

**HUBUNGAN MINDFULNESS SUFISTIK DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN  
WALISONGO SEMARANG**



**SKRIPSI**

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

Psikoterapi (TP)

Oleh :

**MIA CHANDRA DEWI**  
**NIM : 1704046020**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2021**

**HUBUNGAN MINDFULNESS SUFISTIK DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN  
WALISONGO SEMARANG**



**SKRIPSI**

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

Oleh :

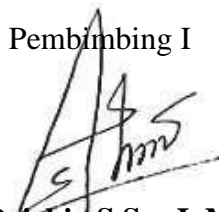
**Mia Chandra Dewi**

**NIM : 1704046020**

Semarang, 1 Juni 2021

Disetujui oleh :

Pembimbing I



**Sri Rejeki., S.Sos.I, M.si**

NIP. 19790304 200604 2001

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mia Chandra Dewi

NIM : 1704046020

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Hubungan Antara Mindfulness Sufistik dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Walisongo Semarang

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, 1 Juni 2021

Deklarator



**Mia Chandra Dewi**  
NIM : 1704046020

## **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.1310/Un.10.2/D1/  
DA.04.09.e/06/2021

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **MIA CHANDRA DEWI**  
NIM : 1704046029  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : **HUBUNGAN MINDFULNESS SUFISTIK DENGAN PENERIMAAN DIRI  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN TASAWUF  
DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO SEMARANG**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **25 Juni 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

<b>NAM A</b>	<b>JABATA N</b>
1. Dr. H. Sulaiman, M.Ag.	Ketua Sidang
2. Ulin Niam Masruri, Lc., MA.	Sekretaris Sidang
3. Drs. Nidlomun Niam, M.Ag.	Penguji I
4. Fitriyati, M.Si.	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, 28 Juni  
2021 an. Dekan  
Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



## MOTTO

Jika tujuanmu mencari ilmu hanya untuk bersaing atau membanggakan diri, mengalahkan kawan-kawanmu, mencari perhatian manusia dan mengumpulkan harta dunia, maka kamu sedang berusaha merobohkan agamamu, menghancurkan dirimu dan menjual akhiratmu dengan dunia.

-Imam Al ghazali (Kitab Ihya' Ulumuddin)

Maka

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

*“Apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain”*

(QS. Al-Insyirah [94]: 7)

## 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

مَسَاعِدٌ	Dituli s	<i>Muta'addidah</i>
عَدَّةٌ	Dituli s	<i>'iddah</i>

### C. *Tā' marbū'ah*

Semua *tā' marbū'ah* 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.

حِكْمَةٌ	Ditulis	<i>ḥikmah</i>
عِلَّةٌ	Ditulis	<i>'illah</i>
كِرَامَةُ الْأَوْلِيَاءِ	Ditulis	<i>karāmah al-auliya'</i>

### D. Vokal Pendek dan Penerapannya

--- َ ---	Fatḥah	Ditulis	<i>ā</i>
--- ِ ---	Kasrah	Ditulis	<i>i</i>
--- ُ ---	Ḍammah	Ditulis	<i>u</i>

عَل	فَا	Fatḥah	Dituli s	<i>fa'ala</i>
-----	-----	--------	-------------	---------------



ذَكَرَ	Kasrah	Ditulis	<i>żukira</i>
يَذْهَبُ	Ḍammah	s Ditulis s	<i>yazhabu</i>

### E. Vokal Panjang

1. fathah + alif	ditulis	<i>ā</i>
جَاهِلِيَّةٌ	ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2. fathah + ya' mati	ditulis	<i>ā</i>
تَانِسَاءٌ	ditulis	<i>tansā</i>
3. Kasrah + ya' mati	ditulis	<i>ī</i>
كَرِيمٌ	ditulis	<i>karīm</i>
4. Ḍammah + wawu mati	ditulis	<i>ū</i>
فُرُودٌ	ditulis	<i>furūd</i>

### F. Vokal Rangkap

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

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

أَعْدَاتُ	Ditulis	<i>U'iddat</i>
لَاؤِنْشَاكَرْتُمْ	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

السماء	Ditulis	<i>As-Samā'</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-Syams</i>

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

Ditulis menurut penulisannya

ذوالفروض	Ditulis	<i>Żawi al-furūd</i>
أهل	s	
السنّة	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>
	s	

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya. Karena atas izin dan pertolongan-Nya peneliti mampu 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 dan sumbangsih banyak pihak, maka sudah selayaknya peneliti mengucapkan terimakasih yang tulus dan penuh hormat :

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang telah memberikan fasilitas yang baik selama menjadi mahasiswa.
2. 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.
3. 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.
4. Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen wali sekaligus pimpinan program studi Tasawuf dan Psikoterapi yang telah membimbing serta memberi saran kepada peneliti selama menuntut ilmu dan menyusun skripsi.
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. Ayah dan Ibu tercinta (Bapak Suroto dan ibu Desi Apriyanti) yang sudah memberikan dorongan baik moral maupun material, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Kepada Kakak dan Adik tercinta Ftr. Ayu Nur Widyastuti Putri, S.Ftr dan Dimas Kurnia Chandra yang sudah memberikan dukungan moral agar skripsi ini cepat terselesaikan.
9. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days*

*off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*

10. Kepada semua sahabat-sahabat dan teman-teman seperjuangan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan dan bantuan serta semangat yang luar biasa kepada peneliti.
11. Skripsi ini peneliti persembahkan kepada ayah dan ibu tercinta 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 peneneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 1 Juni 2020

Peneliti



Mia Chandra Dewi

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
HALAMAN DEKLARASI.....	iii
NOTA PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN TRANSLITERASI .....	vii
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
ABSTRAK .....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
A. Rumusan Masalah .....	8
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	8
C. Kajian Pustaka.....	9
D. Sistematika Penulisan .....	11
BAB II.....	13
LANDASAN TEORI.....	13
A. Mindfulness Sufistik .....	13
1. Definisi Mindfulness .....	13

2. Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i> .....	16
3. Faktor-faktor <i>mindfulness</i> .....	18
4. Sufistik.....	19
5. Definisi <i>Mindfulness</i> Sufistik.....	24
B. Penerimaan Diri ( <i>self-acceptance</i> ).....	26
1. Definisi Penerimaan Diri ( <i>self-acceptance</i> ).....	26
2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri ( <i>self-acceptance</i> ).....	28
3. Faktor-faktor yang Berperan dalam Penerimaan Diri ( <i>self-acceptance</i> ).....	30
C. Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir.....	32
D. Hubungan <i>Mindfulness Sufistik</i> dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	33
E. Hipotesis.....	35
BAB III.....	36
METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Variabel Penelitian.....	38
D. Definisi Oprasional Variabel.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV.....	46
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	46
A. Kancan Penelitian.....	46
1. Deskripsi Singkat Tentang Prodi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang.....	48
2. Gambaran Singkat Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang Memiliki Penerimaan Diri.....	49

B. Hasil Penelitian .....	49
1. Deskripsi Data Penelitian .....	49
2. Uji Normalitas .....	50
3. Uji Linearitas .....	52
4. Uji Hipotesis.....	53
5. Pembahasan .....	54
BAB V.....	59
KESIMPULAN.....	59
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN.....	63

## ABSTARK

Penelitian ini berjudul “Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang”. Penerimaan diri merupakan kemampuan untuk bisa menerima segala sesuatu yang ada pada diri individu baik itu kelebihan ataupun kekurangan yang dimiliki, sehingga jika terjadi suatu kejadian yang tidak diinginkan maka seseorang tersebut akan bisa berpikir secara logis tentang baik ataupun buruknya masalah yang terjadi pada saat itu tanpa memunculkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman. Dalam hal ini penerimaan diri berhubungan relasi antar individu dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan diterima keberadaannya oleh orang lain akan menjadikan sebuah kebutuhan untuk bisa mengaktualisasikan diri, apabila individu tidak memiliki aktualisasi diri yang baik dan menyadarinya maka kemungkinan akan timbul keinginan untuk merubah dan menalani masa depan dengan lebih baik. Dalam menumbuhkan penerimaan diri, 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 memiliki penerimaan diri yang baik.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 44 orang. Adapun pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala, yang kemudian data tersebut dianalisis menggunakan *Uji Korelasi Product Moment* menggunakan bantuan SPSS versi 22.0 for Windows.

Berdasarkan hasil penelitian tentang korelasi antara *mindfulness sufistik* dengan penerimaan diri pada mahasiswa UIN Walisongo, diperoleh koefisien product moment sebesar 0,314 dengan skor P-value atau skor sig. (2-tailed) = 0,038 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara *mindfulness sufistik* dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi mindfulness sufistik maka semakin tinggi penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci : mindfulness sufistik, penerimaan diri, mahasiswa tingkat akhir.



## DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 Jumlah Populasi .....	37
TABEL 3.2 Skor Item .....	42
TABEL 3.3 Skala Penerimaan Diri.....	44
TABEL 3.4 Skala Mindfulness Sufistik.....	45
TABEL 4.1 Hasil Uji Statistik Decriptif.....	49
TABEL 4.2 Hasil Uji Statistik Deskriptif Manual.....	50
TABEL 4.3 Hasil Uji Normalitas .....	52
TABEL 4.4 Hasil Uji Linearitas .....	53
TABEL 4.5 Hasil Uji Hipotesis .....	54

## **DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN**

LAMPIRAN A : Skala Mindfulness Sufistik

LAMPIRAN B : Skala Penerimaan Diri

Kuliah LAMPIRAN C : Hasil SPSS 22.0 *for Windows*

LAMPIRAN D : Tabulasi Skor Mindfulness Sufistik

LAMPIRAN E : Tabulasi Penerimaan Diri

Kuliah LAMPIRAN F : Data Penelitian

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masa perkuliahan bagi sebagian orang merupakan masa transisi paling penting dalam hidupnya. Transisi dari masa remaja menuju periode dewasa awal. Sedangkan bagi sebagian mahasiswa untuk menyesuaikan kehidupan di perkuliahan harus didorong dengan keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan diri di kehidupan kampus. Pada periode ini mahasiswa sudah memasuki masa usia dewasa awal, tugas perkembangan pada periode remaja seharusnya sudah mampu tercapai dan harus mempersiapkan diri untuk tugas pada masa perkembangan dewasa awal. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal diantaranya adalah mulai bekerja, memegang tanggung jawab sebagai bagian dari masyarakat, dan dapat menemukan kelompok sosial yang sesuai.<sup>1</sup>

Masa dewasa awal adalah istilah yang sekarang digunakan untuk menunjukkan masa transisi remaja menuju dewasa. Rentang usianya antara 18 hingga 25 tahun, masa ini akan ditandai dengan kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi. Masa transisi remaja menuju dewasa awal akan diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan.<sup>2</sup> Aspek-aspek perkembangan masa dewasa awal yang akan dihadapi mahasiswa adalah *pertama*, perkembangan fisik pada usia dewasa dapat dikatakan sebagai puncak dan penurunan perkembangan individu secara fisik. *Kedua*, perkembangan seksualitas pada individu adalah kodrat yang akan mengakibatkan dampak dari perubahan hormone yang terjadi. *Ketiga*, perkembangan kognitif akan mengalami peningkatan yang efisien dalam memperoleh informasi baru. *Keempat*, perkembangan karier menandakan

---

<sup>1</sup> Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal dalam Menyelesaikan Tugas Perkembangannya", *Journal of School Counseling*, Vol. 3, No. 2, 2019., Hal. 38.

<sup>2</sup> *Ibid*, Hal. 36.

dimulainya peran dan tanggung jawab baru, transisi diperlukan ketika individu mencoba menyesuaikan diri dengan peran yang baru. *Kelima*, perkembangan sosio-emosional yang mampu menunjukkan jalinan persahabatan atau percintaan yang lebih mengarah pada komitmen dengan niat untuk mempertahankan dan mempersiapkan diri menuju kehidupan pernikahan.<sup>3</sup>

Secara fisik, seorang dewasa awal akan memperlihatkan penampilan yang sempurna karena aspek-aspek pertumbuhan dan perkembangan fisiologisnya telah mencapai posisi puncak. Pada masa ini mereka akan mempunyai daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan segala sesuatu akan terlihat energik, cepat, kreatif, inisiatif, dan proaktif.<sup>4</sup> Dalam menjalani kehidupan masa dewasa awal sangatlah penting untuk menyelesaikan tugas perkembangannya, agar dalam menjalani kehidupan tidak mengalami masalah yang berarti dan lebih siap untuk menjalani kehidupan yang akan datang.

Sedangkan tugas-tugas masa perkembangan dewasa awal yang harus dilakukan individu untuk mempersiapkan kehidupan yang akan datang adalah, *pertama*, menemukan relasi dengan kelompok sebaya. *Kedua*, mampu menyesuaikan diri dengan peran sosial secara fleksibel. *Ketiga*, mulai bekerja. *Keempat*, memilih pasangan hidup dan mulai membentuk keluarga. *Kelima*, belajar hidup sebagai suami atau istri. *Keenam*, mengasuh anak dan mengelola keluarga. *Ketujuh*, bertanggung jawab sebagai warga negara yang baik. *Kedelapan*, mampu menemukan kelompok sosial yang menyenangkan.<sup>5</sup>

Namun, pada kenyataannya tidak semua individu dewasa awal dapat memenuhi tugas perkembangannya. Hal ini dapat mempengaruhi penerimaan diri pada setiap individu. Periode ini merupakan periode yang

---

<sup>3</sup> Nora Agustina, *Perkembangan Peserta Didik*, (Yogyakarta : Cv. Budi Utama, 2018), Hal. 126-127.

<sup>4</sup> Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal...", Hal. 36.

<sup>5</sup> ChirtianaHari Soedjningsih, *Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-Kanak Akhir*, (Jakarta: Kencana, 2018) Hal. 28.

dianggap sangat penting dalam kehidupan individu, sehingga setiap individu memerlukan penerimaan diri agar mereka dapat berkembang secara optimal. Penerimaan diri adalah sebuah aspek yang sangat diperlukan bagi setiap mahasiswa tingkat akhir terutama dalam proses aktualisasi diri agar bisa mendapatkan pengetahuan dari apa yang telah dia lewati maupun dari pengalamannya.<sup>6</sup>

Hurlock menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah suatu tingkatan kesadaran pada individu mengenai karakteristik kepribadiannya, akan keinginan untuk hidup pada keadaan tersebut. Chaplin juga menjelaskan secara lanjut jika penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya individu merasa puas terhadap diri sendiri, kualitas-kualitas serta bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan diri sendiri. Sartain juga mendefinisikan penerimaan diri merupakan kesadaran individu untuk menerima penerimaan diri itu berarti individu tersebut sudah menjalani proses yang menghantarkan dirinya kepada pengetahuan, pemahaman tentang dirinya, sehingga bisa menerima dirinya secara utuh dan bahagia.<sup>7</sup>

Sedangkan penerimaan diri menurut Sheerer merupakan sikap guna menilai diri secara objektif, menerima semua yang ada pada dirinya termasuk kelebihan dan kekurangan, mempunyai keinginan untuk mengembangkan diri serta menjalani hidup dengan sebaik mungkin. Menerima diri dapat diartikan jika individu hidup dengan menganggap dirinya mempunyai kemampuan serta karakter unik sehingga hal tersebut tidak perlu dibandingkan dengan orang lain, tidak berpikir bahwa dirinya aneh ataupun berbeda serta takut apabila dikucilkan hingga menyebabkan ia merubah perilakunya agar disukai orang lain, bertanggung jawab pada

---

<sup>6</sup> Arham,Ahmad Ahmad, Ridfah, “Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Drop Out”, *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 2, No. 1, 2017,, Hal. 3.

<sup>7</sup> *Ibid.*, Hal. 4.

apa yang telah ia lakukan dan menerima kritikan ataupun saran secara objektif.<sup>8</sup>

Oleh sebab itu individu yang mampu menerima dirinya maka ia mampu memahami kelebihan serta kekurangan pada diri sendiri dan kondisi yang sudah terjadi serta mau dan bersedia untuk hidup dengan apa yang ada dan apa yang membentuk dirinya pada saat ini. Hidup berdasarkan dengan diri sesungguhnya disebut dengan diri yang kongruen, yaitu di mana diri yang sesungguhnya, diri yang diinginkan serta gambaran diri sejajar menjadi satu garis. Individu yang tidak hidup berdasarkan pada diri yang sebenarnya ialah ia yang berusaha untuk menjadi orang lain dan menolak dirinya sendiri. Sedangkan individu yang hidup dengan jati diri yang sebenarnya adalah individu yang *mindfulness*.<sup>9</sup>

Carson & Langer menjelaskan bahwa supaya individu benar-benar menerima dirinya, maka individu tersebut harus bisa merasakan setiap hal yang mereka lakukan dengan rasa kesadaran. *Mindfulness* adalah keadaan perhatian pada pengalaman yang ditandai dengan keterbukaan serta penerimaan terhadap pengalaman. Bishop, dkk., menjelaskan jika aspek rasa sadar yang tidak menghakimi bisa membantu individu untuk mempunyai sikap penerimaan diri pada pikiran dan perasaan yang penuh dengan tekanan.<sup>10</sup>

Sedangkan pengertian *mindfulness* secara rinci dapat dipahami melalui beberapa pendapat para ahli, menurut Langer *mindfulness* merupakan keadaan sadar serta perhatian penuh pada pengalaman masa kini dan sudut pandang yang baru. *Mindfulness* juga didefinisikan sebagai pemfokusan perhatian pada peristiwa saat ini, di sini dan sekarang. Pemfokusan ini akan berorientasi pada masa kini dan sekarang serta tidak

---

<sup>8</sup> Arini Miftahul Jannah, *Skripsi*, “Hubungan Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal”, (Malang: UMM, 2019), Hal. 2.

<sup>9</sup> Shelley H. Carson dan Ellen J. Langer, “Mindfulness And Self-Acceptance”, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 24, No. 1, 2006., Hal. 31.

<sup>10</sup> Retty Fauzia dan Ratih Arruum Listiyandini, “Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai”, *Prosding Seminar Nasional Dan Temu Ilmiah Positive Psikologi*, 2018. Hal. 155.

memberikan penilaian pada pengalaman yang datang adalah bentuk dari *mindfulness*. Individu yang sudah *mindfull*, akan terbuka pada pengalaman negatif ataupun pengalaman positif yang terjadi pada dirinya, hal ini bermanfaat guna menambah pengalaman bagaimana individu mampu merasakan dan memikirkan situasi yang sudah terjadi. Namun individu yang *mindless*, individu akan diatur oleh aturan, kebiasaan, rutinitas atau gambaran norma pada dirinya sehingga mempengaruhi sudut pandangnya berdasarkan dengan pengalaman pada masa lalunya.<sup>11</sup>

*Mindfulness* dianggap mampu menghasilkan pengaruh yang signifikan terhadap penerimaan diri pada individu dan memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja. Efek variabel mediator juga memiliki pengaruh pada hubungan antara *mindfulness* dengan variabel-variabel yang terkait dengan penerimaan diri individu diantaranya adalah penerimaan diri sendiri, harapan realistis, tidak ada hambatan di lingkungan, serta tidak adanya gangguan emosional.<sup>12</sup>

*Mindfulness* menciptakan akibat yang positif serta dapat membantu individu untuk memiliki sikap penerimaan diri terhadap pikiran serta perasaan yang penuh tekanan.<sup>13</sup> Maka dapat disimpulkan bahwa individu yang mampu terbuka pada pengalaman negatif maupun positif terhadap dirinya merupakan individu yang mampu melihat dirinya secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri atas kejadian di masa lalu, mampu menyikapi pandangan atau perlakuan orang lain dengan objektif. Jika dewasa awal mampu memiliki penerimaan diri yang baik atas fase perkembangan yang dialami yaitu fase dimana terjadinya pencarian identitas diri, ingin menjadi pusat perhatian, memiliki cita-cita tinggi, dan mengeksplorasi hal baru guna mencapai fase perkembangan yang lebih stabil maka individu akan memiliki penerimaan diri yang baik.

---

<sup>11</sup> Arini Miftahul Jannah, *Skripsi* "Hubungan Mindfulness...", Hal. 3.

<sup>12</sup> Silvi dan Shanty Sudarji, "Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autisme", *Jurnal Psibernetika*, Vol. 10, No. 2, 2017,, Hal. 74.

<sup>13</sup> Bishop, S., et al., "Mindfulness: A proposed operational definition", *Jurnal Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 11, No. 3, 2004,, Hal. 236.

Hasil riset (Frewen et al., 2008) menampilkan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan penerimaan diri, ikatan positif yang signifikan dengan arah positif antara *mindfulness* dengan afek mengasyikkan, afek positif, keyakinan diri serta rasa optimis, dan mempunyai ikatan negatif yang signifikan dengan afek tidak mengasyikkan, afek negatif, kecemasan, tekanan mental, serta neurotik. Ikatan negatif yang signifikan pula ditunjukkan antara *mindfulness* dengan sub variabel dari benak otomatis negatif ialah frekuensi tekanan mental, ketakutan, serta ketakutan sosial yang berhubungan dengan kognitif, sebaliknya ikatan positif yang signifikan ditunjukkan antara *mindfulness* dengan keahlian untuk “*letting go*” terhadap benak negatif.<sup>14</sup> Terdapat riset relevan lainnya yang terpaut dengan ketenangan hati bersumber pada aspek yang mempengaruhi ketenangan hati. Nilai spiritual ialah salah satu aspek yang pengaruhi ketenangan hati. Penelitian yang dilakukan oleh (Setyawan, 2013) ada ikatan signifikan antara spiritualitas dengan tingkatan kecemasan, sehingga semakin tinggi spritualitas maka semakin rendah tingkatan kecemasan seorang. Tidak hanya itu riset yang dilakukan oleh (Firdaus, 2016) menemukan jika spiritualitas dapat membagikan ketenangan jiwa.<sup>15</sup>

Untuk mahasiswa yang mengalami penerimaan diri yang rendah maka dibutuhkan intervensi psikologis yang sanggup memberikan pergantian secara kognitif, afektif, sikap, serta spiritual. *Mindfulness sufistik* ialah hasil dari mengintegrasikan konsep *mindfulness* dengan nilai-nilai Islam di dalamnya. Pengajaran meditasi *mindfulness* mempengaruhi dengan penyusutan benak negatif yang memprediksi meningkatnya kepuasan hidup. *Mindfulness* juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, mempunyai pengaruh positif yang signifikan terhadap tiap ukuran kesejahteraan psikologis pada anak muda. Dampak variabel mediator pula mempunyai pengaruh pada ikatan antara

---

<sup>14</sup> Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. “*Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No.3, 2018,, Hal.100.

<sup>15</sup> Fachri Fahmi, *Tesis* “Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme dan Ketenangan Hati Mahasiswa yang Sedang Skripsi” (Yogyakarta : UII , 2018), Hal. 7.



*mindfulness* dengan variabel-variabel yang terpaut dengan penerimaan diri seseorang antara lain resiliensi regulasi emosi dan kecerdasan emosi.<sup>16</sup>

Konsep *mindfulness* berawal dari membebaskan penderitaan yang dialami manusia. Penderitaan tersebut bisa berbentuk tekanan pikiran, tekanan mental, takut, konflik interpersonal, kebimbangan, takut kelewatan serta ketakutan-ketakutan irasional. Germer berpendapat *mindfulness* bagaikan faktor yang ada dalam bermacam modalitas psikoterapi yang dapat menolong orang untuk membantu masalah yang dimilikinya, ialah mengganti hubungan orang dengan penderitaannya. Perihal tersebut menjadikan *mindfulness* sangat membolehkan untuk diterapkan dalam psikoterapi. Dalam Islam sendiri, konsep *mindfulness* ataupun secara universal dikenal dengan meditasi bukanlah hal baru. Konsep meditasi dalam Islam sudah dicoba semenjak agama Islam itu sendiri terbentuk. Maksudnya orang-orang terdahulu semacam nabi serta pengikutnya sudah melaksanakan meditasi berbentuk doa, beribadah, serta mengingat Allah guna meningkatkan aspek spiritual.<sup>17</sup> Seperti yang tercantum dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

yang artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman serta hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenteram.”<sup>18</sup> Selain itu terdapat Hadis Riwayat Imam Muslim juga membahas mengenai dzikir (mengingat Allah) yaitu, Apabila duduk suatu kaum mengucapkan dzikir kepada Allah, maka melingkungi akan mereka para rahmat, dan turun atas mereka

---

<sup>16</sup> Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y., “ Hubungan Antara Mindfulness..., Hal. 100.

<sup>17</sup> Fachri Fahmi, *Tesis*, “Pengaruh Pelatihan Mindfulness..., Hal. 8.

<sup>18</sup> Yayasan Penyelenggara Penterjemahan/Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahannya*, Hal.249.

sakinah (rasa tenang dan damai yang mendalam), dan Allah mengingatkan mereka pada sisi-Nya (HR. Imam Muslim).<sup>19</sup>

Ada banyak manfaat yang diperoleh jika secara konsisten melaksanakan meditasi Islam. Seseorang hendak memperoleh khasiat yang signifikan berkenaan dengan kehidupan instan semacam kesehatan, psikologi, ikatan dengan pendamping, keluarga serta bermasyarakat.<sup>20</sup> Pada dasarnya meditasi Islam ini mengaitkan sebagian pemahaman kehendak Allah yang bertujuan guna menyucikan hati dari perasaan serta keadaan risau. Menurut Niemic Individu yang terbuka terhadap pengalaman negatif ataupun positif terhadap dirinya adalah orang yang sanggup memandang dirinya secara objektif, tidak menyalahkan diri sendiri atas apa yang sudah terjalin di masa kemudian, menyikapi pemikiran ataupun perlakuan orang lain dengan objektif. *Mindfulness* dapat menolong individu untuk mempunyai perilaku penerimaan diri terhadap pikiran serta perasaan yang penuh tekanan. Jika seorang mahasiswa tingkat akhir mampu memiliki penerimaan diri yang baik atas kehidupannya, maka ia mampu mengaktualisasikan diri atas apa yang telah ia dapatkan dari pengalamannya.

#### **A. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah :  
Adakah hubungan *mindfulness sufistik* dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang ?

#### **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui adakah hubungan *Mindfulness Sufistik* terhadap penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo.

Sedangkan manfaat penelitian ini adalah :

---

<sup>19</sup> Abul Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Naisaburi, ash-Shahihain.

<sup>20</sup> Torabi, E. Islamic Meditation : Mastering The Art of Zikr, *Islamic Meditation.com*. BorderPoint Media, 2011.

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan maupun perbandingan dalam kajian teori tentang *Mindfulness Sufistik*.
2. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah :
  - a. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu pembanding dalam upaya meningkatkan kualitas penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo.
  - b. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan keilmuan Tasawuf Psikoterapi, khususnya untuk penelitian-penelitian lanjutan yang berkaitan dengan *Mindfulness Sufistik* guna meningkatkan penerimaan diri.

### **C. Kajian Pustaka**

Sebelum penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ada beberapa hasil penelitian yang memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu :

Penelitian yang dilakukan oleh Endang Fourianalisyawati, Ratih Arrum Listyandini, Jurnal Psikogenesis, Volume 5, No.2, Desember 2017 yang berjudul *Hubungan Antara Mindfulness dengan Depresi Pada Remaja*. Penelitian yang dilatar belakangi untuk mengetahui adakah hubungan antara *mindfulness* dengan depresi pada remaja di Jabodetabek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara teoritis *mindfulness* dapat menggambarkan keseimbangan emosional seseorang yang melibatkan penerimaan individu terhadap pengalaman internal, kejernihan perasaan, kemampuan untuk meregulasi emosi dan suasana hati, fleksibilitas kognitif, dan pendekatan yang sehat pada suatu masalah. Oleh sebab itu, peningkatan *mindfulness* diperkirakan dapat mengakibatkan pengurangan perilaku menghindar serta ketertarikan individu pada emosi dan pikiran yang tidak menyenangkan maupun *distress*.

Penelitian yang dilakukan oleh Pranazabdian Waskito, J.T. Lobby Loekmono, Yari Dwikurnaningsih, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol. 3, No. 3, 2018, Hal. 99–107, Mei 2018 yang berjudul

*Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.* Penelitian yang dilatar belakangi untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan kecerdasan emosi terhadap *burnout*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan arah positif antara *mindfulness* dengan afek menyenangkan, afek positif, serta kepercayaan diri dan optimis, memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan afek tidak menyenangkan, afek negatif, kecemasan, depresi, dan neurotik. Hubungan negatif yang signifikan juga ditunjukkan pada *mindfulness* dengan sub variabel dari pikiran otomatis negatif yaitu frekuensi, depresi, ketakutan, dan ketakutan sosial yang berhubungan dengan kognitif.

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Istiqomah, Salma, Jurnal Empati, Vol.8, No.4, halaman 127- 132, yang berjudul *Hubungan Antara Mindfulness dan Pshycological Wellbeing Pada Mahasiswa Baru yang Tinggal di Pondok Pesantren X, Y, dan Z.* Penelitian yang dilatar belakangi untuk menganalisis hubungan antara *mindfulness* dan *psychological well-being* mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren. Penelitian ini dilakukan sebagai bentuk kontribusi dalam peningkatan kesejahteraan pada mahasiswa santri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran positif terhadap *psychological well-being* mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z. Hal tersebut menunjukkan jika semakin tinggi *mindfulness*, maka akan semakin tinggi juga *psychological well-being* mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z

Penelitian-penelitian di atas secara garis besar memiliki kesamaan obyek dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu melihat adakah hubungan *mindfulness* dengan penerimaan diri sebagai obyek penelitian. Akan tetapi secara spesifik, tidak ada satupun penelitian di atas yang memiliki kesamaan dengan obyek penelitian peneliti khususnya yang berkaitan dengan *mindfulness sufistik* terhadap penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Subjek yang

digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir. Hal ini disebabkan karena mahasiswa tingkat akhir butuh untuk mengaktualisasikann dirinya agar memperoleh pengetahuan atas apa yang ia dapatkan dari pengalaman yang dialami sebelumnya. Oleh sebab itu peneliti merasa yakin untuk tetap melakukan penelitian ini tanpa ada kekhawatiran akan plagiasi karya ilmiah.

#### **D. Sistematika Penulisan**

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

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

Bagian isi terdiri atas lima bab dengan spesifikasi sebagai berikut:

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

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

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

Pengertian tentang mahasiswa yang menjelaskan tentang definisi mahasiswa.

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

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

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

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Mindfulness Sufistik*

##### 1. Definisi *Mindfulness*

Dalam kurun terakhir, sudah berkembang suatu riset terpaut upaya para pakar untuk menguasai tekanan pikiran serta penyakit jiwa. Riset tersebut dimaksudkan supaya manusia sanggup mengelola dirinya menjadi lentur dalam mengalami bermacam tekanan kehidupan, dengan metode membagikan atensi pada *momentum* saat ini, tanpa memberikan penilaian, prasangka serta *judgment* terhadap kejadian yang terjadi, serta tidak terganggu oleh orientasi masa depan. Riset tersebut paling utama dilakukan oleh Jon Kabat- Zinn, Profesor di Universitas Massacussets Amerika Serikat, atas dasar pelajaran yang diperolehnya dari pendeta Budha *Thich Nhat Hanh and Seung Shan* yang mengarahkan meditasi untuk meredakan setress, hingga mulai populerlah sebutan *mindfulness* semenjak kala itu.<sup>21</sup>

Menurut Jon Kabat Zinn, *mindfulness* merupakan memerhatikan dengan cara tertentu : bertujuan, di sini, di saat ini, tanpa melakukan penilaian.<sup>22</sup>

American Pshycologycal Associatian (APA), mendefinisikan *mindfulness* sebagai : “*n. awarness of one’s internal statesand surrounding. The concept has been applied to various therapeutic intervention-for example, mindfulness based cognitive behavior therapy, mindfulness-based stress reduction, and mindfulness meditation-to help people avoid destructive or automatic habits and response by learning to observe their thoughts, emotion, and other present-moment experience without judging or reacting to them.*”

---

<sup>21</sup> Prasetyo Sidik, *Meniti Jalan Kembali : Mengelola Momentum Here and Now*, (Jombang : CV. Ainun Media, 2020), Hal.7-8.

<sup>22</sup> Adjie Silarus, *Sadar Penuh Hadir Utuh*, (Jakarta: TransMedia Pustaka, 2015), Hal. 69.

Menurut definisi tersebut, maka *mindfulness* adalah sebuah kesadaran dalam kondisi internal individu dan akan memberikan pengaruh terhadap sekitarnya. *Mindfulness* banyak digunakan sebagai bagian terapi untuk membantu individu dalam menghindari kebiasaan dan respons yang destruktif dan otomatis dengan belajar mengamati pikiran, emosi, dan pengalaman lainnya pada saat ini tanpa menghakimi atau bereaksi terhadapnya.<sup>23</sup>

Menurut sejarah, *mindfulness* disebut sebagai “hati (*the heart*)” dalam meditasi Budha. *Mindfulness* ialah inti dari ajaran Budha yang berasal dari bahasa sansekerta dari kata “*dharma*” yang mempunyai makna “*ketaatan*” semacam “*hukum- hukum yang wajib dipatuhi*” ataupun secara simpel “*suatu cara*”, yang dalam Cina diucap sebagai “*Tao*”. *Mindfulness* ialah pemusatan perhatian (atensi) dasar yang medasari segala aliran praktek meditasi orang-orang Budha. Setelah lebih dari 40 tahun, tradisi Budha ini menyebar di dunia Barat, serta dari tahun-ke tahun masing-masing generasi di dunia Barat mempraktekkan tata cara *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari.<sup>24</sup>

*Mindfulness* dalam bahasa Inggris ialah kata yang cukup lama yang mengindikasikan kualitas menjadi sadar (*aware*) serta pemusatan atensi.<sup>25</sup> *Mindfulness* ialah kemampuan manusia yang utama, dan merujuk pada atensi serta pengetahuan tentang tiap keadaan yang terjalin. *Mindfulness* merupakan kualitas pemahaman diri (*consciousness*), yang mencakup keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*) serta wajib dibedakan dari proses mental semacam kognisi (perencanaan- pengawasan), motivasi, serta kondisi emosi.<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup> *Ibid*, Hal. 8-9.

<sup>24</sup> Kabat-Zinn, J., “Mindfulness-Based Intervention in Context: Past, Present, and Future”, *Jurnal Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 10, No. 2, 2003,, Hal. 145.

<sup>25</sup> *Ibid*, Hal. 145.

<sup>26</sup> Brown, K. W., & Ryan, R. M., “Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations from Experience”, *Jurnal Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 11, No. 3, 2004,, Hal. 243.



Baer mendefinisikan *mindfulness* bagaikan pengamatan tidak membagikan penilaian terhadap stimulus internal serta eksternal yang sedang dirasakan seseorang dengan pengamatan yang objektif.<sup>27</sup> Konsep *mindfulness* dalam ranah psikologi dipandang bagaikan suatu proses psikologis serta proses meditasi yang sanggup meningkatkan pemahaman serta atensi terhadap proses kognitif, emosi, serta pengalaman somatis dengan meningkatkan kemampuan *nonjudgmental* dan penerimaan.<sup>28</sup>

Ahli lain yaitu Wood mengatakan jika kesadaran (*mindfulness*) adalah suatu kondisi dimana individu benar-benar hadir dalam situasi tertentu. Ketika dalam keadaan penuh kesadaran, individu tidak akan membiarkan pikirannya melayang pada kejadian di hari kemarin atau rencana di hari yang akan datang. Individu hanya fokus pada kegiatan yang dilakukan pada hari ini.<sup>29</sup> Sedangkan menurut Bolgaes *mindfulness* memproses hal dan menyingkirkan pikiran yang membuat manusia tidak sadar akan apa yang sedang terjadi. *Mindfulness* melatih supaya manusia memperhatikan apa yang sedang ia pikirkan, dirasakan, dan sensasi yang dirasakan, serta melatih supaya manusia tidak menghindari pengalaman yang dialaminya.<sup>30</sup>

Dari komentar para ahli mengenai *mindfulness* bisa disimpulkan jika yang diartikan sebagai *mindfulness* merupakan proses yang membawakan mutu atensi kepada pengalaman disini-saat ini tanpa butuh mengelaborasi, tanpa evaluasi, serta penerimaan pada pikiran, perasaan, maupun sensasi yang timbul dari pusat kondisi siuman terjaga dikala ini. Orang yang mempunyai *mindfulness* bisa

---

<sup>27</sup> Baer, R. A., "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review", *Jurnal Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 1, No.2, 2003., Hal. 126.

<sup>28</sup> Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., & Carmody, J., "Mindfulness : A Proposed operational definition", *Jurnal Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 11, No.3, 2004., Hal. 231.

<sup>29</sup> Wood, J. T., *Komunikasi Interpersonal : Interaksi Keseharian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2013), Ed. 6.

<sup>30</sup> Bögels, S. M., & Hellems, J., "Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning", *Springer Journal of Mindfulness*, Vol. 5, No.5, 2013., Hal. 538.

mengatur diri dan tidak merespon reaktif tiap wujud peristiwa baik positif, negatif, maupun netral, sehingga bisa menanggulangi tiap perasaan yang tertekan dan memunculkan kesejahteraan diri.

## 2. Aspek-Aspek *Mindfulness*

*Mindfulness* memiliki beberapa aspek-aspek. Diantaranya aspek perhatian dan kesadaran yang menjadi inti atau bagian utama dari *mindfulness* itu sendiri. Aspek kesadaran merupakan kondisi sadar dari mulai masuknya *stimulus*, termasuk panca indra, kinestetik, dan aktivitas dalam pikiran, sedangkan aspek perhatian merupakan proses guna memfokuskan ke dalam keadaan sadar.

*Mindfulness* juga terdiri dari lima aspek yang lebih detail yaitu mengamati (*observing*), menggambarkan (*describing*), bertindak dengan sadar (*acting with awareness*), tidak menghakimi kepada pengalaman batin (*non judging of inner experience*), dan tidak bereaksi kepada pengalaman batin (*non reactivity of inner experience*).<sup>31</sup>

Sedangkan menurut Umniyah dan Afiatin (2009) *mindfulness* memiliki kriteria-kriteria yang harus terpenuhi, antara lain :<sup>32</sup>

### a. Non Konseptual

*Mindfulness* adalah kesadaran tanpa proses pemikiran

### b. Fokus terhadap peristiwa saat ini

*Mindfulness* berarti selalu ada dalam kondisi saat ini. Pemikiran tentang pengalaman pada masa lalu terhadap individu dengan *mindfulness* dihapus pada saat individu menghadapi peristiwa yang sedang dialami.

### c. Tanpa Penilaian (*Non-Judgmental*)

---

<sup>31</sup> Pranazabedian Waskito, "Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama", *Jurnal PROCEEDING Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 2019,, Hal.116.

<sup>32</sup> Umniyah & Afiatin, T., "Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (*Mindfulness*) Terhadap Peningkatan Empati Perawat", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 1, No. 1, 2009,, Hal. 20.

Kesadaran tidak akan muncul secara tiba-tiba apabila individu mengharapkan pengalaman yang dimiliki jadi pengalaman yang lain.

d. Dilakukan dengan sengaja (*Intentional*)

Menjadi “peringat (*alert*)” mengharuskan individu untuk terus menerus secara intens guna menarik perhatian seseorang pada sesuatu yang sedang dihadapi. Pada peristiwa saat ini, dan di waktu sekarang.

e. Observasi Subjek

*Mindfulness* tidak bisa dipisahkan dengan kesaksian. *Mindfulness* adalah pengalaman pemikiran serta tubuh secara kesatuan dan menyeluruh

f. Non Verbal

Pengalaman *mindfulness* tidak bisa dijelaskan dengan kata-kata, karena kesadaran itu muncul sebelum adanya kata-kata timbul dalam pemikiran.

Sedangkan menurut Bishop dkk, ada tiga komponen utama yang ada dalam *mindfulness* yaitu kesadaran, pengalaman masa kini, dan sikap menerima yaitu :<sup>33</sup>

a. Kesadaran

Adanya kesadaran yang selalu dilatih bisa mengurangi reflek maupun penolakan yang biasa dilakukan sebagai efek dari kurangnya kesadaran. Kesadaran juga bisa mengurangi pandangan, ide, dan reaksi emosi yang muncul pada diri kita dan dapat mempengaruhi reaksi seseorang pada sebuah stimulus

b. Pengalaman masa kini

Hal ini bertentangan dengan karakteristik pikiran yang gampang berubah-ubah setiap waktu. Pikiran begitu mudah berfantasi akan masa depan dan masa lalu. Itu berarti

---

<sup>33</sup> Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., & Carmody, J. (2004). “Mindfulness...”, Hal. 236.

karakteristik pikiran ini berbenturan dengan realita jika waktu yang dimiliki seseorang secara riil hanya pada saat ini.

c. Sikap menerima

*Mindfulness* yang selalu dilatih membuat kesadaran dan atensi yang dimiliki lebih kuat. Pemikiran dan sikap tidak lagi mendominasi dalam menanggapi berbagai stimulus yang hadir. Hal ini dapat mengurangi penilaian berdasarkan pengalaman yang dimiliki, pengelompokan, perbandingan, merefleksikan, dan pandangan ilmiah. Dengan demikian, pandangan individu akan berbagai fenomena atau stimulus yang muncul lebih lebar, penuh penerimaan. Hal inilah yang dimaksudkan dari sikap menerima yang merupakan komponen ketiga dari *mindfulness*.

### 3. Faktor-faktor *mindfulness*

Bishop menganggap *mindfulness* ialah kemampuan yang tidak permanen yang bisa ditingkatkan lewat latihan. Faktor pembentuk *mindfulness* ialah hasil dari prosedur meditasi. Bagi Umniyah serta Afiatin dalam penerapan latihan *mindfulness* bisa dicoba dengan menggunakan lima metode, yaitu, meditasi menyadari respirasi (*short breathing/ breath meditation*), pendeteksian badan dengan perilaku penghargaan (*compassionate body scan*), latihan menyadari sensasi badan (*body sensation*), membuka kesadaran (*open awareness*), menerima pikiran dan perasaan, serta melepaskan hasrat (*wanting release*)<sup>34</sup>

Ahli lain yaitu Caldwell dan Shaver mengatakan jika kecenderungan individu untuk menjadi *mindfull* secara proses sosial, kognitif, dan perkembangan dibentuk dari pandangan, skema kognitif pada dunia yang aman. Pandangan itu adalah kesatuan yang terjadi saat pertama kali bayi melakukan interaksi dengan orang lain. Sehingga, individu bisa menyadari dan terbuka pada pengalaman tanpa rasa khawatir, yang bisa menimbulkan kecenderungan untuk *mindfull*. Sedangkan individu yang tidak

---

<sup>34</sup> *Ibid*, Hal. 232.

mempunyai kesatuan tidak aman, maka akan cenderung melakukan mekanisme kesatuan agar dirinya tetap aman. Kecenderungan ini akan menunjukkan adanya kekurangan control terhadap atensi, kesadaran diri ataupun rendahnya *mindfulness*. Kondisi ini diakibatkan, individu yang mempunyai kesatuan yang tidak aman, akan lebih bias dalam menghadapi pengalaman karena mengalami kekuatan pada dunia.<sup>35</sup>

#### 4. Sufistik

Sufi menurut Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani merupakan seseorang yang sudah melaksanakan makna-makna tasawuf sehingga ia memiliki hak untuk disebut sebagai seorang sufi.<sup>36</sup> Dalam hal ini beliau berkata, “sufi merupakan seseorang yang batinnya bersih serta lahirnya mengikuti Kitabullah dan sunnah Rasul-Nya. Kemudian Muhammad Zaki Ibrahim menambahkan bahwasanya sufi merupakan orang yang berusaha untuk membersihkan diri dari sesuatu hal yang hina dan kemudian menghiasi dirinya dengan sesuatu yang baik, yaitu akhlak *rabbaniyah*, atau sampai pada tingkat *maqam* tertinggi. Selain hal itu, seseorang yang sudah berada dekat dengan Allah dan meraih cinta-Nya, akhlaknya, akan secara otomatis ia pun akan dekat dan dicintai oleh sesama manusia.<sup>37</sup>

Sedangkan tasawuf sendiri menurut Hamka diambil dari kata *shuffah* (kaum shuffah), yaitu segolongan dengan sahabat Rasulullah yang kemudian memisahkan diri di sebuah tempat tersendiri yaitu di samping Masjid Nabawi, yang golongan ini memiliki pola hidup menjauhi dunia. Ada juga yang mengatakan tasawuf berasal dari bahasa Yunani yang kemudian di Arab-kan, menjadi *theosofie* yang berarti ilmu ketuhanan, kemudian di Arab-kan dan diucapkan oleh

---

<sup>35</sup> Caldwell, J. G. & Shaver, P. R., “Mediators of The Link Between Adult Attachment and Mindfulness”, *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, Vol. 7, No. 2, 2013., Hal. 300.

<sup>36</sup> Dr. Sa'id bin Musfhir Al-Qohtani, “*Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jelani*”, (Jakarta : Cv Darul Falah, 2004). Hal. 421.

<sup>37</sup> Muhammad Zaki Ibrahim, *Tasawuf Hitam Putih*, (Solo: Tiga Serangkai, 2004), Hal. 3-5.

lidah orang Arab menjadi tasawuf.<sup>38</sup> Tasawuf menurut Abdul Halim Mahmud dilihat dari segi istilah tasawuf merupakan ajaran bagaimana berakhlak dengan akhlak *rabbaniyah*, seperti iman, amal saleh, ibadah, dakwah, akhlak, baik terhadap orang tua, orang lain, alam, untuk berada pada *maqam* tertinggi, yaitu dekat kepada Allah dan kerinduan-Nya.<sup>39</sup>

Ada beberapa konsep tentang jenjang perjalanan yang harus dilewati oleh seorang sufi (*al-maqamat*) dan beberapa ciri-ciri yang dimiliki oleh seorang salik (calon sufi) pada tingkatan-tingkatan tertentu (*al-ahwal*). Berikut merupakan istilah yang disebut-sebut sebagai *maqamat* dan *ahwal* :

a. Tobat

Secara etimologi tobat dapat diartikan dengan “kembali”. Sedangkan menurut ahli bahasa, tobat memiliki arti kata kembali dari perbuatan-perbuatan dosa. Dalam bahasa arab sendiri, makna kembali ini dapat diartikan dengan kata ‘*id*’ atau ‘*aud*’ yang berasal dari kata ‘*ada-ya’udu wa ‘audan*’ yang artinya adalah kembali.<sup>40</sup>

Dosa secara psikologis adalah beban untuk seseorang yang telah melakukannya. Akibat dari dosa yang sudah dilakukannya itu dapat menyebabkan stress atau depresi, kemudian lambat laun akan mengakibatkan penyakit. Inilah yang dimaknai dan dipahami sebagai sebuah *ar-ran* atau titik hitam, yang secara fisik dapat diartikan dengan bakteri maupun bibit penyebab penyakit. Oleh sebab itu, dosa adalah bibit penyakit secara fisik ataupun secara psikis. Adapun cara yang

---

<sup>38</sup> Buya Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2005), Hal. 12.

<sup>39</sup> Abdul Mahmud Halim, *Tasawuf di Dunia Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Setia, 2002), Hal. 234.

<sup>40</sup> Roisatul Ulyanisa’, *Skripsi*, “Korelasi Antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan) dalam Mengerjakan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang Mengalami Prokrastnasi Akademik, (Semarang: UIN Walisongo Semarang), Hal. 28.

bagus untuk menghilangkan bibit penyakit tersebut tidak lain hanyalah dengan bertaubat.<sup>41</sup>

b. Wara'

Ibrahim bin Adhnam berpendapat bahwa wara' adalah meninggalkan setiap yang syubhat dan meninggalkan hal yang tidak bermanfaat, atau meninggalkan barang yang melebihi kebutuhan berguna, ataupun meninggalkan barang yang melebihi kebutuhan (fudul), Al-Muhabisi berpendapat, wara' merupakan menghisab setiap hal yang dibenci Allah, baik tindakan fisik, hati atau anggota badan, serta menjaukan diri dari menyia-nyiakan sesuatu yang diwajibkan oleh Allah, baik itu dalam hati ataupun anggota badan, serta hal ini hanya dapat dilakukan dengan muhasabah diri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa wara' adalah mensucikan hati dan berbagai anggota badan. Sedangkan dalam kamus tasawuf, dikatakan bahwa wara' merupakan menjaga diri dari berbuat dosa, ataupun berbuat maksiat sekecil apapun.<sup>42</sup>

c. Zuhud

Secara bahasa, zuhud dapat dirunut berdasarkan lafadz "*zahada fih wa'anhu, zuhdan wa zahadatan*", artinya berpaling dari sesuatu, meninggalkan materi duniawi yang halal dikarenakan takut akan hisab-Nya serta meninggalkan yang haram dari dunia karena takut akan Siksa-Nya.<sup>43</sup>

Zuhud mampu dijadikan sebagai sebuah sarana dalam rangka sebuah penyembuhan bagi penyakit jiwa yang diakibatkan oleh materi, ataupun upaya pencarian materi, sehingga dapat melupakan segalanya bahkan dapat lupa dengan dirinya sendiri. Memforsir tenaga tanpa

---

<sup>41</sup> *Ibid*, Hal. 29.

<sup>42</sup> Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi Sufi Healing*, (Semarang; UIN Walisongo, 2019), Hal. 82-83.

<sup>43</sup> Roisatul Ulyanisa', *Skripsi*, "Korelasi Antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan)...", Hal. 30 .

memperdulikan kesehatan, memakan makanan yang haram, atau berlebih-lebihan pada makanan halal. Pada akhirnya materi di dunia ini tidak akan mencukupi, kemudian kehadiran Allah ia tinggalkan, sehingga ia tidak memperoleh apapun, justru yang ada hanya penyakit fisik, seperti stroke, diabetes, kolestrol, dan sebagainya. Semua hal itu dapat disebabkan oleh adanya penyakit psikis, seperti stress ataupun depresi. Dalam kondisi seperti ini zuhud mampu dijadikan sebuah obat untuk mengatasinya.<sup>44</sup>

d. Sabar

Dzunnun al-Mishry berpendapat, sabar merupakan menjauhkan diri dari segala sesuatu yang bertentangan pada syariat, tenang ketika ditimpa musibah, serta menampakkan kecukupan saat dalam kefakiran. Selain hal itu, sabar juga dapat diartikan dengan memohon pertolongan kepada Allah.<sup>45</sup>

Sabar bisa dijadikan sebagai sarana penyembuhan yang baik. Ketika mendapatkan ujian berupa sakit maka seseorang bisa menggunakan kesabarannya untuk menahan serangan rasa sakit dengan mengembalikan semua pada Allah, sabar atas semua keputusan-Nya dengan menahan rasa sakit sehingga menjadi sarana diri untuk mendekati diri pada Allah, serta memahami betapa besar kekuasaan-Nya. Hingga pada saatnya, sakit fisik tidak akan merambah pada sakit psikis, ataupun sebaliknya, apabila semua itu dikembalikan dan dipasrahkan kepada Allah Yang Maha Penyembuh.<sup>46</sup>

e. Qana'ah

Qana'ah adalah menerimanya dan ridha dengan rezeki yang dibagi oleh Allah, merasa cukup walaupun sedikit, serta tidak

---

<sup>44</sup> *Ibid.*

<sup>45</sup> Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 85.

<sup>46</sup> *Ibid*, Hal. 86-87



mengejar kekayaan dengan cara meminta-minta pada manusia dan mengemis.<sup>47</sup>

Seseorang yang qana'ah akan merasa cukup dari apa yang ada sebagai pemeberian Allah, serta ia akan terbebas dari sifat tertipu, tidak akan menyaingi Allah. Ia juga akan terbebas dari sifat 'ujub atau berbangga diri, dari sikap *su'ul* adab atau akhlak yang buruk pada Allah. Sikap ini akan cukup efektif jika diaplikasikan sebagai terapi diri ataupun orang lain dari penyakit psikis yang biasanya membawa dampak negatif pada kesehatan fisik, oleh sebab itu dalam diri seseorang ada sikap menerima kenyataan, baik saat sedang sakit ataupun sehat. Ia akan merasa bahwa semuanya sudah ditentukan berdasarkan kehendak Allah, sambil meyakini bahwa semua yang ada pada dirinya akan membawa hikmah dikemudian hari.<sup>48</sup>

f. Tawakal

Tawakal pada Allah merupakan sikap menyerahkan segala sesuatu kepada-Nya, bergantung pada semua keadaan kepada-Nya, serta yakin jika segala kekuatan dan kekuasaan hanyalah milik-Nya. Tawakal adalah sikap hati. Oleh sebab itu, tidak ada pertentangan diantara tawakal pada Allah serta bekerja dan berusaha. Tempatnya tawakal adalah hati, sedangkan tempat berusaha dan bekerja adalah badan.<sup>49</sup>

Dapat diartikan dalam tafwid atau pasrah lahir batin ketika menghadapi penyakit, tawakal merupakan kata kunci guna tercapainya kesembuhan. Obat apa saja yang masuk dalam tubuh tidak akan memebrikan manfaat jika dalam hati seseorang itu tidak ada rasa tawakal dan ridha kepada Allah. Ia belum merasakan ridha jika diobati hanya dengan satu jenis obat. Hal ini tentu saja akan berpengaruh pada

---

<sup>47</sup> Dr. M. Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), Hal. 242.

<sup>48</sup> Roisatul Ulyanisa', *Skripsi*, "Korelasi Antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan)...", Hal. 31

<sup>49</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf...*, Hal. 255.

kemungkinan untuk sembuh dari penyakit karena goyahnya sebuah keyakinan dalam diri akan kesembuhannya dari suatu penyakit. Oleh sebab itu, tawakal dan ridha dapat menjadi sebuah terapi untuk mempercepat proses penyembuhan penyakit, disamping untuk pencegahan penyakit.<sup>50</sup>

g. Ridha

Kata ridha berasal dari bahasa arab الرضا al-rida yang berarti senang, suka, rela. Ridha adalah pelepasan ketidak senangan dari dalam hati, sehingga yang ada hanya kebahagiaan dan kesenangan. Ridha menurut istilah merupakan kondisi kejiwaan atau sikap mental yang selalu menerima dengan lapang dada atas segala karunia yang diberikan atau musibah yang ditimpakan kepadanya. Selalu merasa senang atas situasi apapun yang dialami.<sup>51</sup>

Berkaitan dengan masalah sakit dan kesembuhan sudah jelas jika ridha menjadi salah satu sarana penenang jiwa terhadap semua keputusan Allah pada hamba-Nya. Penyakit sering bertambah parah karena hilangnya kerelaan hati menerima keadaan, hal ini mengakibatkan hatinya menjadi kotor dan pikiran kalut. Jika seperti ini halnya, maka ridha Allah tidak akan turun pada hamba-Nya untuk memberikan pahala, nikmat serta karamah-Nya, sehingga penyakit akan semakin sulit untuk disembuhkan. Oleh sebab itu, ridha hamba pada qada' dan qadar Allah akan menentukan ridha Allah pada hamba-Nya. Hal ini akan menentukan kesembuhan yang diberikan Allah pada hamba-Nya yang diridhai-Nya.<sup>52</sup>

## 5. Definisi *Mindfulness Sufistik*

Menurut Thich Nhat Hanh *mindfulness* merupakan latihan kesadaran akan apa yang telah terjadi dalam diri sendiri ataupun sekitar pada saat ini.<sup>53</sup> *Mindfulness* adalah salah satu bagian teknik

---

<sup>50</sup> Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 90.

<sup>51</sup> Roisatul Ulyanisa', *Skripsi*, "Korelasi Antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan)...", Hal. 32.

<sup>52</sup> Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 89.

<sup>53</sup> Tim Wesfix, *Mindfulness for Succes*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2017), Hal. 1

terapi psikologis. Pendapat dasar dari terapi ini merupakan banyak hal positif atau benar dalam diri seseorang individu dibandingkan hal-hal yang negative atau kesalahan.<sup>54</sup>

Tasawuf atau juga dikenal dengan sufistik merupakan sebuah ajaran atau kepercayaan, jika pengetahuan tentang realitas kebenaran dan Tuhan bisa didapatkan melalui meditasi ataupun pencerahan spiritual yang bebas dari peranan akal pikiran dan panca indra.<sup>55</sup> Psikoterapi sufistik dapat diartikan dengan proses pengobatan serta penyembuhan gangguan mental maupun kejiwaan, baik secara spiritual, moral ataupun fisik melalui ajaran-ajaran al-Qur'an dan as-Sunnah.<sup>56</sup>

Semua hal yang diperoleh dari praktik *mindfulness* bertujuan untuk memeperkuat kemampuan kesadaran. Dengan *mindfulness*, seseorang mampu melihat bagaimana pikirannya beroperasi serta merespond keduniannya karena perhatian menuntut individu untuk memusatkan perhatian terhadap apa yang terjadi di dalam diri dan lingkungan dengan apa adanya sehingga mampu secara sadar hadir untuk hidupnya. Praktik *mindfulness sufistik* bertujuan untuk dapat meningkatkan kesadaran Ilahiah (selalu menghadirkan Allah dalam hati) agar hati selalu dalam keadaan iman, sehingga setiap individu akan bisa menerima semua peristiwa yang menyimpannya sebagai anugerah yang terbaik baginya.<sup>57</sup>

*Mindfulness* adalah sebuah latihan yang dilakukan oleh seseorang untuk menyadari apa yang sedang terjadi saat ini sehingga seseorang tersebut mampu membuat tujuan serta focus pada penyelesaian masalah yang dihadapi melalui perubahan perilaku untuk meningkatkan kapasitas dalam menghadapi sebuah masalah.<sup>58</sup> Konsep

---

<sup>54</sup> Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 7-8.

<sup>55</sup> Roisatul Ulyanisa', *Skripsi*, "Korelasi Antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan)...", Hal. 33.

<sup>56</sup> Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 32.

<sup>57</sup> *Ibid.*, Hal. 115-116.

<sup>58</sup> *Ibid.*, Hal. 155.

*mindfulness* yang akan diterapkan sebagai teknik dalam sufi healing merupakan *mindfulness sufistik*. Dimana definisi *mindfulness sufistik* sendiri adalah latihan yang dilakukan seseorang dengan penuh kesadaran selalu melibatkan Allah dalam setiap peristiwa yang dialaminya sebagai usahanya guna mensucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*).<sup>59</sup>

## **B. Penerimaan Diri (*self-acceptance*)**

### **1. Definisi Penerimaan Diri (*self-acceptance*)**

Penerimaan diri menurut Hurlock merupakan kemampuan untuk menerima segala sesuatu yang ada pada diri sendiri baik itu kelebihan ataupun kekurangan yang dimiliki, sehingga jika terjadi suatu kejadian yang tidak diinginkan maka seseorang tersebut akan bisa berpikir secara logis tentang baik ataupun buruknya masalah yang terjadi pada saat itu tanpa memunculkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman.<sup>60</sup> Sari berpendapat bahwa seseorang yang mempunyai penerimaan diri akan bisa mengetahui semua kelebihan dan kekurangannya, dan bisa mengelolanya dengan baik. Coleridge menyatakan penerimaan diri bukanlah suatu sikap pasrah, akan tetapi menerima identitas diri secara positif, pandangan tentang diri sendiri serta harga diri yang tidak akan menurun sama sekali, bahkan bisa meningkat.<sup>61</sup>

Pendapat lain mengatakan bahwa yang dimaksud dengan penerimaan diri ialah memiliki penghargaan yang besar pada diri sendiri, atau lawannya, tidak bersikap sinis logis melihat bahwa dirinya disenangi, mampu, berharga, serta diterima oleh orang lain. Orang yang menolak dirinya biasanya menandakan ketidakbahagiaan serta tidak dapat membangun dan melestarikan hubungan baik dengan orang lain. Maka jika kita ingin bertumbuh dan berkembang secara

---

<sup>59</sup> *Ibid.*, Hal. 131.

<sup>60</sup> Hurlock, E. B., *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2006), Edisi 5.

<sup>61</sup> Rahayu Satyaningtyas, Sri Muliati Abdullah, "Penerimaan Diri Dan Kebermaknaan Hidup Penyandang Cacat Fisik", Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

psikologis kita harus mampu menerima diri sendiri. Untuk mampu menolong orang lain bertumbuh dan berkembang secara psikologis, kita harus menolongnya untuk menerima dirinya sendiri.<sup>62</sup>

Ahli lain dalam teori perkembangan emosi, berpendapat jika pengembangan keterampilan perilaku merupakan sebuah proses belajar. Daniel Goleman menyatakan bahwa belajar menerima diri sendiri juga merupakan mengenali kekuatan serta kelemahan diri sendiri, dan belajar untuk bisa menertawakan diri sendiri. Berhubungan dengan emosi dan sebuah proses belajar dalam diri seseorang, menerima diri berarti belajar untuk merasa bangga dengan seluruh kemampuan serta kelemahan yang ada dalam diri individu.<sup>63</sup>

Jika dilihat dalam pandangan Maslow dalam teori kebutuhan, secara implisit sudah menyatakan jika penerimaan diri merupakan kebutuhan dasar pada setiap diri individu untuk mengaktualisasikan dirinya. Dalam teori kebutuhan Maslow yang ada dalam lima tingkat kebutuhan, Maslow mengatakan bahwa “kita semua membutuhkan rasa diinginkan dan diterima oleh orang lain. Ada yang memuaskan kebutuhan ini melalui berteman, berkeluarga, atau berorganisasi. Tanpa ikatan ini, kita akan kesepian”. Dalam hal ini penerimaan diri berhubungan relasi antar individu dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan diterima keberadaannya oleh orang lain akan menjadikan sebuah kebutuhan untuk bisa mengaktualisasikan diri.<sup>64</sup>

Sedangkan menurut Johnson penerimaan diri merupakan suatu sikap menghargai diri sendiri atau bisa diartikan dengan hal berlawanan yaitu seseorang yang tidak memandang dirinya sebagai suatu yang selalu berkekurangan hingga menyebabkan perasaan benci pada diri sendiri. Akan tetapi, Johada berpendapat bahwa penerimaan diri memiliki pengertian bahwa individu sudah belajar untuk hidup

---

<sup>62</sup> Dr. A. Supratika, *Komunikasi Antar Pribadi*, Hal. 84.

<sup>63</sup> Laurensia Puji Noviani, *Skripsi*, “Tingkat Kemampuan Penerimaan Diri Pada Remaja”, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016 ), Hal. 9.

<sup>64</sup> *Ibid*, Hal. 10.

dengan dirinya sendiri, yang itu artinya individu mampu menerima kelebihan ataupun kekurangan yang ditemukan dalam dirinya. Hampir sama dengan pendapat Ryff, dimana disebutkan bahwa penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana individu mempunyai penilaian positif pada dirinya, menerima serta mengakui segala dirinya tanpa merasa malu ataupun merasa bersalah pada kodrat dirinya. Jersild juga berpendapat bahwa penerimaan diri adalah seseorang yang menerima dirinya dan menghormati dirinya serta hidup nyaman dengan keadaan dirinya, bisa mengenali, memiliki harapan, keinginan, rasa takut dan permusuhan-permusuhan serta menerima kecenderungan-kecenderungan emosinya bukan dalam hal puas dengan diri sendiri akan tetapi memiliki kebebasan guna menyadari sifat dari perasaan-perasaan yang dirasakan.<sup>65</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli diatas peneliti menyimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana individu merasa puas akan dirinya sendiri baik itu kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya, serta tidak menyalahkan diri sendiri akan suatu keadaan pada kodrat yang dimilikinya, Sehingga individu mampu mengaktualisasikan diri.

## **2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri (*self-acceptence*)**

Menurut Jersild terdapat sepuluh aspek-aspek penerimaan diri yaitu :<sup>66</sup>

1. Persepsi tentang diri serta sikap pada penampilan
2. Sikap pada kelemahan serta kekuatan diri sendiri dan pada orang lain
3. Perasaan inferioritas sebagai gejala penerimaan diri
4. Respon terhadap penolakan serta kritikan

---

<sup>65</sup> Selvi, Shanty Sudarji, "Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autisme", *Jurnal Psibernetika*, Vol. 10, No. 2, 2017., Hal. 72-73.

<sup>66</sup> Intan dwi Setia Rusiana, Pravissi Shanti, "Studi Kasus Penerimaan Diri Pada Pelaku Pelanggaran Lalu Lintas Yang Mengakibatkan Korban Meninggal Dunia Di Lembaga Pemasarakatan Lowokwaru Kota Malang", *Jurnal Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019*, Aula C1, 4 Mei 2019.

5. Keseimbangan antara *real self* dan *ideal self*
6. Penerimaan diri serta penerimaan orang lain.
7. Menuruti kehendak serta menonjolkan diri
8. Spontanitas serta menikmati hidup.
9. Aspek moral penerimaan diri
10. Sikap pada penerimaan diri

Sedangkan aspek-aspek penerimaan diri menurut Shereer yang dimodifikasi oleh Adilla adalah :<sup>67</sup>

1. Perasaan sederajat. Seseorang selalu merasa dirinya berharga sebagai seorang manusia yang kedudukannya sama dengan manusia lain, sehingga seseorang tidak akan merasa dirinya istimewa atau bahkan berbeda dari orang lain.
2. Percaya pada kemampuan diri sendiri. Seseorang yang memiliki kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Hal ini dapat dilihat dari sikap individu yang percaya diri, mereka lebih suka untuk mengembangkan sikap baiknya dan menghilangkan keburukan dari pada menjadi orang lain, oleh sebab itu seseorang akan merasa puas untuk menjadi diri sendiri.
3. Bertanggung jawab. Seseorang yang berani mempertanggung jawabkan perilakunya. Sifat ini bisa dilihat dari perilaku individu yang mau untuk menerima kritik dan menjadikannya sebagai sebuah nasihat yang berharga untuk mengembangkan kualitas diri.
4. Orientasi keluar diri. Seseorang lebih memiliki keinginan diri untuk keluar dari pada ke dalam diri, bukan malu yang menyebabkan seseorang lebih suka memperhatikan serta bertoleransi terhadap orang lain, sehingga seseorang tersebut akan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar.

---

<sup>67</sup> Yulia Sudhar Dina, *Skripsi*, "Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kompetensi Interpersonal Pada Remaja Panti Asuhan, (Solo : Universitas Muhammadiyah Surakarta), Hal. 43-44.

5. Berpendirian. Seseorang lebih memilih untuk meyakini standarnya sendiri dari pada bersikap *conform* pada tekanan sosial. Seseorang yang bisa menerima dirinya sendiri akan memiliki sikap dan kepercayaan diri yang mengikuti tindakannya sendiri dari pada tindakan serta standar yang di buat oleh orang lain.
6. Menyadari keterbatasan. Seseorang tidak akan menyalahkan dirinya sendiri terhadap keterbatasannya dan mengingkari kelebihanannya. Seseorang akan cenderung memiliki penilaian yang realistik tentang kelebihan serta kekurangannya.
7. Menerima sifat kemanusiaan. Seseorang tidak akan menolak impuls serta emosinya atau bahkan merasa bersalah karenanya. Seseorang akan mengenali perasaan marah, takut dan cemas tanpa pernah menganggapnya sebagai sesuatu yang harus diingkari maupun ditutup-tutupi.

White juga menjelaskan beberapa aspek yang dapat mempengaruhi individu dalam mencapai penerimaan diri, antara lain adalah *story* (pengalaman masa lalu), *pattern* (perilaku penyelesaian masalah), *limiting belief* (kepercayaan), *emotion* (reaksi emosi).<sup>68</sup>

### **3. Faktor-faktor yang Berperan dalam Penerimaan Diri (*self-acceptance*)**

Menurut Hurlock ada beberapan faktor yang akan membentuk penerimaan diri pada seseorang, diantaranya :<sup>69</sup>

1. Pemahaman diri (*self understanding*)

Pemahaman diri adalah persepsi diri yang akan ditandai dengan *genuiness*, realita, serta kejujuran. Semakin individu mengerti akan dirinya, maka semakin baik pula penerimaan dirinya.

2. Harapan yang realistik

---

<sup>68</sup> Selvi, Shanty Sudarji, "Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi..." Hal. 72.

<sup>69</sup> Vera Permatasari, Witrin Gamayanti, "Gambaran Penerimaan Diri (*self-acceptance*) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia", *Psymphathic Jurnal Ilmiah Psikolog*, Vol. 3, No. 1, 2016., Hal. 141-142.



Saat individu mempunyai harapan yang realistis dalam mencapai sesuatu, hal tersebut akan mempengaruhi kepuasan pada diri yang merupakan esensi dari penerimaan diri. Harapan tersebut akan menjadi realistis apa bila dibuat sendiri oleh diri sendiri.

3. Tidak adanya hambatan dari lingkungan (*absence of environment obstacles*)

Ketidakmampuan diri dalam mewujudkan tujuan yang realistis, bisa terjadi karena hambatan dari lingkungan yang tidak bisa dikendalikan oleh seseorang seperti diskriminasi ras, jenis kelamin, atau agama. Jika hambatan itu bisa dihilangkan dan apabila keluarga, peer maupun orang-orang yang berada disekelilingnya memberikan motivasi dalam mencapai tujuan, maka seseorang tersebut akan bisa mendapatkan kepuasan terhadap pencapaiannya

4. Sikap sosial yang positif

Jika individu sudah mendapatkan sikap sosial yang positif, maka individu akan lebih mampu untuk menerima dirinya. Tiga kondisi utama akan menghasilkan evaluasi positif diantaranya adalah tidak memiliki prasangka pada seseorang, memiliki penghargaan pada kemampuan-kemampuan sosial serta kesediaan individu untuk mengikuti tradisi suatu kelompok sosial

5. Tidak memiliki stress yang berat

Tidak memiliki stress maupun tekanan emosional yang berat membuat individu bekerja secara optimal serta akan lebih berorientasi lingkungan daripada berorientasi diri serta akan merasa lebih tenang dan bahagia

6. Pengaruh keberhasilan

Pengalaman gagal bisa mengakibatkan penolakan diri, sedangkan mencapai kesuksesan akan menghasilkan penerimaan diri

7. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik  
Sikap ini akan mendapatkan penilaian diri yang positif serta penerimaan diri. Proses identifikasi yang paling kuat akan terjadi pada saat masa kanak-kanak
8. Perspektif diri yang luas  
Individu yang melihat dirinya sama dengan orang lain melihat dirinya akan mampu untuk mengembangkan pemahaman diri daripada individu yang persepektif dirinya sempit
9. Pola asuh yang baik pada masa anak-anak  
Pendidikan di rumah maupun sekolah sangatlah penting, penyesuaian pada hidup, terbentuk saat masa kanak-kanak, maka dari itu pelatihan yang baik di rumah ataupun sekolah pada saat kanak-kanak sangatlah penting
10. Konsep diri yang stabil  
Hanya konsep diri positiflah yang bisa untuk mengarahkan individu melihat dirinya secara tidak konsisten.

### **C. Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir**

Pengertian mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 3 tahun 1990 ialah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu.<sup>70</sup>

Kemudian menurut Sarwono mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang mendapatkan statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda di dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.<sup>71</sup>

---

<sup>70</sup> Harun Gafur, *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung : CV. Rasi Terbit,2015) Hal. 17.

<sup>71</sup> *Ibid*, Hal. 17

Menurut Knopfemacher mahasiswa merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang semakin menyatu dengan masyarakat), dididik serta diharapkan mampu menjadi calon-calon intelektual.<sup>72</sup>

Dari pendapat di atas bisa disimpulkan jika mahasiswa merupakan status yang dimiliki individu karena sebuah hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan akan menjadi calon-calon sarjana yang memiliki intelektual yang tinggi, sedangkan mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sudah menjalani masa perkuliahan hingga 7 atau 8 semester bahkan lebih yang sedang mengerjakan tugas akhir yaitu berupa skripsi.

#### **D. Hubungan *Mindfulness Sufistik* dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Tams Jaya Kusuma berpendapat, bahwa hubungan suatu kegiatan tertentu yang membawa akibat pada kegiatan yang lain. Selain hal itu arti kata hubungan bisa juga diartikan sebagai sebuah proses, cara atau arahan yang mampu menentukan atau menggambarkan suatu obyek tertentu yang akan menghasilkan dampak atau bahkan pengaruh terhadap obyek lainnya.<sup>73</sup> Pengaruh ini bisa bersifat positif ataupun negatif. Seperti dalam penelitian ini, peneliti akan mencoba meneliti apakah ada hubungan antara *mindfulness* sufistik dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

Konsep *mindfulness* yang diterapkan sebagai teknik pada *sufi healing* merupakan *mindfulness sufistik*. Dimana definisi dari *mindfulness sufistik* sendiri merupakan latihan yang dilakukan individu dengan penuh

---

<sup>72</sup> *Ibid*, Hal. 17-18.

<sup>73</sup> Diakses dari <http://digilib.unila.ac.id/11484/3/BAB%20II.pdf>, pada tanggal 27 November 2020 pukul 11.27.

kesadaran selalu yang melibatkan Allah dalam setiap peristiwa yang dialami sebagai sebuah usaha guna mensucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*).<sup>74</sup>

Penerimaan diri menurut Hurlock merupakan kemampuan untuk menerima segala sesuatu yang ada pada diri sendiri baik itu kelebihan ataupun kekurangan yang dimiliki, sehingga jika terjadi suatu kejadian yang tidak diinginkan maka seseorang tersebut akan bisa berpikir secara logis tentang baik ataupun buruknya masalah yang terjadi pada saat itu tanpa memunculkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman.<sup>75</sup> Sari berpendapat bahwa seseorang yang mempunyai penerimaan diri akan bisa mengetahui semua kelebihan dan kekurangannya, dan bisa mengelolanya dengan baik. Coleridge menyatakan penerimaan diri bukanlah suatu sikap pasrah, akan tetapi menerima identitas diri secara positif, pandangan tentang diri sendiri serta harga diri yang tidak akan menurun sama sekali, bahkan bisa meningkat.<sup>76</sup>

Untuk menumbuhkan penerimaan diri yang baik, mahasiswa memang harus mempunyai kesadaran terhadap diri sendiri, akan tetapi kesadaran tersebut akan lebih efektif jika disertai dengan kesadaran terhadap Tuhan. Yang dimaksud kesadaran terhadap Tuhan adalah mahasiswa apalagi mahasiswa yang beragama muslim harus mampu untuk menerima apa yang Allah gariskan untuknya.

*Mindfulness sufistik* mampu membuat jiwa menjadi bersih, suci tenang dan akan selalu menjalani kehidupan dunia seperti apapun keadaan yang dihadapinya.<sup>77</sup> Keadaan yang dimaksudkan disini merupakan berkaitan dengan penerimaan diri yang rendah pada mahasiswa dapat menerima segala keadaan dengan lapang dada, sehingga tingkat penerimaan diri akan semakin meningkat.

---

<sup>74</sup> Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 131.

<sup>75</sup> Hurlock, E. B., *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan...*, Ed. 5.

<sup>76</sup> Rahayu Satyaningtyas, Sri Muliati Abdullah, "Penerimaan Diri Dan Kebermaknaan Hidup...", Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

<sup>77</sup> Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 120.

*Mindfulness sufistik* dengan hubungannya pada penerimaan diri akan memberikan gambaran bahwa setiap individu dengan tinggi ataupun rendahnya tingkat *mindfulness sufistik* akan mampu mempengaruhi penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Mindfulness sufistik* adalah latihan yang akan membantu mahasiswa untuk sadar akan dirinya sendiri ataupun sadar akan adanya Tuhan, sehingga bersedia hidup dengan lebih baik dan menerima segala yang digariskan untuknya (dalam hal ini penerimaan diri).

Diantara faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan diri, *mindfulness sufistik* kemungkinan dapat berperan penting dalam faktor psikologis yang berkaitan dengan tingkat motivasi.

#### **E. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan adalah :

1. Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) : Tidak adanya hubungan yang signifikan antara *mindfulness sufistik* dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.
2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : Terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness sufistik* dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan oleh peneliti adalah metode pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian dengan angka kemudian melakukan analisis data dengan prosedur statistik.<sup>78</sup> Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono<sup>79</sup>, metode penelitian kuantitatif bisa diartikan dengan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, yang digunakan untuk meneliti populasi ataupun sampel tertentu, teknik pengambilan sampel umumnya dilakukan random, pengumpulan data akan menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif ataupun statistik untuk tujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan.

Menurut Gay<sup>80</sup>, penelitian korelasi merupakan suatu penelitian yang melibatkan pengumpulan data untuk menentukan, apakah memiliki hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel penelitian ini dilakukan, saat ingin mengetahui tentang ada tidaknya dan kuat lemahnya hubungan variabel yang terkait dalam suatu objek maupun subjek yang diteliti. Adanya hubungan serta tingkat variabel ini penting, karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan bisa mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

Metode yang akan digunakan penulis untuk penelitian ini merupakan metode penelitian Kuantitatif Korelasional yaitu penelitian yang dimaksudkan guna mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif

---

<sup>78</sup> Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pusaka Pelajar, 1998), Hal. 91.

<sup>79</sup> Diakses dari [http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073\\_Bab\\_3.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073_Bab_3.pdf), pada tanggal 27 Novemeber 2020 pukul 17.34.

<sup>80</sup> Indra Jaya, *Penerapan Statistik untuk Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Prenandamedia Group, 2019), Hal. 147-148

merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan dengan data-data numerical serta diolah menggunakan metode statistik.<sup>81</sup>

## B. Populasi dan Sampel

Sugiyono mengemukakan, populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek maupun subyek yang memiliki kualitas serta karakteristik khusus yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.<sup>82</sup> Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. Berikut data populasi angkatan 2015-2017 yang masih tercatat aktif pada tahun 2020.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
2015	16
2016	48
2017	82

Teknik sampling yang akan dipakai pada penelitian ini merupakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan pribadi peneliti yang dianggap paling bermanfaat serta representif.<sup>83</sup> Besaran sampel dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto yang menyatakan apabila peneliti mempunyai beberapa ratus subjek dalam populasi, maka mereka dapat menentukan 25-30% dari jumlah tersebut. Namun jika sama atau kurang dari 100 maka seluruh populasi menjadi sampel.<sup>84</sup> Karna jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 146 maka peneliti akan

---

<sup>81</sup> Diakses dari [http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073\\_Bab\\_3.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073_Bab_3.pdf), pada tanggal 27 Novemeber 2020 pukul 17.39.

<sup>82</sup> Ismail Nurdin dan Sri Hartati, *Metode Penelitian Sosial*, (Surabaya: Media Sahabat Cendikia, 2019), Hal. 91.

<sup>83</sup> Morissan, *Metode Penelitian Survei*, (Jakarta : Kencana, 2012), Hal. 177.

<sup>84</sup> H. Syamsunie Carsel HR, *Metode Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*,(Yogyakarta: Media Pustaka, 2018), Hal. 96-97.

menggunakan sampel sebanyak 30% dari jumlah populasi yakni 44 mahasiswa dengan penerimaan diri.

Di bawah ini adalah kriteria spesifik subjek yang akan peneliti pilih :

1. Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi semester ahir yang masih tercatat aktif pada tahun 2021
2. Berusia 18-25 tahun.

Dalam menentukan subjek yang mengalami penerimaan diri yang rendah peneliti melakukan wawancara dengan panduan teori dari Sheerer, terdapat beberapa faktor yang menghambat penerimaan diri. Faktor pertama adalah sikap anggota masyarakat yang tidak menyenangkan atau kurang terbuka, faktor kedua adalah adanya hambatan dalam lingkungan, faktor ketiga memiliki hambatan emosional yang berat dan faktor keempat selalu berfikir negative tentang masa depan.

### C. Variabel Penelitian

Variable yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah *mindfulness sufistik* sebagai variabel bebas dan penerimaan diri sebagai variabel terikat, adapun penjelasan variabel bebas dan variabel terikat adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas (*independent variable*) menurut pendapat Sekaran<sup>85</sup> merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat, baik secara positif maupun negatif. Variabel bebas ialah (*independent variable*) merupakan variabel yang akan mempengaruhi atau menjadi penyebab bagi variabel lain.
2. Variabel terikat (*dependent variable*) yang dikatakan oleh Sekaran<sup>86</sup> bahwa variabel terikat ini adalah variabel yang menjadi perhatian utama. Variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau disebabkan oleh variabel lain.

---

<sup>85</sup> Muh. Fitrah & Luthfiyah, *Metodologi Penelitian : Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*, (Jawa Barat : CV. Jejak, 2017),

<sup>86</sup> *Ibid*, Hal. 123.



#### D. Definisi Oprasional Variabel

##### 1. Penerimaan diri (*self-acceptence*) pada mahasiswa tingkat akhir

Menurut Hurlock<sup>87</sup> penerimaan diri ialah sebuah tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup bersama dengan karakteristik dirinya. Individu yang mampu menerima dirinya maka diartikan sebagai individu yang tidak memiliki masalah dengan dirinya sendiri, tidak mempunyai beban perasaan pada diri sendiri sehingga individu lebih banyak mempunyai kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Penerimaan diri yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan perilaku negatif mahasiswa yang merasakan ketidakpuasan dalam dirinya, merasa bahwa kualitas hidupnya rendah, tidak memiliki bakat-bakat dalam dirinya, melakukan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan dalam dirinya, serta memiliki tekanan-tekanan emosi yang berat. Pengukuran mengenai penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir didasarkan pada aspek-aspek yang berperan dalam penerimaan diri.

Sedangkan aspek-aspek penerimaan diri menurut Shereer yang dimodifikasi oleh Adilla adalah :<sup>88</sup>

1. Perasaan sederajat. Seseorang selalu merasa dirinya berharga sebagai seorang manusia yang kedudukannya sama dengan manusia lain, sehingga seseorang tidak akan merasa dirinya istimewa atau bahkan berbeda dari orang lain.
2. Percaya pada kemampuan diri sendiri. Seseorang yang memiliki kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Hal ini dapat dilihat dari sikap individu yang percaya diri, mereka lebih suka untuk mengembangkan sikap baiknya dan menghilangkan keburukan dari pada menjadi orang lain, oleh

---

<sup>87</sup> Arhan, Ahmad Ahmad, Ridfah, "Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Drop Out", *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 2, No. 1, 2017., Hal. 4.

<sup>88</sup> Yulia Sudhar Dina, *Skripsi*, "Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kompetensi Interpersonal...", Hal. 43-44.

sebab itu seseorang akan merasa puas untuk menjadi diri sendiri.

3. Bertanggung jawab. Seseorang yang berani mempertanggung jawabkan perilakunya. Sifat ini bisa dilihat dari perilaku individu yang mau untuk menerima kritik dan menjadikannya sebagai sebuah nasihat yang berharga untuk mengembangkan kualitas diri.
4. Orientasi keluar diri. Seseorang lebih memiliki keinginan diri untuk keluar dari pada ke dalam diri, bukan malu yang menyebabkan seseorang lebih suka memperhatikan serta bertoleransi terhadap orang lain, sehingga seseorang tersebut akan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar.
5. Berpendirian. Seseorang lebih memilih untuk meyakini standarnya sendiri dari pada bersikap *conform* pada tekanan sosial. Seseorang yang bisa menerima dirinya sendiri akan memiliki sikap dan kepercayaan diri yang mengikuti tindakannya sendiri dari pada tindakan serta standar yang di buat oleh orang lain.
6. Menyadari keterbatasan. Seseorang tidak akan menyalahkan dirinya sendiri terhadap keterbatasannya dan mengingkari kelebihanannya. Seseorang akan cenderung memiliki penilaian yang realistik tentang kelebihan serta kekurangannya.
7. Menerima sifat kemanusiaan. Seseorang tidak akan menolak impuls serta emosinya atau bahkan merasa bersalah karenanya. Seseorang akan mengenali perasaan marah, takut dan cemas tanpa pernah menganggapnya sebagai sesuatu yang harus diingkari maupun ditutup-tutupi.

## 2. *Mindfulness Sufistik*

Mindfulness menurut Thich Nhat Hanh adalah kesadaran terhadap apa yang terjadi pada diri sendiri ataupun sekitar pada saat ini. Mindfulness adalah salah satu bagian dari teknik terapi psikologis. Pendapat dasar terapi ini merupakan banyak hal positif atau benar

dalam diri seseorang individu dibanding hal-hal yang negative ataupun kesalahan.<sup>89</sup>

Hal inti dari tasawuf merupakan kesadaran terhadap komunikasi serta dialog antara ruh manusia dan Tuhan dari mengasingkan diri serta berkontemplasi. Tujuan terpenting tasawuf adalah mendapatkan hubungan langsung dengan Tuhan sehingga dapat merasa sadar berada di “hadirat” Tuhan. Keberadaan di “hadirat” Tuhan akan dirasakan sebagai kenikmatan serta kebahagiaan yang haqiqi.<sup>90</sup>

*Mindfulness sufistik* adalah suatu kondisi yang perlu diusahakan dengan praktik yang rutin yaitu selalu berdzikir (fokus dalam mengingat Allah) sehingga menjadi sebuah kebiasaan *mindfulness* membutuhkan latihan demi latihan yang konsisten.<sup>91</sup> *Mindfulness sufistik* yang dimaksud adalah menyadari apa yang sedang terjadi pada saat ini dengan selalu menyertakan Tuhan. Pengukuran tentang *mindfulness sufistik* didasarkan pada penggabungan konsep sufistik yaitu dzikir serta selalu melibatkan Allah dalam setiap aktivitas yang dilakukan. Penggabungan konsep ini akan tampak dalam item pernyataan pada skala *mindfulness sufistik*

Adapun indikator *mindfulness sufistik* menurut Baer *et al*, yaitu:<sup>92</sup>

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

---

<sup>89</sup> Tim Wesfik, *Mindfulness for Succes...*, Hal. 1.

<sup>90</sup> M Abdul Mujieb, dkk., *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: Mizan Media Utama, 2009), Hal. 509.

<sup>91</sup> *Ibid.*, Hal. 115.

<sup>92</sup> Pranazabdian Waskito, “*Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling...*”, Hal. 114.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang valid dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan skala. Jenis skala yang akan digunakan pada penelitian ini adalah jenis skala likert. Skala likert merupakan suatu skala psikometrik yang digunakan dalam sebuah kuesioner dan termasuk salah satu teknik yang bisa digunakan pada evaluasi suatu program maupun kebijakan perencanaan guna mengukur sikap, pendapat ataupun persepsi seseorang ataupun sekelompok orang mengenai kejadian ataupun gejala sosial dan ternyata dapat digabungkan dengan metode lainnya.<sup>93</sup> Item respons pada skala ini disusun dengan lima alternatif jawaban yaitu dari sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).<sup>94</sup>

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

Tabel 3.2 Skor Item

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

---

<sup>93</sup> Fadila, Woro Isti Rahayu, M.Harry K.Saputra, *Penerapan Metode Navie Bayes dan Skala Likert Pada Aplikasi Prediksi Kelulusan Mahasiswa*, (Bandung, Kreatif Industri Nusantara, 2020) Hal. 56.

<sup>94</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.

Skala yang terdapat pada penelitian ini terdiri dari skala penerimaan diri dan skala *mindfulness sufistik*.

#### 1. Skala Penerimaan diri

Skala penerimaan diri diadaptasi dari skala penerimaan diri yang dibuat oleh Adilla. Yang kemudian dimodifikasi lagi oleh peneliti. Skala ini digunakan untuk mengukur penerimaan diri menurut Sheerer dengan mengacu pada 7 aspek yaitu :

- a. Perasaan sederajat
- b. Percaya pada kemampuan diri
- c. Bertanggung jawab
- d. Berorientasi keluar
- e. Berpendirian
- f. Menyadari keterbatasan diri
- g. Menerima sifat-sifat kemanusiaan.

Peneliti melakukan uji validitas dengan menggunakan uji korelasi bivariate-person yang menyatakan bahwa dari 56 item penerimaan diri terdapat 23 item yang tidak lolos dalam uji validitas ini yaitu terdiri dari nomor 1, 4, 6, 12, 14, 16, 18, 20, 21, 23, 26, 28, 33, 36, 37, 38, 39, 46, 48, 49, 51, 54, 56. Pada uji validitas pada skala penerimaan diri rentang  $r$  yang dinyatakan valid adalah 0,278 – 0,329. Dalam melakukan uji validitas, peneliti di bantu oleh program SPSS versi 22 dengan taraf signifikan 5%. Peneliti melakukan uji reabilitas pada skala penerimaan diri dengan hasil *alpha cronbach's* 0,890 Skala dikatakan reliable karena *alpha cronbach's* lebih besar dari 0,60

**Tabel 3.3 Skala penerimaan diri**

No	Aspek	UF	F	Jumlah
1	Perasaan sederajat	9, 11, 13, 15	3, 5, 7	7
2	Percaya kemampuan diri	25, 27, 29, 31	17, 19	6
3	Bertanggung jawab	41, 43, 45, 47	35	5
4	Berorientasi keluar	2, 8	53, 55	4
5	Berpendirian	22, 24	10	3
6	Menyadari keterbatasan	34, 40	30, 32	4
7	Menerima sifat kemanusiaan	50, 52	42, 44	4
<b>Jumlah</b>				33

## 2. Skala Mindfulness Sufistik

Skala *mindfulness sufistik* diadopsi dari skala yang dibuat oleh Roisatul Ulyanisa', skala ini digunakan untuk mengukur *mindfulness sufistik* melalui 5 aspek-aspek *mindfulness* menurut Baer *et al* yaitu :

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

Dalam uji validitas pada skala *mindfulness sufistik* diketahui rentang  $r$  hitung 0,364 – 0,639. Skala ini memiliki indeks *Cronbach a* 0,860. Skala dinyatakan reliabel karena *alpha cronbach's* lebih besar dari 0,60.

**Tabel 3.4 Skala Mindfulness Sufistik**

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

**F. Teknik Analisis Data**

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

Pada penelitian ini, teknik analisis statistika yang digunakan adalah uji korelasi product moment (pearson). Uji korelasi product moment merupakan analisis untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara dua variabel yang memiliki distribusi data normal. Data yang dipakai adalah tipe interval dan rasio

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### A. Kancan Penelitian

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

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi digagas sejak tahun 2000 dan resmi berdiri berdasarkan SK Dirjen Bagais NomorE/249/2001, pada tanggal 20 September 2001. Tasawuf dan Psikoteapi yang selanjutnya disebut TP UIN Semarang adalah program studi keempat yang berdiri di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negri Walisongo Semarang, tiga prodi pendahulunya adalah prodi Aqidah dan Filsafat Islam, Prodi Ilmu al-Quran dan Tafsir, dan prodi Stud Agama-agama.<sup>95</sup>

Visi baru yang dimiliki UIN Walisongo setelah bertransformasi dari IAIN Walisongo adalah : “Universitas Islam Riset Terdepan Berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan untuk Kemanusiaan Pada Peradaban.” Hal ini sesuai dengan prodi TP Semarang yang berhasil menghilangkan dikhotomi sehingga dua disiplin keilmuan ini bisa saling menyatu dan melengkapi.

Setelah melalui Rapat Senat Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo pada tanggal 12 Maret 2014 dengn agenda “Pembahasan Visi, Misi, dan Tujuan Fakultas dan Jurusan” ditetapkan Visi, Misi, dan Tujuan Fakultas dan Jurusan terbaru, lalu 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>95</sup> Sulaiman, *Revitalisasi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi*, (Semarang : LP2M, 2017), Hal.46-47



## **VISI :**

Menjadi Program Studi yang Unggul dalam Riset Ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi berbasis pada Kesatuan Ilmu untuk Kemanusiaan dan Peradaban pada Tahun (2038)<sup>96</sup>

## **MISI :**

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi dengan pendekan kesatuan ilmu.
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 local.
5. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional dan internasional.
6. Mewujudkan tata kelola kelembagaan profesional.<sup>97</sup>

## **TUJUAN :**

1. Menghasilkan sarjana ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi yang professional dan berakhlak mulia.
2. Menghasilkan riset tasawuf dan psikoterapi yang kontributif bagi penyelesaian masalah kemanusiaan dan kebangsaan.
3. Menghasilkan karya pengabdian yang bermanfaat untuk mewujudkan masyarakat yang harmonis religious, sehat jasmani dan rohani.

---

<sup>96</sup> <http://fuhum.walisongo.ac.id/program-studi/tasawuf-psikoterapi/> , diakses pada tanggal 5 November 2020, pukul 20.10.

<sup>97</sup> *Ibid*, pukul 20:20

4. Mewujudkan internalisasi nilai-nilai kearifan local dalam Tridharma Perguruan Tinggi.
5. Memperoleh hasil yang positif dan produktif dari kerja sama dengan lembaga dalam skala regional, nasional, dan internasional.
6. Lahirnya tata kelola Program Studi yang professional berstandar internasional.<sup>98</sup>

**Profil Lulusan :**

profil utama mahasiswa lulusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi diantaranya :<sup>99</sup>

1. Asisten terapis sufistik.
2. Asisten pengelola crisis center.
3. Pendamping individu yang sedang mengalami krisis psikis.

Adapun profil tambahan diantaranya :

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

Sama halnya dengan Prodi TP UIN Bandung, Prodi TP UIN Semarang juga sudah mempunyai laboratorium dan FUHum Therapy Center (FTC) yang mampu memberikan layanan sufi healing, konsultasi akademik, hipnoterapi, dan lain-lain.

---

<sup>98</sup> *Ibid*, pukul 20:22

<sup>99</sup> Sulaiman, Revitalisasi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, (Semarang: LP2M, 2017), Hal. 48-49.

## 2. Gambaran Singkat Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang Memiliki Penerimaan Diri

Setelah peneliti melakukan observasi lebih lanjut sebelum melakukan penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang cenderung kurang memiliki penerimaan diri yang baik, ditambah dengan tingkat motivasi dan kesadaran yang rendah membuat mahasiswa semakin cenderung tidak menerima dirinya sendiri. Mahasiswa-mahasiswa tersebut lebih memilih untuk, membandingkan dirinya sendiri kepada pencapaian teman-teman di sekitarnya atau bahkan orang lain.<sup>100</sup>

### B. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data merupakan upaya menampilkan data supaya data dapat dipaparkan dengan baik dan diinterpretasikan dengan mudah.<sup>101</sup> Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan analisis data menggunakan analisis korelasi product moment untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pada penelitian ini variabel bebasnya merupakan mindfulness sufistik, dan variabel terikatnya merupakan penerimaan diri. Pengambilan data dilakukan dengan menyebar skala yang diberikan kepada responden.

Berikut data hasil penelitian variabel mindfulness sufistik dan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir :

**Tabel 4.1, Hasil Uji Statistic Deskriptif**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mindfulness Sufistik	44	90	127	111.93	7.641
Penerimaan Diri	44	101	155	125.50	12.813
Valid N (listwise)	44				

Berdasarkan tabel di atas, variabel mindfulness sufistik dan penerimaan diri menunjukkan sampel (N) sebanyak 44 responden. Dari 44 sampel tersebut, bisa dilihat jika nilai minimum untuk mindfulness

<sup>100</sup> Hasil wawancara acak dengan beberapa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, Selasa 10 November 2020.

<sup>101</sup> Asep Saefudin, dkk, *Statistika Dasar*, (Bandung Gresindo, 2009), hal. 29.

sufistik adalah 90 sedangkan nilai minimum untuk penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir adalah 101.

Sedangkan nilai maksimum mindfulness sufistik adalah 125 sedangkan nilai maksimum penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir adalah 155. Standar deviasi pada mindfulness sufistik ialah 7.641 yang berarti variabel tersebut memiliki tingkat penyimpangan sebesar 7.641. standar devisiasi pada penerimaan diri adalah 12.813 yang berarti variabel tersebut memiliki tingkat penyimpangan sebesar 12.813.

**Tabel 4.2, Hasil Uji Statistic Descriptif Manual**

<b>Mindfulness sufistik</b>		<b>Penerimaan diri</b>	
Mean	108, 7273	Mean	124, 75
Standard Error	1, 285948	Standard Error	1, 93147
Median	110	Median	123, 5
Mode	114	Mode	131
Standard Deviation	7, 641	Standard Deviation	12, 813
Sampel Variance	72, 7611	Sampel Variance	164, 1453
Kurtois	1, 174411	Kurtois	-0, 42346
Skewness	-0, 55754	Skewness	0, 196334
Range	42	Range	54
Minimum	90	Minimum	101
Maximum	127	Maximum	155
Sum	4784	Sum	5489
Count	44	Count	44

Berdasarkan analisis data diatas dapat disimpulkan :

1. Penerimaan diri :
  - a. Mahasiswa dengan skor penerimaan diri tertinggi adalah mahasiswa nomor 25 dengan skor 155.

- b. Mahasiswa dengan skor penerimaan diri terendah adalah mahasiswa nomor 9 dengan skor 101.
  - c. Jarak mahasiswa dengan skor tertinggi dan terendah adalah 54.
  - d. Nilai tengah dari skor mahasiswa adalah 123.
  - e. Rata-rata skor penerimaan diri mahasiswa adalah 125.
  - f. Data yang digunakan menceng kanan (nilai *skewness*)  $< 0$ .
  - g. Data yang digunakan leptokurtis (nilai *kurtosis*)  $< 3$ .
2. Mindfulness sufistik :
- a. Mahasiswa dengan skor mindfulness sufistik tertinggi adalah mahasiswa nomor 40 dengan skor 126.
  - b. Mahasiswa dengan mindfulness sufistik terendah adalah mahasiswa nomor 34 dengan skor 84.
  - c. Jarak mahasiswa dengan skor tertinggi dan terendah adalah 42.
  - d. Nilai tengah dari skor mahasiswa adalah 110.
  - e. Rata-rata skor mindfulness sufistik adalah 109.
  - f. Data yang digunakan menceng kanan (nilai *skewness*)  $< 0$ .
  - g. Data yang digunakan leptokurtis (nilai *kurtosis*)  $< 3$ .

## 2. Uji Normalitas

Data dari variabel peneliti diuji normalitas sebenarnya dengan menggunakan program *spss 22.0 for windows*, yaitu dengan menggunakan *one sample Kolmogorov smirnov-test*. Pengujian ini digunakan untuk mengetahui distribusi data yang normal ataupun tidak. Kaidah yang biasa digunakan untuk menentukan sebaran normal atau tidaknya adalah, jika ( $P > 0,05$ ) maka sebarannya adalah normal. Namun jika ( $P < 0,05$ ) maka sebarannya tidak normal. Jika ( $P > 0,05$ ) bisa dikatakan bahwa tidak ada perbedaan yang sangat signifikan antara frekuensi teoritis atau kurva normal sehingga bisa disimpulkan sebaran untuk variabel adalah normal. Berikut tabel data hasil uji normalitas :

**Tabel 4.3, Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Mindfulness Sufistik	Penerimaan Diri
N		44	44
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	111.93	125.50
	Std. Deviation	7.641	12.813
Most Extreme Differences	Absolute	.088	.085
	Positive	.060	.085
	Negative	-.088	-.066
Kolmogrov-Smirnov Z		.582	.563
Asymp. Sig. (2-tailed)		.887	.909

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

	Kolmogrov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	statistic	df	Sig.
Mindfulness Sufistik	.088	44	.200*	.975	44	.451
Penerimaan Diri	.085	44	.200*	.984	44	.801

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil pengujian di atas, didapatkan nilai signifikan dari variabel mindfulness sufistik sign 0,887 ( $P > 0,05$ ) dan variabel penerimaan diri sign 0,909 ( $P > 0,05$ ), maka bisa disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, itu berarti data tersebut normal.

**3. Uji Linearitas**

Data dari variabel peneliti diuji linearitas menggunakan program SPSS 22.0 *for windows*. Pengujian ini untuk mengetahui apakah antar variabel tersebut memiliki hubungan linear ataukah tidak. Kaidah yang digunakan dalam penentuan terdapat hubungan linear atau tidaknya variabel adalah, jika ( $P > 0,05$ ) maka dapat

disebut hubungan linear, namun apabila ( $P < 0,05$ ) maka tidak terdapat hubungan linear. Berikut tabel data hasil uji linearitas :

**Tabel 4.4, Hasil Uji Linearitas**

**Anova Table**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sign.
(Combined)	3705.300	21	176.443	1.157	.368
Between Groups	697.648	1	697.648	4.577	.044
Penerimaan Diri* Mindfulness from Linearity Sufistik	3007.652	20	150.383	.986	.509
Deviation					
Within Groups	3353.700	22	152.441		
Total	7059.000	43			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada output tabel “Anova Table” di atas, dapat diketahui bahwa *sig. Deviation from linearity* sebesar 0,509, karena nilai  $sig. 0,509 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan linear variabel penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir dengan mindfulness sufistik.

#### 4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang telah diajukan. “adanya korelasi yang signifikan mindfulness sufistik dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang”.

Berdasarkan hasil uji normalitas data berdistribusi normal, serta uji linearitas menunjukkan jika data dalam penelitian ini terdapat hubungan linear, maka uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji Korelasi Product Moment.

Ketentuan untuk hipotesis dalam penelitian ini adalah jika nilai signifikansi atau  $sig. (2\text{-tailed}) < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima,

dan apabila nilai signifikansi atau sig. (2-tailed) > 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) : Tidak adanya korelasi yang signifikan antara Mindfulness Sufistik dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir.

Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : Terdapat korelasi yang signifikan antara Mindfulness Sufistik dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir.

**Tabel 4.5, Hasil Uji Hipotesis**

**Correlations**

		Mindfulness Sufistik (x)	Penerimaan Diri (y)
Mindfulness Sufistik (x)	Pearson Correlation	1	.314*
	Sig. (2-tailed)		.038
	N	44	44
Penerimaan Diri (y)	Pearson Correlation	.314*	1
	Sig. (2-tailed)	.038	
	N	44	44

\*. Correlation issignificant at the 0.05 level (2-tailed)

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji hipotesis di atas menunjukkan bahwa skor *P-value* atau skor sig. (2-tailed) = 0,038 < 0,05. Maka bisa disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara Mindfulness sufistik dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

**5. Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji deskriptif statistic, variabel *mindfulness sufistik* dan penerimaan diri menunjukkan sampel (N) sebanyak 44 responden. Dari 44 sampel tersebut, bisa dilihat jika nilai minimum bagi mindfulness sufistik adalah 90 sedangkan nilai minimum penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir adalah 101. Sedangkan nilai maksimum untuk mindfulness sufistik adalah 127 sedangkan nilai maksimum penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir adalah 155. Standar deviasi



pada mindfulness sufistik adalah 7,641 itu artinya variabel ini memiliki tingkat penyimpangan 7,641 sedangkan standar deviasi pada penerimaan diri mahasiswa tingkat akhir adalah 12,813 itu artinya variabel ini memiliki tingkat penyimpangan sebesar 12,813.

Standar deviasi menginformasikan tentang seberapa jauh bervariasi terhadap nilai rata-ratanya. Maka jika semakin besar nilai standar deviasi semakin bervariasi data tersebut (heterogen) dan juga sebaliknya. Namun apabila nilai standar deviasi jauh lebih besar dibandingkan nilai mean, berarti nilai mean adalah representasi yang buruk dari keseluruhan data. Sedangkan apabila nilai standar deviasi sangat kecil dari pada nilai mean, maka dapat disimpulkan bahwa nilai mean adalah representasi yang baik yang bisa digunakan untuk representasi dari keseluruhan data.<sup>102</sup> Dalam penelitian ini mindfulness sufistik mempunyai mean sebesar 111,93 dengan nilai standar deviasi 7,641. Sedangkan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir mempunyai mean 125,50 dengan nilai standar deviasi 12,813. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai standar deviasi lebih kecil dari pada nilai mean, maka hal tersebut representatif untuk mewakili keseluruhan data.

Berdasarkan hasil dari penelitian tentang korelasi antara mindfulness sufistik dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo, diperoleh koefisien product moment sebesar 0,314 dengan skor *P-value* atau skor sig. (2-tailed) = 0,03 < 0,05, maka disimpulkan jika terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara mindfulness sufistik dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan apabila semakin tinggi mindfulness sufistik maka akan semakin tinggi pula penerimaan diri pada mahasiswa.

---

<sup>102</sup> Roisatul Ulyanisa', *Skripsi*, "Korelasi Antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan)...", Hal. 58.

Hal ini menunjukkan bahwa teori mindfulness sufistik yang dikemukakan oleh Sri Rejeki bahwa, mindfulness sufistik dapat membuat jiwa menjadi tenang, bersih, suci dan akan senantiasa menjalani kehidupan dunia seperti apapun keadaannya<sup>103</sup>. Keadaan yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu terkait mengenai penerimaan diri, dimana dengan ditingkatkannya mindfulness sufistik mahasiswa memiliki penerimaan diri yang baik serta mampu menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya dengan lapang dada, sehingga tingkat penerimaan diri akan semakin tinggi.

Selain hal itu Sri Rejeki juga mengemukakan jika teknik mindfulness sufistik dalam terapi sufi healing bisa dilakukan dengan terlebih dahulu untuk membiasakan diri setiap saat guna melatih kesadarannya dengan praktik mindfulness sufistik dalam keseharian. Kemudian setelah itu dapat mempraktikkan mindfulness sufistik untuk penyembuhan. Mindfulness sufistik dalam kehidupan sehari-hari yaitu melalui praktik kesadaran Illahi dalam bernafas, sedangkan mindfulness sufistik dalam penyembuhan melalui praktik latihan dalam maqomat sufistik.<sup>104</sup> Beberapa maqomat yang bisa dilakukan oleh individu diantaranya :

1. Taubat

Tujuan : menyadari kesalahan dan dosa yang pernah diperbuat.

Latihan : mengakui serta menyesali perbuatan yang dibenci dan dilarang oleh Allah SWT. setelah itu berjanji untuk tidak mengulangi serta kembali dari sifat-sifat tercela menuju sifat-sifat terpuji. Kemudian memaafkan diri sendiri dan memohon ampun pada Allah SWT.<sup>105</sup>

2. Zuhud

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

---

<sup>103</sup> Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi...*, Hal.120.

<sup>104</sup> *Ibid*, Hal. 131.

<sup>105</sup> *Ibid.*, Hal. 124.

Latihan : menjauhkan diri serta senantiasa berusaha memalingkan kehidupan dunia dan menjadikan dunia ini hanya sebagai asrama untuk beribadah, kemudian mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>106</sup>

3. Sabar

Tujuan : menyadari bahwa didalam penderitaan pasti memiliki hikmah yang jauh lebih baik.

Latihan : menahan kemarahan, tidak berkeluh kesah, berani untuk menghadapi berbagai kesulitan maupun penderitaan.<sup>107</sup>

4. Tawakal

Tujuan : menyadari bahwasanya Allah adalah tempat kembali dalam segala urusan.

Latihan : senantiasa menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah dengan tetap selalu berusaha untuk menyelesaikan setiap masalah.<sup>108</sup>

5. Ridha

Tujuan : menyadari bahwa Allah selalu memberikan apa yang terbaik bagi semua hamba-Nya.

Latihan : selalu menerima dengan senang hati apapun yang menimpa dirinya.<sup>109</sup>

Penerimaan diri adalah suatu kondisi psikologis yang harus dimiliki oleh setiap individu. Penerimaan diri yang baik hanya akan terjadi apabila individu yang bersangkutan bersedia serta mampu memahami keadaan dirinya sebagaimana adanya, atau bahkan sebagaimana yang diinginkannya. Selain hal itu individu juga harus memiliki harapan yang realistis, sesuai dengan kemampuannya. Dengan demikian bila seseorang individu memiliki konsep yang menyenangkan serta rasional mengenai

---

<sup>106</sup> *Ibid.*, Hal. 125-126.

<sup>107</sup> *Ibid.*, Hal. 126-127.

<sup>108</sup> *Ibid.*, Hal. 128.

<sup>109</sup> *Ibid.*, Hal.129.

dirinya, maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut bisa menyukai serta menerima dirinya.<sup>110</sup>

Penerimaan diri pada setiap individu akan dipengaruhi oleh sepuluh faktor yang masing-masing diklasifikasikan dalam dua faktor, faktor eksternal dan faktor internal.

Terdapat tujuh faktor faktor internal penerimaan diri, diantaranya :<sup>111</sup>

1. Pemahaman tentang diri sendiri
2. Harapan yang realistis
3. Tidak adanya gangguan emosional yang berat
4. Pengaruh keberhasilan yang dialami
5. Identifikasi dengan orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik
6. Persepektif diri yang luas
7. Konsep diri yang stabil.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi penerimaan diri, diantaranya :

1. Tidak adanya hambatan di lingkungan
2. Sikap-sikap sosial yang positif
3. Pola asuh di masa kecil.

Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, mindfulness sufistik sangatlah berperan penting dalam faktor psikologis yang berkaitan dengan tingkat penerimaan diri. Seperti yang dikemukakan oleh Sri Rejeki bahwa mindfulness adalah salah satu bagian dari terapi psikologis. Dengan mindfulness mahasiswa dapat meningkatkan penerimaan diri untuk bergerak ke arah yang lebih baik sehingga dapat menerima dirinya dengan baik.

---

<sup>110</sup> Nurhasyanah, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Pada Wanita Infertilitas". *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol. 1, No. 1, Oktober 2012.

<sup>111</sup> Nurhasyanah, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Pada Wanita Infertilitas"... , Hal. 149.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka disimpulkan bahwa, dari hasil hipotesis diperoleh koefisien korelasi product moment sebesar 0,314 dengan skor *P-value* atau skor sig. (2-tailed) = 0,038 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara mindfulness sufistik dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi mindfulness sufistik maka akan semakin tinggi pula penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir.

Dengan demikian, dapat disimpulkan apabila individu bisa mengaplikasikan mindfulness sufistik dalam kehidupan maka hal-hal negatif seperti meningkatnya penerimaan diri. Selain hal itu, dengan menyertakan Allah dalam setiap kejadian, maka akan menjadikan individu merasa tenang dan tentram sehingga dapat tercapai kesehatan fisik maupun kesehatan psikisnya.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Mahasiswa yang Kurang Memiliki Penerimaan Diri

Penelitian ini mengajak mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang kurang baik untuk meningkatkan mindfulness atau kesadaran dengan menyertakan Allah dalam setiap permasalahan, sehingga saat dihadapkan dengan masalah mahasiswa mampu untuk menghadapinya dengan *coping* dan konstruktif.

##### 2. Bagi peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat membuat desain penelitian eksperimen untuk menunjukkan hasil peningkatan skor penerimaan diri menggunakan konsep mindfulness.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina N., *Perkembangan Peserta Didik*. Cv. Budi Utama; 2018:126-127.
- Baer, R. A., "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review", *Jurnal Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 1, No.2, 2003,, Hal. 126.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551.
- Budiarti, K. O. (2018). *TA: Perancangan Buku Komik dengan Teknik Digital Tentang Mengatasi Stres pada Dewasa Awal Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi* (Doctoral dissertation, Institut Bisnis dan Informatika Stikom Surabaya).
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona: an international journal on personal relationships*, 7(2), 299-310.
- Dina YS. *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kompetensi Interpersonal Pada Remaja Panti Asuhan*. Published online 2010.
- Dr. Sa'id bin Musfhir Al-Qohtani, "Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jelani", (Jakarta : Cv Darul Falah, 2004). Hal. 421.
- Fahmi, Fachri. Thesis "Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme dan Ketenangan Hati Mahasiswa yang Sedang Skripsi" Yogyakarta: UII.
- Fajrin, Z. (2020). *Hubungan Antara Religiusitas dan Mindfulness dengan Psychological well being pada Caregiver Informal di RS AURA SYIFA Kediri* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Fauzia, Retty; Listiyandini RA. Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai. *Semin Nas Dan Temu Ilm Posit Psikol*. 2018;(September):152-163.
- Fitrah, M. (2018). *Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1),

139-152.

- H. Syamsunie Carsel HR, Metode Penelitian Kesehatan dan Pendidikan,(Yogyakarta: Media Pustaka, 2018), Hal. 96-97.
- Harun Gafur, Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus, (Bandung : CV. Rasi Terbit,2015) Hal. 17.
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Sijabat, R. M., & Soedjarwo. (1990). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Erlangga, Jakarta.
- Indra Jaya, Penerapan Statistik untuk Penelitian Pendidikan, (Jakarta: Prenandamedia Group, 2019), Hal. 147-148
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Laurensia Puji Noviani, Skripsi, “Tingkat Kemampuan Penerimaan Diri Pada Remaja”, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016 ), Hal. 9.
- M Abdul Mujieb, dkk., Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali, (Jakarta: Mizan Media Utama, 2009), Hal. 509.
- Mahmud, A. H. (2002). Tasawuf di Dunia Islam. terj. Abdullah Zakiy Al-Kaaf. Bandung: Pustaka Setia.
- Morissan, Metode Penelitian Survei, (Jakarta : Kencana, 2012), Hal. 177
- Munir, A., & Budiman, Z. (2017). Hubungan Lokus Kendali Internal dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis pada Penyandang Disabilitas di Aceh Tengah.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). Metodologi Penelitian Sosial. Media Sahabat Cendekia.
- Prasetyo Sidik, Meniti Jalan Kembali : Mengelola Momentum Here and Now, (Jombang : CV. Ainun Media, 2020), Hal.7-8.
- Putri AF. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID Indones J Sch Couns*. 2018;3(2):35.
- Rejeki, Sri. 2019. Mindfulness sebagai Teknik Terapi dalam Sufi Healing. Semarang: UIN Walisongo
- Roisatul Ulyanisa’, Skripsi, “Korelasi Antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan) dalam Mengerjakan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang Mengalami Prokrastnasi Akademik, (Semarang: UIN Walisongo Semarang), Hal. 28.
- S A, Ahmad A, Ridfah R. Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Drop Out. *Psikoislamedia J Psikol*. 2017;2(1):1.

- Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pusaka Pelajar, 1998), Hal. 91.
- Satyaningtyas, R., & Abdullah, S. M. (2005). Penerimaan diri dan kebermaknaan hidup penyandang cacat fisik. *Jurnal Psiko-Buana*, 3(2).
- Satyaningtyas, R., & Abdullah, S. M. (2005). Penerimaan diri dan kebermaknaan hidup penyandang cacat fisik. *Jurnal Psiko-Buana*, 3(2).
- Selvi S, Sudarji S. Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Orangtua Yang Memiliki Anak Autisme. *Psibernetika*. 2017;10(2):70-80.
- Setiani, R. (2011). Nilai-nilai pendidikan islam dalam buku tasawuf modern Buya Hamka.
- Shelley H. Carson dan Ellen J. Lenger. No Title. *J Ration Cogn Ther*. 2006;Vol. 24, N:31.
- Silarus, A. (2015). *Sadar Penuh Hadir Utuh*. TransMedia.
- Soedjningsih C., *Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai Dengan Kanak-Kanak Akhir*. Kencana; 2018:28.
- Sulaiman. 2017. *Revitalisasi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi*. Semarang: LP2M.
- Umniah, U., & Afiatin, T. (2009). Pengaruh pelatihan pemusatan perhatian (mindfulness) terhadap peningkatan empati perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 17-40.
- Wirianto, D. (2017). *Pemikiran Tasawuf Syaikh Muhammad Waly Al-Khalidy*. ARICIS PROCEEDINGS, 1.
- Wood, J. T. (2013). *Komunikasi interpersonal interaksi keseharian*. Jakarta: Salemba Humanika.



## LAMPIRAN A : Skala Mindfulness Sufistik

### Skala Mindfulness Sufistik

#### A. IDENTITAS

Nama :

Kelas :

#### B. PETUNJUK PENGISIAN

Istilah kolom yang ada disebelah kanan dengan memberi tanda (✓) pada jawaban yang anda pilih, menurut keadaan diri anda yang sebenarnya-benarnya, terdapat lima (5) alternative 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 Penerimaan Diri**

**A. IDENTITAS**

Nama :

Kelas :

**B. PETUNJUK PENGISIAN**

Isilah kolom yang ada di sebelah kanan dengan memberikan tanda (✓) pada jawaban yang anda pilih menurut keadaan diri anda yang 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	Pilihan				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa hanya mampu bergaul dengan orang-orang yang kondisinya sama seperti saya					
2	Saya merasa orang lain mengucilkan saya dari pergaulan					
3	Tidak ada alasan bagi saya untuk merasa rendah diri di hadapan orang lain					
4	Sebagai mahasiswa semester akhir saya malu kalau bergaul dengan teman-teman yang sudah menyelesaikan study nya terlebih dulu					
5	Saya tidak dapat bergaul dengan orang yang statusnya sosialnya lebih tinggi					
6	Saya merasa mampu melakukan seperti apa yang dilakukan orang lain					
7	Saya merasa orang-orang membicarakan hal hal yang negatif tentang diri saya					

8	Saya menganggap status sosial saya rendah dibandingkan dengan teman-teman saya.					
9	Saya merasa mampu menghadapi situasi yang sulit dalam kehidupan					
10	Saya optimis setiap permasalahan dengan teman-teman dapat saya dipecahkan					
11	Saya ragu-ragu dalam bertindak karena saya takut menghadapi akibatnya					
12	Saya merasa menjadi orang yang tidak berguna karena hanya tinggal di panti asuhan					
13	Saya tidak pernah mencoba menemukan ide-ide kreatif untuk meningkatkan kualitas hidup saya					
14	Saya merasa kondisi saya tidak memungkinkan untuk bersaing dengan orang-orang di luar dalam mencapai kesuksesan					
15	Dalam melaksanakan suatu pekerjaan, saya takut terhadap resiko yang akan saya hadapi.					
16	Saya merasa masa depan saya suram, semua ini karena keadaan saya yang tidak menguntungkan.					
17	Dengan keadaan seperti ini tidak mungkin saya mempunyai kebebasan untuk melakukan apa yang ingin saya lakukan.					
18	Saya merasa iri hati melihat keberhasilan orang lain dan saya ingin mencari cara-cara untuk menjatuhkannya.					
19	Saya berpikir bahwa nasib saya tidak sebaik orang lain.					

20	Saya senang membantu meringankan beban teman saya					
21	Saya tidak menyalahkan orang lain ataupun diri sendiri atas kondisi saya sekarang ini					
22	Saya merasa kegagalan-kegagalan yang saya alami karena perbuatan orang lain.					
23	Saya tidak ingin orang lain membantu kesulitan yang saya alami					
24	Meski tinggal di panti saya berani menjalani persahabatan dengan orang di luar panti					



**LAMPIRAN C : Hasil SPSS 22.0 For Windows**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	122.16	157.378	.319	.889
item_2	122.14	161.456	.252	.889
item_3	121.91	156.848	.434	.886
item_4	122.28	162.920	.141	.892
item_5	122.19	157.441	.413	.887
item_6	122.19	155.917	.470	.886
item_7	121.93	161.876	.246	.889
item_8	122.16	158.187	.376	.887
item_9	122.16	155.854	.457	.886
item_10	122.09	156.420	.432	.886
item_11	121.84	154.235	.561	.884
item_12	121.60	158.292	.473	.886
item_13	122.33	144.177	.674	.880
item_14	122.09	152.753	.586	.883
item_15	122.02	149.738	.621	.882
item_16	122.40	150.721	.621	.882
item_17	121.63	147.668	.724	.880
item_18	121.56	160.443	.246	.890
item_19	122.23	151.992	.601	.883
item_20	121.74	158.671	.403	.887
item_21	121.07	157.638	.492	.886
item_22	121.67	162.082	.292	.889
item_23	122.07	152.971	.499	.885
item_24	121.47	157.493	.465	.886
item_25	121.47	164.683	.098	.891
item_26	121.53	164.350	.095	.892
item_27	121.88	160.343	.269	.889
item_28	121.95	157.283	.440	.886
item_29	121.65	155.994	.578	.884
item_30	121.88	161.772	.261	.889
item_31	121.35	161.661	.328	.888
item_32	121.37	161.953	.288	.889
item_33	121.56	159.395	.411	.887

## Hasil Uji Validitas

### Item Statistics Hasil Uji Reabilitas

#### 1. Mindfulness Sufistik

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.860	39

#### 2. Penerimaan diri

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	33

## Hasil Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Mindfulness Sufistik	Penerimaan Diri
N		44	44
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	111.93	125.50
	Std. Deviation	7.641	12.813
	Absolute	.088	.085
Most Extreme Differences	Positive	.060	.085
	Negative	-.088	-.066
Kolmogorov-Smirnov Z		.582	.563
Asymp. Sig. (2-tailed)		.887	.909

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penerimaan Diri *	Between Groups	(Combined)	3705.300	21	176.443	1.157	.368
		Linearity	697.648	1	697.648	4.577	.044
		Deviation from Linearity	3007.652	20	150.383	.986	.509
Mindfulness Sufistik	Within Groups		3353.700	22	152.441		
Total			7059.000	43			

## Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Mindfulness Sufistik	Penerimaan Diri
Mindfulness Sufistik	Pearson Correlation	1	.314*
	Sig. (2-tailed)		.038
	N	44	44
Penerimaan Diri	Pearson Correlation	.314*	1
	Sig. (2-tailed)	.038	
	N	44	44

\*. Correlation is significant at the 0.05 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	
5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	2	4	5	4	4	3	116	
4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	111	
4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	3	3	1	2	3	4	2	3	5	1	3	5	3	5	1	4	4	1	5	102	
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	112	
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	3	111	
4	4	4	3	5	5	4	4	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	3	5	3	3	4	5	5	2	4	5	3	4	114	
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	5	2	3	4	4	4	2	4	4	4	2	107	
4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	5	5	4	5	113	
3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	1	3	5	5	3	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	1	5	120	
4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	103	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	103
5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	5	4	5	1	5	4	2	2	103	
3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	5	3	4	4	5	4	3	3	105	
5	3	4	3	4	3	5	4	3	4	5	3	3	3	3	3	5	4	4	3	2	4	5	3	4	4	5	5	2	3	107	
4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	5	3	113	
5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	118	
4	3	4	4	5	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	5	4	3	5	3	4	3	5	3	105	
4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	5	4	5	4	114	
4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	1	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	117	
4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	5	3	5	4	102
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	108	
4	3	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3	5	4	4	3	3	4	3	5	3	4	4	3	5	4	3	3	111	
4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	101	

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114
5	5	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	4	5	4	4	4	4	103
5	4	3	5	3	3	4	4	4	4	5	4	4	2	4	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	103	
4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	97	
5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	3	2	2	4	4	1	4	4	1	4	5	4	4	2	5	4	5	4	115	
5	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	101	
5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	3	4	2	4	4	4	4	2	5	4	3	4	125	
5	4	3	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	5	5	3	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	3	4	122	
5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	1	4	5	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	109	
5	3	3	3	4	5	5	3	5	4	5	5	3	2	4	4	5	2	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	112	
5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	5	4	4	3	3	3	5	4	4	3	4	4	5	4	112	
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	101	
5	4	4	3	1	3	4	4	3	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	1	4	90	
5	4	3	3	4	5	4	5	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	5	4	3	3	4	3	4	3	114	
5	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	5	5	1	3	4	5	2	3	5	2	3	3	5	5	1	3	5	1	5	108	
4	2	2	3	3	3	4	3	4	4	5	4	4	2	3	4	4	4	4	5	2	5	4	5	2	2	5	4	3	3	104	
4	4	3	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	2	3	3	5	3	4	5	2	3	5	5	3	4	4	4	3	2	106	
5	4	2	2	4	5	4	5	5	5	5	5	5	1	3	4	5	4	5	5	3	3	5	5	5	4	5	5	5	3	113	
5	3	4	3	5	3	4	4	5	4	5	3	4	3	2	3	5	3	4	3	4	2	4	3	5	4	5	4	5	4	126	
4	4	2	3	4	3	5	3	4	5	4	4	3	2	3	3	4	2	5	4	4	3	5	3	5	3	5	5	3	4	115	

**LAMPIRAN E : Tabulasi Penerimaan Diri**

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	31	32	33	total	
4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	133
2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	3	5	4	4	4	131
4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	1	2	4	3	4	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4	4	4	4	108	
4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	128
4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	120
5	3	2	3	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	2	4	5	5	5	4	5	137
2	3	4	4	3	2	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	5	111
3	4	5	2	4	3	5	3	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	148
1	5	3	3	3	3	4	4	1	1	4	3	1	1	4	1	1	5	1	3	3	5	4	3	5	4	5	2	3	3	4	5	3	101	
4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
4	3	2	4	3	3	3	3	2	1	3	3	1	1	3	2	3	3	2	4	5	4	2	5	5	5	3	3	4	4	5	4	5	107	
2	3	4	2	3	2	2	4	4	4	5	4	1	4	1	3	3	4	4	3	5	4	2	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	3	116
2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	3	3	4	4	4	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	122
3	3	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	3	2	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	139
4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	146
2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123
4	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	5	3	3	4	3	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	139
4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	3	5	3	5	4	5	140	
2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	2	3	3	4	2	2	4	5	4	4	4	4	5	2	2	4	4	5	4	4	118	
4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5	3	3	4	5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	127	
4	3	3	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	121
3	4	5	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	5	4	121

3	2	4	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	5	3	4	4	3	5	4	2	3	3	4	3	3	108
4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	131
5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	155
4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	122
4	2	4	2	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	2	3	2	4	4	4	5	4	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	4	113
4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	127
5	4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	5	1	3	2	2	2	4	2	4	2	4	2	5	5	2	4	2	4	2	3	4	4	106
5	3	4	3	3	4	3	3	3	3	5	5	3	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	3	5	3	5	5	3	137
4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	144
4	3	5	2	5	3	3	3	3	3	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	4	4	4	137
3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	5	4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	5	117
3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	2	3	3	4	4	4	3	4	5	4	3	5	4	3	5	4	4	3	4	4	4	120
5	4	4	3	5	3	3	4	5	3	4	5	5	4	4	3	5	1	4	4	5	4	3	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	135
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	101
4	4	3	3	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	3	5	5	4	3	5	4	5	4	4	3	3	3	4	3	4	5	4	131
3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	3	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	133
4	3	5	4	2	4	3	2	4	3	5	4	4	4	5	3	5	5	2	5	5	4	2	5	5	4	3	5	5	5	4	3	4	126
4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	4	5	4	116
4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	2	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	124
4	4	4	4	2	5	3	3	4	4	3	5	3	3	2	2	4	5	3	5	5	5	4	3	5	5	3	4	3	5	5	5	4	124
1	2	3	2	3	2	5	2	2	4	4	2	2	4	4	3	5	5	4	4	5	5	2	4	5	5	4	4	4	3	5	5	4	114
	5	4	4	3	3	3	4	5	5	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	3	5	3	5	3	4	114

**LAMPIRAN F : Data Penelitian**

<b>N</b>	<b>Mindfulness Sufistik</b>	<b>Penerimaan Diri</b>
1	116	133
2	111	131
3	102	108
4	112	128
5	111	120
6	114	137
7	107	111
8	113	148
9	120	101
10	103	118
11	103	107
12	103	116
13	105	122
14	107	139
15	113	146
16	118	123
17	105	139
18	114	140
19	117	118
20	102	127
21	108	121
22	111	121
23	101	108
24	114	131
25	103	155
26	100	122



27	103	113
28	97	127
29	115	106
30	101	137
31	125	144
32	122	137
33	101	144
34	90	137
35	114	117
36	108	120
37	104	135
38	106	101
39	113	131
40	126	133
41	115	126
42	101	116
43	101	124
44	114	124

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Mia Chandra Dewi  
Tempat & Tanggal Lahir : Kota Bumi, 8 Oktober 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat Rumah : Karya Sakti, RT/RW 002/002,  
Kec. Abung Surakarta, Kab. Lampung  
Utara, Lampung  
Email : chandramia08@gmail.com

### 1. Pendidikan Formal

- a. SD Negeri 2 Karya Sakti Lulus Tahun : 2011
- b. SMP Negeri 1 Tumijajar Lulus Tahun : 2014
- c. SMA Negeri 1 Tumijajar Lulus Tahun : 2017

### 2. Pendidikan Non-Formal

- a. TPQ Darul Qur'an Lulus Tahun : 2001