelayanan konseling individual maupun konseling kelompok.<sup>53</sup>

#### 4. Manfaat Mindfulness

Melalui praktik mindfulness, individu akan memiliki sikap dan sifat '*mindful*' atau berkesadaran. Menurut Arif, penyebab individu berkesadaran karena meditasi formal dan informal mindfulness membuat individu memiliki karakteristik *non-judging* (tidak menghakimi), *patience* (sabar), *beginner's mind* (cara pandang seorang pemula), *trust* (percaya), *non-striving* (tidak bersitegang), *acceptance* (sikap menerima), dan *letting go* (tidak melekat, merelakan).<sup>54</sup> Menurut Kabat-Zinn, jalan mindfulness adalah penerimaan pada diri kita sendiri saat ini secara apa adanya, walaupun ada gejala-gejala seperti sakit atau tidak menyakitkan, takut atau tidak takut. Sikap-sikap ini sebagai pertanda manfaat dari mindfulness. Melalui karakteristik ini, ada beberapa dampak yang dihasilkan.<sup>55</sup>

Brown & Ryan berpendapat, kajian riset menunjukkan beberapa dampak positif yang dapat dicapai melalui praktik mindfulness. Beberapa hasil riset menjadi alasan kuat untuk implementasi. Mindfulness memiliki hubungan positif dengan afek menyenangkan, afek positif, kepercayaan diri dan rasa optimis, serta ada hubungan negatif dengan afek tidak menyenangkan afek negatif, kecemasan, depresi, dan neurotik. Penerapan mindfulness dapat meningkatkan hal-hal positif di dalam hidup, serta menurunkan hal-hal negatif sehingga berdampak pada kesejahteraan dan kebahagiaan dan

---

<sup>53</sup>*Ibid.*

<sup>54</sup>Pranazabdian Waskito, *Mindfulness dalam Layanan...*, Hal. 116.

<sup>55</sup>*Ibid.*

berhubungan dengan kepuasan hidup individu. Mindfulness berdampak pada kesejahteraan dan kebahagiaan individu.<sup>56</sup>

Kabat-Zinn mengungkapkan, mindfulness juga sangat berhubungan dengan fisik dan kesehatan mental. Menurut Bowlin & Baer, Perubahan positif melalui mindfulness berdampak pada pengendalian diri serta fungsi-fungsi psikologis, dan menurut Frewen *et al.*, mereduksi pikiran-pikiran otomatis negatif. Menurut Sirois & Tosti, Reduksi pikiran negatif akan berdampak pada prokrastinasi, stres dan kesehatan fisik. Pigdeon & Keye mengungkapkan, resiliensi individu makin kuat dengan adanya mindfulness. Menurut Felton *et al.*, mindfulness meningkatkan kesadaran pada orientasi di sini dan saat ini, meningkatkan kesadaran dan penerimaan pada perasaan-perasaan dan kondisi tubuh saat ini yang berhubungan dengan stres serta meningkatkan rasa belas kasih (*compassion*). Jadi, mindfulness akan menurunkan fungsi-fungsi negatif dan meningkatkan hasil positif dalam aspek hidup, termasuk kesehatan mental, kesehatan fisik, regulasi perilaku dan hubungan interpersonal.<sup>57</sup>

## 5. Sufistik

Istilah sufi dalam KBBI dimaknai dengan ahli tasawuf, ahli ilmu suluk. Sedangkan kata ‘tasawuf’ selalu diperdebatkan asalnya.<sup>58</sup> Terdapat beragam pendapat mengenai akar kata tasawu. Ada yang mengatakan bahwa akar kata tasawuf berasal dari kata *shufah* (kain dari bulu). Dinamakan demikian karena kepasrahan seorang sufi kepada Allah ibarat kain wol yang dibentangkan.<sup>59</sup>

---

<sup>56</sup>*Ibid.*

<sup>57</sup>*Ibid.*, Hal. 117.

<sup>58</sup>Tsamrotul Ulumun Nasihah, Skripsi “*Pengaruh Sufi Healing Therapy dalam Meningkatkan Self Regulated pada Santriwati Pondok Pesantren al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo*”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel), Hal. 19.

<sup>59</sup>Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), Hal. 7.

Ada yang berpendapat bahwa kata atsawuf berasal dari kata *shifah* (sifat). Sebab, seorang sufi adalah yang menghiasi diri dengan segala sifat terpuji dan meninggalkan setiap sifat tercela.<sup>60</sup>

Ada yang berpendapat bahwa kata tasawuf berasal dari kata *shafa'* (bersih). Ada yang berpendapat bahwa kata tasawuf berasal dari kata *shuffah*. Sebab, seorang sufi mengikuti ahli sufah dalam sifat yang telah ditetapkan oleh Allah bagi mereka.<sup>61</sup>

Al-Qusyairi berpendapat bahwa akar kata tasawuf adalah kata *shafwah* (orang pilihan atau suci).<sup>62</sup>

Di samping itu, ada yang berpendapat bahwa kata tasawuf berasal dari kata *shaff* (saf). Seolah para sufi berada pada saf pertama dalam menghadapkan diri kepada Allah dan berlomba-lomba untuk melakukan ketaatan.<sup>63</sup>

Sebagian kalangan mengatakan bahwa kata tasawuf dinisbatkan kepada kain wol yang kasar (*shuf khasyin*). Sebab, para sufi sangat gemar memakainya sebagai simbol zuhud dan kehidupan yang keras.<sup>64</sup>

Zakaria al-Anshari berkata, tasawuf adalah ilmu yang dengannya diketahui tentang pembersihan jiwa, perbaikan budi pekerti serta pembangunan lahir dan batin, untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi.<sup>65</sup>

Ahmad Zaruq berkata, tasawuf adalah ilmu yang bertujuan untuk memperbaiki dan memfokuskannya hanya untuk Allah semata. Fiqih adalah ilmu yang bertujuan untuk memperbaiki amal, memelihara aturan dan menampakkan hikmah dari setiap hukum.

---

<sup>60</sup>*Ibid.*

<sup>61</sup>*Ibid.*

<sup>62</sup>*Ibid.*

<sup>63</sup>*Ibid.*

<sup>64</sup>*Ibid.*

<sup>65</sup>*Ibid.*, Hal. 5.

Sedangkan ilmu tauhid adalah ilmu yang bertujuan untuk mewujudkan dalil-dalil dan menghiasi iman dengan keyakinan, sebagaimana ilmu kedokteran untuk memelihara badan dan ilmu nahwu untuk memelihara lisan.<sup>66</sup>

Imam Junaid berkata, tasawuf adalah berakhlak luhur dan meninggalkan semua akhlak tercela.<sup>67</sup>

Abu Hasan asy-Syadzili berkata, tasawuf adalah melatih jiwa untuk tekun beribadah dan mengembalikannya hukum-hukum ketuhanan.<sup>68</sup>

Ibnu Ujaibah berkata, tasawuf adalah ilmu yang dengannya diketahui cara untuk mencapai Allah, membersihkan batin dari semua akhlak tercela dan menghiasinya dengan beragam akhlak terpuji. Awal dari tasawuf adalah ilmu, tengahnya adalah amal dan akhirnya adalah karunia.<sup>69</sup>

Terdapat berbagai konsepsi tentang jenjang perjalanan yang harus ditempuh seorang sufi (*al-maqamat*) serta ciri-ciri yang dimiliki oleh seorang salik (calon sufi) pada tingkatan tertentu (*al-ahwal*). Adapun beberapa istilah yang disebut-sebut sebagai maqamat dan ahwal adalah sebagai berikut:

a. Tobat

Secara etimologi berarti “kembali”. Menurut ahli bahasa, tobat mempunyai arti kembali dari perbuatan dosa. Dalam bahasa Arab, makna kembali biasanya menggunakan kata ‘*id* atau ‘*aud* yang berasal dari kata ‘*ada-ya’udu*. ‘*idan wa ‘audan* yang artinya kembali. Sebagian orang mengatakan bahwa ‘Idul Fitri berarti

---

<sup>66</sup>*Ibid.*

<sup>67</sup>*Ibid.*

<sup>68</sup>*Ibid.*, Hal. 6.

<sup>69</sup>*Ibid.*

kembali suci atau kembali fitrah (yakni kecenderungan kepada yang benar).<sup>70</sup>

Dosa secara psikologis merupakan beban bagi seseorang yang telah melakukannya. Akibat dosa yang telah dilakukannya itu tidak jarang dapat mengakibatkan stress atau depresi, yang kemudian lambat laun mendatangkan penyakit. Inilah yang dimaknai dan dipahami sebagai ar-ran atau titik hitam, yang secara fisik dapat dimaknai sebagai bakteri atau bibit penyebab penyakit. Dengan demikian, dosa merupakan bibit penyakit secara fisik maupun secara psikis. Adapun cara yang baik untuk menghilangkan bibit penyakit itu tidak lain hanyalah dengan bertaubat.<sup>71</sup>

b. Wara'

Menurut Ibrahim bin Adham, wara' adalah meninggalkan setiap yang syubhat dan meninggalkan setiap hal yang tidak berguna, atau meninggalkan barang yang melebihi kebutuhan (fudul). Al-Muhabisi menjelaskan, bahwa wara' adalah menghisab setiap hal yang dibenci oleh Allah, baik tindakan fisik, hati atau anggota badan, dan menjauhi dari menyia-nyiakannya sesuatu yang diwajibkan oleh Allah, baik dalam hati maupun anggota badan, dan hal ini hanya akan dapat dilakukan dengan muhasabah. Dengan demikian, wara' adalah mensucikan hati dan berbagai anggota badan. Sedangkan dalam kamus tasawuf, dinyatakan bahwa wara' adalah menjaga diri dari berbuat dosa, atau berbuat maksiat sekecil apapun.<sup>72</sup>

c. Zuhud

Menurut bahasa, kata zuhud dapat dirunut berdasarkan lafadz "*zahada fihi wa'anhu, zuhdan wa zahaadatan*", artinya berpaling dari sesuatu, meninggalkan materi duniawi yang halal karena takut

---

<sup>70</sup>Tsamrotul Ulumun Nasihah, Skripsi "*Pengaruh Sufi Healin...*", Hal. 23.

<sup>71</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi dalam Sufi Healing*, (Semarang: UIN Walisongo, 2019), Hal. 82-83.

<sup>72</sup>Tsamrotul Ulumun Nasihah, Skripsi "*Pengaruh Sufi Healin...*", Hal. 25.

hisab-Nya dan meninggalkan yang haram dari dunia itu karena takut dari siksa-Nya.<sup>73</sup>

Zuhud dapat dijadikan sebagai sebuah sarana dalam rangka penyembuhan bagi penyakit jiwa yang disebabkan oleh materi, atau upaya pencarian materi, sehingga dapat melupakan segalanya, bahkan lupa dengan dirinya sendiri. Memeras tenaga tanpa menghiraukan kesehatan, memakan makanan haram, atau berlebihan terhadap makanan halal. Pada akhirnya materi di dunia ini tidak mencukupi, kemudian kehadiran Allah ia tinggalkan, dan ia tidak mendapat apapun, justru yang ada hanya penyakit fisik, seperti stroke, diabetes, kolesterol, dan sebagainya. Semua itu juga bisa disebabkan karena adanya penyakit psikis, seperti stres dan depresi. Dalam kondisi ini zuhud dapat dijadikan obat untuk mengatasinya.<sup>74</sup>

d. Sabar

Menurut Dzunnun al-Mishry, sabar adalah menjauhkan diri dari segala sesuatu yang bertentangan dengan syariat, tenang saat ditimpa musibah, dan menampakkan kecukupan ketika dalam kefakiran. Selain itu, sabar juga dapat diartikan memohon pertolongan kepada Allah.<sup>75</sup>

Sabar dapat dijadikan sebagai sarana penyembuhan yang baik. Disaat mendapat ujian berupa sakit, maka seseorang dapat menggunakan kesabarannya untuk menahan serangan rasa sakit dengan mengembalikan semua itu kepada Allah, sabar atas segala keputusan-Nya adalah dengan menahan rasa sakit sehingga menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, dan memahami betapa besar kekuasaan-Nya. Pada saatnya, sakit fisik tidak akan merambah pada sakit psikis, atau sebaliknya, jika

---

<sup>73</sup>*Ibid.*

<sup>74</sup>Sri. Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi.*, Hal. 85.

<sup>75</sup>Tsamrotul Ulumun Nasihah, Skripsi "*Pengaruh Sufi Healin...*", Hal. 27.

semuanya itu dikembalikan dan dipasrahkan kepada Allah Yang Maha Penyembuh.<sup>76</sup>

e. Qana'ah

Qana'ah, menerimanya hati terhadap apa yang ada, meskipun sedikit, disertai sikap aktif, usaha. Qana'ah adalah perbendaharaan yang tidak akan sirna, karena orang yang qana'ah hatinya menerima kenyataan kaya itu bukan harta, tetapi kayanya hati. Kaya raya dengan hati yang rakus, maka yang bersangkutan akan tersiksa dengan sikapnya itu.<sup>77</sup>

Orang yang qana'ah merasa cukup dari apa yang ada sebagai pemberian Allah, dan ia akan terbebas dari sifat ghurur atau tertipu, tidak akan menyaingi Allah. Ia juga terbebas dari sifat 'ujub atau merasa dirinya hebat, dari sikap su'ul adab atau akhlak yang buruk kepada Allah. Sikap ini cukup efektif untuk diaplikasikan sebagai terpai diri atau orang lain dari penyakit psikis yang biasanya membawa dampak negatif terhadap kesehatan fisik, karena dari dalam diri seseorang terdapat sikap menerima kenyataan, baik ketika sakit ataupun sehat. Ia merasa bahwa semuanya sudah ditentukan berdasarkan kehendak Allah, seraya meyakini bahwa semua yang ada pada dirinya akan membawa hikmah dikemudian hari. Lagi pula ia juga ridha kepada-Nya dalam setiap keadaan.<sup>78</sup>

f. Tawakal

Tawakal kepada Allah adalah menyerahkan segala sesuatu kepada-Nya, bergantung dalam semua keadaan kepada-Nya, dan yakin bahwa segala kekuatan dan kekuasaan hanyalah milik-Nya. Tawakal merupakan sikap hati. Oleh karena itu, tidak ada pertentangan antara tawakal kepada Allah dan antara bekerja serta

---

<sup>76</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 86-87.

<sup>77</sup>Tsamrotul Ulumun Nasihah, Skripsi "*Pengaruh Sufi Healin...*", Hal. 29.

<sup>78</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 88.



berusaha. Tempat tawakal adalah hati, sedangkan tempat berusaha dan bekerja adalah badan.<sup>79</sup>

Dalam arti tafwid atau pasrah lahir batin saat menghadapi penyakit, tawakal adalah kata kunci untuk mencapai kesembuhan. Obat apapun yang masuk ke dalam tubuh tidak akan memberi manfaat jika dalam hati seseorang tidak ada rasa tawakal dan ridha kepada Allah. Ia belum ridha jika diobatidengan satu jenis obat. Hal ini tentu saja kecil kemungkinan untuk sembuh dari penyakit karena goyahnya keyakinan dalam diri akan kesembuhannya dari suatu penyakit. Karena itu, tawakal dan ridha bisa menjadi suatu terapi untuk mempercepat proses penyembuhan penyakit, disamping untuk pencegahan penyakit.<sup>80</sup>

g. Ridha

Kata ridho berasal dari bahasa arab berupa kada dasar al-rida الرضا yang berarti senang, suka, rela. Al-ridho merupakan lawan dari kata al-sukht (السخط) yang berarti kemarahan, kemurkaan, rasa tidak suka. Ridho merupakan pelepasan ketidak senangan dari dalam hati, sehinggayang tinggal adalah kebahagiaan dan kesenangan. Sedangkan ridho menurut istilah adalah kondisi kejiwaan atau sikap mental yang senantiasa menerima dengan lapang dada atas segala karunia yang diberikan atau bala yang ditimpakan kepadanya. Senantiasa merasa senang dalam setiap situasi yang meliputi.<sup>81</sup>

Terkait dengan masalah sakit dan kesembuhan, telah jelas bahwa ridha menjadi salah satu sarana penenang jiwa atas segala keputusan Allah kepada hamba-Nya. Penyakit seringkali bertambah parah akibat hilangnya kerelaan hati menerima keadaan, sehingga hatinya menjadi kotor dan pikiran kalut. Jika demikian halnya, maka ridha Allah tidak akan turun kepada hamba-Nya

---

<sup>79</sup>Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf...*, Hal. 255.

<sup>80</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 90.

<sup>81</sup>Abdul Aziz Ajhari, dkk., *Jalan Menggapai Ridho Illahi...*, Hal. 184.

untuk memberikan pahala, nikmat atau karamah-Nya, sehingga penyakit menjadi sulit untuk disembuhkan. Karena itu, ridha hamba terhadap qada' dan qadar Allah akan menentukan ridha Allah terhadap hamba-Nya. Artinya, kerelaan hati menerima penyakit yang ditentukan Allah pada seorang hamba pada gilirannya akan menentukan kesembuhan yang diberikan Allah kepada hamba-hamba yang diridhai-Nya.<sup>82</sup>

## 6. Mindfulness Sufistik

Thich Nhat Hanh mendefinisikan bahwa Mindfulness adalah latihan kesadaran akan apa yang terjadi dalam diri sendiri maupun sekitar pada saat ini.<sup>83</sup> Mindfulness merupakan salah satu bagian dari teknik terapi psikologis. Asumsi dasar dari terapi ini adalah bahwa banyak hal yang positif atau benar dalam diri seseorang individu dibanding hal-hal yang negatif atau kesalahan.<sup>84</sup>

Tasawuf atau sufistik adalah sebuah ajaran atau kepercayaan, bahwa pengetahuan tentang realitas kebenaran dan tentang Tuhan bisa didapatkan melalui meditasi atau pencerahan spiritual yang bebas dari peranan akal pikiran dan panca indra.<sup>85</sup> Psikoterapi sufistik dapat diartikan sebagai proses pengobatan dan penyembuhan gangguan mental atau kejiwaan, baik spiritual, moral maupun fisik melalui ajaran-ajaran al-Qur'an dan as-Sunnah.<sup>86</sup>

Segala sesuatu yang didapatkan dari praktik mindfulness tujuan utamanya adalah untuk memperkuat kemampuan kesadaran. Dengan mindfulness, individu dapat melihat bagaimana pikirannya beroperasi dan merespons keduniannya karena perhatian menuntut individu untuk memusatkan perhatian apa yang terjadi di dalam diri dan

---

<sup>82</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 89.

<sup>83</sup>Tim Wesfix, *Mindfulness for Success*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2017), Hal. 1.

<sup>84</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 7-8.

<sup>85</sup>Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya...*, Hal. 27.

<sup>86</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi...*, 32.

lingkungannya apa adanya sehingga dapat secara sadar hadir untuk hidupnya. Praktik mindfulness sufistik bertujuan untuk meningkatkan kesadaran Illahiah (selalu menghadirkan Allah dalam hati) agar hati selalu dalam keadaan iman, sehingga individu akan mampu menerima segala peristiwa yang menimpadirlinya sebagai anugerah yang terbaik bagi dirinya.<sup>87</sup>

Mindfulness merupakan latihan yang dilakukan oleh seseorang untuk menyadari apa yang sedang terjadi saat ini sehingga mampu membuat tujuan serta fokus dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui perubahan perilaku untuk meningkatkan kapasitas dalam menghadapi masalah.<sup>88</sup> Konsep mindfulness yang diterapkan sebagai teknik dalam sufi healing adalah mindfulness sufistik. Dimana definisi dari mindfulness sufistik adalah latihan yang dilakukan individu dengan penuh kesadaran selalu melibatkan Allah SWT dalam setiap peristiwa yang dialaminya sebagai usahanya untuk mensucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*).<sup>89</sup>

## **C. Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi Akademik**

### **2. Pengertian Mahasiswa**

Istilah mahasiswa akrab didengar dan memiliki citra serta definisi yang beragam. Secara bahasa, mahasiswa berasal dari kata “Maha” yang berarti tingkatan tertinggi dan “Siswa” yang berarti peserta didik pada jenjang pendidikan tertentu. Menurut istilah, mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum adalah universitas.<sup>90</sup>

Menjadi mahasiswa diharapkan mendapatkan pelajaran dan pengalaman yang dapat menambah ilmu selama masa perkuliahan.

---

<sup>87</sup>*Ibid.*, Hal. 115-116.

<sup>88</sup>*Ibid.*, Hal. 115.

<sup>89</sup>*Ibid.*, Hal. 131.

<sup>90</sup>Avuan Muhammad Rizki, *7 Jalan Mahasiswa*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), Hal. 14.

Ada beberapa tugas akademik mahasiswa, salah satunya adalah pembuatan berbagai tugas, laporan, makalah, maupun ujian yang merupakan suatu bentuk evaluasi bagi mahasiswa yang dilaksanakan secara rutin, dan juga tugas-tugas akademis lainnya. Menurut Solihat, berbagai hal dan situasi dapat mempengaruhi keberhasilan prestasi mahasiswa atau justru menghambatnya.<sup>91</sup>

### 3. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah menunda-nunda tugas akademik tanpa alasan yang jelas sampai mendekati waktu *deadline*. Menurut Wolter, prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda-nunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Ferrari *et al.*, mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Prokrastinasi dapat menyebabkan kegelisahan, menurut Seo dan Hee prokrastinasi akademik dapat digambarkan sebagai menunda kegiatan akademik yang sesungguhnya, dan menimbulkan ketidaknyamanan emosional.<sup>92</sup>

### 4. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik dapat muncul dalam berbagai macam gaya berdasarkan ciri-ciri yang menonjol. Sapadin dan Maigure membagi enam gaya prokrastinasi pokok yaitu<sup>93</sup>:

- a. *Perfectionist* yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasakan kurang sempurna. Seseorang mempunyai keinginan tugasnya harus dikerjakan sebaik-baiknya (sempurna) sesuatu yang

---

<sup>91</sup>Media Sari dkk, "*Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi...*", Hal. 62.

<sup>92</sup>Nur Hidayah dan Adi Atmoko, *Landasan Sosial Budaya...*, Hal. 41.

<sup>93</sup>Laurentius Wisnu Adi Kusuma, Skripsi "*Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*", (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2010), Hal. 14-15.

dilaksanakan untuk mengerjakan tugas yang dinilai dirinya sendiri tidak sempurna sehingga individu memilih menunda untuk mengerjakan tugas itu.

- b. *Dreamer* yaitu banyak memiliki ide besar tetapi tidak dilakukan. Prokrastinator lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri, mencari buku-buku yang diperlukan dan menyusun rencana pelaksanaan tugas secara teliti, tetapi sebenarnya berlebihan sehingga individu menunda melakukan tugas itu.
- c. *Worrier* yaitu tidak berpikir tugas akan berjalan dengan baik, tetapi takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal. Individu merasa gagal atau tidak akan dapat mengerjakan tugas dengan baik. Individu khawatir akan gagal sehingga memilih untuk menunda tugasnya.
- d. *Defier* yaitu tidak mau diperintah atau dinasehati oleh orang lain (suka menentang). Mereka sering disebut penunda karena kebiasaan pada umumnya.
- e. *Crisis Maker* yaitu suka membuat masalah dengan pekerjaan karena terlambat memulai. Individu suka menunda pengerjaan tugas menjelang akhir waktu yang disediakan sehingga sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.
- f. *Over Doer* yaitu terlalu banyak tugas. Individu cenderung kurang dapat mengatur waktu dan sumber daya yang ada serta tidak dapat menyelesaikan konflik yang terjadi. Akhirnya individu sering menunda tugas yang harus diselesaikan.

## **5. Aspek Prokrastinasi Akademik**

Ferrari, dkk., mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam

aspek dan indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa<sup>94</sup>:

- a. Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.

Seseorang yang melakukan prokratinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi individu menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas.

- b. Kelambanan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin merencanakan

---

<sup>94</sup>*Ibid.*, Hal. 15-17.

untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya, akan tetapi menggunakan dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, sehingga menyita waktu yang dimiliki yang harusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas.

#### **D. Hubungan Mindfulness Sufistik dengan Kemalasan Mengerjakan Tugas Kuliah**

Menurut Tams Jaya Kusuma, hubungan adalah suatu kegiatan tertentu yang membawa akibat kepada kegiatan yang lain. Selain itu arti kata hubungan dapat juga dikatakan sebagai suatu proses, cara atau arahan yang menentukan atau menggambarkan suatu obyek tertentu yang membawa dampak atau pengaruh terhadap obyek lainnya.<sup>95</sup> Pengaruh dapat bersifat positif maupun negatif. Seperti dalam penelitian ini, peneliti mencoba meneliti apakah ada hubungan hubungan antara mindfulness sufistik dengan dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang mengalami prokrastinasi akademik.

Konsep mindfulness yang diterapkan sebagai teknik dalam sufi healing adalah mindfulness sufistik. Dimana definisi dari mindfulness sufistik adalah latihan yang dilakukan individu dengan penuh kesadaran selalu

---

<sup>95</sup>Diakses dari <http://digilib.unila.ac.id/11484/3/BAB%20II.pdf>, pada tanggal 29 April 2020 pukul 01.44.

melibatkan Allah SWT dalam setiap peristiwa yang dialaminya sebagai usahanya untuk mensucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*).<sup>96</sup>

Malas merupakan salah satu bentuk perilaku negatif yang merugikan. Pasalnya pengaruh malas ini cukup besar terhadap produktivitas. Karena malas, seseorang seringkali tidak produktif bahkan mengalami *stag*. Badan terasa lesu, semangat dan gairah menurun, ide tidak mengalir. Akibatnya tidak ada kekuatan apapun yang membantu untuk dapat bekerja. jika dibiarkan, penyakit malas akan semakin 'kronis'.<sup>97</sup>

Malas dalam mengerjakan tugas kuliah adalah merasa enggan, menghindari, mengalihkan diri dari kewajiban mengerjakan tugas akademik. Tugas-tugas tersebut diantaranya pembuatan berbagai makalah, laporan praktikum, presentasi, tugas akhir maupun skripsi.

Kemalasan adalah perilaku negatif yang kemungkinan dapat diselesaikan apabila individu menyadarinya. Kesadaran tersebut harus ditumbuhkan pada setiap diri individu, apabila individu menyadarinya maka kemungkinan akan timbul keinginan untuk merubah dan menjalani masa depan dengan lebih baik.

Dalam merubah kemalasan, mahasiswa memang harus memiliki kesadaran terhadap diri sendiri, namun kesadaran tersebut akan lebih efektif apabila disertai dengan kesadaran terhadap Tuhan. Yang dimaksud kesadaran terhadap Tuhan disini adalah mahasiswa apalagi mahasiswa muslim harus menerima apa yang Allah SWT gariskan untuknya.

Mindfulness sufistik dapat membuat jiwa menjadi bersih, suci, tenang serta akan selalu menjalani kehidupan dunia seperti apapun keadaanya<sup>98</sup>. Keadaan yang dimaksud disini yaitu terkait adanya tugas kuliah, dimana dengan ditingkatkannya mindfulness sufistik mahasiswa dapat menerima

---

<sup>96</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 131.

<sup>97</sup>Shabri Shaleh Anwar, *Rumus Mematikan ...*, Hal. viii.

<sup>98</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 120.



tugas kuliah dengan lapang dada, sehingga tingkat kemalasan akan semakin rendah.

Mindfulness sufistik dalam hubungannya dengan kemalasan mengerjakan tugas kuliah memberikan gambaran bahwa individu dengan tinggi atau rendahnya tingkat mindfulness sufistik dapat mempengaruhi kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah. Mindfulness sufistik merupakan latihan yang membantu mahasiswa untuk sadar akan dirinya sendiri maupun sadar akan adanya Tuhan, sehingga bersedia hidup dengan lebih baik dan menerima segala yang di gariskan untuknya (dalam hal ini tugas kuliah).

Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi kemalasan, mindfulness sufistik kemungkinan dapat berperan penting dalam faktor psikologis yang berkaitan dengan tingkat motivasi.

#### **E. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan adalah:

- a. Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) : Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara Mindfulness sufistik dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang mengalami prokrastinasi akademik.
- b. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : Terdapat korelasi yang signifikan antara Mindfulness sufistik dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang mengalami prokrastinasi akademik.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Menurut Musfiqon<sup>99</sup>, penelitian korelasi adalah penelitian untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih dengan mengukur koefisiensi atau signifikansi dengan menggunakan statistik.

Menurut Gay<sup>100</sup>, penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel penelitian ini dilakukan, ketika ingin mengetahui tentang ada tidaknya dan kuat lemahnya hubungan variabel yang terkait dalam suatu objek atau subjek yang diteliti. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting, karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

Faenkel dan Wallen<sup>101</sup> berpendapat bahwa penelitian korelasi adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Emzir<sup>102</sup> mengatakan bahwa penelitian korelasi dilakukan dalam berbagai bidang diantaranya pendidikan, sosial, maupun ekonomi. Penelitian ini hanya terbatas pada penafsiran hubungan antar variabel saja tidak sampai pada hubungan kualitas, tetapi penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya seperti penelitian eksperimen.

---

<sup>99</sup>Indra Jaya, *Penerapan Statistik untuk Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), Hal. 147.

<sup>100</sup>*Ibid.*, Hal. 147-148.

<sup>101</sup>*Ibid.*

<sup>102</sup>*Ibid.*

## B. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>103</sup>Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Berikut data populasi angkatan 2017-2019 yang aktif tercatat pada tahun 2020.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
2017	85
2018	107
2019	100

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan pribadi peneliti yang mana dianggap paling bermanfaat dan representatif.<sup>104</sup> Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 10% dari jumlah populasi yakni 30 mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

Berikut kriteria spesifik subjek yang akan peneliti pilih:

1. Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi aktif yang tercatat pada tahun 2020.
2. Sering atau selalu mengalami prokrastinasi akademik dengan sebab malas dengan tingkat motivasi rendah.

Dalam menentukan subjek yang mengalami prokrastinasi akademik, peneliti melakukan wawancara dengan panduan teori dari Ferrari *et al.*

---

<sup>103</sup>Ismail Nurdin dan Sri Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019), Hal. 91.

<sup>104</sup>Morissan, *Metode Penelitian Survei*, (Jakarta: Kencana, 2012), Hal. 117.

Menurut Ferrari *et al.*, terdapat beberapa ciri prokrastinasi akademik meliputi ciri pertama penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan. Ciri kedua keterlambatan mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Ciri ketiga kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Ciri keempat melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.<sup>105</sup>

### C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas (*independent*) merupakan variabel yang kemunculannya diasumsikan sebagai sebab munculnya variabel lain.<sup>106</sup>Variabel bebas dalam penelitian ini adalah mindfulness sufistik.
2. Variabel tergantung (*dependent*) adalah variabel yang kemunculannya diasumsikan sebagai akibat dari adanya variabel sebab.<sup>107</sup>Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah acedia (malas) mengerjakan tugas kuliah.

### D. Definisi Operasional Variabel

1. Acedia (Kemalasan) dalam Mengerjakan Tugas Kuliah

Menurut Mei dan Luluk<sup>108</sup>, yang dimaksud perilaku malas dalam kegiatan mahasiswa yang menunjukkan perilaku enggan atau tidak mau melakukan hal seharusnya dilakukan. Kemalasan yang dimaksud

---

<sup>105</sup>Dyah Ayu Noor Wulan dan Sri Muliati Abdullah, "*Prokrastinasi akademik...*", Hal. 59.

<sup>106</sup>Tim Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP-UPI, *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*, (Bandung: PT. IMTIMA, 2007), Hal. 341.

<sup>107</sup>*Ibid.*

<sup>108</sup> Mei Mita Bella dan Luluk Widya Ratna, "*Perilaku Malas Belajar Mahasiswa dilingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura*", *Jurnal Kompetensi* Vol. 12 No. 2, 2018, Hal. 284.

dalam penelitian ini adalah perilaku negatif mahasiswa berupa keengganan dalam mengerjakan tugas akademik yang dapat memicu prokrastinasi. Malas dalam mengerjakan tugas kuliah adalah merasa enggan menghindari, mengalihkan diri dari kewajiban mengerjakan tugas akademik atau kuliah. Pengukuran mengenai kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah didasarkan pada indikator teori malas yang kemudian digabungkan dengan tugas kuliah. Penggabungan konsep ini akan tampak dalam item pernyataan pada skala kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah.

Adapun indikator malas yaitu:

- a. Menolak adanya tugas.
  - b. Tidak disiplin.
  - c. Tidak tekun.
  - d. Merasa sungkan.
  - e. Sering atau selalu menunda sesuatu.
  - f. Mengalihkan diri dari kewajiban.<sup>109</sup>
2. Mindfulness Sufistik

Thich Nhat Hanh mendefinisikan bahwa Mindfulness adalah kesadaran akan apa yang terjadi dalam diri sendiri maupun sekitar pada saat ini.<sup>110</sup> Mindfulness merupakan salah satu bagian dari teknik terapi psikologis. Asumsi dasar dari terapi ini adalah bahwa banyak hal yang positif atau benar dalam diri seseorang individu dibanding hal-hal yang negatif atau kesalahan.<sup>111</sup>

Intisari dari tasawuf adalah kesadaran akan adanya komunikasi dan dialog antara ruh manusia dan Tuhan dari mengasingkan diri dan berkontemplasi. Bagian terpenting dari tujuan tasawuf adalah memperoleh hubungan langsung dengan Tuhan sehingga merasa dan

---

<sup>109</sup>Shabri Shaleh Anwar, *Rumus Mematikan Sifat...*, Hal. vii.

<sup>110</sup>Tim Wesfix, *Mindfulness for Success*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2017), Hal. 1.

<sup>111</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 7-8.

sadar berada di “hadirat” Tuhan. Keberadaan di “hadirat” Tuhan itu dirasakan sebagai kenikmatan dan kebahagiaan yang haqiqi.<sup>112</sup>

Mindfulness sufistik merupakan sebuah kondisi yang perlu diupayakan dengan praktik yang rutin yaitu selalu berdzikir (fokus dalam mengingat Allah) sehingga untuk menjadi kebiasaan mindfulness membutuhkan latihan demi latihan.<sup>113</sup> Yang dimaksud mindfulness sufistik disini adalah menyadari apa yang sedang terjadi saat ini dengan selalu menyertakan Tuhan. Pengukuran mengenai mindfulness sufistik didasarkan pada skala Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) yang dibuat oleh Baer, *et al.*, yang digabungkan dengan konsep sufistik yaitu dzikir dan selalu melibatkan Tuhan dalam setiap aktivitas. Penggabungan konsep ini akan tampak dalam item pernyataan pada skala mindfulness sufistik

Adapun indikator mindfulness menurut teori Baer *et al.*, yaitu:

1. Mengamati (*observing*).
2. Menjelaskan (*describing*)
3. Bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*)
4. Tidak menghakimi pengalaman batin (*non judging of inner experience*)
5. Tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (*non reactivity of inner experience*).

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Guna mendapatkan data yang valid dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis skala likert. Menurut Kinnear, skala likert berhubungan dengan pernyataan tentang sikap seseorang terhadap sesuatu.<sup>114</sup> Item

---

<sup>112</sup>M. Abdul Mujieb, dkk., *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: Mizan Media Utama, 2009), Hal. 509.

<sup>113</sup>*Ibid.*, Hal. 115.

<sup>114</sup>Husein Umar, *Metode Riset Bisnis*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), Hal. 98.

respons dalam skala ini disusun dengan lima alternatif jawaban yaitu dari sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).<sup>115</sup>

Adapun hasil yang akan diperoleh dari skala peneliti membuat kriteria penilaian sebagai berikut:

Tabel 3.2 Skor Item

No	Item	Skor
1	Sangat setuju	5
2	Setuju	4
3	Kurang setuju	3
4	Tidak setuju	2
5	Sangat tidak setuju	1

Dalam penelitian ini terdiri dari 36 item kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah yang peneliti buat sendiri. Skala mindfulness sufistik terdiri dari 39 item peneliti adaptasi dari skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dari Baeret *al.*, yang disusun ulang oleh penelitisendirikarenadigabungkandengansufistik.

Peneliti melakukan uji validitas menggunakan uji korelasi bivariate-pearson yang menyatakan bahwa dari 36 item kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah terdapat 18 item yang tidak valid untuk dijadikan skala dalam penelitian ini. 18 item yang tidak lolos dalam uji validitas ini yaitu nomor 4, 6, 7, 8, 9, 16, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36. Dalam uji validitas pada skala kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah diketahui rentang  $r$  yang dinyatakan valid adalah 0,363 - 0,676. Skala mindfulness sufistik dari 39 item terdapat 9 item yang tidak

---

<sup>115</sup>Hana Hanifah Fauziah, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung", Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 2 No. 2, 2015, Hal. 128.

valid untuk dijadikan skala dalam penelitian ini. 9 item yang tidak lolos dalam uji validitas ini yaitu nomor 12, 13, 14, 16, 22, 24, 27, 33, 37. Dalam uji validitas pada skala mindfulness sufistik diketahui rentang r hitung 0,364 - 0,639. Dalam melakukan uji validitas, peneliti di bantu oleh program SPSS versi 22 dengan taraf signifikansi 5%.

Peneliti melakukan uji reliabilitas pada skala mindfulness sufistik dengan hasil *alpha cronbach's* 0,860, dan skala kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah dengan hasil *alphacronbach's* 0,611. Dari hasil tersebut, skala dinyalakan reliabel karena *alpha cronbach's* lebih besar dari 0,60.

Berikut blueprint skala kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah dan blueprint mindfulness sufistik.

**Tabel 3.3 Blue print skala kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah**

Nomor item yang dicetak tebal merupakan item yang gugur.

Indikator	No. Item		Jumlah
	F	UF	
Penerimaan terhadap tugas kuliah.	1, 10, 19	25, <b>28, 35</b>	6
Kedisiplinan dalam mengerjakan tugas kuliah.	2, 11, 20	<b>18, 29, 36</b>	6
Ketekunan dalam mengerjakan tugas kuliah.	3, 12, <b>21</b>	<b>7, 27, 30</b>	6
Durasi dalam mengerjakan tugas kuliah.	<b>4, 13, 22</b>	<b>8, 31, 34</b>	6
Tingkat tanggung jawab dalam mengerjakan tugas kuliah.	5, 14, 23	<b>9, 16, 32</b>	6
Perasaan sungkan saat mengerjakan tugas kuliah.	<b>6, 15, 24</b>	17, <b>26, 33</b>	6
<b>Jumlah</b>			36



**Tabel 3.4 Blue print skala mindfulness sufistik**

Nomor item yang dicetak tebal merupakan item yang gugur.

Indikator	No. Item		Jumlah
	F	UF	
Mengamati ( <i>Observing</i> ).	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36		8
Menjelaskan ( <i>Describing</i> ).	2, 7, <b>27</b> , 32, <b>37</b>	<b>12, 16, 22</b>	8
Bertindak dengan sadar.		5, 8, <b>13</b> , 18, 23, 28, 34, 38	8
Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan.		3, 10, <b>14</b> , 17, 25, 30, 35, 39	8
Tidak menanggapi pengalaman yang dirasakan.	4, 9, 19, 21, <b>24, 29, 33</b>		7
<b>Jumlah</b>			39

#### F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dengan metode statistika, karena data yang diperoleh berwujud angka dan metode statistika dapat memberikan hasil yang objektif. Metode analisis data ini dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 22.0 *for windows*.

Dalam penelitian ini, teknik analisis statistika yang dipakai adalah uji korelasi product moment (pearson). Uji korelasi product moment adalah analisis untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara dua

variabel yang mempunyai distribusi data normal. Data yang digunakan adalah tipe interval dan rasio.<sup>116</sup>

---

<sup>116</sup>Rochmat Aldy Purnomo, *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS*, (Ponorogo: CV. Wade Group, 2017), Hal. 137.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### A. Kanchah Penelitian

##### 1. Deskripsi Singkat Prodi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi<sup>117</sup> merupakan program studi keempat setelah tiga prodi pendahulunya di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang (Prodi Aqidah dan Filsafat Islam, Prodi Ilmu al-Quran dan Tafsir, dan Prodi Studi Agama-agama)—selanjutnya disebut TP UIN Semarang. Prodi ini digagas sejak tahun 2000 dan secara resmi berdiri berdasar SK Dirjen Bagais NomorE/249/2001, tanggal 20 September 2001.

Prodi TP Semarang menghilangkan dikhotomi sehingga dua disiplin keilmuan dapat saling menyapa dan saling melengkapi. Ini juga sesuai dengan visi baru setelah IAIN Walisongo bertransformasi menjadi UIN Walisongo: “Universitas Islam Riset Terdepan Berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan untuk Kemanusiaan dan Peradaban.”

Dengan merujuk visi terbaru di atas, maka ProdiTP UIN Semarang harus menyesuaikan dengan Visi, Misi, dan Tujuan UIN Walisongo terbaru tersebut. Karena itu, setelah melalui Rapat Senat Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo pada tanggal 12Maret 2014 dengan agenda “Pembahasan Visi, Misi, dan Tujuan Fakultas dan Jurusan” diputuskan Visi, Misi, dan Tujuan Fakultas dan Jurusan terbaru, yang kemudian dituangkan dalam Surat Keputusan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Nomor: 05 Tahun 2014 tentang “Visi, Misi dan Tujuan Jurusan/Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo” sebagai berikut:

---

<sup>117</sup>Sulaiman, *Revitalisasi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi*, (Semarang: LP2M, 2017), Hal. 46-47.

## **VISI:**

Unggul dalam Riset Ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi Berbasis pada Kesatuan Ilmu untuk Kemanusiaan dan Peradaban di Indonesia (2023).<sup>118</sup>

## **MISI:**

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi dengan pendekatan Multidispliner.
2. Menyelenggarakan riset ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi untuk kemanusiaan dan peradaban.
3. Menyelenggarakan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis pada riset ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal.
5. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional, dan internasional.<sup>119</sup>

## **TUJUAN:**

1. Menghasilkan sarjana ilmu-ilmu Tasawuf dan Psiko-terapi yang profesional dan berakhlak mulia.
2. Menghasilkan riset Tasawuf dan Psikoterapi yang kontributif bagi penyelesaian masalah kemanusiaan dan kebangsaan.
3. Mewujudkan masyarakat yang harmonis, religious, sehat jasmani dan ruhani.
4. Terwujudnya kerjasama lokal, nasional dan internasional.<sup>120</sup>

---

<sup>118</sup>*Ibid.*, Hal. 47.

<sup>119</sup>*Ibid.*, Hal. 47-48.

<sup>120</sup>*Ibid.*, Hal. 48.

### **Profil Lulusan:**

Profil utama lulusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi adalah:<sup>121</sup>

1. Asisten terapis sufistik.
2. Asisten pengelola crisis center.
3. Pendamping individu dalam krisis psikis.

Adapun profil tambahan adalah:

1. Menjadi co-trainer motivasi di instansi baik negeri maupun swasta.
2. Asisten Peneliti di bidang tasawuf dan psikoterapi.
3. Asisten dosen.
4. Guru untuk bidang tasawuf/akhlak.
5. Guru Bimbingan Konseling.
6. Pelaku Usaha Pelayanan Kesehatan Mental.

Sebagaimana Prodi TP UIN Bandung, Prodi TP UIN Semarang juga sudah memiliki laboratorium dan FUHum Therapy Center (FTC) yang memberikan layanan sufi healing, konsultasi akademik, hipnoterapi, dan lain sebagainya.

## **2. Gambaran Singkat Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang Mengalami Prokrastinasi Akademik**

Setelah peneliti melakukan observasi sebelum melakukan penelitian lebih lanjut, bahwa sebagian besar mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang cenderung merasa terbebani dan mengeluhkan adanya tugas kuliah, ditambah dengan tingkat motivasi dan kesadaran yang rendah membuat mahasiswa semakin malas dalam mengerjakan tugas kuliah. Mahasiswa-mahasiswa tersebut lebih memilih nonton, *nongkrong*, bermain game, jalan-jalan, dan kegiatan

---

<sup>121</sup>*Ibid.*, Hal. 48-49.

menyenangkan lainnya dari pada merampungkan tugas kuliah mereka.<sup>122</sup>

## B. Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data adalah upaya menampilkan data agar data tersebut dapat dipaparkan secara baik dan diinterpretasikan secara mudah.<sup>123</sup> Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis data menggunakan analisis korelasi product moment untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pada penelitian ini variabel bebasnya adalah mindfulness sufistik, sedangkan variabel terikatnya adalah kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah. Pengambilan data dilakukan dengan menyebar skala yang diberikan kepada responden.

Adapun data hasil penelitian variabel mindfulness sufistik dan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1, Hasil Uji Statistic Deskriptif**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mindfulness Sufistik	30	90	128	117,13	7,262
Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah	30	28	58	45,63	7,107
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan tabel di atas, variabel mindfulness sufistik dan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah menunjukkan sampel (N) sebanyak 30 responden. Dari 30 sampel tersebut, dapat dilihat bahwa nilai minimum untuk mindfulness sufistik adalah 90 dan nilai minimum untuk kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah adalah 28.

---

<sup>122</sup>Hasil wawancara acak dengan beberapa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, Senin, 10 Februari 2020.

<sup>123</sup>Asep Saefudin, dkk., *Statistika Dasar*, (Bandung: Grasindo, 2009), hal. 29.

Sedangkan nilai maksimum untuk mindfulness sufistik adalah 128 dan nilai maksimum untuk kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah adalah 58. Standar deviasi pada mindfulness sufistik adalah 7,262 yang artinya variabel tersebut mempunyai tingkat penyimpangan sebesar 7,262. Standar deviasi pada kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah adalah 7,107 yang artinya variabel tersebut mempunyai tingkat penyimpangan sebesar 7,107.

## 2. Uji Normalitas

Data dari variabel peneliti diuji normalitas sebarannya dengan menggunakan program SPSS 22.0 *for windows*, yakni menggunakan *one sample kolmogorov smirnov-test*. Pengujian ini digunakan untuk melihat distribusi data yang normal atau tidak. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah, jika ( $P > 0,05$ ) maka sebarannya adalah normal, namun jika ( $P < 0,05$ ) maka sebarannya tidak normal. Jika ( $P > 0,05$ ) dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan yang sangat signifikan antara frekuensi teoritis atau kuva normal sehingga dapat disimpulkan sebaran untuk variabel adalah normal. Berikut tabel data hasil uji normalitas:

**Tabel 4.2, Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Mindfulness Sufistik [x]	Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah [y]
N		30	30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	117,13	45,63
	Std. Deviation	7,262	7,107
Most Extreme Differences	Absolute	,106	,081
	Positive	,078	,058
	Negative	-,106	-,081
Test Statistic		,106	,081
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

- 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 pengujian di atas, didapatkan nilai signifikansi dari variabel mindfulness sufistik sign 0,200 ( $P > 0,05$ ) dan variabel kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah sign 0,200 ( $P > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya distribusi data tersebut normal.

### 3. Uji Linieritas

Data dari variabel peneliti diuji linieritas dengan menggunakan program SPSS 22.0 *for windows*. Pengujian ini digunakan mengetahui apakah anatar variabel memiliki hubungan linear atau tidak. Kaidah yang digunakan dalam penentuan terdapat hubungan linear atau tidaknya adalah, jika ( $P > 0,05$ ) maka terdapat hubungan linear, namun jika ( $P < 0,05$ ) maka tidakterdapat hubungan linear. Berikut tabel data hasil uji linieritas:

**Tabel 4.3, Hasil Uji Linieritas**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sign.
Kemalasan dalam mengerjakan tugas [y] *	Between Group	1218,133	19	64,112	2,597	,062
	Linearity	443,427	1	443,427	17,965	,002
	Deviation from Linearity	774,706	18	43,049	1,744	,185
Mindfulness sufistik [x]	Whithin Groups	246,833	10	24,683		
Total		1464,96	29			



Berdasarkan hasil uji linieritas pada output tabel “Anova Table” di atas, diketahui bahwa *sig. Deviation from linearity* sebesar 0,185, karena nilai  $sig. 0,185 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat hubungan linier variabel kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah dengan variabel *mindfulnesssufistik*.

#### 4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat korelasi yang signifikan antara *mindfulnesssufistik* dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Wlisongo Semarang yang mengalami prokrastinasi akademik”.

Berdasarkan hasil dari uji normalitas data berdistribusi normal, dan uji linieritas menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini terdapat hubungan linier, maka uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji Korelasi Product Moment.

Ketentuan hipotesis dalam penelitian ini adalah jika nilai signifikansi atau  $sig. (2-tailed) < 0,01$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dan apabila nilai signifikansi atau  $sig. (2-tailed) > 0,01$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) : Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *Mindfulnesssufistik* dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : Terdapat korelasi yang signifikan antara *Mindfulnesssufistik* dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

**Tabel 4.4, Hasil Uji Hipotesis**

		<b>Correlations</b>	
		Mindfulness Sufistik [x]	Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah [y]
Mindfulness Sufistik [x]	Pearson Correlation	1	-,550**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	30	30
Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah [y]	Pearson Correlation	-,550**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	30	30

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

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji hipotesis di atas menunjukkan bahwa skor *P-value* atau skor sig. (2-tailed) = 0,002 < 0,01. Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara Mindfulnesssufistik dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

## 5. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji deskriptif statistik, variabel mindfulness sufistik dan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah menunjukkan sampel (N) sebanyak 30 responden. Dari 30 sampel tersebut, dapat dilihat bahwa nilai minimum untuk mindfulness sufistik adalah 90 dan nilai minimum untuk kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah adalah 28. Sedangkan nilai maksimum untuk mindfulness sufistik adalah 128 dan nilai maksimum untuk kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah adalah 58. Standar deviasi pada mindfulness sufistik adalah 7,262 yang artinya variabel tersebut mempunyai tingkat penyimpangan sebesar 7,262. Standar deviasi pada kemalasan dalam

mengerjakan tugas kuliah adalah 7,107 yang artinya variabel tersebut mempunyai tingkat penyimpangan sebesar 7,107.

Standar deviasi menginformasikan tentang seberapa jauh bervariasinya terhadap nilai rata-ratanya. Semakin besar nilai standar deviasi semakin bervariasi data (heterogen) dan sebaliknya. Jika nilai standar deviasi jauh lebih besar dibandingkan nilai mean, maka nilai mean merupakan representasi yang buruk dari keseluruhan data. Sedangkan jika nilai standar deviasi sangat kecil dibandingkan nilai mean, maka nilai mean merupakan representasi yang baik yang dapat digunakan sebagai representasi dari keseluruhan data.<sup>124</sup> Dalam penelitian ini, mindfulness sufistik memiliki mean sebesar 117,13 dengan nilai standar deviasi sebesar 7,262. Sedangkan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah memiliki mean sebesar 45,63 dengan nilai standar deviasi sebesar 7,107. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa nilai standar deviasi lebih kecil dari mean, maka hal tersebut representatif untuk mewakili seluruh data.

Berdasarkan hasil penelitian tentang korelasi antara mindfulness sufistik dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa UIN Walisongo yang mengalami prokrastinasi akademik, diperoleh koefisien product moment sebesar -0,550 dengan skor *P-value* atau skor sig. (2-tailed) = 0,002 < 0,01, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara Mindfulness sufistik dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi mindfulness sufistik maka semakin rendah kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah.

Hal tersebut menunjukkan bahwa teori mindfulness sufistik yang dikemukakan Sri Rejeki bahwa, mindfulness sufistik dapat

---

<sup>124</sup>Al Martin Sopiah, *Skripsi "Penerapan Hasil Belajar Nutrisi Pada Perilaku Gizi Siswa SMK Sandhy Putra Bnadung"*, (Tasikmalaya: Universitas Pendidikan Indonesia, 2014), Hal. 58.

membuat jiwa menjadi bersih, suci, tenang serta akan selalu menjalani kehidupan dunia seperti apapun keadaanya<sup>125</sup>. Keadaan yang dimaksud disini yaitu terkait adanya tugas kuliah, dimana dengan ditingkatkannya mindfulness sufistik mahasiswa dapat menerima tugas kuliah dengan lapang dada, sehingga tingkat kemalasan akan semakin rendah.

Selain itu Sri Rejeki juga mengemukakan bahwa teknik mindfulness sufistik dalam terapi sufi healing dapat dilakukan dengan terlebih dahulu membiasakan diri setiap saat untuk melatih kesadarannya dengan praktik mindfulness sufistik dalam keseharian. Kemudian mempraktikkan mindfulness sufistik untuk penyembuhan. Mindfulness sufistik dalam keseharian yaitu melalui praktik kesadaran Illahi dalam bernafas, sedangkan mindfulness sufistik untuk penyembuhan melalui praktik latihan dalam maqomat sufistik.<sup>126</sup> Beberapa maqomat yang dapat dilakukan oleh individu:

a. Taubat

Tujuan: menyadari kesalahan dan dosa yang pernah dilakukan.  
Latihan: mengakui dan menyesali perbuatan yang dibenci dan dilarang Allah SWT. Berjanji untuk tidak mengulangi dan kembali dari sifat-sifat tercela menuju sifat-sifat terpuji. Memaafkan diri sendiri dan memohon ampun kepada Allah SWT.<sup>127</sup>

b. Zuhud

Tujuan: menyadari bahwa kehidupan dunia ini fana sehingga tidak lebih penting dari kehidupan akhirat.

---

<sup>125</sup>Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 120.

<sup>126</sup>*Ibid.*, Hal. 131.

<sup>127</sup>*Ibid.*, Hal. 124.

Latihan: menjauhkan diri dan berusaha memalingkan kehidupan dunia dan menjadikan dunia hanya sebagai sarana untuk beribadah, mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>128</sup>

c. Sabar

Tujuan: menyadari bahwa didalam penderitaan ada hikmah yang lebih baik.

Latihan: menahan kemarahan, tidak berkeluh kesah, berani menghadapi berbagai kesulitan dan penderitaan.<sup>129</sup>

d. Tawakal

Tujuan: menyadari bahwa Allah tempat kembali dalam segala urusan.

Latihan: menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah dengan tetap berusahamenyelesaikan setiap masalah.<sup>130</sup>

e. Ridha

Tujuan: menyadari bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik bagi siapa saja.

Latihan: menerima dengan senang hati apapun yang menimpa dirinya.<sup>131</sup>

Malas merupakan salah satu bentuk perilaku negatif yang merugikan. Palsalnya pengaruh malas ini cukup besar terhadap produktivitas. Karena malas, seseorang seringkali tidak produktif bahkan mengalami *stag*. Badan terasa lesu, semangat dan gairah menurun, ide tidak mengalir. Akibatnya tidak ada kekuatan apapun yang membantu untuk dapat bekerja. jika dibiarkan, penyakit malas akan semakin 'kronis'.<sup>132</sup>

---

<sup>128</sup>*Ibid.*, Hal. 125-126.

<sup>129</sup>*Ibid.*, Hal. 126-127.

<sup>130</sup>*Ibid.*, Hal. 128.

<sup>131</sup>*Ibid.*, Hal. 129.

<sup>132</sup>Shabri Shaleh Anwar, *Rumus Mematikan ...*, Hal. viii.

Malas dalam mengerjakan tugas kuliah adalah merasa enggan, menghindari, mengalihkan diri dari kewajiban mengerjakan tugas akademik. Tugas-tugas tersebut diantaranya pembuatan berbagai makalah, laporan praktikum, presentasi, tugas akhir maupun skripsi.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah. Sebagaimana yang dikemukakan Abu Ahmadi adalah sebagai berikut<sup>133</sup>:

a. Faktor *Interen*

1. Sebab yang bersifat fisik

Pertama karena sakit, orang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya sehingga saraf sensorik dan motoriknya lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui indranya tidak dapat diteruskan ke otak. Anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar karena mudah capek, mengantuk, konsentrasi rendah, dll.

2. Kemalasan karena psikologis

Belajar memerlukan kesiapan psikologis ketenangan yang baik. Faktor psikologis meliputi intelegensi, bakat, minat, motivasi, kesehatan mental, dll.

b. Faktor Eksternal

1. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan pusat pendidikan yang pertama dan utama, yang termasuk faktor ini meliputi cara mendidik anak, hubungan orang tua dengan anak. Orang tua adalah orang pertama yang dikenal oleh anak, yang memberikan kesan pertama pada anak dan membimbing tingkah laku anak.

---

<sup>133</sup>*Ibid.*, Hal. 11-12.

## 2. Faktor Lingkungan

Suasana yang ramai dan gaduh menjadikan anak tidak belajar dengan baik karena akan mengganggu konsentrasinya. Sebaliknya jika suasana lebih tenang dan nyama akan membuat konsentrasi meningkat.

## 3. Faktor Sekolah

Guru dapat menjadi penyebab kemalasan apabila guru dalam pengambilan metode tidak sesuai dan kurang menguasai materi menjadikan sulit dimengerti oleh muridnya.

## 4. Faktor Kurikulum

Kurikulum yang kurang baik seperti bahan-bahannya terlalu tinggi dan pembagian bahan-bahan yang tidak seimbang. Kurikulum yang dimaksudkan tidak hanya seputar pelajaran, melainkan segala sesuatu yang mempengaruhi perkembangan peserta didik, seperti: gedung, alat pelajaran, perlengkapan, dan lain sebagainya.

Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi kemalasan, mindfulness sufistik sangat berperan penting dalam faktor psikologis yang berkaitan dengan tingkat motivasi. Seperti yang dikemukakan oleh Sri Rejeki, bahwa mindfulness merupakan salah satu bagian dari teknik terapi psikologis. Dengan mindfulness sufistik, mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran untuk bergerak ke arah yang lebih baik sehingga dapat menekan kemalasan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, dari hasil hipotesis diperoleh koefisien korelasi product moment sebesar  $-0,550$  dengan skor *P-value* atau skor sig. (2-tailed) =  $0,002 < 0,01$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara *Mindfulness* sufistik dengan kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi *mindfulness* sufistik maka semakin rendah kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah.

Dengan demikian, apabila individu dapat mengaplikasikan *mindfulness* sufistik dalam kehidupan maka hal-hal negatif seperti kemalasan akan menurun. Selain itu, dengan menyertakan Allah dalam setiap kejadian, akan menjadikan individu merasa tenang dan tenteram sehingga dapat tercapai kesehatan fisik maupun psikis.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi Akademik

Penelitian ini mengajak mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik untuk meningkatkan *mindfulness* atau kesadaran dengan menyertakan Allah dalam setiap permasalahan, sehingga saat dihadapkan dengan masalah mahasiswa dapat menghadapinya dengan *coping* yang konstruktif.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat membuat desain penelitian eksperimen untuk menunjukkan hasil peningkatan atau penurunan skor kemalasan menggunakan konsep *mindfulness*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Shabri Shaleh. 2017. *Rumus Mematikan Sifat Malas*. Riau: Indragiri Dot Com.
- Arif, Iman Setiadi. 2016. *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bella, Mei Mita dan Luluk Widya Ratna. 2018. “*Perilaku Malas Belajar Mahasiswa dilingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura*”, *Jurnal Kompetensi*. 12 (2). 284.
- Fauziah, Hana Hanifah. 2015. “*Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*”. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2 (2). 128.
- Hidayah, Nur, dan Adi Atmoko. 2014. *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan: Terapannya di Kelas*. Malang: Gunung Samudera.
- Inggriani, Rini. 2016. *Kuliah Jurusan Apa? Jurusan Farmasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Isa, Abdul Qadir. 2005. *Hakekat Tasawuf*. Jakarta: Qisthi Press.
- Jaya, Indra. 2019. *Penerapan Statistik untuk Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Langitan, Rudi. 2012. *Be a Great Fighter*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Morissan. 2012. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana.
- Mujieb, M. Abdul, dkk. 2009. *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta: Mizan Media Utama.
- Nasihah, Tsamrotul Ulumun. Skripsi “*Pengaruh Sufi Healing Therapy dalam Meningkatkan Self Regulated pada Santriwati Pondok Pesantren al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo*”. Surabaya: UIN Sunan Ampel.

- Nugrasanti, Renni. 2006. *Locus of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Jurnal Provitae. 2 (1): 29.
- Noer, Muhammad. 2014. *Teknik Kreatif Menyajikan Presentasi Memukau*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Nurdin , Ismail dan Sri Hartati. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Nurdjan, Sukirman, Firman dan Mirnawati. 2018. *Bahasa Indonesia untuk Perguruan Tinggi*. Makassar: Aksara Timur.
- Prastuti, Endang. 2019. *Rasa Syukur: Kunci Kebahagiaan dalam Keluarga*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Purnomo, Rochmat Aldy. 2017. *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS*. Ponorogo: CV. Wade Group.
- Rejeki, Sri. 2019. *Mindfulness sebagai Teknik Terapi dalam Sufi Healing*. Semarang: UIN Walisongo.
- Rizki, Avuan Muhammad. 2018. *7 Jalan Mahasiswa*. Sukabumi: CV Jejak.
- Rusmawan, Uus. 2019. *Teknik Penulisan Tugas Akhir dan Skripsi Pemrograman*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sari, Media, dkk. 2017. “*Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*”, Jurnal Psikologi. 5 (2). 62.
- Silarus, Adjie. 2015. *Sadar Penuh Hadir Utuh*. Jakarta: TransMedia Pustaka.
- Simuh. 1996. *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*. Jalarta: Raja Grafindo Persada.
- Sopiah, Al Martin. 2014. *Skripsi “Penerapan Hasil Belajar Nutrisi Pada Perilaku Gizi Siswa SMK Sandhy Putra Bnadung”*. Tasikamalaya: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Suharwati. 2019. Skripsi “*Faktor-faktor Kemalasan Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Mentel II Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul*”. Yogyakarta: UNY.
- Sulaiman. 2017. *Revitalisasi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi*. Semarang: LP2M.
- Tim Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP-UPI. 2007. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Bandung: PT. IMTIMA.
- Tim Wesfix. 2017. *Mindfulness for Success*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Umar, Husein. 2003. *Metode Riset Bisnis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Warif, Muhammad.. 2019. “*Strategi Guru dalam Menghadapi Peserta Didik yang Malas Belajar*”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*. 4 (1). 50-52.
- Waskito, Pranazabdian. 2019. “*Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja*”. *Jurnal Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia*. 114-117.
- Winarno, Edy dan Ali Zaki. 2013. *Teknik mudah Membuat Presentasi Istimewa*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Wulan, Dyah Ayu Noor, dan Sri Muliati Abdullah. 2014. *Prokrastinasi akademik dalam Penyelesaian Skripsi*. *Jurnal Sosio-Humaniora*. 5 (1): 58-59.
- Yusnadewi, Suzy. 2013. *Kiat Menjadi Orang Tua Hebat – dengan Metode Mindfulness*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

## LAMPIRAN A : Skala Mindfulness Sufistik

### Skala Mindfulness Sufistik

#### A. IDENTITAS

Nama :

Kelas :

#### B. PETUNJUK PENGISIAN

Isilah kolom yang ada disebelah kanan dengan memberi tanda (✓) pada jawaban yang Anda pilih, menurut keadaan diri Anda yang sebenarnya. Terdapat lima (5) alternatif jawaban untuk mewakili keadaan diri Anda, yaitu:

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

N : Netral

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

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

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

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

	apapun.					
28.	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya atas ijin Allah.					
29.	Saya melakukan berbagai hal tanpa memerhatikannya. Sehingga saya sering lalai dengan perintah Allah.					
30.	Saya menentang diri sendiri ketika memikirkan ide yang tidak masuk akal, karena hal tersebut dapat mempengaruhi rasa syukur saya kepada Allah.					



## LAMPIRAN B : Skala Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah

### Skala Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah

#### A. IDENTITAS

Nama :

Kelas :

#### B. PETUNJUK PENGISIAN

Isilah kolom yang ada disebelah kanan dengan memberi tanda (✓) pada jawaban yang Anda pilih, menurut keadaan diri Anda yang sebenarnya. Terdapat lima (5) alternatif jawaban untuk mewakili keadaan diri Anda, yaitu:

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

N : Netral

No	Pertanyaan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya lebih menyukai tugas kuliah kelompok daripada individu agar teman saya saja yang mengerjakan.					
2.	Saya tidak menepati waktu yang sudah saya rencanakan untuk mengerjakan tugas kuliah.					
3.	Saya sering tidak fokus saat mengerjakan tugas kuliah.					
4.	Saya jarang ikut andil dalam pembuatan tugas kuliahberkelompok.					
5.	Bagi saya tugas kuliah hanya mengganggu waktu saya untuk bermain.					

6.	Saya selalu mengerjakan tugas kuliah di akhir waktu.					
7.	Saat mengerjakan tugas kuliah, saya sering copas di internet daripada harus ke perpustakaan.					
8.	Saya lebih memilih seharian bermain HP daripada harus mencicil mengerjakan tugas kuliah.					
9.	Saya cenderung pasif saat diskusi kelompok untuk mengerjakan tugas kuliah.					
10.	Menurut saya menghabiskan waktu di perpustakaan untuk mencari referensi dalam mengerjakan tugas kuliah sangat membosankan.					
11.	Saya segera menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen.					
12.	Saya sering mengutuk dosen yang memberi banyak tugas kuliah.					
13.	Saya sering telat mengumpulkan tugas kuliah.					
14.	Saat <i>mager</i> , saya tidak peduli jika tugas kuliah saya tidak selesai.					
15.	Saya enggan meminjam buku untuk referensi tugas kuliah di					

	perpustakaan karena selalu terlambat mengembalikan.					
16.	Apapun jenis tugas kuliahnya akan saya terima dengan lapang dada.					
17.	Telat mengembalikan buku untuk referensi tugas kuliah di perpustakaan adalah hal yang biasa bagi saya.					
18.	Saya sering lupa waktu saat mengerjakan tugas kuliah.					

## LAMPIRAN C : Hasil SPSS 22.0 For Windows

### Hasil Uji Validitas

Mindfulness Sufistik		Total	Kemalasan dalam mengerjakan tugas kuliah		Total
item1	Pearson Correlation	,503**	item1	Pearson Correlation	,401*
	Sig. (2-tailed)	,005		Sig. (2-tailed)	,028
	N	30		N	30
item2	Pearson Correlation	,435*	item2	Pearson Correlation	,363*
	Sig. (2-tailed)	,016		Sig. (2-tailed)	,049
	N	30		N	30
item3	Pearson Correlation	,498**	item3	Pearson Correlation	,453*
	Sig. (2-tailed)	,005		Sig. (2-tailed)	,012
	N	30		N	30
item4	Pearson Correlation	,489**	item4	Pearson Correlation	,279
	Sig. (2-tailed)	,006		Sig. (2-tailed)	,135
	N	30		N	30
item5	Pearson Correlation	,508**	item5	Pearson Correlation	,469**
	Sig. (2-tailed)	,004		Sig. (2-tailed)	,009
	N	30		N	30
item6	Pearson Correlation	,398*	item6	Pearson Correlation	,221
	Sig. (2-tailed)	,029		Sig. (2-tailed)	,240
	N	30		N	30
item7	Pearson Correlation	,570**	item7	Pearson Correlation	,179
	Sig. (2-tailed)	,001		Sig. (2-tailed)	,345
	N	30		N	30
item8	Pearson Correlation	,533**	item8	Pearson Correlation	-,062
	Sig. (2-tailed)	,002		Sig. (2-tailed)	,744
	N	30		N	30
item9	Pearson Correlation	,451*	item9	Pearson Correlation	,224
	Sig. (2-tailed)	,012		Sig. (2-tailed)	,233

	N	30		N	30
item10	Pearson Correlation	,523**	item10	Pearson Correlation	,394*
	Sig. (2-tailed)	,003		Sig. (2-tailed)	,031
	N	30		N	30
item11	Pearson Correlation	,386*	item11	Pearson Correlation	,568**
	Sig. (2-tailed)	,035		Sig. (2-tailed)	,001
	N	30		N	30
item12	Pearson Correlation	,068	item12	Pearson Correlation	,535**
	Sig. (2-tailed)	,720		Sig. (2-tailed)	,002
	N	30		N	30
item13	Pearson Correlation	,309	item13	Pearson Correlation	,676**
	Sig. (2-tailed)	,097		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30
item14	Pearson Correlation	,141	item14	Pearson Correlation	,392*
	Sig. (2-tailed)	,456		Sig. (2-tailed)	,032
	N	30		N	30
item15	Pearson Correlation	,402*	item15	Pearson Correlation	,517**
	Sig. (2-tailed)	,028		Sig. (2-tailed)	,003
	N	30		N	30
item16	Pearson Correlation	,138	item16	Pearson Correlation	-,136
	Sig. (2-tailed)	,468		Sig. (2-tailed)	,472
	N	30		N	30
item17	Pearson Correlation	,473**	item17	Pearson Correlation	-,802
	Sig. (2-tailed)	,008		Sig. (2-tailed)	,271
	N	30		N	30
item18	Pearson Correlation	,596**	item18	Pearson Correlation	-,025
	Sig. (2-tailed)	,001		Sig. (2-tailed)	,896
	N	30		N	30
item19	Pearson Correlation	,507**	item19	Pearson Correlation	,624**
	Sig. (2-tailed)	,004		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30

item20	Pearson Correlation	,550**	item20	Pearson Correlation	,416*
	Sig. (2-tailed)	,002		Sig. (2-tailed)	,022
	N	30		N	30
item21	Pearson Correlation	,458*	item21	Pearson Correlation	,181
	Sig. (2-tailed)	,011		Sig. (2-tailed)	,339
	N	30		N	30
item22	Pearson Correlation	,070	item22	Pearson Correlation	,231
	Sig. (2-tailed)	,714		Sig. (2-tailed)	,220
	N	30		N	30
item23	Pearson Correlation	,531**	item23	Pearson Correlation	,478**
	Sig. (2-tailed)	,003		Sig. (2-tailed)	,008
	N	30		N	30
item24	Pearson Correlation	-,159	item24	Pearson Correlation	,597**
	Sig. (2-tailed)	,402		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30
item25	Pearson Correlation	,473**	item25	Pearson Correlation	-,452*
	Sig. (2-tailed)	,008		Sig. (2-tailed)	,012
	N	30		N	30
item26	Pearson Correlation	,639**	item26	Pearson Correlation	-,041
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,831
	N	30		N	30
item27	Pearson Correlation	,207	item27	Pearson Correlation	-,043
	Sig. (2-tailed)	,271		Sig. (2-tailed)	,823
	N	30		N	30
item28	Pearson Correlation	,599**	item28	Pearson Correlation	,059
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,756
	N	30		N	30
item29	Pearson Correlation	,519**	item29	Pearson Correlation	-,014
	Sig. (2-tailed)	,003		Sig. (2-tailed)	,940
	N	30		N	30
item30	Pearson Correlation	,364*	item30	Pearson Correlation	-,090

	Sig. (2-tailed)	,048		Sig. (2-tailed)	,635
	N	30		N	30
item31	Pearson Correlation	,541**	item31	Pearson Correlation	,095
	Sig. (2-tailed)	,002		Sig. (2-tailed)	,618
	N	30		N	30
item32	Pearson Correlation	,398*	item32	Pearson Correlation	-,201
	Sig. (2-tailed)	,030		Sig. (2-tailed)	,287
	N	30		N	30
item33	Pearson Correlation	,021	item33	Pearson Correlation	,459*
	Sig. (2-tailed)	,913		Sig. (2-tailed)	,011
	N	30		N	30
item34	Pearson Correlation	,434*	item34	Pearson Correlation	,624**
	Sig. (2-tailed)	,016		Sig. (2-tailed)	,000
	N	30		N	30
item35	Pearson Correlation	,518**	item35	Pearson Correlation	,000
	Sig. (2-tailed)	,003		Sig. (2-tailed)	,999
	N	30		N	30
item36	Pearson Correlation	,621**	item36	Pearson Correlation	,303
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,104
	N	30		N	30
item37	Pearson Correlation	,326	total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,079		Sig. (2-tailed)	
	N	30		N	30
item38	Pearson Correlation	,569**			
	Sig. (2-tailed)	,001			
	N	30			
item39	Pearson Correlation	,621**			
	Sig. (2-tailed)	,000			
total	Pearson Correlation	1			
	Sig. (2-tailed)				
	N	30			

## Hasil Uji Reliabilitas

### 1. Mindfulness Sufistik

Cronbach's Alpha	N of Items
,860	39

### 2. Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas kuliah

Cronbach's Alpha	N of Items
,611	36

## Hasil Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Mindfulness Sufistik [x]	Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah [y]
N		30	30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	117,13	45,63
	Std. Deviation	7,262	7,107
Most Extreme Differences	Absolute	,106	,081
	Positive	,078	,058
	Negative	-,106	-,081
Test Statistic		,106	,081
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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



### Hasil Uji Linieritas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sign.
Kemalasan dalam mengerjakan tugas [y] *	Between Group	1218,133	19	64,112	2,597	,062
	Linearity	443,427	1	443,427	17,965	,002
	Deviation from Linearity	774,706	18	43,049	1,744	,185
Mindfulness	Whithin Groups	246,833	10	24,683		
sufistik [x]	Total	1464,96	29			

### Hasil Uji Hipotesis

#### Correlations

		Mindfulness Sufistik [x]	Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah [y]
Mindfulness Sufistik [x]	Pearson Correlation	1	-,550**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	30	30
Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah [y]	Pearson Correlation	-,550**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	30	30

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

**LAMPIRAN D : Tabulasi Skor Skala Mindfulness Sufistik**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total	
<b>1</b>	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	5	4	3	4	4	2	4	122	
<b>2</b>	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	3	4	4	4	4	119
<b>3</b>	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	2	4	4	5	3	5	5	2	3	5	4	4	3	5	5	3	4	120	
<b>4</b>	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	5	4	4	3	5	5	4	4	5	4	3	4	113	
<b>5</b>	5	5	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	5	5	4	5	3	5	5	2	4	5	4	5	3	5	5	3	5	124	
<b>6</b>	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	120	
<b>7</b>	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	3	5	4	3	4	5	3	2	4	5	2	2	125	
<b>8</b>	5	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	1	4	4	5	1	5	3	5	5	4	5	5	5	1	4	5	5	4	5	126	
<b>9</b>	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	119
<b>10</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
<b>11</b>	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	114
<b>12</b>	4	4	4	3	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	5	4	3	4	4	2	4	123	
<b>13</b>	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	113
<b>14</b>	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	112
<b>15</b>	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	5	5	4	2	5	5	3	4	116	

<b>16</b>	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	5	4	5	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	111	
<b>17</b>	4	4	4	4	3	5	4	2	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	112	
<b>18</b>	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	5	4	4	3	5	5	3	3	124	
<b>19</b>	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	128		
<b>20</b>	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	5	3	4	4	2	4	114		
<b>21</b>	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	122		
<b>22</b>	5	4	3	3	4	3	4	3	4	5	3	4	4	4	3	5	4	3	3	3	4	5	2	3	4	5	3	3	3	110		
<b>23</b>	5	3	3	4	4	4	3	4	3	3	5	4	4	4	3	3	3	4	4	5	4	5	5	4	4	3	4	4	3	4	115	
<b>24</b>	5	4	4	4	4	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	120	
<b>25</b>	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	3	4	4	4	5	2	5	4	4	4	123	
<b>26</b>	4	5	2	3	5	3	4	5	3	4	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	118	
<b>27</b>	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	117	
<b>28</b>	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	114	
<b>29</b>	5	5	2	3	3	3	3	4	5	4	4	3	5	5	3	5	5	5	2	5	2	5	5	5	3	4	5	3	5	5	121	
<b>30</b>	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	5	3	4	3	2	5	5	4	4	2	4	4	1	4	109

**LAMPIRAN E : Tabulasi Skor Skala Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total
1	2	2	4	1	1	2	3	2	2	1	4	2	2	2	2	4	2	2	40
2	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	4	3	4	52
3	1	3	3	1	1	3	1	2	1	3	3	3	3	3	2	4	3	3	43
4	2	1	4	2	1	4	3	2	3	2	4	1	2	4	1	5	1	2	44
5	1	3	4	1	2	4	1	2	1	1	3	2	1	1	1	5	1	4	38
6	3	3	3	4	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	46
7	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	4	1	3	1	4	1	2	3	38
8	1	3	2	1	2	4	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3	2	1	37
9	2	2	3	1	1	5	3	3	3	4	2	3	2	1	2	4	2	2	45
10	4	3	2	3	1	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	57
11	2	4	4	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	49
12	2	1	1	1	1	2	3	1	3	3	3	1	3	2	1	4	2	2	36
13	3	2	4	2	3	2	3	1	2	4	4	3	2	3	2	4	4	4	52
14	1	3	4	2	4	4	4	3	4	5	3	2	2	2	2	3	2	3	53
15	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	42
16	2	2	4	2	3	2	4	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	2	53
17	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	4	4	4	55
18	1	2		3	2	1	3	2	3	1	3	5	1	1	1	5	3	2	39
19	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	5	2	1	1	1	4	1	4	39
20	3	2	4	2	3	2	4	3	3	4	4	3	1	1	2	4	2	3	50
21	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	42
22	1	1	3	1	1	2	2	1	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	28
23	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	4	2	3	2	2	4	2	3	48
24	2	3	3	1	1	2	3	1	4	2	4	2	2	2	3	4	2	3	44
25	5	4	4	3	1	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1	4	2	4	55
26	1	3	3	2	1	3	3	3	2	1	5	1	1	1	4	4	3	2	43
27	1	2	3	1	1	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	46
28	3	2	4	2	3	2	4	3	3	4	4	3	1	1	2	4	2	3	50
29	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	4	2	5	3	3	47
30	3	4	4	1	3	5	3	5	1	3	2	4	1	5	4	3	3	4	58

**LAMPIRAN F : Data Penelitian**

<b>N</b>	<b>Mindfulness Sufistik</b>	<b>Kemalasan dalam Mengerjakan Tugas Kuliah</b>
1	122	40
2	119	52
3	120	43
4	113	44
5	124	38
6	120	46
7	125	38
8	126	37
9	119	45
10	90	57
11	114	49
12	123	36
13	113	52
14	112	53
15	116	42
16	111	53
17	112	55
18	124	39
19	128	39
20	114	50
21	122	42
22	110	28
23	115	48
24	120	44
25	123	55
26	118	43

27	117	46
28	114	50
29	121	47
30	109	58

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Roisatul Ulyanisa'  
Tempat & Tgl. Lahir : Jepara, 11 Januari 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat Rumah : Perum Mayong Raya Indah Gg. Belimbing no. 28,  
RT. 04 / RW. 03, Ds. Singorojo, Kec. Mayong,  
Kab. Jepara  
Email : roisatululya.nisa@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

#### 1. Pendidikan Formal

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| a. SD Negeri 3 Mayonglor | Lulus Tahun : 2010 |
| b. SMP Negeri 1 Mayong   | Lulus Tahun : 2013 |
| c. MAN Demak             | Lulus Tahun : 2016 |

#### 2. Pendidikan Non-Formal

- |                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| a. TPQ Miftakhul Huda Mayonglor | Lulus Tahun : 2009 |
|---------------------------------|--------------------|