

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN KEPERCAYAAN SUFISTIK
PADA LANSIA DI PANTI WREDHA SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)

Oleh:

SYAHID DEWO ESTY ROCHIM

NIM: 2104046052

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS UIN WALISONGO

SEMARANG

2024

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syahid Dewo Esty Rochim
NIM : 2104046052
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN KEPE-
RCAYAAN SUFISTIK PADA LANSIA DI
PANTI WREDHA SEMARANG

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, peneliti menyatakan bahwa skripsi ini dikerjakan oleh peneliti dan tidak berisi materi yang penuh ditulis oleh orang lain atau telah diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga, skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran yang berasal dari orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan peneliti.

Semarang, 19 Desember 2024
Deklarator



Syahid Dewo Esty Rochim
NIM : 2104046052

PENGESAHAN

PENGESAHAN


Skripsi Saudara Syahid Dewo Esty Rochim

NIM 2104046052 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 30 Desember 2024


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




Pembimbing


Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si
NIP. 197903042006042001

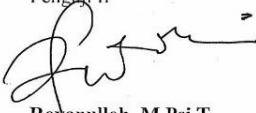
Penguji I


Fitriyati, S.Psi., M.Si
NIP. 196907252005012002

Sekretaris Sidang


Komari, M. Si
NIP. 198703082019031002

Penguji II


Royanulloh, M.Psi.T.
NIP. 198812192018011001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN KEPERCAYAAN SUFISTIK
PADA LANSIA DI PANTI WREDHA SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)

Oleh:

SYAHID DEWO ESTY ROCHIM

NIM: 2104046052

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

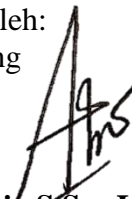
UNIVERSITAS UIN WALISONGO

SEMARANG

2024

Semarang, 19 Desember 2024

Disetujui oleh:
Pembimbing



Sri Rejeki, S.Sos.I.,M.Si.
NIP. 197903042006042001

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin

dan Humaniora UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah melalui proses bimbingan dan adanya koreksi serta perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

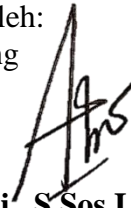
Nama : Syahid Dewo Esty Rochim
NIM : 2104046052
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN KEPERCAYAAN SUFISTIK PADA LANSIA DI PANTI WREDHA SEMARANG

Dengan ini, kami mohon dengan hormat agar skripsi saudara tersebut dapat segera di munaqosah kan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, 19 Desember 2024

Disetujui oleh:
Pembimbing



Sri Rejeki, S.Sos.I.,M.Si.
NIP. 197903042006042001

MOTTO

“Hidup adalah sebuah perjalanan, jadi nikmatilah setiap langkahnya”

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman Transliterasi Arab Latin adalah hasil dari keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/u/1987. Perinciannya sebagai berikut:

A. Konsonan Tunggal

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasi ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Arab	Latin	Keterangan
ا	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	B	Be
ت	T	Te
ث	ṯ	es (dengan titik di atas)
ج	J	Je
ح	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kh	ka dan ha
د	D	De
ذ	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	R	Er
ز	Z	Zet
س	S	Es
ش	Sy	es dan ye
ص	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘	apostrof terbalik

غ	G	Ge
ف	F	Ef
ق	G	Qi
ك	K	Ka
ل	L	El
م	M	Em
ن	N	En
و	W	We
ه	H	Ha
ء	'	Apostrop
ي	Y	Ye

Hamzah (ء) yang berada di awal kata mengikuti vokal tanpa diberi tanda apa pun, jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

B. Tanda Vokal

Vokal dalam bahasa Arab-Indonesia terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau disebut dengan diftong, untuk vokal tunggal sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	<i>Fathah</i>	a	a
إ	<i>Kasrah</i>	i	i
أ	<i>Ḍammah</i>	u	u

Adapun vokal rangkap sebagai berikut:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
يَ - اِ	Ai	a dan i
وَ - اِ	Au	a dan u

Dalam Bahasa Arab untuk ketentuan alih aksara vokal panjang (*mad*) dilambangkan dengan harakat dan huruf, yaitu:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
آ	Ā	a dengan topi di atas
إي	Ī	i dengan topi di atas
او	Ū	u dengan topi di atas

C. Kata Sandang

Kata sandang dilambangkan dengan (al-) yang diikuti huruf: *syamsiyah* dan *qamariyah*.

Al-Qamariyah	الْمُنِيرُ	<i>Al-Munīr</i>
Al-Syamsiyah	الرِّجَالُ	<i>Al-Rijāl</i>

D. Syaddah (Tasydid)

Dalam bahasa Arab *syaddah* atau tasydid dilambangkan dengan ketika dialihkan ke bahasa Indonesia dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda *syaddah*, akan tetapi, itu tidak berlaku jika huruf yang menerima tanda *syaddah* terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf *syamsiyah*.

Al-Qamariyah	الْقُوَّةُ	<i>Al-Quwwah</i>
Al-Syamsiyah	الضَّرُورَةُ	<i>Al-Darūrah</i>

E. Ta Marbūṭah

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta martujah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, kasrah dan dammah, transliterasi adalah (t), sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah (h), kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al-ser bacaan yang kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* ditransliterasikan dengan ha (h) contoh:

No.	Kata Arab	Alih Aksara
1	الطَّرِيقَةُ	<i>Ṭarīqah</i>
2	الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ	<i>Al-Jāmi'ah al-Islāmiah</i>
3	وَحْدَةُ الْوُجُودِ	<i>Waḥdah al-Wujūd</i>

F. Huruf Kapital

Penerapan huruf kapital mengikuti Ejaan Bahasa Indonesia (EBI) yaitu, menuliskan permulaan kalimat, huruf awal Nama tempat, nama bulan nama din dan lain-lain, jika Nama diri didahului oleh kata sandang, maka ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: Abū Hamīd, al-Gazālī, al-Kindī.

Berkaitan penulisan nama untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Indonesia sendiri, disarankan tidak dialih aksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab, misalnya ditulis Abdussamad al-

palimbani, tidak “Abd al-Samad al-Palimbani. Nuruddin al-Raniri, tidak Nur al-Din al-Raniri.

G. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, serta istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah maupun kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia, Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas, Misalnya kata al-Qur’an (dari *al-Qur’ān*), Sunnah, khusus dan umum, namun bila mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh: *Fī Żilāl al-Qur’ān, Al-‘Ibrah bi ‘umūm al-lafẓi lā bi khusūs al-sabab.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang atas berkat rahmat dan hidayahnya, seta kenikmatan dari-Nya peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan *Mindfulness* Dengan Kepercayaan Sufistik Pada Lansia di Panti Wredha Semarang.” Disusun guna memenuhi salah satu syarat tugas akhir dalam memperoleh gelar sarjana (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Shalawat serta salam semoga tetap senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia dalam suri tauladan dan semoga manusia mendapatkan syafaatnya sampai di hari akhir. Peneliti menyadari Kesempurnaan Skripsi tergantung bagaimana kemampuan dan pengalaman ilmu yang dimiliki peneliti. Namun peneliti selalu berusaha semaksimal mungkin dalam dalam proses penyelesaian skripsi ini untuk mendekati kebenaran. Dalam proses penyusunan skripsi peneliti mendapatkan banyak bimbingan serta arahan dari berbagai banyak pihak, maka peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Nizar, M.Ag pemangku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Bapak Dr. H. Moch. Sya'roni, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I.,M.Si Selaku Ketua Prodi Tasawuf Psikoterapi, sekalligus pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan fikiran guna membimbing peneliti sampai skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Royanullah, M. Psi.T, MA sebagai Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

5. Ibu Hikmatun Balighah Nur Fitriyati M.Psi, selaku dosen wali yang telah membimbing dan memberikan saran kepada peneliti.
6. 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.
7. Kedua orang tua beserta keluarga yang selalu memberikan doa dukungan, serta semangat kepada peneliti. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan dan rejeki yang berlimpah.
8. Kepada semua teman-teman seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti.

Dalam penulisan skripsi, peneliti menyadari skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna dan dari yang telah diharapkan. Maka kritik dan saran sangat dibutuhkan untuk skripsi ini.

Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti khususnya.

Semarang, 19 Desember 2024
Deklarator



Syahid Dewo Esty Rochim
NIM : 21040460

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
DEKLARASI KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	v
UCAPAN TERIMA KASIH	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
Abstract.....	xvii
Abstrak	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang Masalah.....	1
B. Rumusan masalah	7
C. Tujuan penelitian	7
D. Manfaat penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka	8
F. Sistematika Penulisan	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Kepercayaan Sufistik.....	12
1. Definisi Kepercayaan Sufistik	12
2. Aspek-aspek kepercayaan sufistik.....	15
B. <i>Mindfulness</i>	17
1. Definisi <i>Mindfulness</i>	17
2. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i>	20
3. Manfaat Penerapan <i>Mindfulness</i>	23
C. Lansia	25
1. Pengertian lansia.....	25
2. Batasan-Batasan Umur lanjut Usia.....	26

3. karakteristik lanjut usia	27
4. Perubahan Yang Terjadi Pada lansia	29
D. Hubungan <i>Mindfulness</i> Terhadap Kepercayaan Sufistik Pada Lansia di Panti Wredha Semarang	31
E. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Populasi, dan Sampel.....	36
E. Metode Pengumpulan Data	37
F. Uji Instrumen Penelitian	40
G. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	46
A. Kancah Penelitian	46
1. Deskripsi Tentang Panti Wredha Harapan Ibu	46
2. Deskripsi Tentang Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading	49
B. Hasil Penelitian.....	53
1. Hasil Analisis Deskriptif.....	53
2. Hasil Analisis Korelasi.....	58
C. Pembahasan.....	62
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala Kepercayaan Sufistik	39
Tabel 3. 2 Skor Skala <i>Mindfulness</i>	39
Tabel 3. 3 Blue Print <i>Mindfulness</i> dan Kepercayaan Sufistik	40
Tabel 3. 4 Hasil Validitas Kepercayaan Sufistik	42
Tabel 3. 5 Hasil Validitas <i>Mindfulness</i>	43
Tabel 3. 6 Hasil Reliabilitas kepercayaan Sufistik	44
Tabel 3. 7 Hasil Reliabilitas <i>Mindfulness</i>	45
Tabel 4. 1 kategorisasi Tiga Jenjang	54
Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik Kepercayaan Sufistik.....	54
Tabel 4. 3 Kategori Variabel Kepercayaan Sufistik	55
Tabel 4. 4 Kategorisasi Kepercayaan Sufistik.....	55
Tabel 4. 5 Grafik Kepercayaan Sufistik.....	56
Tabel 4. 6 Hasil Uji Statistik <i>Mindfulness</i>	56
Tabel 4. 7 Kategori Variabel <i>Mindfulness</i>	57
Tabel 4. 8 Kategorisasi <i>Mindfulness</i>	57
Tabel 4. 9 Grafik <i>Mindfulness</i>	58
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Kepercayaan Sufistik.....	59
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas <i>Mindfulness</i>	60
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas <i>Mindfulness</i> dan Kepercayaan Sufistik	61
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis <i>Mindfulness</i> dan Kepercayaan Sufistik	62

Abstract

The elderly need special conditions psychologically that will help in their daily lives, one of which is Sufistic belief, this is a deep relationship between humans and God and it is not easy to get closer to God, especially for the elderly. Mindfulness plays an important role in increasing the full awareness of the elderly in carrying out rituals in religion. This study aims to determine the relationship between mindfulness and Sufistic beliefs in the elderly at Panti Wredha Semarang.

This study uses a quantitative approach and Pearson product moment correlation method to test the relationship between mindfulness and Sufistic beliefs. The subjects taken in this study were Panti Wredha Harapan Ibu and Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading, with purposive sampling technique with a total of 50 respondents. This study uses two measuring scales, namely the Mindfulness Attention and Awareness Scale short version MAAS-5 from Caycho-Rodriguez (2020) and Sufistic beliefs from Joshanloo and Rastegar (2013) arranged in the form of a Likert scale.

Based on the results, descriptive analysis of the level of Sufistic belief of 56% and mindfulness of 60% is in the moderate category, and product moment correlation analysis found there is a relationship between mindfulness and Sufistic belief with $r = 0.799$ $p = 0.000$. It can be concluded that there is a relationship between mindfulness and Sufistic beliefs in the elderly at the Wredha Semarang nursing home.

Keywords: Sufistic belief, elderly, *mindfulness*

Abstrak

Lansia membutuhkan kondisi khusus secara psikologis yang akan membantu dalam kehidupan sehari-harinya, salah satunya adalah kepercayaan sufistik, ini merupakan hubungan yang mendalam antara manusia dengan Allah dan bukan hal mudah untuk dekat dengan Allah, terutama bagi lansia. *Mindfulness* menjadi hal yang berperan penting dalam meningkatkan kesadaran penuh lansia dalam melakukan ritual dalam beragama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik pada lansia di panti Wredha Semarang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode korelasi dan *pearson product moment* untuk menguji hubungan *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik. Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah Panti Wredha Harapan Ibu dan Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden 50 orang. Penelitian ini menggunakan dua skala alat ukur, yaitu *Mindfulness Attention and Awareness Scale* versi pendek MAAS-5 dari Caycho-Rodriguez (2020) dan kepercayaan sufistik dari Joshanlooa dan Rastegar (2013) disusun dalam bentuk skala likert.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tingkatan kepercayaan sufistik sebesar 56% dan *mindfulness* sebesar 60% terdapat dalam kategori sedang, serta analisis korelasi *product moment* ditemukan terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik dengan $r = 0,799$ $p = 0,000$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik pada lansia di panti Wredha Semarang.

Kata Kunci : kepercayaan sufistik, lansia *mindfulness*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Pada tahap ini, globalisasi sudah masuk ke semua elemen kehidupan umat manusia, pengaruhnya pun sangat signifikan. Maka untuk melindungi diri dari pengaruh globalisasi, manusia harus memahami dirinya sendiri baik lahiriah maupun batiniah. Masalah dalam kehidupan sosial seperti kesenjangan antara nilai-nilai bersifat duniawi dan ukhrawi merupakan hal yang biasa terjadi. Dalam situasi ini, tasawuf merupakan kendaraan pilihan yang penting untuk mengatasi masalah ini.¹ Karena dalam kehidupan tasawuf sebagai pengontrol manusia agar tidak terjerumus di dimensi kemanusiaannya dan mengarahkan ke nilai-nilai yang positif. Setiap orang mempunyai pemahaman sendiri mengenai sufisme sebab masing-masing memiliki pengalaman dan cara pandang yang berbeda, perbedaan dipengaruhi oleh perkembangan, budaya, pengalaman hidup, dan pandangan seseorang tentang hidup dan kehidupan. pengaruh ini nantinya akan merubah persepsi sufisme dalam dirinya sesuai keyakinan dan pemahaman yang ia pegang.²

Dalam islam tasawuf adalah mistisme dan orientalis barat mengenal dengan sebutan sufisme, sehingga kata “sufisme” hanya digunakan untuk menyebut mistisme islam dan tidak digunakan pada agama lain.³ Kata tasawuf mulai dibicarakan pada abad kedua hijriah, yang diartikan dengan sebuah kain kasar yang disebut shuff atau woll kasar, karena kain ini sangat digemari kaum sufi sebagai simbol

¹ Mustofa. (2007). *Akhlak Tasawuf, Cetakan ke-4*. Bandung: Pustaka Setia. h. 278

² Supriyono, A. (2013). “Hubungan Pengetahuan Tentang Kematian Dengan Tingkat Aktivitas Spiritual Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan” (*Doctoral dissertation, Universitas Airlangga*).

³ Sidqi, A. (2015). Wajah tasawuf di era modern: antara tantangan dan jawaban. *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 10(1), 1-28.

kesederhanaan⁴. Sufisme mempelajari jalan yang harus dilalui untuk merasakan kedekatan dengan Allah swt, atau dalam istilah tasawuf disebut maqamat (tingkatan-tingkatan) yang harus dilalui. Jadi tasawuf adalah aspek esoteris islam yang erat kaitannya dengan aspek batin, dalam hal ini dalam bentuk pengalaman spiritual.

Sumber utama ajaran tasawuf adalah Al-Qur'an, hadits dan kehidupan maupun ucapan sahabat Rasulullah saw, semua praktik kehidupan merujuk pada ketiga hal tersebut. Dan dalam konsep sufisme mengajarkan untuk rajin beribadah, berakhlak mulia, hidup dengan benar, merasakan nikmatnya hidup dan indahnya melakukan ibadah kepada Allah SWT. Konsep ini jika dilakukan dengan bersungguh-sungguh akan memberikan dampak ke arah yang lebih baik kondisi moral dan spiritualnya.

Tasawuf merupakan ajaran atau kepercayaan, bahwa pengetahuan tentang kebenaran dan tentang Tuhan bisa diperoleh melalui meditasi atau pancaran spiritual yang bebas dari peranan panca indera dan pikiran.⁵ dalam tasawuf, kesadaran spiritual dilihat sebagai tujuan utama kehidupan manusia, yang melibatkan pencarian dengan Tuhan, dan mencapai kehidupan yang penuh makna dan harmoni. Kepercayaan terhadap dimensi spiritual sudah dikenal manusia sejak dahulu dan menekankan aspek spiritual, dengan mendekati diri ke Allah dan pencarian makna hidup yang mendalam. Sufisme mengajarkan berbagai praktik seperti dzikir, puasa, meditasi, dan kontemplasi yang diharapkan untuk memperdalam pengalaman spiritual individu dan kesadaran yang tinggi.⁶ Melalui kesadaran tentang kasih sayang dan cinta dalam tasawuf untuk berkontribusi menciptakan dunia yang lebih baik serta menghargai dan merawat makhluk hidup. Bagi lansia, kepercayaan ini menjadi sumber

⁴ Zulfikli., & Jamaluddin. (2018). *Akhlak Tasawuf Jalan Lurus Mensucikan diri, Cetakan ke-1*. Yogyakarta: Kalimedia. h. 15

⁵ Simuh. (2019). *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam, cetakan ke-1*. Yogyakarta: IRCiSoD, h. 27

⁶ Wahid, A., & Maskhuroh, L. (2024). "Tasawuf Dalam Era Digital: Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi". *ILJ: Islamic Learning Journal*, 2(1), 55-73.

penghiburan dan kekuatan untuk memberikan kedamaian batin, rasa aman, rasa syukur, kasih sayang, dan kebaikan terhadap sesama.

Lansia (masa lanjut usia) adalah siklus paling akhir kehidupan manusia, yang akan kehilangan masa produktifnya. menjadi lansia bukanlah sebuah penyakit, tetapi tahap lanjutan dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk terus beradaptasi dengan keadaan lingkungan. Menurut UU RI No. 13 tentang kesejahteraan lanjut usia, lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas.⁷ Berdasarkan hasil data Badan Pusat Statistik (BPS) pada 2023 sebanyak 11,75 persen atau 29 juta jiwa penduduk adalah lansia dan akan terus meningkat setiap tahunnya, sedangkan pertumbuhan lansia di provinsi Jawa Tengah 5,07 jiwa atau sebesar 13,50 persen pada tahun 2023.⁸ Bertambahnya usia berpengaruh terhadap kualitas fungsi organ tubuh, kemunduran aktivitas fisik, mental menurun, dan berbagai kemampuan lainnya⁹. Hal ini mengakibatkan lansia dibawa ke panti jompo sebab keluarga yang tidak mampu mengurusnya atau menelantarkan, ini menjadikan lansia dimasukan atau dibawa oleh dinas terkait untuk tinggal di panti jompo agar terjamin kebutuhannya.

Perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya yaitu penurunan fungsi kognitif dan terjadi hampir semua lansia. Penurunan ini meningkat sejalan dengan bertambah usia, serta disebabkan perubahan biologis yang dialami dan berhubungan dengan proses penuaan. Gangguan ini menyebabkan seseorang kehilangan fungsi sosial, pekerjaan, fungsi sosial, dan lansia banyak mengalami demensia.¹⁰ Menurut Surprenant & Neath yang dikutip oleh Suardana menunjukkan penurunan fungsi kognitif lansia berhubungan dengan peningkatan depresi dan berdampak pada kualitas

⁷ Undang-undang Republik Indonesia No.13 tahun 1998 Tentang kesejahteraan lanjut Usia. <https://peraturan.bpk.go.id/>. diakses 22 Oktober 2024 23:40

⁸ Badan Pusat Statistik (2023). Statistik Indonesia 2023. BPS – Statistics Indonesia

⁹ Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi perkembangan pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 135-136. h. 150

¹⁰ Coresa, T., & Ngestiningsih, D. (2017).” Gambaran fungsi kognitif pada lansia di unit rehabilitasi sosial pucang gading semarang”. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(1), 114-119. h. 115

hidup lansia. Dengan ini lansia yang mengalami penurunan kognitif akan lebih banyak kehilangan hubungan dengan orang lain maupun keluarganya sendiri.¹¹ Perubahan yang terjadi lansia akibat penurunan kualitas hidup diantaranya lelah, pusing, mengalami kesulitan tidur, menjadi lansia mudah tersinggung dan minder ketika bergaul dengan lingkungan. Seiring dengan bertambah usia manusia, kebutuhan spiritual akan meningkat, pada lansia perubahan spiritual ditandai dengan makin matangnya kehidupan keagamaan lansia.¹²

Menurut Hamid yang dikutip oleh Irawan, dkk mengatakan bahwa spiritualitas ialah hubungan yang mempunyai keterkaitan dimensi lain, yaitu antara dirinya dan orang lain, dirinya dengan lingkungan sekitar, serta dirinya dengan Allah, spiritual dapat dikatakan alat yang mempunyai peran penting dalam mempertahankan keharmonisan dan penyesuaian terhadap lingkungan luar, baik dalam menghadapi berbagai tekanan. Penanaman spiritual yang baik pada orang lanjut usia dapat menenangkan dirinya dan menambah kedekatan dengan Allah.¹³ Sufisme pada umumnya dipahami sebagai cara memperoleh pengetahuan melalui pengalaman langsung, batin, dan intuitif tentang hal yang hakiki, dan bukan mengandalkan nalar dan logika. Tujuan sufisme adalah untuk mencapai tingkat kesadaran yang terus meningkat akan kehidupan dan mendapat pengetahuan tentang yang kekal dalam hidup.¹⁴ sufisme salah satunya melalui cinta kepada sang pencipta yang cinta-Nya selalu merasuki hati sehingga mewujudkan berbagai jalan yang dapat menghubungkan kita dengan seluruh entitas wujud Allah. Selain itu kita harus memiliki

¹¹ Suardana, I. W., Saraswati, L. G. I., & Fitriani, R. (2015). "Status Kognitif dan Kualitas Hidup Lansia". *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 93-99

¹² Harwati, A. R., & Murtiningsih, M. (2023). "Edukasi Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pada Lansia". *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 7076-7079.

¹³ Irawan, D., & Achadi, M. W. (2022). "Urgensi Nilai Spiritual Bagi Lansia dalam Menghilangkan Rasa Stres". *pandawa: Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 4(2), 243-254. h. 247-248

¹⁴ Joshanlooa, M., & Rastegar, P. (2013). "Development and Initial Validation of a Scale to Assess Sufi Beliefs Erratum" *to Archive for the Psychology of Religion* 34 (2), 115-135. h. 49

kesadaran atas apa yang menjadi bagian kita sebagai makhluk yang selalu berada di dalam “wujud” Allah.¹⁵

Kesadaran penuh atau *mindfulness* merupakan pendekatan yang populer dalam meningkatkan kesejahteraan mental. *Mindfulness* menekankan perhatian secara penuh dan telah efektif mengurangi dampak stress serta meningkatkan kesejahteraan emosional, lansia yang menjalani praktik *mindfulness* memberikan dampak yang signifikan. *Mindfulness* bisa memperkuat praktik sufistik dengan membantu lansia menerapkan prinsip spiritual dalam kehidupan sehari-harinya. Perpaduan antara *mindfulness* dan kepercayaan sufistik dapat mendukung kesejahteraan lansia, meningkatkan kedamaian batin dan penerimaan diri.

Menurut Brown et al dalam penelitian waskito *mindfulness* menciptakan kejernihan kesadaran, kesadaran yang tidak membuat konsep dan tidak membeda-bedakan, kesadaran dan perhatian yang fleksibel, dapat memiliki pendirian empiris terhadap realitas, sadar berorientasi pada masa sekarang, dan perhatian serta kesadaran yang stabil dan berkelanjutan. individu dapat menerima pengalaman sebagai realitas apa adanya, hal ini dapat mengurangi perasaan negatif dan meningkatkan perasaan positif pada individu.¹⁶ Sedangkan *mindfulness* menurut Nyanaponika adalah sebagai kesadaran yang jernih dan terpusat mengenai apa yang terjadi pada diri kita dan di dalam diri kita pada momen persepsi yang berurutan.¹⁷

Mindfulness adalah kesadaran individu yang tetap hadir untuk fokus pada aktivitas sehari-hari dan dalam keadaan pikiran yang aktif dalam memperhatikan sekitar dan pengalaman hidup dan mudah menerima hal yang baru. Berusaha menjadi pribadi yang lebih baik. Sedangkan

¹⁵ Gulen, M. F. (2012). *Bangkitnya Spiritualitas Islam*. Republika Penerbit. h. 46

¹⁶ Waskito, P., Loekmono, J. T., & Dwikurnaningsih, Y. (2024). “Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling”. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 13. h. 100

¹⁷ Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). “The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being”. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822. h. 822

menurut Thompson dan Gauntlett dalam penelitian Handayani *mindfulness* menuntut orang untuk tetap sadar, mempunyai pemikiran yang bersih dan menerima meski dalam keadaan kurang baik.¹⁸ *Mindfulness* diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan dilakukan dengan keadaan sadar terjaga pada pengalaman saat ini, fokus dan tidak menilai apa yang dilakukan, yaitu kegiatan sholat lima waktu, menghadiri pengajian. Sebagai lansia melakukan praktik ibadah dapat meningkatkan fokus perhatian yang terjadi dalam pikiran, perasaan dan sensasi dari waktu ke waktu ini dilaksanakan agar tetap mampu berada dalam kondisi sadar dan menerima yang terjadi saat ini. Sedangkan menurut Kabat-Zinn kesadaran penuh memberikan cara sederhana tetapi ampuh untuk melepaskan diri dari kebuntuan, kembali terhubung dengan Tuhan dan vitalitas diri sendiri. ini adalah cara untuk mengendalikan hidup sendiri, termasuk hubungan kita dengan pekerjaan, hubungan kita dengan keluarga dan dengan dunia dan planet yang luas, dayang yang mendasar, hubungan kita dengan diri kita sebagai seorang pribadi.¹⁹

Berdasarkan hasil wawancara beberapa lansia oleh peneliti di Panti Wredha Harapan Ibu dan tanggal di Panti Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading dapat disimpulkan bahwa lansia yang berada disana mengalami kesadaran diri yang rendah karena faktor usia yang mengakibatkan banyak lansia yang mengalami demensia, mengalami kesulitan dalam beraktivitas dan memiliki berbagai riwayat penyakit, pengaruh dari lingkungan di panti yang kesehariannya hanya ada yang hanya tidur tidak beraktivitas sama sekali dan sudah tersedianya kebutuhan-kebutuhan pribadi yang sudah disiapkan pihak panti menjadikan lansia yang tinggal jadi kehilangan semangat untuk tetap produktif, tetapi dalam menjalankan ritual keagamaan lansia disana memiliki keinginan kuat untuk tetap melaksanakan ibadah agama seperti

¹⁸ Handayani, H. (2022). A, The “Mindfulness Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stress”. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1).

¹⁹ Kabat-Zinn, J. (2023). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.

sholat, mengaji, dan mengikuti bimbingan kerohanian di panti tersebut. Tetapi ada juga lansia di panti juga mengalami tingkat kepercayaan sufistik yang rendah karena berbagai macam faktor, diantaranya ialah kurangnya pendidikan agama sejak kecil, dan lingkungannya sebelum masuk panti yang tidak mendukung untuk mempelajari kepercayaan agama islam. Namun ada pula yang mengalami kesadaran diri yang tinggi sebab pengaruh usia yang semakin menua menjadi sadar akan pentingnya melakukan aktivitas-aktivitas yang positif agar tubuh menjadi sehat dan tidak terjangkit penyakit yang serius.²⁰

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Mindfulness Dengan Kepercayaan Sufistik Pada Lansia di Panti Wredha Semarang” agar dapat mengetahui adanya hubungan *mindfulness* dengan kepercayaan sufistiknya. hal ini dikarenakan belum ditemukan mengenai hubungan kepercayaan sufistik jika ditinjau dari *mindfulness*. Peneliti mengambil sampel lansia di Panti Wredha Harapan Ibu dan Panti Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading.

B. Rumusan masalah

Apakah ada hubungan *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik pada lansia di panti Wredha Semarang?

C. Tujuan penelitian

“Mengetahui adanya hubungan *mindfulness* dengan kepercayaan Sufistik pada lansia di panti Wredha Semarang”.

D. Manfaat penelitian

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini diharapkan memberikan manfaat penelitian sebagai berikut:

²⁰ Wawancara dengan lansia di Panti Wredha Harapan Ibu dan Panti Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading.

1. Manfaat teoritis :
 - a. Memberikan gambaran empiris tentang adanya kepercayaan sufistik pada lansia yang berhubungan dengan *mindfulness* yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di panti Wredha Semarang.
 - b. Dapat menjadi landasan penelitian lanjutan tentang *mindfulness* dan kepercayaan sufistik pada lansia di panti Wredha Semarang.
2. Manfaat praktis :
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran untuk kualitas yang baik pada lansia secara mental yang tinggal di panti Wredha Semarang.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan alternatif perkembangan diri lansia secara mental agar lansia menjadi lebih *mindfulness*, yang berada di panti Wredha Semarang.

E. Tinjauan Pustaka

1. Penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Aris Damayanti (2023) tentang "*Hubungan Antara Mindfulness Dan Locus Of Control Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Komunitas Pedagang Sayur Keliling*" penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Dengan alat ukur skala kesejahteraan psikologis, skala *mindfulness* dan skala lokus kendali (*locus of control*). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologi, adanya hubungan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling (KEJ).²¹ Penelitian yang dilakukan oleh Aris Damayanti terdapat perbedaan dengan yang disusun peneliti yaitu pada variabel penelitian. dimana pada penelitian tersebut *Hubungan Antara Mindfulness Dan Locus Of Control Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Komunitas Pedagang Sayur Keliling*,

²¹ Damayanti, A. (2023). "Hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling".

sedangkan dalam penelitian peneliti adalah *Hubungan Mindfulness Dengan Kepercayaan Sufistik Pada Lansia di Panti Wredha Semarang*.

2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Josns Malone dan anna Dadswell tentang *The Role of Religion, Spirituality, and/or Belief in Positive Ageing for Older Adults* penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan melibatkan 14 orang lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan agama, kepercayaan spiritualitas ditemukan memainkan sejumlah peran dalam kehidupan lansia termasuk menjadi kekuatan, kenyamanan, dan harapan di masa sulit dan membawa rasa kebersamaan dan memiliki.²² Penelitian ini memiliki perbedaan dengan yang disusun peneliti yaitu variabel penelitian dan jenis penelitian. dimana menggunakan penelitian kualitatif kelompok, sedangkan peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. variabel penelitian *The Role of Religion, Spirituality, and/or Belief in Positive Ageing for Older Adult* sedangkan variabel yang dipakai peneliti ialah *Mindfulness Dengan Kepercayaan Sufistik Pada Lansia di Panti Wredha Semarang*.
3. Peneliti yang dilakukan oleh Mahwesh, anum, dan Asiya tentang *Role Of Mindfulness, Religious Coping, and Serenity in Institutionalized and Non-Institutionalized Elderly*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala ketenangan singkat, skala *mindfulness-based stress reduction* dan skala religius skala strategi koping. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan sampel 100 orang yang terdiri dari 50 lansia laki-laki dan 50 lansia perempuan. hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang dilembagakan memiliki kesadaran yang lebih tinggi daripada lansia yang tidak dilembagakan dan memiliki hubungan yang positif signifikan antara kesadaran dan religius

²² Malone, J., & Dadswell, A. (2018). "The role of religion, spirituality and/or belief in positive ageing for older adults". *Geriatrics*, 3(2), 28.

mengatasi ditemukan dengan ketenangan.²³ Persamaan dari peneliti adalah sama-sama membahas lansia dan memiliki perbedaan di variabel penelitian tersebut *Role Of Mindfulness, Religious Coping, and Serenity in Institutionalized and Non-Institutionalized Elderly* sedangkan dalam penelitian peneliti adalah *Hubungan Mindfulness Dengan Kepercayaan Sufistik Pada Lansia di Panti Wredha Semarang*.

Dari penjelasan pada penelitian-penelitian sebelumnya terdapat perbedaan dengan penelitian peneliti baik pada variabel, metode maupun analisis data. Namun pada penelitian ini hanya membahas *mindfulness* saja. Oleh sebab itu peneliti bermaksud memunculkan kebaruan yang menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya, dengan menambah variabel kepercayaan sufistik sebagai variabel.

F. Sistematika Penulisan

Hasil penelitian akan dipaparkan kedalam tiga bagian, untuk memperoleh gambaran yang mudah dan jelas dalam membaca skripsi ini sebagai berikut :

1. Bagian Utama

Pada bagian ini berisi halaman judul, halaman nota pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman pernyataan, halaman kata pengantar, halaman abstrak, dan halaman daftar isi.

2. Bagian Tengah

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

Bab pertama merupakan pendahuluan, yang isinya mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka dan sistematika penulisan.

Bab kedua berisi tentang landasan teori yang terdiri atas definisi kepercayaan sufistik, aspek-aspek kepercayaan sufistik definisi

²³ Naz, M. A., Shazia, A., & Khalid, A. (2021). "Role of mindfulness, religious coping and serenity in institutionalized and non-institutionalized elderly". *Journal of spirituality in mental health*, 23(3), 278-294.

mindfulness, aspek-aspek *mindfulness*, manfaat *mindfulness*, definisi lansia, batasan-batasan umur lanjut usia, karakteristik lanjut usia, dan perubahan yang terjadi pada lansia

Bab ketiga berisi informasi metode penelitian yang peneliti gunakan, populasi dan sampel, variabel penelitian, definisi operasional variabel, metode pengumpulan data, dan metode analisis data.

Bab keempat, bab ini berisi analisis data serta pembahasan, akan mengemukakan gambaran objek penelitian, deskripsi data penelitian dan responden, uji analisis demografi, uji asumsi klasik, dan uji hipotesis.

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

3. Bagian Akhir

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

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kepercayaan Sufistik

1. Definisi Kepercayaan Sufistik

Tasawuf merupakan tradisi islam yang menekankan dimensi spiritual dan pengalaman pribadi dalam mencapai kedekatan dengan Allah. Definisi tasawuf pada umumnya berfokus pada upaya untuk memperoleh pemahaman tentang hakikat Allah dan memperoleh kesadaran spiritual yang tinggi.²⁴ Tasawuf sebagai cabang mistik dalam islam, yang menekankan penumbuhan kesadaran diri untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mengenai hakikat keberadaan manusia dan hubungannya dengan pencipta. Konsep tasawuf diantaranya seperti muhasabah (introspeksi diri), tafakur (kontemplasi), dan mujahadah (usaha keras).²⁵ Tasawuf berasal dari kata *ahl as sufah* yang artinya sekelompok pada masa Nabi saw, *safa* (bersih atau suci), *saff* orang-orang yang shalat di shaf paling depan, *Sophia* (Yunani) dalam bahasa arab artinya kebijaksanaan atau hikmah, *Suf* (bulu domba) yang mereka dulu berpakaian sederhana.²⁶

Ibnu Qayyim dalam *madarij as-Salikin*, tasawuf adalah sebagai ilmu akhlak agama. Tasawuf merupakan pembersihan diri, melawan hawa nafsu, dan mencari jalan kesucian dengan makrifat menuju keabadian, dengan riyadhah dan mujahadah atau ritual lainnya. tasawuf juga peduli terhadap hidup keruhanian.²⁷ Konsep tasawuf yang diungkapkan oleh Abu Bakr al-Kattani menggambarkan semua dimensi tasawuf, dia mengatakan bahwa *al-tasawu huwa al-safa wa*

²⁴ Wahid, A., & Maskhuroh, L. (2024). "Tasawuf Dalam Era Digital: Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi". *ILJ: Islamic Learning Journal*, 2(1), 55-73.

²⁵ Amida, I. A., & Nugraha, B. K. (2024). "Analysis of the Concept of Self-Awareness in Sufism and its Implications in the Guidance Counseling Process". *Formosa Journal of Sustainable Research*, 3(1), 171-182.

²⁶Supriyanto.(2020).*Ajaran Tasawuf Fariduddin Attar, Cetakan ke-1*. Banyumas:Penerbit Rizquna. h. 9-10

²⁷Supriyanto.(2020).*Ajaran Tasawuf*, h. 13

al-mushahadah; al-safa tariqah wa al-mushahadah ghayatub. tasawuf ada dua dimensi yakni *safa* dan *musahadah*, *safa* (kejernihan lahir batin) yang diartikan sebagai jalan tasawuf, sedangkan *mushahadah* (menyaksikan Allah swt) yang merupakan tujuannya. *Safa* diposisikan sebagai *wasilah* dalam tasawuf, yang berarti sarana, cara, teknik dan upaya penyucian jiwa. Sedangkan *mushahadah* adalah tujuan (*gbayah*) tasawuf yang menyaksikan Allah atau merasa selalu disaksikan oleh Allah. Dua aspek ini bisa digunakan memahami dan memaknai berbagai fenomena ritual yang dihubung-hubungkan dunia tasawuf.²⁸

Menurut Al-Ghazali (1998) menerangkan bahwa elemen pembentuk tasawuf ialah *al-qalb* (hati), *al-ruh* (jiwa), dan *al-'aql* (akal). Konsep tasawuf terdapat tiga tahap, tahap paling rendah ialah *al-nafs al-amarah* yang bermaksud jiwa penuh amarah, pemberontak dan kerusakan. tahap kedua ialah *al-nafs al-lawwamah* yaitu jiwa penuh dengan penyesalan. Ada saatnya mereka beriman dan ada saatnya mereka melanggar perintah Allah. Tahap yang paling tinggi yaitu, *al-nafs al-mutma'innah* ialah jiwa yang tenang. Maka jiwa manusia harus menuju kesempurnaan yang bermula dari *al-nafs al-amarah* hingga ke tingkat hati yang paling tenang dan suci atau *al nafs al-mutama'innah*.²⁹ Sedangkan Muhyiddin Ibn 'Arabi menjelaskan terdapat empat tingkat pemahaman yang tercermin dalam praktik sufi antaranya; syari'ah (hukum agama eksoteris), tariqah (jalan mistik), haqiqah (kebenaran), dan ma'rifat (gnosis).³⁰

Syariah merupakan dasar bagi praktik sufi tersebut karena memberikan panduan untuk hidup secara etis dan bermoral bagi

²⁸ Huda, S. (2017). Karakter historis sufisme pada masa klasik, modern, dan kontemporer. *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam*, 7(1), 64-95. h. 68-69

²⁹ Sudi, S., Md Sham, F., & Yama, P. (2018). Pembentukan Spiritual menurut Islam sebagai Solusi dalam Menangani Permasalahan Sosial: Spiritual Development according to Islam as a Solution in Dealing with Social Problems. *The Sultan Alauddin Sulaiman Shah Journal (JSASS)*, 5(2), 269-278.

³⁰ Isgandarova, N. (2018). Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy. *Journal of Religion and Health* 58, 1146-1160 h. 1149

kehidupan, tanpa syariah seseorang tidak bisa melangkah ke tingkat yang lebih tinggi lagi. Sufisme cabang dari tradisi islam yang merangkul dalam “kehidupan teladan Nabi Muhammad”. Mengintegrasikan tarekat dan syariat, dengan tarekat sebagai pendukung murid atau salik (pengikut jalan spiritual) untuk menemukan esoterik, untuk mengalami Tuhan secara langsung, dan untuk mengikut praktik wali Allah dalam kehidupan individu dan masyarakat.³¹

Sederhananya, tasawuf dimaknai sebagai usaha menyucikan jiwa sesuci mungkin untuk usaha mendekatkan diri kepada Allah. Sehingga kehadiranNya dapat dirasakan dengan sadar dalam kehidupan.³² Para sufi beranggapan bahwa jiwa sebagai agen untuk berkomunikasi dengan Allah, tujuan utama sufi ialah persekutuan dengan Allah melalui spiritual yang dicapai melalui pengetahuan yang diwahyukan oleh *ilm* (Quran) dan *amal* (praktik islam, para sufi berpegang teguh kepada Al-Qur’an dalam penafsiran mereka mengenai konsep Tuhan sebagai tak terbatas, tidak berubah, abadi, maha kuasa, pencipta, penyayang dan penyebab semua keberadaan bumi dan segala isinya. Dengan adanya pertumbuhan tasawuf konsep tuhan menjadi gagasan tuhan sebagai satu-satunya keberadaan yang nyata, dalam puncaknya disebut wahdatul wujud.³³ Maka dari itu sufisme adalah jalan untuk mendekatkan diri ke Tuhan, ini disebutkan dalam Al-Qur’an dalam surah al-baqarah ayat 186 menjelaskan.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ
إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

³¹ Isgandarova, N. (2018). Muraqaba..., h. 1149

³² Pakar, S. I. (2013). *Tokoh-Tokoh Tasawuf dan Ajarannya*. Yogyakarta: Deepublish. h

³³ Nizamie, S, H., Katshu, M, Z, UI, H., & Uvais, N, A. (2013). Sufism and mental health”. *Indian Journal of Psychiatry* 55: Indian Mental Concepts

"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka memperoleh kebenaran." (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 186)³⁴

Dari penjelasan ayat diatas dapat diterangkan bahwa, Allah akan selalu dekat dengan hambanya dan akan mengabulkan setiap permohonan orang yang berdoa kepada-Nya. Apabila setiap orang mampu memenuhi perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Sufisme selalu dilihat sesuatu yang bersifat pribadi jika dari segi intipati atau hakikatnya. Tetapi sufisme memiliki kaitan dengan perkara-perkara lain yang tidak bisa dipisahkan dan memiliki natijah serta kesan tertentu akan hasil pencapaiannya, Pencapaian sufisme itu akan mewujudkan, memperteguh dan mengharmoniskan dua hubungan antaranya hubungan dengan Allah sebagai sang pencipta dan petadabur alam dunia dan hubungan manusia sebagai penghuni dunia ini.³⁵

2. Aspek-aspek kepercayaan sufistik

Pada penelitian Joshanlooa dan Rastegar mengemukakan sembilan aspek kepercayaan sufistik antara lain:³⁶

a. Pentingnya Mengenal Tuhan (*Importance of Knowing God*).

Dalam mistisme islam didefinisikan sebagai pengetahuan langsung tentang Tuhan, pengetahuan ini berada diluar sensai dan akal sehingga diperoleh melalui penyucian hati, iluminasi, dan diri sendiri yang digabungkan dengan daya tarik ilahi. Ini sejalan

³⁴ Via Al-Qur'an Indonesia. Diakses pada 5 November 2024 pukul 14:30 dari <https://quran-id.com>

³⁵ Pakar, S. I. (2013). *Tokoh-Tokoh Tasawuf dan Ajarannya*. Yogyakarta: Deepublish. h. 35

³⁶ Joshanlooa, M., & Rastegar, P. (2013). *Development*,... h. 51-53

dengan tujuan tasawuf yaitu pengetahuan tentang Tuhan yang dicapai melalui mata hati.

- b. **Pentingnya Mencapai Kedekatan Dengan Tuhan (*Importance of Achieving Closeness to God*)**. Tujuan sufi ialah untuk memobilisasi dan mengorganisir kekuatan internal untuk memperhatikan dan mendekatkan diri ke Tuhan. Seseorang yang dimabukkan oleh Tuhan dan berusaha untuk berkonsentrasi dan mengikuti aturan yang dibuat Tuhan.
- c. **Pentingnya Daya Tarik Ilahi Dalam Mencapai Tuhan (*Importance of Divine Attraction in Reaching God*)**. Seseorang tidak bisa mencapai Tuhan tanpa daya tarik-Nya yang tersembunyi. Maksudnya Tuhan akan memberikan akses pada pengetahuan ilahi ke orang yang sepenuh hati menerimanya, dengan ini, manusia akan selalu tergantung pada nikmat Allah, yang tanpa-Nya akan selalu ada resiko penyimpangan ke jalan yang salah.
- d. **Pentingnya Cinta Ilahi (*Importance of Divine Love*)**. Sufi percaya bahwa kehadiran cinta yang murni, sepenuh hati, dan penuh kasih sayang kepada Tuhan ialah cara yang mengarah pada penyucian hati dan penyatuan dengan Tuhan, para sufi percaya bahwa manusia dapat jauh dari Tuhan dan manusia memiliki kerinduan yang kuat terhadap penciptanya.
- e. **Pentingnya Intuisi (*Importance of Intuition*)**. Bagi sufi akal ada batasannya, satu-satunya cara untuk menemukan kebenaran ialah melalui pengetahuan intuitif dan penyingkapan. atau dalam mistis barat menekankan penerangan ke dalam, intuisi, penyingkapan, pengalaman secara langsung, serta menolak nalar dan wacana rasional. Dalam ajaran sufisme, alat utama untuk memperoleh pengetahuan adalah hati yang harus disucikan terlebih dahulu.
- f. **Pentingnya Pertapaan dan Dunia Lain (*Importance of Asceticism and Otherworldiness*)**. Walaupun cinta Ilahi adalah peran utama dalam sufisme, zuhud dan aketisme dianggap paling

utama cara untuk membersihkan jiwa di sepanjang jalan yang ditempuh sufi.

- g. **Pentingnya Pemusnahan Diri (*Importance of Annihilation of the self*)**. Ajaran sufi, ialah Tuhan satu-satunya yang nyata dan tidak memiliki yang otentik: “realitas penuh dari kebenaran tertinggi ini merupakan kehilangan diri dalam dalam yang esa”. Segala sesuatu akan lenyap bagi sufi yang mencapai puncak tertinggi pemusnahan. Pemusnahan mengacu pada pemusnahan diri individu untuk menjadi satu dengan Makhluk Ilahi.
- h. **Monisme Eksistensial (*Kesatuan Wujud*) (*Existencial Monism* (*Unity of Being*))**. Tuhan berada dimana-mana dan tidak terbatas, dan dimanapun manusia melihat, di sana ada keberadaan Tuhan. Dengan ini Tuhan dicerminkan oleh alam semesta. Bagi sufi Tuhan merupakan realitas eksistensi dan semua makhluk adalah manifestasi atau gambaran-Nya.

Untuk mempersingkat pembahasan, delapan aspek yang tercakup selanjutnya akan disebut yaitu: *Mengenal Tuhan, Kedekatan, Ketertarikan, Cinta, Intuisi, Pertapaan, penghapusan, dan monisme Eksistensial.*

B. Mindfulness

1. Definisi Mindfulness

Menurut sejarah dalam meditasi budha *mindfulness* disebut sebagai “hati (*the heart*), *mindfulness* adalah inti dari ajaran budha dan secara tradisional digambarkan dengan kata sansekerta dharma yang bermakna hukum seperti dalam “hukum fisika” atau hanya “apa adanya”, seperti dalam pengertian *Tao* dalam bahasa cina. Menurut Baer *mindfulness* berkaitan khusus dengan perhatian dan kesadaran yang dapat ditumbuhkan melalui meditasi, definisi operasional dari *mindfulness* merupakan: kesadaran yang muncul melalui memberikan perhatian

dengan sengaja, terjadi saat ini, dan tanpa menghakimi pengalaman saat ini.³⁷

Definisi dari American Psychological Association (APA) *mindfulness* sebagai : “*n. awareness of one’s internal states and surroundings. The concept has been applied to various therapeutic interventions-for example, mindfulness-based cognitive behavior therapy, mindfulness-based stress reduction, and mindfulness meditation-to help people avoid destructive or automatic habits and responses by learning to observe their thoughts, emotions, and other present-moment experiences without judging or reacting to them.*”³⁸

Menurut dari definisi tersebut *mindfulness* adalah kesadaran akan keadaan internal individu dan memberi dampak kepada sekitarnya. *Mindfulness* digunakan untuk bagian dari terapi individu, untuk membantu individu dalam menghindari kebiasaan dan respon yang mengganggu dan belajar mengamati emosi, pikiran setiap individu, dan pengalaman yang terjadi tanpa menghakimi atau bereaksi terhadapnya.

Menurut pendapat Jon Kabat Zinn, PhD *mindfulness* ialah memerhatikan dengan cara tertentu: bertujuan, di saat ini, di sini, dan tanpa penilaian. Sedangkan Bishop menjelaskan *mindfulness* memiliki dua komponen utama dari *mindfulness*, komponen pertama memberikan kesadaran kepada pengalaman di sini kini, dengan hadir dan mengamati terhadap semua perubahan yang ada dalam perasaan, pikiran, dan rasa yang muncul. Dan komponen yang kedua yaitu mempertahankan *curiosity* (sikap ketertarikan), *openness* (keterbukaan), dan *acceptance* (penerimaan) mengenai objek yang hadir di sini, termasuk ketika pikiran kita bergeser dari fokus yang dilakukan pada saat tersebut.³⁹

Menurut Brown dan Ryan *mindfulness* adalah kesadaran dari proses mental yaitu kognisi, motif, dan emosi yang memungkinkan manusia

³⁷ Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Jurnal Clinical psychology: Science and Practice*, Vol. 10, No 2 h. 145

³⁸ APA. <https://dictionary.apa.org/mindfulness> diakses pada 8 november 2024 pukul 02:15

³⁹ Adjie Silaarus. (2015). *Sadar penuh hadir utuh*. Jakarta: Transmedia. h. 69-70.

dapat menjalani hidup secara efektif. Dengan ini, seseorang dapat menyadari pikiran, motif, emosi, dan rangsangan sensorik dan persepsi. *mindfulness* dapat diartikan sebagai kesadaran dan perhatian, yang dimana *mindfulness* adalah latar belakang kesadaran yang harus memantau lingkungan sekitarnya dan *attention* (perhatian) adalah proses memfokuskan kesadaran sadar, yang dapat memberikan kepekaan yang tinggi terhadap pengalaman yang terbatas.⁴⁰ Menurut Baer et al *mindfulness* adalah peningkatan kesadaran penuh yang berfokus kepada pengalaman saat ini dan penerimaan tanpa memberikan penilaian.⁴¹

Menurut Brown dan Richard *mindfulness* mengacu pada pengalaman yang subjektif dari fenomena internal, dan internal adalah persepsi sedangkan persepsi murni dari peristiwa yang meliputi realitas kita pada saat tertentu. perhatian adalah pemfokusan kesadaran untuk melihat aspek-aspek tertentu. dalam keadaan terjaga sehari-hari, *mindfulness* dan *attention* saling terkait. dalam istilah gestalt, kesadaran adalah bidang atau dasar dimana persepsi fenomena diekspresikan, dan perhatian terus-menerus menarik “gambar” dari tanah untuk menahan mereka untuk pemeriksaan lebih dekat. kesadaran dan perhatian merupakan hal yang utama dari *mindfulness*, kesadaran memiliki dua fungsi utama: memantau peristiwa dan pengalaman yang terjadi dalam waktu nyata dan mengarahkan atau mengendalikan isi kesadaran. Kesadaran juga secara khusus berkaitan dengan pemantauan dan pengamatan kesadaran.⁴² Sedangkan menurut Rumi *mindfulness* merupakan penerimaan dan pengakuan atas pengalaman positif dan negatif, melupakan kebiasaan lama dan melihat dunia dengan mata

⁴⁰ Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits,... h. 822

⁴¹ Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). “Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness”. *Assessment*, 13(1), 27–45.

⁴² Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). “Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience”. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248. h. 242-243

baru, memusatkan perhatian, mengubah fokus seseorang dari diri ke yang lain, penyesuaian diri dan pikiran melalui mediasi, musik dan tari.⁴³ Serta berdasarkan penelitian Caycho-Rodriguez tujuan *mindfulness* untuk mengukur kemampuan orang agar tetap memperhatikan berbagai peristiwa dan pengalaman yang terjadi saat ini dan dapat digunakan terlepas dari orang yang telah menerima pelatihan *mindfulness* atau tidak menerima pelatihan *mindfulness*.⁴⁴

Berdasarkan penjelasan dari definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah keadaan individu yang perhatian serta sadar dengan terbuka dan menerima pengalamannya saat ini. *Mindfulness* membuat sadar secara penuh akan tujuannya dengan menghindari keadaan yang tidak bisa dikendalikan dan tidak menghakimi atau dapat menerima.

2. Aspek-aspek *Mindfulness*

Penelitian yang dilakukan oleh Bishop dkk. mengemukakan dua aspek *mindfulness* yaitu:⁴⁵

a. Perhatian dan kesadaran

Mindfulness diawali dengan membawa kesadaran pada pengalaman saat ini, mengamati dan memperhatikan perasaan, pikiran dan sensasi yang berubah dari waktu ke waktu dengan mengatur fokus perhatian, ini mengarah pada perasaan waspada pada apa yang terjadi saat ini. Hal ini digambarkan sebagai perasaan sepenuhnya hadir dalam kehidupan saat ini. Keterampilan *sustained attention* diperlukan untuk mempertahankan kesadaran pengalaman saat ini, perhatian berkelanjutan mengacu

⁴³ Mirdal, G. M. (2010). "Mevlana Jalal-ad-Din Rumi and Mindfulness". *J Relig Health* (2012) 51: 1202-1215. h. 1205

⁴⁴ Caycho-Rodríguez, T., et.al. (2021). "Factorial validity and invariance analysis of the five items version of Mindful Awareness Attention Scale in older adults". *Aging & mental health, 1-10* h. 2

⁴⁵ Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). "Mindfulness: A proposed operational definition". *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241. h. 232-234

kemampuan untuk mempertahankan keadaan kewaspadaan dalam waktu yang lama.

Mindfulness sebagai pengaturan diri terhadap perhatian, yang melibatkan perhatian berkelanjutan, pengalihan perhatian, dan penghambatan proses elaborasi. Dalam hal ini *mindfulness* dianggap sebagai keterampilan metakognitif yang terdiri dari dua proses yang berkaitan – pemantauan dan kontrol.

b. Penerimaan

Mindfulness didefinisikan oleh orientasi pada pengalaman yang dikembangkan pada praktik meditasi *mindfulness*, dimulai dari mempertahankan sikap ingin tahu tentang di mana pikiran mengembara setiap pikiran melayang menjauh dari nafas, serta keingintahuan tentang objek berbeda dalam pengalaman setiap individu. Semua pikiran, perasaan dan sensasi pada awalnya dilihat. Dengan cara ini sikap penerimaan diambil setiap keadaan pengalaman individu pada saat ini. hal ini melibatkan keputusan sadar untuk meninggalkan agenda seseorang untuk mendapatkan pengalaman yang berbeda dan poses aktif untuk “mengizinkan” perasaan, pikiran, dan sensasi saat ini. Hal ini merupakan proses aktif karena individu menerima apa yang ditawarkan dengan sikap keterbukaan dan penerimaan apapun yang terjadi dalam kesadaran.

Mindfulness sebagai proses mengatur perhatian untuk membawa kualitas kesadaran non kolaboratif pada pengalaman yang terjadi dan kualitas berhubungan dengan pengalaman dalam keingintahuan, keterbukaan pengalaman dan penerimaan. *Mindfulness* sebagai proses untuk mendapatkan wawasan tentang pikiran individu dan penerapan perspektif yang tidak berpusat pada pikiran dan perasaan sehingga dialami dalam hal subjektif (dibanding dengan validitas yang dibutuhkan) dan sifat

yang sementara (dibanding dengan keabadian). Penelitian yang dilakukan Baer et al mengemukakan lima aspek-aspek *mindfulness*, antara lain:⁴⁶

- a. Mengobservasi (*Observing*), merupakan kemampuan menyadari stimulus internal: pemikiran, perasaan dan sensasi tubuh. *Observing* ialah individu menyadari atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal: kognisi, emosi, suara, penglihatan, sensasi, dan bau.
- b. Mengdeskripsikan (*describing*) adalah kemampuan seseorang menjelaskan pengalaman pribadi dengan bercerita.
- c. Bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*) merupakan sadar akan tindakan yang dilakukan dengan menciptakan kesadaran saat ini.
- d. Penerimaan tanpa menghakimi (*accepting without judgement*)
- e. Tidak berlarut-larut terhadap pengalaman (*non-reacting to inner experience*) adalah keadaan individu saat cenderung untuk mengizinkan perasaan dan pemikiran untuk datang dan pergi, tanpa terbawa suasana olehnya.

Sedangkan pendapat dari Caycho-Rodriguez *mindfulness* sebagai konstruksi satu dimensi yang dibentuk oleh satu faktor disebut perhatian/kesadaran.⁴⁷ Sedangkan Brown, Ryan dan Creswell, mendefinisikan aspek kesadaran merupakan kondisi sadar masuknya rangsangan, melalui panca indera, kinestetik, dan aktivitas dalam pikiran. Selanjutnya perhatian merupakan proses untuk tetap fokus ke dalam keadaan sadar.⁴⁸

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa untuk memperoleh kondisi *mindfulness* terdapat beberapa aspek yang harus dipenuhi menurut bishop yaitu aspek perhatian dan kesadaran, serta penerimaan. Sedangkan menurut Baer et al harus memenuhi aspek-

⁴⁶ Damayanti, A. (2023) Hubungan Antara,... h. 24-25

⁴⁷ Caycho-Rodriguez, T., et.al. (2021). "Factorial validity and invariance,... h. 1

⁴⁸ Waskito, P., Loekmono, J. T., & Dwikurnaningsih, Y. (2024). Hubungan,... h. 116

aspek Mengobservasi (*observing*), Mendeskripsikan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), Penerimaan tanpa menghakimi (*accepting without judgement*), dan tidak berlarut-larut terhadap pengalaman (*non-reacting to inner experience*). Serta menurut Caycho-Rodriguez terdapat satu faktor yaitu perhatian/kesadaran.

3. Manfaat Penerapan *Mindfulness*

Menurut Davis dan Hayes terdapat beberapa manfaat *mindfulness* diantaranya adalah:⁴⁹

a. Manfaat afektif

1) Pengaturan emosi

Terdapat bukti bahwa *mindfulness* dapat membantu mengembangkan regulasi emosi yang efektif di otak. Terbukti di beberapa penelitian antara lain dalam penelitian Erisman dan Roemer dalam penelitiannya dimana partisipan dalam kelompok eksperimen dihadapkan dengan sesi *mindfulness* singkat. intervensi dan kemudian ditentukan klip film yang hal positif efek atau efek campuran. dibanding dengan kelompok kontrol, peserta dalam kelompok eksperimen menyampaikan memiliki banyak emosi positif setelah melihat klip film yang mengandung afek positif dan menyampaikan memiliki sedikit emosi negatif setelah melihat klip film yang mengandung afek campuran

2) Penurunan reaktivitas dan peningkatan fleksibilitas respon

Dalam penelitian Moore dan Malinowski membandingkan sekelompok meditasi kesadaran dengan kelompok yang belum memiliki pengalaman meditasi pada langkah-langkah untuk menilai kemampuan untuk memusatkan perhatian dan menemukan informasi yang mengganggu meditasi. Kelompok meditasi memiliki kinerja yang baik secara signifikan semua ukuran

⁴⁹ Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208 h. 199-202

perhatian dan memiliki perhatian yang dilaporkan berkorelasi langsung dengan fleksibilitas kognitif dan fungsi perhatian.

b. Manfaat Interpersonal

- 1) Seseorang yang memiliki sifat *mindfulness* yang lebih tinggi memiliki sedikit stress emosional dalam menanggapi konflik hubungan dan masuk diskusi konflik dengan sedikit mengalami kemarahan dan kecemasan.
- 2) *Mindfulness* terbukti dapat meningkatkan fungsi yang berhubungan dengan area lobus prefrontal tengah otak antara lain, moralitas, intuisi, wawasan diri, dan modulasi rasa takut. Neuroplastisitas merupakan perubahan yang terjadi di otak akibat dari hasil pengalaman sekarang yang menjelaskan bagaimana kesadaran teratur dapat mengubah struktur fisik otak dan fungsi. Manfaat lain dari penerapan *mindfulness* meliputi peningkatan kecepatan informasi, penurunan upaya tugas, dan memiliki sedikit pikiran yang tidak berhubungan dengan tugas yang sedang dikerjakan.

Sedangkan manfaat *Mindfulness* menurut Jon Kabat-Zinn antara lain:⁵⁰

- 1) *Mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan yaitu menjadi sadar untuk menikmati kesenangan dalam hidup saat ini, membantu untuk terlibat aktif dalam menjalani aktivitas, dan menciptakan kapasitas yang besar untuk menghadapi kejadian yang tidak diinginkan. Dengan berfokus saat ini, cenderung tidak terjebak pada kekhawatiran tentang masa depan atau penyesalan masa lalu, tidak disibukkan dengan kekhawatiran tentang harga diri dan kesuksesan, dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.
- 2) *Mindfulness* dapat meningkatkan kesehatan fisik, para ahli menemukan bahwa *mindfulness* membantu meningkatkan

⁵⁰ Havard Health. "Benefits of Mindfulness Practices for Improving Emotional and Physical Well-Being". Diakses pada tanggal 24 November 2024. <https://www.helpguide.org/mental-health/stress/benefits-of-mindfulness>.

kesehatan fisik dalam berbagai cara, *mindfulness* membantu mengobati penyakit jantung, membantu meredakan stress, mengurangi rasa sakit kronis, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur, dan meringankan kesulitan pencernaan.

3) *Mindfulness* dapat meningkatkan kesehatan mental. Dalam beberapa tahun ini para psikoterapis melakukan meditasi *mindfulness* sebagai elemen yang penting dalam pengobatan seperti penyalahgunaan zat, gangguan makan, konflik dengan pasangan, depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan obsesif-kompulsif.

C. Lansia

1. Pengertian lansia

Menjadi lanjut usia belum disadari oleh semua orang, bahkan proses ini akan dilewati oleh semua orang dan pasti akan terjadi. Pada proses ini, lansia mengalami penurunan fisik, mental dan perubahan sosial yang mengakibatkan berkurangnya aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Perubahan fisik terjadi hampir seluruh organ tubuh dan sel tubuh, penyakit fisik yang dialami lansia adalah hasil penuaan sel. Contohnya diabetes, kardiovaskuler dan reumatoid artitis. Perubahan mental sering berhubungan dengan masalah kehilangan kekuatan, kehilangan kemampuan, kehilangan pasangan dan kehilangan lainnya. Gangguan mental yang dialami yaitu demensia atau kehilangan daya ingat, insomnia atau kesulitan untuk tidur, kesepian, gangguan jiwa.⁵¹ Lansia merupakan seseorang yang memasuki umur 69 tahun keatas, lansia adalah kelompok manusia yang masuk ke tahap akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategori sebagai lansia akan mengalami

⁵¹ Nyandra, Made. (2019). Lansia (Aktif, Sehat, dan Bahagia). Bali: *Pilar*. h. 1-2

proses yang sering disebut dengan *anging process* atau disebut dengan penuaan.⁵²

Lansia merupakan proses alami dari kehidupan intrauterin, lanjut sampai kematian yang disebabkan degenerasi sel dan sistem yang tidak bisa diubah.⁵³ Menurut Nugroho lanjut usia adalah keadaan yang terjadi dalam hidup manusia, proses menua adalah perjalanan hidup yang dimulai sejak permulaan kehidupan. menjadi tua adalah proses alamiah yang melalui berbagai tahapan kehidupan, yaitu, anak, dewasa, dan tua. Tahapan ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. memasuki usia tua banyak mengalami kemunduran, salah satunya fisik ditandai dengan rambut memutih, pendengaran berkurang, gigi ompong, kulit mulai mengendur, penglihatan berkurang, gerakan yang mulai lambat dan bentuk tubuh tidak proporsional.⁵⁴

Berdasarkan pendapat diatas, disimpulkan bahwa masa hidup lansia diawali dengan berkembang dari bayi, anak-anak, remaja, dan menjadi tua. lansia banyak mengalami berbagai kemunduran fisik, kesehatan menurun, aktivitas yang dilakukan menjadi sedikit, sosial, dan mengalami perubahan biologis

2. Batasan-Batasan Umur lanjut Usia

Para ahli dan lembaga berwenang memiliki perbedaan pendapat mengenai batasan usia lansia, terutama dalam menentukan kapan orang telah dianggap memasuki lanjut usia. Diantaranya adalah:

a. Menurut *World Health Organization (WHO)*⁵⁵

1) Usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun

⁵² Afnas, N. H., & Arpen, R. S. (2023). "Pengenalan Makanan Yang Harus Dihindari Lansia Dengan Hipertensi Kolesterol Dan Asam Urat". *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12. h. 3

⁵³ Siagian, F. D., & Boy, E. (2020). "Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia". *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 107. h. 108

⁵⁴ Wardani, W. K. (2015). "Analisis Faktor Penyebab Lanjut Usia Tinggal Di Panti Werdha." *Skripsi, Universitas Negeri Jakarta*.

⁵⁵ Sibuea, R. V., & Perangin-angin, M. A. (2020). "Hubungan Kebutuhan Spiritual Terhadap Tingkat Kualitas Hidup Lansia". *Nutrix Journal*, 4(2), 36-42.

- 2) usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun
 - 3) lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun
 - 4) Usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun
- b. Menurut Departemen Kesehatan RI⁵⁶
- 1) Pra lanjut usia 45-59 tahun
 - 2) Lanjut usia 60-69 tahun
 - 3) Lanjut usia risiko tinggi lebih dari 70 tahun atau 60 tahun dengan masalah kesehatan
- c. Menurut Prof. Dr. Koesoemato⁵⁷
- 1) Muda tua (*young old*) 70-75 tahun
 - 2) Lanjut usia tua (*old*) 75-80 tahun
 - 3) Usia sangat tua (*very old*) 80 tahun keatas

Dari pendapat-pendapat diatas disimpulkan bahwa batasan umur lansia menurut WHO dibagi menjadi 4 kelompok usia yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Sedangkan dari Departemen Kesehatan RI batasan usia lansia dibagi 3 kelompok yaitu pra lanjut usia 45-59 tahun, lansia 60-69 tahun dan lanjut usia risiko tinggi lebih dari 70 tahun atau usia 60 tahun yang mengalami masalah kesehatan serius. Pendapat lain dari Prof. Dr. Koessoemato Setyonegoro batasan lanjut usia dibagi menjadi 3 kelompok yaitu: muda tua (*young old*) 70-75 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-80 tahun, usia sangat tua (*very old*) 80 tahun keatas.

3. karakteristik lanjut usia

Periode kehidupan manusia, usia lanjut ditandai dengan perubahan psikologis dan fisik tertentu. Menurut Hurlock ciri-ciri lansia dapat menentukan sejauh mana laki-laki atau perempuan melakukan

⁵⁶ Permenkes, R. I. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. *Menkes RI*.

⁵⁷ Setiyorini, E., Kep, M., Wulandari, N. A., & Kep, M. (2018). "Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif (Vol. 1)". *Media Nusa Creative (MNC Publishing)*. h. 1

penyesuaian dengan buruk atau baik. Berikut karakteristik lanjut usia adalah:⁵⁸

a. Usia lanjut merupakan periode kemunduran

Pada periode ini usia lanjut mengalami kemunduran yang datang dari faktor psikologis dan faktor fisik secara bertahap. Kemunduran dari fisik mengalami suatu perubahan pada sel-sel tubuh yang bukan karena penyakit khusus. kemunduran disebabkan juga oleh psikologis.

b. Perbedaan individual pada efek menua

Menjadi lansia memiliki sifat bawaan yang berbeda-beda satu sama lain, latar pendidikan dan sosio-ekonomi yang beda dan gaya hidup yang berbeda. Apabila perbedaan itu bertambah sesuai usia, maka perbedaan akan membuat reaksi yang berbeda pada situasi yang sama.

c. Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda

Pada usia anak mencapai tahap remaja, menilai lansia dalam cara sama dengan cara penilaian orang yang sudah dewasa, yaitu pada hal penampilan diri dan apa yang bisa dan tidak bisa mereka lakukan.

d. Berbagai stereotipe orang lanjut usia

Terdapat banyak penilaian orang lanjut usia dan kepercayaan tradisional lansia mengenai kemampuan fisik dan mental secara umum yaitu: yang pertama orang berusia lanjut diberi tanda dan disalah artikan sebagai orang yang tidak menyenangkan. kedua, orang melukiskan usia lanjut sebagai usia yang paling tidak menyenangkan.

⁵⁸ Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). Mengenal lebih dekat tentang lanjut usia. *CV. Ae Media Grafika*. h. 2-5

e. Sikap sosial terhadap usia lanjut

Terdapat banyak ungkapan yang memiliki pengaruh terhadap sikap sosial, arti penting sikap lansia mempengaruhi cara memperlakukan orang lanjut usia.

f. Orang usia lanjut mempunyai status kelompok minoritas

Karena perubahan kecepatan, kekuatan dan bentuk fisik, lansia tidak bisa lagi bersaing dengan orang yang lebih muda dalam bidang tertentu. ini diakibatkan karena orang dalam usia lanjut diharapkan dapat mengurangi perannya dalam urusan masyarakat dan sosial.

g. Penyesuaian yang buruk merupakan ciri-ciri usia lanjut

Orang lansia condong sebagai kelompok yang menyesuaikan diri secara buruk daripada orang yang muda. Semakin hilangnya status sebab, banyak kegiatan sosial dilaksanakan oleh orang yang lebih muda, keinginan lansia lebih untuk melindungi keuangan untuk keluarganya dan keinginan untuk terhindar dari beberapa rasa sakit atau dalam keadaan yang tak berdaya.

Di samping itu, karakteristik lansia adalah perubahan psikis, fisik-biologi, perubahan sosial dan perubahan kehidupan dalam keluarganya.⁵⁹

4. Perubahan Yang Terjadi Pada lansia

a. Perubahan fisiologis

Menurut Senja dan Prasetyo kerapuhan yang disebabkan oleh perubahan fisiologi tidak mudah dibedakan dengan penurunan fisik, perubahan degeneratif dalam proses penuan sebagai berikut:⁶⁰

- 1) Penurunan kemampuan mencium bau dan mengecap
- 2) Penurunan daya penglihatan

⁵⁹ Pasmawati, H. (2017). "Pendekatan konseling untuk lansia". *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17(1). h. 52

⁶⁰ Senja, A., & Prasetyo, T. (2021). Perawatan Lansia oleh keluarga dan care giver. *Bumi Medika (Bumi Aksara)*. h. 3

- 3) penyakit pembuluh arteri
 - 4) Osteoarthritis
 - 5) Penurunan toleransi glukosa
 - 6) Penurunan daya pendengaran
 - 7) Osteoporosis
 - 8) Penurunan ukuran dan kekuatan otot
- b. Perubahan mental

Perubahan yang terjadi pada lansia, dapat berupa sikap egosentrik, bertambah pelit atau tamak jika mempunyai sesuatu, mudah curiga, yang perlu dipahami adalah sikap umum yang hampir ditemui setiap lansia, yaitu berkeinginan umur panjang, mengharapkan diberi peranan dari masyarakat, tenangnya dihemat, keinginan mempertahankan harta dan haknya dan selalu berwibawa, dan meninggal dengan terhormat dan masuk surga. Faktor yang mempengaruhi perubahan mental yaitu:⁶¹

- 1) Perubahan fisik, khususnya organ perasa
- 2) Kesehatan umum
- 3) Keturunan (hereditas)
- 4) Lingkungan
- 5) Tingkat pendidikan

c. Perubahan Psikososial

Menurut Nasrullah Menilai seseorang diukur melalui identitasnya dan produktivitasnya. Apabila purna tugas atau mengalami pensiun akan mengalami kehilangan yaitu:⁶²

- 1) Kehilangan status
- 2) Pendapatan berkurang
- 3) Kehilangan teman atau relasi
- 4) Kehilangan pekerjaan atau kegiatan

⁶¹ Gemini, N. S., Kep, M., Yulia, et.al. (2021). Keperawatan Gerontik. *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*. h. 15

⁶² Nasrullah, D. (2016) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA-NIC NOC*. UMSurabaya Publishing. h. 18-19

- 5) Kemampuan ekonomi akibat pensiun, biaya hidup meningkat pada penghasilan menurun
- 6) Sadar akan kematian dan perubahan cara hidup
- 7) Timbul kesepian karena pengasingan dari lingkungan sosial
- 8) Timbul penyakit kronis dan ketidakmampuan
- 9) Ada gangguan saraf panca indra, timbul kebutaan dan ketulian
- 10) Gangguan gizi akibat kehilangan jabatan
- 11) Hilang kekuatan dan ketegapan fisik
- 12) Kehilangan hubungan dengan teman dan keluarga

D. Hubungan *Mindfulness* Terhadap Kepercayaan Sufistik Pada Lansia di Panti Wredha Semarang

Peran agama masih sangat penting bagi banyak orang, termasuk para lansia yang tumbuh dengan memiliki nilai-nilai agama yang kuat dan mempertahankan iman mereka dan kepercayaannya semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia.⁶³ Menurut George et al. menemukan bahwa kepercayaan sufistik dapat memberikan komunitas yang mendukung mengurangi perasaan kesepian dan isolasi sosial yang dialami oleh lansia dan memberikan pemaknaan dalam hidup mereka.⁶⁴

Mindfulness mampu menumbuhkan rasa spiritualitas islam yang meningkat dengan melepaskan diri dari fokus sesak, dan melibatkan pandangan yang lebih luas, yang dimana diri kita tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, orang lain, dunia, dan kegiatan keagamaan.⁶⁵ Contohnya saja dari aktivitas yang selama ini dijalani kita bisa *mindfulness*. Ketika makan kita mencoba makan dengan tidak tergesa-gesa, membaca doa dahulu, memasukkan makanan ke mulut dan mengunyah secara perlahan dengan merasakan makanan (manis, asin, pahit, gurih, pedas, dll), dan karena sebab itu kita dapat merasakan

⁶³ Malone, J., & Dadswell, A. (2018). "The role of religion, spirituality and/or belief in positive ageing for older adults". *Geriatrics*, 3(2), 28. h. 4

⁶⁴ Malone, J., & Dadswell, A. (2018). "The role of religion, spirituality,... h. 5

⁶⁵ Greeson, J.M., Webber, D.M., Smoski, M.J. *et al.* (2011) "Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after Mindfulness-Based Stress Reduction". *J Behav Med* 34:508–518. h. 508

enaknya makanan yang kita makan sehingga muncul perasaan bahagia yang menjadikan kita dapat bersyukur kepada Allah SWT.⁶⁶

Para sufi menekankan dalam hidup penting menekankan rasa kesadaran dan *mindfulness*, ingat kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Hidup dalam kondisi *mindfulness* orang dapat terhindar dari kesombongan, hawa nafsu, dan ketamakan yang bisa menjerumuskan ke sengsaraan.⁶⁷ Dalam era sekarang yang penuh dengan tekanan hidup, tasawuf memberikan nilai-nilai dan ajaran yang relevan, untuk membantu manusia mendapatkan makna hidup dan kebahagiaan. Sufisme mementingkan hidup dalam kesadaran, dan dekat dengan Allah, yang bisa membantu mengatasi berbagai tantangan kehidupan.⁶⁸

Dari penjelasan diatas disebutkan, bahwa *mindfulness* menjadi faktor penting dan berperan dalam kepercayaan sufistik individu. *mindfulness* adalah kondisi individu secara sadar dan membawa pengalaman ke kondisi saat ini dan terbuka dalam menerima kondisi saat ini, sadar akan tujuan sekarang dan tidak menghakimi dan menghindari dari kondisi yang tidak diinginkan.

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah :

1. Hipotesis Alternatif (Ha) : Terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik pada lansia di panti Wredha Semarang.
2. Hipotesis nihil (H0) : Tidak ada hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik pada lansia di panti Wredha Semarang.

⁶⁶ Santika, H. (2022). "Pandangan Islam Tentang Mindfulness". Diunduh pada tanggal 4 Desember 2024 dari <https://mubadalah.id/mindfulness-dan-manfaatnya-dalam-spiritualitas-islam/>

⁶⁷ Basri, D. F., & Apriani, E. D. (2024). "Konsep Makna Kehidupan dan Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf". *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(6). h. 2179

⁶⁸ Basri, D. F., & Apriani, E. D. (2024). "Konsep Makna Kehidupan,... h. 2182

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metodologi penelitian pada dasarnya ialah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.⁶⁹ Dengan ini metode penelitian ialah prosedur yang dilaksanakan seorang peneliti agar dapat memecahkan masalah dalam penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimental.

Menurut Sugiyono penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan.⁷⁰ Proses penelitian yang bersifat deduktif, yang dimana nantinya menjawab rumusan masalah digunakan teori sehingga dapat dirumuskan hipotesis. Hipotesis selanjutnya diuji melalui pengumpulan data lapangan dan data yang dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian. data yang sudah terkumpul dianalisis secara kuantitatif dengan statistik deskriptif sehingga dapat disimpulkan hipotesis yang dirumuskan terbukti atau tidak.⁷¹ Dengan ini, metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian berupa pengumpulan sejumlah data dan dilakukan analisis data yang sudah diolah melalui statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional yang menjelaskan hubungan kedudukan dari dua variabel peneliti yang ingin mengetahui hubungan *mindfulness* terhadap kepercayaan sufistik.

⁶⁹ Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Cetakan ke-23. Bandung: Penerbit Alfabeta. h. 2

⁷⁰ Abdullah, K., Jannah, M., dkk. (2021). *Metodologi penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. h. 1

⁷¹ Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Cetakan ke-4. Bandung: Penerbit Alfabeta. h. 11

Menurut Abdullah, dkk metode korelasional adalah salah satu dari macam-macam metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam evaluasi. terutama mendeteksi sejauh mana variasi pada faktor berkaitan dengan variasi pada satu faktor lain berdasar koefisien korelasi.⁷² Sedangkan Sudaryono menjelaskan bahwa penelitian korelasional adalah tipe penelitian dengan masalah hubungan korelasi antara dua variabel. Tujuan korelasi ialah menentukan apakah terdapat asosiasi antara variabel yang diteliti.⁷³

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, mengidentifikasi dua variabel yang nanti dicari korelasi antara variabel. menurut Sudaryono variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya.⁷⁴ Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.⁷⁵

a. Variabel bebas (independent variabel)

Variabel X atau independen ialah variabel yang diartikan sebagai penyebab munculnya perubahan (mempengaruhi) atau munculnya variabel terikat (dependen). Variabel independen antara lain, variabel stimulus, antecedent, dan prediktor. Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mindfulness* (X).

b. Variabel terikat (dependent variabel)

variabel Y atau dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau dari akibat adanya variabel bebas. Adapun nama lain dari

⁷² Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif....*, h. 7

⁷³ Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian, Cetakan ke-1*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. h. 89

⁷⁴ Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian....*, h. 151

⁷⁵ Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif,...* h. 39

variabel dependen antara lain variabel output, kriteria, dan konsekuen. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ialah *kepercayaan sufistik* (Y)

2. Definisi Operasional

a. *Mindfulness*

Mindfulness adalah perhatian yang reseptif dan sadar terhadap pengalaman saat ini yang bervariasi di dalam dan di antara individu. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mindfulness Attention and Awareness Scale* versi pendek (MAAS-5). Dengan model unidimensional yang dibentuk oleh butir-butir item yang digunakan nomor 7, 8, 9, 10, dan 14 cocok untuk data, dan cukup membedakan tingkat kesadaran atau perhatian yang berbeda-beda serta dapat memberikan informasi yang sesuai dengan versi asli yang terdiri dari 15 item dari Brown dan Ryan (2003), MAAS-5 dikembangkan oleh Caycho-Rodriguez (2020).⁷⁶

b. *Kepercayaan Sufistik*

Kepercayaan sufistik merupakan dimensi mistis islam yang menekankan hubungan yang mendalam antara manusia dengan Allah. Pencarian kedekatan Allah SWT melewati praktik atau pengalaman spiritual yang mendalam, dan dapat membersihkan hati setiap individu. *Kepercayaan* sufistik pada penelitian ini menggunakan alat ukur *sufi* belief berdasarkan penelitian Mohsen Joshanlooa dan Rastegar (2013) yang berdasarkan dari 8 aspek-aspek *Mengenal Tuhan, Kedekatan, Ketertarikan, Cinta, Intuisi, Pertapaan, penghapusan, monisme Eksistensial, dan kewajiban agama*.⁷⁷

⁷⁶ Caycho-Rodríguez, T., et.al. (2021). "Factorial validity and invariance,... h. 2-3

⁷⁷ Joshanlooa, M., & Rastegar, P. (2013). Development..., h. 53

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara langsung di panti Wredha Harapan Ibu di Jl. Beringin Raya, Gondoriyo, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang dan Rumah Pelayanan Sosial lanjut Usia Pucang Gading di Jl. Sarwo Edi Wibowo No. Km. 11, Plamongansari, kecamatan Pedurungan, Kota Semarang.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan sejak 2 Oktober 2024 sampai 4 Desember 2024, untuk mengumpulkan semua data yang dibutuhkan peneliti.

D. Populasi, dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Maka populasi bukan hanya orang namun, juga objek dan benda-benda yang lain. Populasi bukan juga hanya sekedar jumlah pada subyek atau obyek, tetapi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki obyek atau subyek itu.⁷⁸ Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Wredha Harapan Ibu yang berjumlah 27 lansia dan Rumah Pelayanan Sosial lanjut usia Pucang Gading yang jumlahnya 106 lansia. Jadi jumlah keseluruhan lansia adalah 133

2. Sampel

Sampel penelitian ialah bagian dari unit-unit yang ada dalam populasi, yang karakteristiknya benar diselidiki atau dipelajari. sebuah sampel harus dipilih dengan proses yang benar sehingga setiap unit

⁷⁸ Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian kuantitatif,....* h. 80

yang ada dalam kerangka sampling mempunyai peluang yang sama untuk dipilih.⁷⁹ Sampel ialah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang akan diteliti. Sampel diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi.⁸⁰ Teknik pengambilan penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁸¹ Dalam penelitian peneliti, untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* terhadap kepercayaan sufistik, maka dengan kriteria sampel sebagai berikut:

- a. Laki-laki dan perempuan
- b. Sehat fisik dan jasmani
- c. Usia 60 tahun keatas
- d. Tinggal di panti jompo
- e. Mampu berkomunikasi dengan baik
- f. Beragama islam
- g. Tidak mengalami gangguan jiwa

Berdasarkan hasil perhitungan sampel yang menggunakan purposive sampling sesuai kriteria di atas. maka lansia yang memenuhi kriteria di Panti Wredha Harapan Ibu dan Rumah Pelayanan Sosial lanjut usia Pucang Gading adalah 50 lansia.

E. Metode Pengumpulan Data

Mendapatkan data yang valid dalam penelitian peneliti menggunakan skala, terdapat dua skala yang digunakan peneliti, skala yaitu skala *mindfulness*, dan skala kepercayaan Sufistik. Skala *mindfulness* yang digunakan peneliti diambil dari skala MAAS-5 milik Caycho-Rodriguez dan ada dalam jurnal *Aging & Mental Health*. Skala

⁷⁹ Djaali. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Cetakan pertama*. Jakarta: Bumi Aksara. h. 41

⁸⁰ Abdullah, K., Jannah, M., dkk. (2021). *Metodologi penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. h. 81

⁸¹ Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, cetakan ke 19*. Bandung: Penerbit Alfabeta. h. 85

dalam jurnal tersebut sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia secara tersumpah. dari jurnal tersebut sudah disampaikan validitas dan reliabilitas dari skala ini, namun karena akan digunakan pada subjek yang memiliki perbedaan negara, maka peneliti menguji validitas dan reliabilitas kembali pada penelitian.

Skala kepercayaan sufistik, yang digunakan peneliti diambil dari skala milik Mohsen Jashanloo dan Parviz Rastegar dan ada dalam jurnal *archive for the psychology of religion*. Skala dalam jurnal ini sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia secara tersumpah. Dari jurnal tersebut sudah disampaikan uji validitas dan reliabilitas dalam skala ini, namun karena akan digunakan pada subjek yang memiliki perbedaan negara, maka peneliti menguji validitas dan reliabilitas kembali pada penelitian.

Jenis skala yang digunakan adalah skala likert. Skala likert adalah untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial. dalam penelitian ini fenomena sudah ditetapkan oleh peneliti, dan nantinya disebut variabel penelitian.⁸² Pada penyampaian skala ini dilakukan oleh peneliti yang bahasanya diverbalkan akan dipahami oleh para lansia. Item kepercayaan sufistik pada skala peneliti disusun dengan tujuh jawaban otomatis, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), agak tidak setuju (ATS), netral (N), agak setuju (AS), setuju, (S), dan sangat setuju. Sedangkan Item *mindfulness* pada skala peneliti disusun dengan enam jawaban otomatis, yaitu dari hampir selalu (HS), sangat sering (SS), agak sering (AG), agak jarang (AJ), sangat jarang (SJ), dan hampir tidak pernah (TP). Hasil yang didapat dari skala peneliti dibuat penilaian sebagai berikut:

⁸² Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif...*, h. 93

Tabel 3. 1 Skor Skala Kepercayaan Sufistik

No	Item	Skor
1.	Sangat tidak setuju	1
2.	Tidak setuju	2
3.	Agak tidak setuju	3
4.	Netral	4
5.	Agak setuju	5
6.	Setuju	6
7.	Sangat setuju	7

Tabel 3. 2 Skor Skala *Mindfulness*

No	Item	Skor
1.	Hampir selalu	1
2.	Sangat sering	2
3.	Agak sering	3
4.	Agak jarang	4
5.	Sangat jarang	5
6.	Hampir tidak pernah	6

Skala yang ada penelitian ini adalah skala *mindfulness* serta kepercayaan sufistik dengan blueprint sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Blue Print *Mindfulness* dan Kepercayaan Sufistik

No .	Variabel	Indikator variabel	No. Item	Jumlah
1.	Bebas (X) <i>Mindfulness</i>	<i>Mindfulness</i> (perhatian dan kesadaran)	1-5	5
2.	Terikat (Y) Kepercayaan Sufistik	1. Mengenal Tuhan	5	1
		2. Kedekatan	4	1
		3. Ketertarikan	8	1
		4. Cinta	1, 2, 3	3
		5. Intuisi	7, 9	2
		6. Pertapaan	10, 11, 12, 13, 14	5
		7. Penghapusan	15	1
		8. Monisme Eksistensial	6	1
Jumlah			20	

Sumber: Data diolah pada tahun 2024

F. Uji Instrumen Penelitian

Sebelum instrumen dapat digunakan untuk mengambil data penelitian, instrumen ini harus melalui serangkaian pengujian dahulu. Berikut adalah serangkaian uji yang dipenuhi sebelum instrumen angket digunakan untuk mengambil data penelitian.

1. Uji validitas

Validitas merupakan penelitian yang dijelaskan sebagai suatu derajat ketepatan alat ukur penelitian tentang isi atau arti sebenarnya yang diukur, yang dapat peneliti lakukan adalah menentukan suatu validitas dari instrumen pengukuran yang menghasilkan derajat lebih tinggi dari kedekatan data yang diperoleh dengan apa yang diyakini peneliti dalam pengukuran.⁸³ Validitas adalah uji coba pertanyaan penelitian dengan tujuan untuk melihat pemahaman responden akan pertanyaan yang diberikan peneliti. Jika hasil tidak valid ada kemungkinan responden kurang bisa memahami pertanyaan yang diajukan peneliti.⁸⁴ dan selanjutnya diuji cobakan dan dianalisis dengan analisis item atau uji beda. Skala yang disajikan penelitian ini adopsi dari penelitian sebelumnya yang berjudul “Development and Initial Validation of a Scale to Assess Sufi” dan “Factorial Validity and Invariance Analysis Of The Five Items Version Of Mindful Awareness Attention Scale In Older Adults” Peneliti menggunakan uji validitas korelasi *product moment pearson*. cara mengukurnya dengan menghitung korelasi antara skor masing-masing kuesioner dengan skor total kuesioner.⁸⁵ Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS 24.0 for windows*. Uji validitas ini dilakukan dengan melihat nilai *Corrected item total correlation*, jika nilai *Corrected item total correlation* > 0,30 maka instrumen valid, dan apabila nilai *Corrected item total correlation* < 0,30 maka instrumen tidak valid.⁸⁶

hasil uji validitas instrumen kepercayaan sufistik pada penelitian ini disajikan pada tabel 3.4 berikut ini:

⁸³ Sinambela, L, P., & Sinambela, S. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Teoritik dan Praktik, Cetakan ke-2*. Jakarta: Rajawali Pres. h. 266-267

⁸⁴ Sahir, S, H. (2021). *Metodologi Penelitian*,... h. 32

⁸⁵ Fahrudin, A. (2020). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kompetensi dan Strategi Jitu Riset Peneliti, Cetakan ke-1*. Tulungagung: Satu Press. h. 194

⁸⁶ Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian*,... h. 126

**Tabel 3. 4 Hasil Validitas
Kepercayaan Sufistik**

Item-Total Statistics		
Nomor item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Y1	,635	Valid
Y2	,518	Valid
Y3	,661	Valid
Y4	,721	Valid
Y5	,641	Valid
Y6	,585	Valid
Y7	,719	Valid
Y8	,534	Valid
Y9	,664	Valid
Y10	,552	Valid
Y11	,668	Valid
Y12	,661	Valid
Y13	,710	Valid
Y14	,542	Valid
Y15	,521	Valid

Sumber : Data penelitian diolah tahun 2024

Berdasarkan Tabel 3.4 dapat diketahui pernyataan kepercayaan sufistik memiliki nilai *Corrected item total correlation* > 0,30 maka dapat dikatakan semua item dinyatakan valid.

hasil uji validitas instrumen *mindfulness* pada penelitian ini disajikan pada tabel 3.5 berikut ini:

Tabel 3. 5 Hasil Validitas *Mindfulness*

Item-Total Statistics		
Nomor item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
X1	,787	Valid
X2	,793	Valid
X3	,681	Valid
X4	,760	Valid
X5	,780	Valid

Sumber : Data penelitian diolah tahun 2024

Berdasarkan Tabel 3.4 dapat diketahui pernyataan kepercayaan sufistik memiliki nilai *Corrected item total correlation* > 0,30 maka dapat dikatakan semua item dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Setelah butiran-butiran instrumen yang valid ditemukan, kemudian dilakukan uji reliabilitas. Reliabilitas merupakan menguji kekonsistenan jawaban responden. Reliabilitas dinyatakan dalam bentuk angka dan biasanya sebagai koefisien, semakin tinggi

koefisien maka reliabilitas jawaban responden tinggi.⁸⁷ Reliabilitas berkaitan dengan konsistensi hasil penelitian. penilaian yang reliabel memungkinkan perbandingan yang reliabel dan menjamin konsistensi, reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau bisa diandalkan.⁸⁸ Skala yang disajikan penelitian ini adopsi dari penelitian sebelumnya yang berjudul “Development and Initial Validation of a Scale to Assess Sufi” dan “Factorial Validity and Invariance Analysis Of The Five Items Version Of Mindful Awareness Attention Scale In Older Adults”. Pengujian reliabilitas digunakan metode koefisien reliabilitas *Alpha cronbach's* dan menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 24.0 *for windows*.

Kepercayaan alat ukur bisa dilihat dari koefisien reliabilitas. koefisien reliabilitas pada dasarnya berada dalam rentang angka 0 sampai 1,00. Meskipun koefisien reliabilitasnya semakin tinggi mendekati 1,00 maka, pengukuran semakin reliabel.⁸⁹

**Tabel 3. 6 Hasil Reliabilitas
kepercayaan Sufitik**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,875	15

Sumber: Data diolah pada tahun 2024

⁸⁷ Sahir, S, H. (2021). *Metodologi Penelitian*,.... h. 33

⁸⁸ Fahrudin, A. (2020). *Dasar-Dasar*,... h. 202

⁸⁹ Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2, Cetakan ke-17*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. h. 112

Tabel 3. 7 Hasil Reliabilitas

Mindfulness

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,816	5

Sumber: Data diolah pada tahun 2024

Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan peneliti menggunakan SPSS 24.0 versi windows dapat diketahui tingkat reliabilitas pada skala kepercayaan sufistik Alpha Cronbach sebesar 0,875 , dan skala *mindfulness* diketahui tingkat reliabilitasnya sebesar 0,816. Hasil ini menunjukkan skala kepercayaan sufistik dan *mindfulness* memiliki reliabilitas yang tinggi karena koefisien *Alpha Cronbach* mendekati angka satu.

G. Teknik Analisis Data

Data yang didapat dari subjek melalui skala dimasukkan ke dalam angka-angka menjadi data kuantitatif dan data tersebut dianalisis dengan pendekatan statistika untuk menghasilkan hasil yang baik. Analisis Data merupakan mencari dan menyusun data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.⁹⁰ metode penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan *pearson product moment* dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 24.0 *for windows*.

⁹⁰ Sugiyono. (2016). Metode,... h. 332

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Kancan Penelitian

1. Deskripsi Tentang Panti Wredha Harapan Ibu

a) Sejarah berdirinya Panti Wredha Harapan ibu Semarang

Panti Wredha merupakan tempat tinggal orang yang berusia lanjut (lansia) dengan berbagai masalah, alasannya tinggal di panti kebanyakan mereka tidak ingin mengganggu keluarganya atas keberadaannya atau memang terpaksa sebab tidak mempunyai sanak keluarga lagi.

Panti Wredha didirikan oleh Dharma Wanita Persatuan Kota Semarang, merupakan salah satu program kerja yang dilakukan Dharma Wanita dalam kegiatan sosial bulan Agustus 1983 merupakan ibu asuh dari lansia yang berada di Panti Persinggahan Margo Widodo dengan lansia berjumlah 70 orang dan membentuk Yayasan Harapan Ibu tanggal 11 September 1985 dibawah panti Dharma Wanita persatuan Kota Semarang. Sejak berdirinya Panti Wredha yang bertempat di Panti Persinggahan Margo Widodo Jl Raya Tugu Km 09 meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun. sehingga saat walikota periodenya Bapak Tresno Widodo membangun gedung yang kapasitasnya banyak, di Jl Beringin, kelurahan Gondoriyo, kecamatan Ngaliyan dan diresmikan pada tahun 1995 serta mulai ditempati hingga sekarang.

Panti Wredha Harapan Ibu Semarang fungsinya untuk tempat perlindungan bagi lansia yang usianya 60 tahun keatas. Tujuan Panti Wredha Harapan Ibu untuk memberikan pelayanan sosial dan membantu orang lanjut usia khususnya wanita yang tidak mampu supaya bisa menikmati masa tua dengan tenang. Hal ini disebabkan tidak semua individu atau keluarga memiliki kemampuan untuk merawat lansia yang mengalami beberapa gangguan sosial.

Khususnya ekonomi yang dihadapi keluarga atau lingkungan masyarakat.

b) Letak geografis panti Wredha harapan Ibu

Secara geografis, Panti Wredha Harapan Ibu terletak di kecamatan Ngaliyan Semarang, tepatnya di wilayah Kelurahan Gondoriyo Jl. Beringin RT 01/RW 07. Panti Wredha Harapan Ibu dibangun dengan luas tanah 3.744 meter persegi, dengan tujuan untuk menampung lansia yang terlantar di jalan. Dengan batas-batas wilayahnya, meliputi:

- 1) Utara Kelurahan Wonosari
- 2) Selatan kelurahan Wates
- 3) Barat Kelurahan Podorejo
- 4) Timur Kelurahan Bringin

c) Visi dan Misi Panti Wredha Harapan Ibu

- 1) Visi

“Terwujudnya kesejahteraan sosial para lanjut usia dan menjamin hidup secara wajar baik jasmani dan rohani”.

- 2) Misi

- a. Terwujudnya kualitas dan standar pelayanan kesejahteraan sosial.
- b. Mengoptimalkan pelayanan usaha kesejahteraan sosial dengan sarana dan prasarana yang ada.
- c. Membina dan mengembangkan kerjasama usaha kesejahteraan sosial dengan kelayan, lembaga kemasyarakatan pemerintah.

d) Tujuan Panti Wredha harapan Ibu

- 1) Merupakan wadah yang diselenggarakan agar dapat memenuhi kebutuhan hidup lanjut usia/ jompo yang terlantar sehingga mereka dapat menikmati hari tuanya dengan diliputi rasa tentram lahir dan batin.

- 2) Mencegah timbulnya, berkembangnya dan meluasnya permasalahan kesejahteraan sosial dalam kehidupan masyarakat.
- 3) Menciptakan kondisi sosial pelayanan agar mereka memiliki rasa harga diri dan percaya diri sehingga mereka mampu melaksanakan fungsi sosial secara wajar.
- 4) Meningkatkan kemauan dan kemampuan kelayan (lansia) untuk mengupayakan perubahan dan peningkatan kesejahteraan sosialnya.
- 5) Mencegah timbulnya dan kambuhnya kembali permasalahan kesejahteraan sosial yang pernah dialami.

e) Tugas dan Fungsi Pokok Panti Wredha Harapan Ibu Semarang

- 1) Memberikan penampungan, pembinaan, perawatan, kesehatan, dan jaminan hidup bagi lansia atau jompo terlantar.
- 2) Mengembangkan potensi dan kemampuan para lansia sesuai dengan kondisi, bakat dan keterampilan yang dimiliki.
- 3) menyelenggarakan kegiatan kreatif seperti kesenian, olahraga, dan rekreasi.
- 4) Memberikan pendidikan mental spiritual.
- 5) Sebagai pusat informasi.
- 6) Memberikan informasi kepada masyarakat tentang usaha-usaha pelayanan kesejahteraan sosial bagi lansia terlantar
- 7) Sebagai pusat pengembangan usaha kesejahteraan sosial.
- 8) menggerakkan aksi sosial yang dilaksanakan oleh dinas sosial maupun organisasi sosial atau lembaga sosial bersama pilar partisipan dan relawan sosial.
- 9) Memberikan pembinaan kesejahteraan sosial kepada warga panti dan masyarakat sekitar.

f) Sarana dan Prasarana Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

- 1) Bangunan
 - a. Ruang Kantor
 - b. Ruang Tamu

- c. Ruang Pertemanan
 - d. Ruang Mawar (ditempati lansia 16 orang)
 - e. Ruang Anggrek (ditempati lansia 11 orang)
 - f. Ruang makan 2 ruang
 - g. Ruang Isolasi
 - h. Ruang Musholla
 - i. Kamar Mandi 6 kamar
 - j. Ruang Pengurus 2 kamar
 - k. Ruang Dapur
 - l. Ruang Peralatan
 - m. Gudang
- 2) Peralatan
- a. Tv 3 buah
 - b. Komputer administrasi 1 buah
 - c. Kipas angin 3 buah
 - d. kipas angin orbit 2 buah
 - e. Kursi acara 100 buah
 - f. Kursi tamu 7 buah
 - g. Meja tamu 2 buah
 - h. Pengeras suara 1 buah
- 3) Kendaraan Dinas

Untuk mobilisasi kegiatan yang ada di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang memiliki 1 mobil dinas.

2. Deskripsi Tentang Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading

a) Sejarah Berdirinya Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading

Berdirinya Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang inisiatif dari Gubernur Provinsi Jawa Tengah Bapak Suwardi untuk membangun panti lansia pada bulan Maret 1966. Lalu diresmikan oleh Presiden Soeharto pada tanggal 29 Mei

1966 dan dijadikan sebagai hari lanjut usia nasional. Pada tanggal 2 Agustus 1996 Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia pucang Gading diserahkan kepada Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah oleh asisten II atas nama Gubernur Jawa Tengah pada saat itu Gubernur Suwardi.

Berdasarkan peraturan Perda Provinsi Jawa Tengah No. 1 tahun 2002 Panti Sosial Tresna Wredha Pucang Gading diganti nama menjadi Panti Wredha Pucang Gading Semarang Tipe B, Eselon IV. Dan menurut Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 111 Tahun 210 Panti Wredha Pucang Gading Semarang berubah nama menjadi Unit Rehabilitasi Sosial “Pucang Gading” dengan induknya di Balai Rehabilitasi Sosial “Mandiri” Semarang II. Berdasarkan Keputusan Peraturan Gubernur Jawa tengah NO. 109 tahun 20116 Uresos Pucang Gading Semarang Menjadi Rumah Pelayanan Sosial Lansia “Pucang gading” dengan induknya di Panti Pelayanan Sosial Anak “Mandiri” Semarang”

Rumah Pelayanan Sosial Lansia “Pucang gading” Semarang merupakan Unit Pelaksana Teknis (UPT) dibawah naungan Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah di bawah Kepala SubDinas Asisten Sosial. Tujuan dan dasar didirikan panti antara lain:

- 1) Dasar didirikan Unit Rehabilitasi Sosial
 - a. Ideal pancasila
 - b. Konstitusional: UUD 1945, Pasal 27 ayat 2 dan pasal 34.
 - c. Operasional.
- 2) UU Nomor 6 tahun 1974 tentang kesejahteraan sosial lansia.
- 3) PP Nomor 5 Tahun 1985 tentang penyerahan tugas di lapangan bimbingan TAP MPR No.II/MPR tentang GBHN
- 4) UU nomor 6 tahun 1974 tentang ketentuan-ketentuan pokok kesejahteraan sosial
- 5) SK menteri sosial RI Nomor 33/8/239 tahun 1979 tentang peraturan panti sosial

6) Perda Provinsi

Daerah Tingkat I Jawa Tengah 12/4 1981 tentang pembentukan susunan organisasi dan tata kerja Dinas Sosial Provinsi Daerah I Jawa Tengah antara lain:

- 1) Sk Gubernur Tingkat I Jawa tengah nomor 061/182/1991 tanggal 18 Nopember 1991 Panti lingkungan Dinas Sosial Provinsi Daerah Tingkat I Jawa Tengah.
- 2) Perda Provinsi Jawa Tengah nomor 1 Tahun 2002 tentang pembentukan susunan organisasi, susunan UPT Jawa Tengah.

b) Letak Geografis Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading

Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang berada di jalan provinsi antara Demak Semarang, di Jl. Sarwo Edi Wibowo No.Km. 1, Plamongansari, Kec. Pedurungan, Kota Semarang 50192. Panti ini sangat mudah dijangkau dari terminal Penggaron jaraknya kurang lebih 1,5 km ke arah barat, kemudian arah selatan kurang lebih 30 m. Dengan keadaan tempat yang mendukung untuk didirikan sebuah panti jompo. Unit Rehabilitasi Sosial “Pucang Gading” Semarang menempati tanah seluas 4.500 m dengan luas bangunan 1.878 m. Dengan kapasitas sekitar 200 an orang. Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang memiliki sarana dan prasarana antara lain ruang aula, poliklinik, bangsal/asrama, ruang makan, dapur, mushola, dan pemulasaran jenazah. Adapun letak geografisnya berbatasan dengan beberapa wilayah, yaitu:

- 1) Sebelah Utara berbatasan dengan wilayah Penggaron, Semarang;
- 2) Sebelah Selatan berbatasan dengan wilayah Rowosari, Demak;
- 3) Sebelah Barat berbatasan dengan wilayah Plamongansari, Semarang;
- 4) Sebelah Timur berbatasan dengan wilayah Batusari, Demak;

c) Visi dan Misi

1) Visi

“Terwujudnya penyelenggaraan kesejahteraan sosial yang profesional dan berkelanjutan”

2) Misi

- a. Meningkatkan kesejahteraan lanjut usia dengan mengoptimalkan sarana dan prasarana yang ada.
- b. Meningkatkan kualitas pelayanan kepada lanjut usia sesuai standar yang ditetapkan.
- c. Meningkatkan profesionalisme sumber daya manusia dalam pengelolaan dan pengembangan layanan.
- d. Menjadi model/pusat pelayanan dan laboratorium kesejahteraan sosial lansia.
- e. Meningkatkan dan mengembangkan jaringan kerja dan kemitraan dalam pelayanan kesejahteraan lanjut usia.

d) Tujuan dan Fungsi Rumah Pelayanan Sosial Lanjut usia Pucang Gading

1) Tugas Pokok

“melaksanakan sebagian kegiatan tugas teknis operasional dan atau Kegiatan teknis penunjang balai dibidang pelayanan dan rehabilitasi sosial kepada lanjut usia terlantar dengan sistem balai”.

2) Fungsi

- a. penyusunan rencana teknis operasional pelayanan penyandang masalah kesejahteraan sosial lanjut usia terlantar.
- b. Pelaksanaan kebijakan teknis operasional pelayanan penyandang masalah kesejahteraan sosial lanjut usia terlantar.
- c. Pemantauan, monitoring evaluasi dan pelaporan di bidang pelayanan penyandang masalah kesejahteraan sosial lanjut usia terlantar.
- d. Pemantauan, monitoring evaluasi dan pengelolaan ketatausahaan.

- e. Pelaksanaan tugas lain yang diberikan oleh kepala balai sesuai dengan tugas dan fungsinya.

e) Sasaran Pelayanan

- 1) Lanjut Usia Tidak Potensial, lanjut usia berumur 60 tahun keatas tidak bisa mencari nafkah dan hidupnya bergantung pada orang lain;
- 2) Lanjut Usia Potensial, lanjut usia berumur 60 tahun keatas masih bisa melakukan pekerjaan dan kegiatan yang bisa menghasilkan jasa atau barang;
- 3) Keluarga Lanjut Usia, Masyarakat, Organisasi Sosial, dan Kelompok.

f) Tahapan Pelayanan

- 1) Pendekatan awal: orientasi dan identifikasi
- 2) Penerimaan: Registrasi dan assesment
- 3) Pelaksanaan program: pemenuhan kebutuhan dasar, pelayanan bimbingan penerimaan manfaat, bimbingan peran aktif keluarga dan masyarakat
- 4) Pembinaan lanjut
- 5) Terminasi

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis statistik deskriptif adalah suatu metode menganalisis data dengan menggabungkan data yang dikumpulkan tanpa membuat kesimpulan umum. Tahap ini memberikan informasi karakteristik pada setiap variabel melalui nilai mean, maksimum minimum dan standar deviasi. Nilai ini biasanya berbentuk diagram, tabel, frekuensi, kuartil, destil, persentil dan lainnya. Pengukuran statistik deskriptif variabel ini perlu dilakukan untuk melihat gambaran umum seperti nilai rata-rata

(mean), tertinggi (max), terendah (min) dan standar deviasi.⁹¹ Variabel independen (X) dalam penelitian ini merupakan *minfulness* (M), serta variabel dependen (Y) dalam penelitian ini merupakan kepercayaan sufistik (KS). Langkah-langkah dalam menentukan tabel kategorisasi menurut Azwar penyekoran dibagi menjadi tiga jenjang yaitu rendah, sedang, dan tinggi. perhitungan kategorisasi tiga jenjang diperoleh dari rumus, sebagai berikut:⁹²

Tabel 4. 1 kategorisasi Tiga Jenjang

Rumus	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	Rendah
$\mu - 1,0 \sigma \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	Sedang
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	Tinggi

Sumber: Data diolah pada tahun 2024

Keterangan:

X : Skor sampel

μ : Rata-rata distribusi populasi

σ : Deviasi standar populasi

Adapun data hasil uji analisis deskriptif tiap variabel penelitian akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Variabel Kepercayaan Sufistik

Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik Kepercayaan Sufistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepercayaan Sufistik total	50	70	105	88,42	10,977
Valid N (listwise)	50				

Sumber: Data dioah pada tahun 2024

⁹¹Sahir, S, H. (2021). *Metodologi Penelitian*,... h. 38

⁹² Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala*,... h. 149

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui hasil uji statistik deskriptif, diketahui bahwa jumlah data yang diteliti pada variabel kepercayaan sufistik berjumlah 50 orang dengan nilai terendah sebesar 70, nilai tertinggi sebesar 105, nilai rata-rata sebesar 88,42, dan nilai standar deviasi sebesar 10,977. Dalam hal ini dapat dikategorikan sedang, kategori ini mengacu pada deskripif pada tabel berikut.

Tabel 4. 3 Kategori Variabel Kepercayaan Sufistik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (88,42 - 1,0 * 10,97)$	$X < 77,44$	Rendah
$(88,42 - 1,0 * 10,97) \leq X < (88,42 + 1,0 * 10,97)$	77,44- 99,39	Sedang
$(88,42 + 1,0 * 10,97) \leq X$	$99,39 \leq X$	Tinggi

Sumber:Data dioalah pada tahun 2024

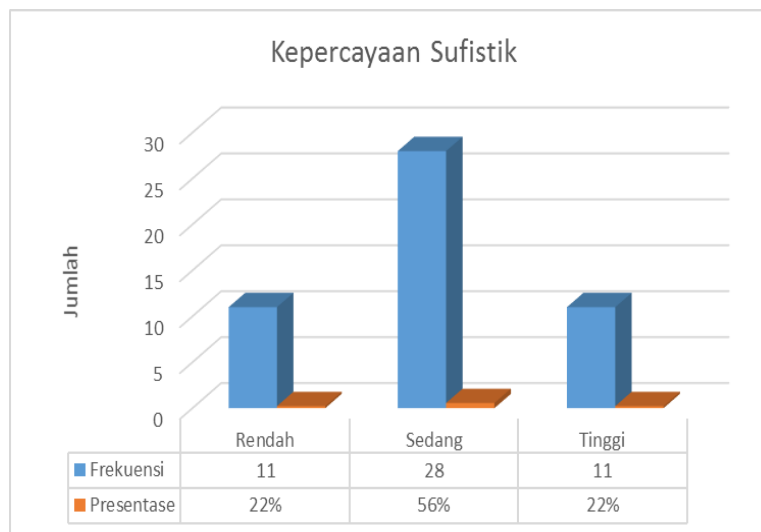
Tabel 4. 4 Kategorisasi Kepercayaan Sufistik

No.	Interval	Frekuensi	Presentase	Kriteria
1.	$< 77,44$	11	22%	Rendah
2.	77,44- 99,39	28	56%	Sedang
3.	$\geq 99,39$	11	22%	Tinggi

Sumber:Data dioalah pada tahun 2024

Berdasarkan perhitungan di atas dapat digambarkan seperti di bawah ini:

Tabel 4. 5 Grafik Kepercayaan Sufistik



Sumber: Data diolah pada tahun 2024

Berdasarkan grafik tabel diatas, dapat diketahui bahwa 11 lansia atau 22% lansia memiliki kepercayaan sufistik dalam kategori rendah, 28 lansia atau 56% lansia memiliki kepercayaan sufistik dalam kategori sedang, dan 11 lansia atau 22% lansia memiliki kepercayaan sufistik yang tinggi.

Berdasarkan interpretasi diatas dapat disimpulkan bahwa lansia yang berada di Panti Wredha Harapan Ibu dan Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading memiliki kepercayaan sufistik yang sedang. Ini dibuktikan perolehan rata-rata nilai variabel kepercayaan sufistik sebesar 88,42 dalam kategori sedang.

b. Variabel *Mindfuness*

Tabel 4. 6 Hasil Uji Statistik *Mindfulness*

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepercayaan Sufistik total	50	70	105	88,42	10,977
Valid N (listwise)	50				

Sumber: Data diolah pada tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui hasil uji statistik deskriptif, bahwa jumlah data yang diteliti pada variabel kepercayaan sufistik berjumlah 50 orang dengan nilai terendah sebesar 14, nilai tertinggi sebesar 30, nilai rata-rata sebesar 88,42, dan nilai standar deviasi sebesar 4,897. Dalam hal ini dapat dikategorikan sedang, kategori ini mengacu pada deskripif pada tabel berikut.

Tabel 4. 7 Kategori Variabel *Mindfulness*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (22,76 - 1,0*4,897)$	< 17,86	Rendah
$22,76 - 1,0*4,897 \leq X < (22,76 + 1,0*4,897)$	17,86- 27,65	Sedang
$(22,76 + 1,0*4,897) \leq X$	27,65 ≤ X	Tinggi

Sumber: Data diolah pada tahun 2024

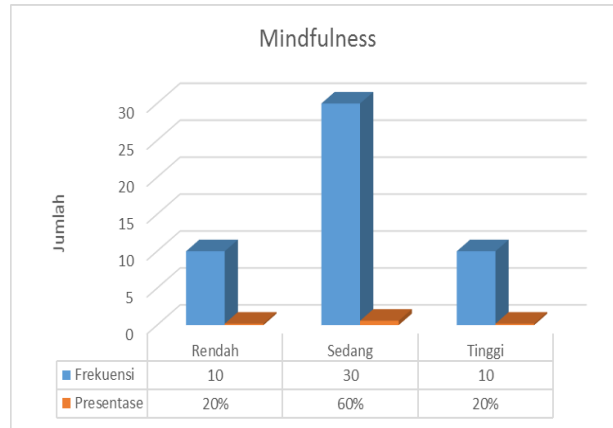
Tabel 4. 8 Kategorisasi *Mindfulness*

No.	Interval	Frekuensi	Presentase	Kriteria
1.	< 17,86	10	20%	Rendah
2.	17,86- 27,65	30	60%	Sedang
3.	≥ 27,65	10	20%	Tinggi

Sumber: Data diolah pada tahun 2024

Berdasarkan perhitungan di atas dapat digambarkan seperti di bawah ini:

Tabel 4. 9 Grafik *Mindfulness*



Sumber: Data diolah pada tahun 2024

Berdasarkan grafik tabel diatas, dapat diketahui bahwa 10 lansia atau 20% lansia memiliki kepercayaan sufistik dalam kategori rendah, 30 lansia atau 60% lansia memiliki kepercayaan sufistik dalam kategori sedang, dan 11 lansia atau 20% lansia memiliki kepercayaan sufistik yang tinggi.

Berdasarkan interpretasi diatas dapat disimpulkan bahwa lansia yang berada di Panti Wredha Harapan Ibu dan Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading memiliki kepercayaan sufistik yang sedang. Ini dibuktikan perolehan rata-rata nilai variabel kepercayaan sufistik sebesar 22,76 dalam kategori sedang.

2. Hasil Analisis Korelasi

Teknik analisis korelasi *pearson product moment* merupakan analisis korelasi yang cenderung digunakan menentukan hubungan antara dua variabel interval atau rasio.⁹³ Analisis ini dipilih sebab pada penelitian

⁹³ Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika untuk mengolah Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang. h. 67

ini menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat yang untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik pada lansia di panti.

Berikut ini adalah rangkaian pengujian pada analisis korelasi *pearson product moment* yang dilakukan pada penelitian:

a. Uji Prasyarat (Asumsi)

Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* penelitian ini perlu dilakukan uji prasyarat. Uji prasyarat dilakukan agar mengetahui apakah data dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas ialah untuk menguji apakah ada variabel independen dan dependen berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik, memiliki analisis grafik dan uji statistik dengan syarat berikut:⁹⁴

- a) Apabila signifikansi atau nilai probabilitas > 0,05 maka, hipotesis diterima karena data terdistribusi secara normal.
- b) Apabila signifikansi atau nilai probabilitas < 0,05 maka, hipotesis ditolak sebab data tidak terdistribusi secara normal.

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan aplikasi SPSS versi 24.0. Uji normalitas penelitian dapat dilihat pada tabel 4.10 dan 4.11 sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Kepercayaan Sufistik

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kepercayaan Sufistik total	,112	50	,154	,938	50	,011

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Data diolah pada tahun 2024

Berdasarkan hasil normalitas dengan jumlah data dari 50 responden maka menggunakan tabel K-S/ Kolmogorov

⁹⁴ Sahir, S, H. (2021). *Metodologi Penelitian*,... h. 69

Smirnov, sebab data melebihi 30 responden sesuai dengan panduan penelitian kuantitatif. diketahui nilai *sig* variabel kepercayaan sufistik $0,154 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan variabel dan kepercayaan sufistik berdistribusi normal.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas *Mindfulness*

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mindfulness total	,116	50	,088	,941	50	,015

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Data diolah pada tahun 2024

Berdasarkan hasil normalitas dengan jumlah data dari 50 responden maka menggunakan tabel K-S/ Kolmogorov Smirnov, sebab data melebihi 30 responden sesuai dengan panduan penelitian kuantitatif. diketahui nilai *sig* variabel *mindfulness* $0,088 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan variabel *mindfulness* berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apa spesifikasi model yang digunakan benar atau tidak, apakah fungsi dalam studi empiris sebaiknya berbentuk linear, kuadrat atau kubik. Dengan uji linearitas diperoleh informasi model empiris sebaiknya linear, kuadrat atau kubik.⁹⁵ Uji linearitas penelitian dapat dilihat pada tabel 4.12 sebagai berikut:

⁹⁵ Widodo. (2017). *Metodologi Penelitian Populer & praktis Cetakan ke-1*. Jakarta:PT Rajagrafindo Persada. h. 81

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas Mindfulness dan Kepercayaan Sufistik

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan Sufistik total * Mindfulness total	Between Groups	(Combined)	4486,097	16	280,381	6,525	,000
		Linearity	3767,261	1	3767,261	87,667	,000
		Deviation from Linearity	718,835	15	47,922	1,115	,381
	Within Groups		1418,083	33	42,972		
	Total		5904,180	49			

Sumber: Data diolah pada tahun 2024

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas dapat kita lihat bahwa nilai *Deviation from linear* sebesar 0,381. nilai $0,381 > 0,05$, yang dapat diartikan bahwa kepercayaan sufistik memiliki hubungan linear dengan *mindfulness*.

3) Uji Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah berkaitan dengan teori yang sesuai.⁹⁶ Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang telah diajukan, yaitu “adanya hubungan yang signifikan *mindfulness* dengan *kepercayaan* sufistik pada lansia di *panti Wredha*”. Uji hipotesis dilakukan menggunakan kriteria berikut:⁹⁷

- a) Jika probabilitas $< 0,05$, H_a ditolak dan H_0 diterima
- b) Jika probabilitas $> 0,05$, H_a diterima dan H_0 ditolak

Uji hipotesis penelitian dapat dilihat pada tabel 4.13 sebagai berikut:

⁹⁶ Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian*,... h. 64

⁹⁷ Fahrudin, A. (2020). *Dasar-Dasar*,... h. 92

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis *Mindfulness* dan Kepercayaan Sufistik

		Mindfulness total	Kepercayaan sufistik total
Mindfulness total	Pearson Correlation	1	,799**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	50	50
Kepercayaan sufistik total	Pearson Correlation	,799**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	50	50

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

Sumber: Data diolah pada tahun 2024

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *pearson product moment* diketahui nilai koefisien korelasi 0,799 dalam kategori kuat dan nilai sig. (2-tailed) antara *mindfulness* dan kepercayaan sufistik sebesar 0,000. korelasi berarti terbukti jika signifikansi kurang dari 0,01 ($0,000 < 0,01$) maka korelasi dari kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Hasil uji hipotesis antara *mindfulness* dan kepercayaan sufistik bisa dilihat dari koefisien korelasi dan signifikansi. Dapat disimpulkan bahwa hubungan *mindfulness* dan kepercayaan sufistik dalam kategori kuat.

C. Pembahasan

Seseorang yang telah memasuki usia lanjut akan mulai memikirkan urusan yang ada di akhirat daripada urusan yang berada di dunia. salah satu permasalahan yang dihadapi lansia yaitu kurangnya pemahaman akan pentingnya memiliki ilmu sufisme. Hal ini terjadi sebab saat dalam usia muda seseorang lalai dalam menjalankan perintah Allah SWT, dan hanya melakukan kesenangan yang berada di dunia.

Subjek yang digunakan oleh peneliti adalah lansia yang berada di panti Wredha Harapan Ibu dan Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia

Pucang Gading. Dengan responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 33 lansia serta jenis kelamin laki-laki berjumlah 17 lansia.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik pada lansia. Hipotesis dalam penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik pada lansia di panti. Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *product moment pearson* diperoleh ini didapatkan nilai korelasi 0,799 dalam kategori kuat dan nilai *sig. (2-tailed)* antara *mindfulness* dan kepercayaan sufistik sebesar 0,000. korelasi berarti terbukti jika signifikansi kurang dari 0,01 ($0,000 < 0,01$) maka korelasi dari kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh kesimpulan bahwa hubungan antara *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik di panti lansia yang signifikan dan berkorelasi kuat.

Berdasarkan hasil perhitungan data yang didapat bisa diambil kesimpulan bahwa lansia yang tinggal di panti Wredha pada penelitian ini rata-rata sebanyak 60% memiliki *mindfulness* sedang dan sisanya sebanyak 20% masuk dalam kategori sedang dan 20% masuk dalam kategori tinggi. *Mindfulness* yang sedang menunjukkan bahwa lansia dalam penelitian ini mempunyai *mindfulness* yang baik pada saat menjalankan aktivitas yang dilakukannya, serta hasil perhitungan data yang didapat pada variabel kepercayaan sufistik pada penelitian ini mayoritas sebanyak 56% mempunyai kepercayaan sufistik sedang, serta sisanya 22% berkategori rendah dan 22% berkategori tinggi untuk kepercayaan sufistik.

Hal yang menyebabkan *mindfulness* dan *kepercayaan sufistik* dalam kategori sedang diakibatkan karena lansia yang tinggal sudah lama dan baru tinggal dipanti memiliki perbedaan yang signifikan, lansia yang telah lama tinggal dipanti memiliki rata-rata kesadaran yang lebih tinggi dalam beraktivitas sehari-hari dan dalam menjalankan ritual ibadah dengan rajin. Sedangkan yang baru menetap di panti rata-rata memiliki kesadaran

yang kurang dalam menjalani aktivitas kegiatan di panti dan dalam beribadah belum melakukan dengan maksimal. Namun semua ini tergantung dari kebiasaan atau rutinitas lansia yang dilakukan sebelum masuk panti dengan rutinitas baik atau buruk.

Hal ini didukung oleh penelitian Henning et al mengenai *Mindfulness and Religiosity: Four Propositions to Advance a More Integrative Pedagogical Approach* menyatakan bahwa kesadaran islam mengeksplorasi persepsi tentang Allah, yang khususnya kesadaran berfokus pada 5 hakikat yaitu refleksi kebesaran Allah, rasa syukur, pengasingan atau praktik kesadaran hening, pembacaan ayat Al-Qur'an, serta dzikir (pengulangan kata yang memuji dan memuliakan Allah). *Mindfulness* bergantung pada penerimaan pengalaman positif dan negatif dari orang lain ke diri sendiri. bimbingan diperlukan untuk menumbuhkan perhatian penuh pada perasaan batin kita dan lingkungan luar, serta mengingat fase persiapan (perhatian pada pernafasan, pemurnian tubuh, dan persiapan lingkungan).⁹⁸

Untuk meningkatkan *mindfulness* dalam kepercayaan sufistik dibutuhkan kesadaran yang positif dari pengalaman diri sendiri. Dalam hal ini seorang lansia untuk meningkatkan *mindfulness* harus memiliki pandangan yang positif akan peristiwa yang terjadi, berbeda dengan individu lansia yang mempunyai pandangan yang negatif akan menyikapi sebuah kejadian akan memiliki kesadaran yang rendah.

Begitu juga dengan aktivitas lansia yang berada di panti sesuai dengan hasil penelitian peneliti bahwa *mindfulness* berkorelasi dan signifikan dengan kepercayaan sufistik, berarti lansia menilai positif *mindfulness* atau kesadaran dalam dirinya sendiri. Dalam hal ini bisa diartikan bahwa lansia meyakini bahwa kesadaran dapat memberikan dampak yang positif untuk melakukan segala kegiatan yang dilakukan.

⁹⁸ Henning, M. A., et.al. (2024). "Mindfulness and religiosity: Four propositions to advance a more integrative pedagogical approach". *Mindfulness*, 1-14. h. 4

Hal ini juga sejalan dengan pendapat Khan bahwa meditasi *mindfulness* melupakan semua hal selain Allah SWT dan sebuah kenangan yang sangat indah tentang-Nya. Tujuannya meditasi dalam sufi untuk meningkatkan spiritual, para sufi percaya bahwa hati merupakan pusat spiritualitas. Oleh karena itu hati perlu diaktifkan melalui meditasi dan seorang sufi dapat mencapai tujuan yang diinginkan.⁹⁹ Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Dwidiyanti bahwa *mindfulness* merupakan praktik yang melibatkan Allah SWT dalam setiap mengingat segala proses serta membantu individu untuk tetap dalam keadaan sadar untuk memahami kondisi atau pengalaman mereka hadapi, yang bukan sebagai sebuah kebetulan namun suatu peristiwa yang diciptakan Allah. Individu yang tulus menerima kondisi yang dialami untuk memecahkan masalah melalui kepercayaannya dengan Allah.¹⁰⁰ Dalam penelitian Itqoniah dan Andriani dengan mempraktikkan *mindfulness* dan memaksimalkan penggunaan dimensi-dimensinya, semisal lansia yang memiliki pengalaman kurang baik secara fisik atau mental, pikiran, dan perasaan. Lansia dapat mendeskripsikan pengalaman tersebut tanpa menghakimi dan tanpa bereaksi secara berlebihan. Dengan ini lansia dapat memberi jarak antara pengalaman maupun respon yang diberikan.¹⁰¹ Dalam agama islam disebutkan dalam Al-Qur'an dalam surah Al-Ahqaf ayat 15 menjelaskan:¹⁰²

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا ۖ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۗ وَحَمَلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ۗ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً ۗ قَالَ

⁹⁹ Khan, Maulana, W. *The Sufi Concept Of Meditation*. Diakses pada tanggal 10 Desember 2024 pukul 21:45 dari <https://cpsglobal.org/articles/the-sufi-concept-of-meditation>.

¹⁰⁰ Dwidiyanti, M., et.al. (2019) "Concept Analysis of Mindfulness Based on Islam Religion". *Jurnal Ilmu Keperawatan* 6:2. h. 23-30

¹⁰¹ Itqoniah, C. F., & Adriani, Y. (2021). The Effect of Mindfulness and Religious Coping on Elderly Mental Health. Faculty of Psychology, Uin Syarif Hidayatullah Jakarta: *Tazkiya (journal of psychology)*, 9(2). h. 149

¹⁰² Via Al-Qur'an Indonesia. Diakses pada tanggal 7 januari 2025 pukul 17:22 dari <https://quran-apk.com>

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ
صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۗ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ
الْمُسْلِمِينَ

Artinya: “Dan kami telah memerintahkan kepada manusia untuk berbuat baik kepada kedua orang tuanya, ibunya yang telah mengandungnya dengan susah payah dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Masa mengandung sampai menyapihnya selama tiga puluh bulan, sehingga apabila dia (anak itu) telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun, dia berdoa, "Ya Tuhanku, berilah aku petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau limpahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, maka ia berdoa: “Ya Tuhanku, mampukanlah aku untuk mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dan untuk mengerjakan amal yang Engkau ridhoi dan untuk menjadikan anak cucuku saleh. Sesungguhnya aku telah bertaubat kepada-Mu dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang berserah diri”. Dalam surah ayat ini menjelaskan bahwa manusia yang telah memasuki umur empat puluh tahun, maka sudah matang akalnya, sudah sempurna pengendalian diri dan pemahamannya. surah ini adalah petunjuk dari Allah dan peringatan supaya manusia dapat memperbaharui taubatnya dan berserah diri kepada Allah SWT semata.¹⁰³ Abu Muhammad Muta'allim berkata bahwa “sufisme adalah orang-orang yang pikiran sejalan dengan kakinya, yaitu, ia sepenuhnya hadir; jiwa berada di tempat tubuhnya berada, dan tubuhnya berada di tempat jiwanya berada, dan jiwanya berad di tempat kaaknya berada, dan kakinya berada di tempat jiwanya berada Ini adalah tanda kehadiran tanpa ketiadaan. yang lain mengatakan sebaliknya: Dia tidak ada paada dirinya sendiri, tetapi hadir bersama Allah. Padahal tidak

¹⁰³ Itqoniah, C. F., & Adriani, Y. (2021). The Effect of Mindfulness,... h. 150

demikian: ia hadir dengan dirinya sendiri dan hadir dengan Allah SWT.”¹⁰⁴

Temuan penelitian ini diperkuat oleh penelitian Muvid dan Kholis yang menyatakan bahwa tasawuf berperan dalam perbaikan akhlak manusia, kejernihan pikiran, dan pembersihan jiwa. Melalui perbaikan akhlak dan perbaikan, manusia akan senantiasa berkata, bertindak, dan berperilaku sesuai dengan aturan Allah; dan hanya jiwa yang bersih yang mampu mengaplikasikan sifat-sifat mulia Allah SWT. Tasawuf dijadikan jalan menuju kesempurnaan hidup manusia yang bijaksana, seimbang, dan adil, yang senantiasa menebar kebaikan, manfaat, dan meneguhkan ketaatan kepada Allah SWT. Dengan ini manusia dapat memperoleh kedamaian, ketenangan, kesejukan, dan kebahagiaan dalam kehidupan di dunia, yang akhirnya mengantarkan kepada keberuntungan di dunia dan akhirat.¹⁰⁵ Sejalan dengan penelitian Karamatilloevicch, dkk, menegaskan bahwa sufisme dengan pendekatan spiritual mampu membentuk jiwa toleransi kepada sesama.¹⁰⁶

Berdasarkan pendapat dari penelitian terdahulu dapat disimpulkan apabila lansia yang tinggal di panti Wredha Harapan Ibu dan Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading mempunyai *mindfulness* yang tinggi maka kepercayaan sufistiknya juga akan tinggi. Namun, sebaliknya jika lansia memiliki *mindfulness* yang rendah maka kepercayaan sufistiknya pun akan rendah.

Tinggi rendahnya *mindfulness* pada lansia dapat dilihat melalui perilaku atau aktivitas yang dijalani lansia tersebut. Jika lansia memiliki *mindfulness* yang tinggi, maka lansia menjalani rutinitas sehari-hari dengan selalu mengikuti kegiatan yang ada di panti dan menjalankan ibadah secara rutin. Namun jika *mindfulness* yang rendah lansia akan

¹⁰⁴ Tarcher-Penguin, inc. What is Sufism?. Diakses pada tanggal 7 Januari 2025 pukul 20:15 dari <https://sufism.org/sufism>.

¹⁰⁵ Muvid, M, B., & Kholis, N. (2024) Contribution of Sufism Trilogy in the Formation of Religious Behavior: A Proposed Model. *Cogito*, 16(1), 29-53. h. 42

¹⁰⁶ Muvid, M, B., & Kholis, N. (2024) Contribution of Sufism,... h. 43

cenderung untuk bermalas-malasan tanpa mengikuti seluruh kegiatan yang berada di panti dan cenderung untuk tidak melakukan ibadah kepada Allah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian analisis data yang mendalam dalam penelitian yang dilakukan peneliti di Panti Wredha Harapan Ibu dan Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik pada lansia di panti Wredha Semarang. Hasil korelasi product moment sebesar $r = 0,799$ $p = 0,000$, maka hasil korelasi menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepercayaan sufistik pada lansia di panti. Semakin tinggi skor *mindfulness* maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan sufistik lansia di panti, sebaliknya jika semakin rendah skor *mindfulness* maka semakin rendah juga tingkat kepercayaan sufistik lansia di panti.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi lansia di panti

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dari kedua variabel, oleh karena itu diharapkan lansia yang berada di panti dapat meningkatkan *mindfulness* yang berguna untuk menjalani aktivitas yang dilakukan lansia.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan faktor-faktor yang lain, berhubungan dengan kepercayaan sufistik. Selain itu juga memperluas cakupan sampel penelitian agar mendapat perbandingan dan hasil pada responden lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., dkk. (2021). *Metodologi penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Adjie Silarus. (2015). *Sadar penuh hadir utuh*. Jakarta: Transmedia.
- Afnas, N. H., & Arpen, R. S. (2023). Pengenalan Makanan Yang Harus Dihindari Lansia Dengan Hipertensi Kolesterol Dan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi perkembangan pendekatan sepanjang rentang kehidupan. *Yogyakarta: Penebar Media Pustaka*, 135-136.
- Amida, I. A., & Nugraha, B. K. (2024). Analysis of the Concept of Self-Awareness in Sufism and its Implications in the Guidance Counseling Process. *Formosa Journal of Sustainable Research*, 3(1), 171-182.
- APA. <https://dictionary.apa.org/mindfulness> diakses pada 8 november 2024 pukul 02:15
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2, Cetakan ke-17*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Badan Pusat Statistik (2023). *Statistik Indonesia 2023*. BPS – Statistics Indonesia
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Basri, D. F., & Apriani, E. D. (2024). Konsep Makna Kehidupan dan Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(6).
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248.
- Coresa, T., & Ngestiningsih, D. (2017). Gambaran fungsi kognitif pada lansia di unit rehabilitasi sosial pucang gading semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 6(1), 114-119.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika untuk mengolah Keolahraagaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Caycho-Rodríguez, T., Tomás, J. M., Ventura-León, J., Carranza Esteban, R. F., Oblitas Guadalupe, L. A., Reyes-Bossio, M., García Cadena, C. H., & Cabrera-Orosco, I. (2021). Factorial validity and invariance analysis of the five items version of Mindful Awareness Attention Scale in older adults. *Aging & mental health*, 1-10
- Damayanti, A. (2023). Hubungan antara mindfulness dan locus of control dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208.
- Djaali. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Cetakan pertama*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dwiyanti, M., et al. (2019) Concept Analysis of Mindfulness Based on Islam Religion. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 6:2.
- Fahrudin, A. (2020). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kompetensi dan Strategi Jitu Riset Peneliti, Cetakan ke-1*. Tulungagung: Satu Press.
- Gemini, N. S., Kep, M., Yulia, N. R., Kep, M., Roswandani, A. S., Farm, S., ... & Ganda Sigalingging, S. K. M. (2021). Keperawatan Gerontik. *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Greeson, J.M., Webber, D.M., Smoski, M.J. et al. (2011) Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after Mindfulness-Based Stress Reduction. *J Behav Med* 34:508–518.
- Gulen, M. F. (2012). Bangkitnya Spiritualitas Islam. *Republika Penerbit*.

- Handayani, H. (2022). A, The Mindfulness Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stress. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1).
- Harwati, A. R., & Murtiningsih, M. (2023). Edukasi Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pada Lansia. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 7076-7079.
- Havard Health. Benefits of Mindfulness Practices for Improving Emotional and Physical Well-Being. Diakses pada tanggal 24 November 2024. <https://www.helpguide.org/mental-health/stress/benefits-of-mindfulness>.
- Henning, M. A., Lyndon, M., Ng, L., Sundram, F., Chen, Y., & Webster, C. S. (2024). Mindfulness and religiosity: Four propositions to advance a more integrative pedagogical approach. *Mindfulness*, 1-14.
- Huda, S. (2017). Karakter historis sufisme pada masa klasik, modern, dan kontemporer. *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam*, 7(1), 64-95.
- Irawan, D., & Achadi, M. W. (2022). Urgensi Nilai dan Dakwah, 4(2), 243-254.
- Isgandarova, N. (2018). Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy. *Journal of Religion and Health* 58, 1146-1160
- Itqoniah, C. F., & Adriani, Y. (2021). The Effect of Mindfulness and Religious Coping on Elderly Mental Health. Faculty of Psychology, Uin Syarif Hidayatullah Jakarta: Tazkiya (journal of psychology), 9(2).
- Joshanlooa, M., & Rastegar, P. (2013). Development and Initial Validation of a Scale to Assess Sufi Beliefs Erratum to Archive for the *Psychology of Religion* 34 (2), 115-135
- Kabat-Zinn, J. (2023). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.
- Khan, Maulana, W. *The Sufi Concept Of Meditation*. Diakses pada tanggal 10 Desember 2024 dari <https://cpsglobal.org/articles/the-sufi-concept-of-meditation>.
- Malone, J., & Dadswell, A. (2018). The role of religion, spirituality and/or belief in positive ageing for older adults. *Geriatrics*, 3(2), 28.

- Mirdal, G, M. (2010). Mevlana Jalal-ad-Din Rumi and Mindfulness. *J Relig Health* (2012) 51: 1202-1215.
- Mustofa. (2007). *Akhlaq Tasawuf, Cetakan ke-4*. Bandung: Pustaka Setia.
- Muvid, M, B,. & Kholis, N. (2024) Contribution of Sufism Trilogy in the Formation of Religious Behavior: A Proposed Model. *Cogito*, 16(1), 29-53.
- Nasrullah, D. (2016) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA-NIC NOC*. UMSurabaya Publishing.
- Naz, M. A., Shazia, A., & Khalid, A. (2021). Role of mindfulness, religious coping and serenity in institutionalized and non-institutionalized elderly. *Journal of spirituality in mental health*, 23(3), 278-294.
- Nizamie, S, H., Katshu, M, Z, UI, H., & Uvais, N, A. (2013). Sufism and mental health. *Indian Journal of Psychiatry* 55: Indian Mental Concepts
- Nyandra, Made. (2019). *Lansia (Aktif, Sehat, dan Bahagia)*. Bali: Pilar.
- Pakar, S. I. (2013). *Tokoh-Tokoh Tasawuf dan Ajarannya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pasmawati, H. (2017). Pendekatan konseling untuk lansia. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17(1).
- Permenkes, R. I. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. *Menkes RI*.
- Sahir, S, H. (2021). *Metodologi Penelitian, Cetakan ke-1*. Jogjakarta: Pernerbit KBM Indonesia.
- Santika, H. (2022). *Pandangan Islam Tentang Mindfulness*. Diunduh pada tanggal 4 Desember 2024 dari <https://mubadalah.id/mindfulness-dan-manfaatnya-dalam-spiritualitas-islam/>
- Senja, A., & Prasetyo, T. (2021). *Perawatan Lansia oleh keluarga dan care giver*. Bumi Medika (Bumi Aksara).
- Setiyorini, E., Kep, M., Wulandari, N. A., & Kep, M. (2018). *Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif (Vol. 1)*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).

- Siagian, F. D., & Boy, E. (2020). Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 107.
- Sibuea, R. V., & Perangin-angin, M. A. (2020). Hubungan Kebutuhan Spiritual Terhadap Tingkat Kualitas Hidup Lansia. *Nutrix Journal*, 4(2), 36-42.
- Sidqi, Ahmad. 2015. *Wajah Tasawuf Di Era Modern Antara Tantangan dan Jawaban*
- Simuh. (2019). *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam, cetakan ke-1*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Sinambela, L. P., & Sinembela, S. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Teoritik dan Praktik, Cetakan ke-2*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Suardana, I. W., Saraswati, L. G. I., & Fitriani, R. (2015). Status Kognitif dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 93-99
- Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian, Cetakan ke-1*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sudi, S., Md Sham, F. ., & Yama, P. (2018). Pembentukan Spiritual menurut Islam sebagai Solusi dalam Menangani Permasalahan Sosial: Spiritual Development according to Islam as a Solution in Dealing with Social Problems. *The Sultan Alauddin Sulaiman Shah Journal (JSASS)*, 5(2), 269-278.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods), Cetakan ke-4*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, cetakan ke 19*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Cetakan ke-23*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Supriyanto. (2020). *Ajaran Tasawuf Fariduddin Attar, Cetakan ke-1*. Banyumas: Penerbit Rizquna.
- Supriyono, A. (2013). Hubungan Pengetahuan Tentang Kematian Dengan Tingkat Aktivitas Spiritual Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan (*Doctoral dissertation, Universitas Airlangga*).

- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). Mengenal lebih dekat tentang lanjut usia. *CV. Ae Media Grafika*.
- Undang-undang Republik Inonesia No.13 tahun 1998 Tentang kesejahteraan lanjut Usia. <https://peraturan.bpk.go.id/>. diakses 22 oktober 2024 23:40
- Via Al-Qur'an Indonesia <https://quran-id.com> diakses pada 5 November 2024 pukul 14:30
- Wahid, A., & Maskhuroh, L. (2024). Tasawuf Dalam Era Digital: Menjaga Kesadaran Spiritual di Tengah Arus Teknologi. *ILJ: Islamic Learning Journal*, 2(1), 55-73.
- Wardani, W. K. (2015). Analisis Faktor Penyebab Lanjut Usia Tinggal Di Panti Werdha. *Skripsi, Universitas Negeri Jakarta*.
- Waskito, P., Loekmono, J. T., & Dwikurnaningsih, Y. (2024). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 13.
- Wawancara dengan lansia di Panti Wredha Harapan Ibu dan Panti Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading.
- Widodo. (2017). *Metodologi Penelitian Populer & praktis Cetakan ke-1*. Jakarta:PT Rajagrafindo Persada.
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Minfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Proyeksi*, 14.
- Zulfikli., & Jamaluddin. (2018). *Akhkak Tasawuf Jalan Lurus Mensucikan diri, Cetakan ke-1*. Yogyakarta: Kalimedia

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: SKALA KUISIONER

1. Skala Kepercayaan Sufistik

No	Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Agak tidak setuju	Netral	Agak setuju	Setuju	Sangat setuju
1	Jiwa manusia itu bersedia untuk kembali dan terhubung dengan asal usul dan penciptanya.	1	2	3	4	5	6	7
2	Cinta pada Tuhan adalah inti dari agama dan mistisisme.	1	2	3	4	5	6	7
3	Cinta dan kasih pada Tuhan untuk menyucikan hati dan terhubung pada Tuhan.	1	2	3	4	5	6	7
4	Mendekatkan diri dan terhubung dengan Tuhan adalah salah satu tujuan utama saya dalam hidup.	1	2	3	4	5	6	7
5	Mengenal Tuhan adalah salah satu tujuan utama saya dalam hidup.	1	2	3	4	5	6	7
6	Tuhan ada di sekitar kita; kemanapun kita berpaling, Tuhan ada.	1	2	3	4	5	6	7
7	Tuhan dapat dimengerti dalam hati dalam pengalaman mistis yang mungkin terjadi pada beberapa orang.	1	2	3	4	5	6	7
8	Tanpa perhatian dan daya tarik Tuhan yang tersembunyi, mendekat padaNya adalah hal yang mustahil.	1	2	3	4	5	6	7
9	Untuk menemukan kebenaran, seseorang tidak bisa hanya mengandalkan pada kecerdasan dan akal.	1	2	3	4	5	6	7
10	Dunia ini tidak kekal dan kesenangannya tidak lebih dari sekedar ilusi.	1	2	3	4	5	6	7
11	Seseorang seharusnya tidak terpaku pada urusan duniawi dan apa yang terjadi di lingkungan sekitarnya, karena hal-hal tersebut dapat menyebabkan seseorang lupa akan Tuhan.	1	2	3	4	5	6	7
12	Memiliki kecintaan terhadap hal-hal yang ada di dunia ini dan mengikuti keinginan sendiri membawa kita jauh dari Tuhan.	1	2	3	4	5	6	7
13	Kesenangan-kesenangan duniawi menjauhkan kita dari Tuhan. Maka, kita harus melawannya dengan ketakwaan dan pantangan.	1	2	3	4	5	6	7
14	Ketakwaan dan pantangan dan bahkan terkadang hinaan membersihkan jiwa dan menyucikan hati.	1	2	3	4	5	6	7
15	Manusia yang sempurna adalah seseorang yang mengingkari dirinya sendiri dan tenggelam dalam Tuhan.	1	2	3	4	5	6	7

2. Skala Mindfulness

Skala Mindfulness

A. Pengantar

Dengan hormat saya mohon bantuan Bapak/Ibu untuk mengisi skala mindfulness. Skala mindfulness ini merupakan terjemahan dari *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS-5) adalah alat ukur yang diberikan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesadaran dan perhatian penuh terhadap setiap kejadian dalam kehidupan sehari-hari. Tidak ada jawaban yang salah dalam alat ukur ini, serta semua jawaban yang diberikan akan dirahasiakan. Jawablah pernyataan dibawah ini dengan jujur dan menggambarkan kondisi lansia, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

B. Karakteristik Responden

Isilah identitas diri lansia dengan lengkap dan jelas.

1. Nama :
2. Jenis Kelamin : L/P
3. Umur : Tahun
4. Lama tinggal di Panti :
5. Latar Belakang Pendidikan :
6. Latar Belakang Pekerjaan :
7. Latar Belakang Keluarga : Menikah/Janda/Duda Anak:

C. Petunjuk Pengerjaan:

1. Skala ini berisi pernyataan yang dapat dibaca sendiri oleh lansia atau dibantu oleh asisten peneliti untuk membacakan dan mengisi skala sesuai dengan jawaban lansia.
 2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan teliti. Lingkarilah salah satu angka dibawah pernyataan yang tersedia sesuai dengan kondisi diri lansia.
 3. Skala mindfulness ini terdiri dari 5 item dan setiap pernyataan dalam skala ini memiliki 6 pilihan jawaban yaitu 1 (hampir selalu), 2 (sangat sering), 3 (agak sering), 4 (agak jarang), 5 (sangat jarang), dan 6 (hampir tidak pernah).
-

SELAMAT MENGERJAKAN

1. Saya merasa kesulitan untuk tetap fokus padaapa yang sedang terjadi.

Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
1	2	3	4	5	6

2. Saya melakukan sesuatu tanpa memerhatikannya

Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
1	2	3	4	5	6

3. Saya terpaku dengan masa depan atau masa lalu

Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
1	2	3	4	5	6

4. Saya melakukan sesuatu secara otomatis, tanpa menyadari apa yang sedang saya lakukan.

Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
1	2	3	4	5	6

5. Saya terburu-buru melakukan sesuatu tanpa benar -benar memerhatikannya.

Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
1	2	3	4	5	6

LAMPIRAN 2: DATA TABULASI

M1	M2	M3	M4	M5	Mtotal	KS1	KS2	KS3	KS4	KS5	KS6	KS7	KS8	KS9	KS10	KS11	KS12	KS13	KS14	KS15	KSTotal	
6	5	6	6	6	30	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	104
5	5	6	5	6	27	5	6	6	7	5	7	4	4	4	5	7	7	7	7	7	7	91
6	6	5	6	6	29	7	7	7	6	7	7	6	7	5	7	7	7	7	7	7	7	101
3	5	2	5	6	21	5	5	6	6	6	5	4	5	6	6	4	4	5	5	5	3	75
6	6	6	5	6	29	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	4	7	7	7	7	7	100
4	5	6	6	6	27	6	6	5	6	6	7	7	7	6	5	7	7	7	5	7	5	93
5	6	6	6	6	29	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	7	103
4	5	4	4	3	20	5	4	4	6	6	7	5	7	5	7	7	7	7	4	5	4	83
6	6	4	3	6	22	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	7	6	4	7	7	88
5	4	5	5	5	25	7	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	4	5	4	6	7	83
6	6	6	6	6	30	7	7	7	6	6	7	5	7	7	6	6	7	6	5	7	5	91
6	6	6	6	6	30	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	105
6	6	5	5	5	27	6	6	6	7	6	7	7	4	7	7	7	5	6	5	5	6	92
5	6	3	6	5	25	5	6	6	6	6	6	7	6	5	5	5	6	5	5	7	7	85
5	5	6	5	5	26	6	7	7	6	7	7	7	7	7	7	5	7	6	6	7	7	99
6	6	6	4	4	26	4	6	6	6	6	5	6	5	7	7	7	7	1	7	7	6	87
6	5	6	5	6	28	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	7	7	7	102
4	5	5	6	4	24	5	7	6	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	99
4	4	5	4	5	22	4	7	7	7	7	7	7	3	4	4	4	5	6	6	5	6	85
4	4	6	5	4	23	7	5	7	7	7	7	7	7	4	7	7	6	7	7	7	7	99
6	4	5	4	4	23	7	7	7	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5	5	7	7	90
6	6	4	6	6	28	7	4	7	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	7	7	7	100
4	3	5	5	3	20	6	5	5	4	4	4	4	4	5	7	6	7	7	7	7	1	82
4	6	6	5	4	25	7	7	7	6	6	6	6	7	7	6	5	6	5	6	7	4	92
5	6	3	4	6	24	4	5	6	6	6	6	6	4	5	5	6	4	5	5	5	3	74
6	4	5	4	6	25	7	6	7	7	7	7	7	6	7	7	6	7	7	7	7	1	96
2	3	4	4	2	15	4	5	5	5	6	4	6	5	3	6	5	4	4	4	6	4	71
6	6	6	6	6	30	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	105
5	5	4	4	6	22	6	6	7	7	7	7	7	6	5	6	7	4	6	6	7	4	91
6	6	6	6	6	30	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7	6	7	7	102
5	4	3	5	4	21	5	6	5	5	5	6	4	4	4	5	6	3	3	6	5	4	72
5	4	5	6	5	25	5	7	6	7	7	7	6	7	4	7	5	4	7	7	7	7	93
4	1	2	4	4	15	6	5	6	5	4	6	4	6	4	6	4	4	3	4	4	6	71
6	5	3	3	3	20	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	102
3	4	5	4	3	19	5	6	5	5	6	4	3	4	5	5	4	4	4	3	6	5	70
4	3	6	2	4	19	5	5	5	5	6	5	6	5	4	5	5	4	4	4	5	4	72
3	5	5	3	3	19	7	6	7	7	7	6	7	7	6	5	5	4	4	7	4	5	70
4	3	4	4	4	19	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4	7	7	6	4	95
2	4	3	5	4	18	4	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	4	7	7	6	7	88
4	5	4	5	6	24	7	6	7	6	7	6	7	6	4	5	7	6	6	5	4	4	76
3	5	2	3	2	15	5	6	6	6	6	5	6	3	5	4	3	2	4	4	4	7	70
5	4	2	4	2	17	5	6	5	6	5	5	5	5	4	4	3	2	4	4	7	4	70
3	3	4	3	3	16	7	4	4	4	7	7	7	1	6	7	6	5	5	4	7	4	79
3	2	3	4	3	15	6	6	6	6	5	4	6	4	6	4	4	4	4	4	6	4	75
4	2	4	2	5	17	4	5	4	5	6	5	6	5	6	6	6	7	7	6	5	3	80
5	6	5	6	5	27	6	6	6	7	6	6	7	6	5	7	7	7	3	7	7	7	94
4	4	5	1	1	15	6	6	5	6	7	6	5	6	6	3	2	4	4	5	5	2	76
2	3	2	3	4	14	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	7	4	4	4	5	7	78
3	2	3	4	5	17	6	6	5	6	6	6	7	5	6	7	5	6	5	7	6	7	88

LAMPIRAN 3: UJI VALIDITAS DAN REABILITAS

A. Tabel Uji Validitas *mindfulness*

		Correlations					
		Mindfulness 1	Mindfulness 2	Mindfulness 3	Mindfulness 4	Mindfulness 5	Mindfulness total
Mindfulness 1	Pearson Correlation	1	,598**	,474**	,421**	,517**	,787**
	Sig. (2-tailed)		,000	,001	,002	,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50
Mindfulness 2	Pearson Correlation	,598**	1	,433**	,547**	,439**	,793**
	Sig. (2-tailed)	,000		,002	,000	,001	,000
	N	50	50	50	50	50	50
Mindfulness 3	Pearson Correlation	,474**	,433**	1	,300*	,360*	,681**
	Sig. (2-tailed)	,001	,002		,034	,010	,000
	N	50	50	50	50	50	50
Mindfulness 4	Pearson Correlation	,421**	,547**	,300*	1	,640**	,760**
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,034		,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50
Mindfulness 5	Pearson Correlation	,517**	,439**	,360*	,640**	1	,780**
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,010	,000		,000
	N	50	50	50	50	50	50
Mindfulness total	Pearson Correlation	,787**	,793**	,681**	,760**	,780**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	50	50	50	50	50	50

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

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

B. Tabel Uji Reliabilitas *Mindfulness*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,816	5

C. Tabel Uji Validitas Kepercayaan Sufistik

		Correlations															
		Kepercayaan Sufistik 1	Kepercayaan Sufistik 2	Kepercayaan Sufistik 3	Kepercayaan Sufistik 4	Kepercayaan Sufistik 5	Kepercayaan Sufistik 6	Kepercayaan Sufistik 7	Kepercayaan Sufistik 8	Kepercayaan Sufistik 9	Kepercayaan Sufistik 10	Kepercayaan Sufistik 11	Kepercayaan Sufistik 12	Kepercayaan Sufistik 13	Kepercayaan Sufistik 14	Kepercayaan Sufistik 15	Kepercayaan Sufistik total
Kepercayaan Sufistik 1	Pearson Correlation	1	.238	.493**	.284*	.253*	.339*	.581**	.404**	.450**	.305*	.279*	.418**	.259	.519**	.181	.635**
	Sig. (2-tailed)		.096	.000	.045	.012	.016	.000	.004	.001	.031	.050	.002	.070	.000	.209	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 2	Pearson Correlation	.238	1	.632**	.500**	.296*	.168	.335*	.277	.220	-.084	.179	.156	.446**	.319*	.358*	.518**
	Sig. (2-tailed)	.096		.000	.000	.037	.245	.017	.052	.124	.563	.214	.280	.001	.024	.011	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 3	Pearson Correlation	.493**	.632**	1	.721**	.411**	.508**	.395**	.414**	.278	.084	.260	.200	.525**	.358*	.282*	.661**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.003	.000	.005	.003	.050	.658	.068	.164	.000	.011	.047	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 4	Pearson Correlation	.284*	.500**	.721**	1	.558**	.644**	.384**	.364*	.382**	.276	.321*	.436**	.552**	.247	.351*	.721**
	Sig. (2-tailed)	.045	.000	.000		.000	.000	.006	.012	.006	.052	.023	.002	.000	.084	.012	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 5	Pearson Correlation	.253*	.296*	.411**	.558**	1	.519**	.465**	.185	.401**	.239*	.291*	.585**	.418**	.108	.221	.641**
	Sig. (2-tailed)	.012	.037	.003	.000		.000	.001	.198	.004	.016	.041	.000	.003	.453	.123	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 6	Pearson Correlation	.339*	.168	.508**	.644**	.519**	1	.415**	.215	.234	.205*	.221	.391**	.447**	.111	.230	.585**
	Sig. (2-tailed)	.016	.245	.000	.000	.000		.003	.133	.182	.045	.123	.005	.001	.444	.109	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 7	Pearson Correlation	.581**	.335*	.395**	.384**	.465**	.415**	1	.200	.554**	.362**	.391**	.608**	.499**	.339*	.205	.719**
	Sig. (2-tailed)	.000	.017	.005	.006	.001	.003		.163	.000	.010	.005	.000	.000	.016	.153	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 8	Pearson Correlation	.404**	.277	.414**	.354*	.185	.215	.200	1	.330*	.121	.405**	.160	.329*	.266	.233	.534**
	Sig. (2-tailed)	.004	.052	.003	.012	.198	.133	.163		.019	.401	.004	.266	.020	.062	.104	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 9	Pearson Correlation	.450**	.220	.278	.382**	.401**	.234	.554**	.330*	1	.523**	.409**	.339*	.554**	.365**	.206	.664**
	Sig. (2-tailed)	.001	.124	.050	.006	.004	.102	.000	.019		.000	.003	.016	.000	.004	.151	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 10	Pearson Correlation	.305*	-.084	.084	.278	.339*	.285*	.362**	.121	.523**	1	.581**	.424**	.389**	.241	.191	.552**
	Sig. (2-tailed)	.031	.563	.658	.052	.016	.045	.010	.401	.000		.000	.002	.005	.092	.184	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 11	Pearson Correlation	.279*	.179	.260	.321*	.291*	.221	.391**	.405**	.409**	.581**	1	.451**	.413**	.337*	.351*	.666**
	Sig. (2-tailed)	.050	.214	.068	.023	.041	.123	.005	.004	.003	.000		.001	.003	.017	.012	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 12	Pearson Correlation	.418**	.156	.200	.436**	.585**	.391**	.608**	.160	.339*	.424**	.451**	1	.431**	.287*	.157	.661**
	Sig. (2-tailed)	.002	.280	.164	.002	.000	.005	.000	.266	.016	.002	.001		.002	.043	.275	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 13	Pearson Correlation	.259	.446**	.525**	.552**	.418**	.447**	.499**	.329*	.554**	.389**	.413**	.431**	1	.289*	.179	.710**
	Sig. (2-tailed)	.070	.001	.000	.000	.003	.001	.000	.020	.000	.005	.003	.002		.042	.214	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 14	Pearson Correlation	.519**	.319*	.358*	.247	.108	.111	.339*	.266	.365**	.241	.337*	.287*	.289*	1	.342*	.542**
	Sig. (2-tailed)	.000	.024	.011	.084	.453	.444	.016	.062	.004	.002	.017	.043	.042		.015	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik 15	Pearson Correlation	.181	.358*	.282*	.351*	.221	.230	.205	.233	.206	.191	.351*	.157	.179	.342*	1	.521**
	Sig. (2-tailed)	.209	.011	.047	.012	.123	.109	.153	.104	.151	.184	.012	.275	.214	.015		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Kepercayaan Sufistik total	Pearson Correlation	.635**	.518**	.661**	.721**	.641**	.585**	.719**	.534**	.664**	.552**	.666**	.661**	.710**	.542**	.521**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

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

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

D. Tabel Uji Reliabilitas Kepercayaan Sufistik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,875	15

LAMPIRAN 4: Analisis Deskriptif

1. Analisis Deskriptif Kepercayaan Sufistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepercayaan Sufistik total	50	70	105	88,42	10,977
Valid N (listwise)	50				

2. Analisis Deskriptif *Mindfulness*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mindfulness total	50	14	30	22,76	4,897
Valid N (listwise)	50				

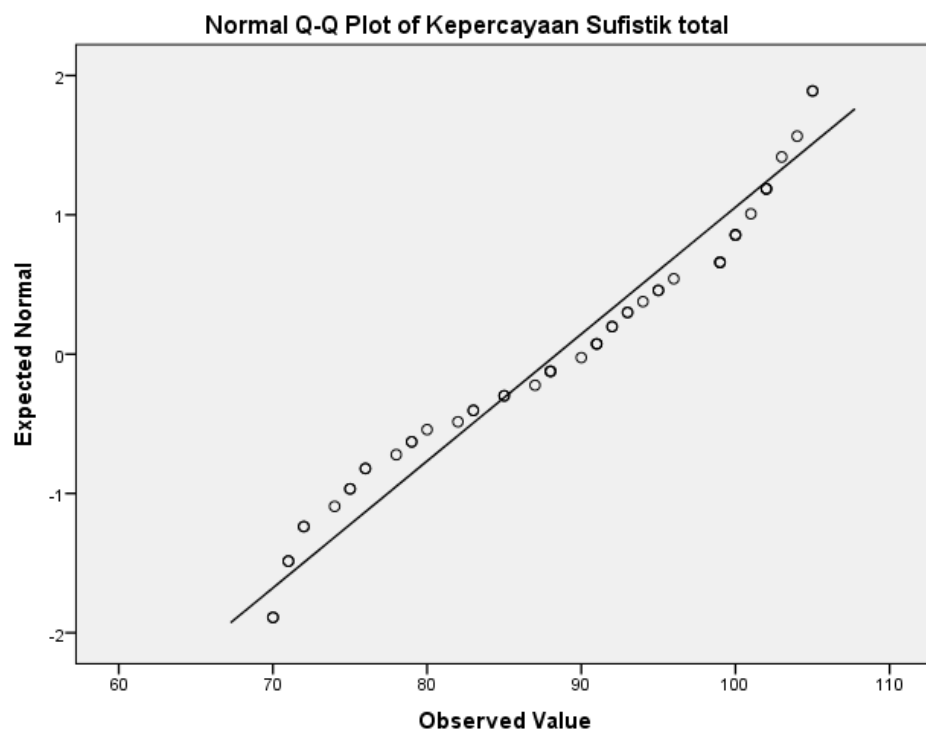
LAMPIRAN 5: UJI ASUMSI DAN HIPOTESIS

1. Uji Normalitas Kepercayaan Sufistik

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kepercayaan Sufistik total	,112	50	,154	,938	50	,011

a. Lilliefors Significance Correction

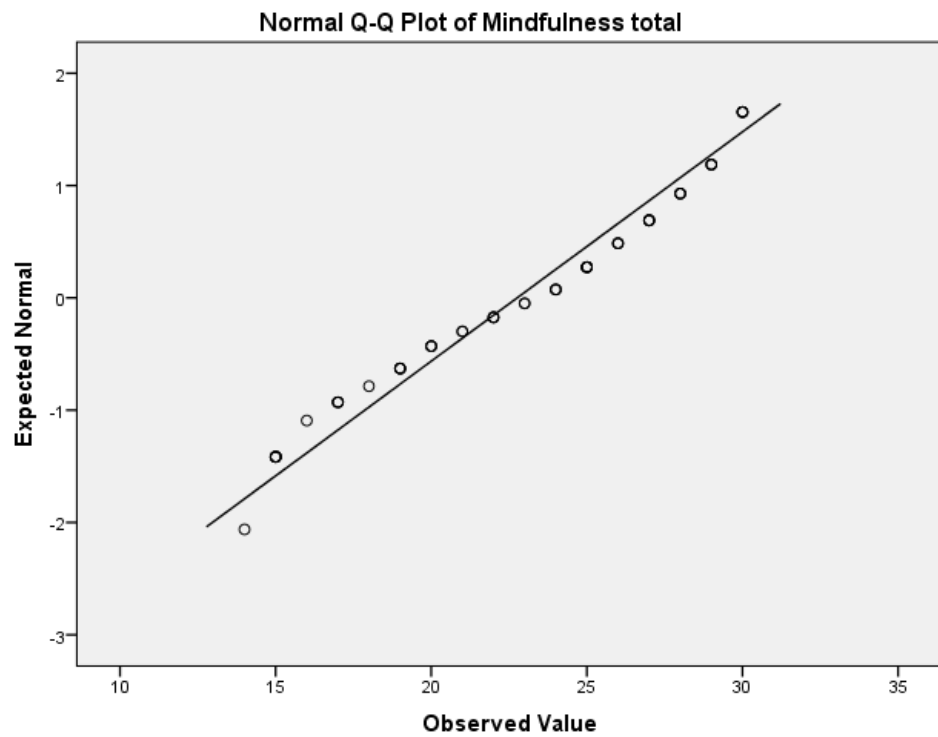


2. Uji Normalitas *Mindfulness*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mindfulness total	,116	50	,088	,941	50	,015

a. Lilliefors Significance Correction



3. Uji Linearitas Kepercayaan Sufistik dan *Mindfulness*

Report

Kepercayaan Sufistik total

Mindfulness total	Mean	N	Std. Deviation
14	78,00	1	.
15	72,60	5	2,702
16	79,00	1	.
17	82,33	3	4,933
18	76,00	1	.
19	81,25	4	12,203
20	89,00	3	11,269
21	73,50	2	2,121
22	88,00	3	3,000
23	94,50	2	6,364
24	89,33	3	13,429
25	89,80	5	5,541
26	92,33	3	6,110
27	92,50	4	1,291
28	100,67	3	1,155
29	101,33	3	1,528
30	104,00	4	1,414
Total	88,42	50	10,977

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Kepercayaan Sufistik total * Mindfulness total	Between Groups	(Combined)	4486,097	16	280,381	6,525	,000
		Linearity	3767,261	1	3767,261	87,667	,000
		Deviation from Linearity	718,835	15	47,922	1,115	,381
	Within Groups		1418,083	33	42,972		
Total			5904,180	49			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kepercayaan Sufistik total * Mindfulness total	,799	,638	,872	,760

4. Uji Hipotesis Kepercayaan Sufistik dan *Mindfulness*

Correlations

		Mindfulness total	Kepercayaan Sufistik total
Mindfulness total	Pearson Correlation	1	,799**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	50	50
Kepercayaan Sufistik total	Pearson Correlation	,799**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	50	50

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

LAMPIRAN 6: FOTO DOKUMENTASI



LAMPIRAN 7: SURAT PERIZINAN

1. Surat Perizinan Penelitian



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

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

Nomor : 4181/Un.10.2/D.1/KM.00.01/9/2024 27 September 2024
Lamp : Proposal Penelitian
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth.
**Pimpinan Panti Werdha Harapan Ibu
di Semarang**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : SYAHID DEWO ESTY ROCHIM
NIM : 2104046052
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Hubungan Mindfulness Terhadap Kepercayaan Sufistik Pada Lansia
Tanggal Mulai Penelitian : 30 September 2024
Tanggal Selesai : 20 Desember 2024
Lokasi : Panti Werdha Harapan Ibu

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

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan



SRI PURWANINGSIH

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

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

2. Surat permohonan penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor : 4169/Un.10.2/D.1/KM.00.01/9/2024 26 September 2024
Lamp : Proposal Penelitian
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth.

Pimpinan Dinas Sosial Panti Pelayanan Sosial Anak Mandiri Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia "Pucang Ganding" di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : SYAHID DEWO ESTY ROCHIM
NIM : 2104046052
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Hubungan Mindfulness Terhadap Kepercayaan Sufistik Pada Lansia
Tanggal Mulai Penelitian : 30 September 2024
Tanggal Selesai : 20 Desember 2024
Lokasi : Dinas Sosial Panti Pelayanan Sosial Anak Mandiri Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia "Pucang Ganding"

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

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan



SRI PURWANINGSIH

Tembusan:

- Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (sebagai laporan)

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

3. Surat perizinan penelitian dari dinas sosial



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS SOSIAL**

Jalan. Pahlawan Nomor 12 Semarang Kode Pos 50241
Telp. 024-8311729 Faks. 024-8450704
Website: <https://dinsos.jatengprov.go.id> Email: dinsos@jatengprov.go.id

SURAT IZIN
NOMOR : 000.9.2/863

TENTANG
PENELITIAN

Dasar : Surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Nomor 4181/Un.10.2/KM.00.01/9/2024 Tanggal 27 September 2024 Perihal Permohonan Izin Penelitian.

MEMBERI IZIN

Kepada:
Nama/NIM : Syahid Dewo Esty Rochim / 2104046052
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Lembaga : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Untuk : Melakukan Penelitian dengan rincian:
Judul : Hubungan Mindfulness Terhadap Kepercayaan Sufistik Pada Lansia
Tujuan : Menyusun Skripsi
Tempat : Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang
Waktu : 30 September s.d 20 Desember 2024
Bidang : -
Penanggung Jawab : Sri Purwaningsih

Ketentuan : 1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian harus melapor kepada Pimpinan lokasi Penelitian dengan menunjukkan Surat Izin Penelitian ini;
2. Menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku ditempat/lokasi Penelitian serta mematuhi Protokol Kesehatan;
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak sesuai /tidak ada kaitannya dengan judul penelitian dimaksud;
4. Apabila masa berlaku surat penelitian ini berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai perpanjangan waktu harus diajukan dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;

5. Peneliti.....

5. Peneliti wajib menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah (email: studydinsosjateng@gmail.com).

Demikian Surat Izin ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Ditetapkan di : Semarang,
Pada tanggal: 8 Oktober 2024

a.n KEPALA DINAS SOSIAL
PROVINSI JAWA TENGAH
Plt. Sekretaris Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah




Isriadi Widodo, AKS
Pembina
NIP. 197004081991021001

Tembusan :

1. Kepala Panti Pelayanan Sosial Anak Mandiri Semarang;
2. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang;
3. Yang bersangkutan.

4. Surat perizinan penelitian dari Panti Pucang Gading



LEMBAR DISPOSISI / CATATAN

Indek : Tanggal Masuk :

Kode :

Hal / Isi ringkas : izin penelitian

Tgl. / No. Surat : 0009.2/063

Asal : Fakultas Islam negeri walisongo

Instruksi / Informasi *	Diteruskan / kepada :
<p>Kpd. Pak Jauhari dan bu Tutik . - Teleng dibantu dan dipikirkan N.M.W. <i>JM</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasubag TU 2. Subkoordinator Penyantunan dan Rujukan 3. Subkoordinator Bimbingan dan Ressos

Sesudah digunakan harap segera dikembalikan

Kepada :

* Coret yang tidak perlu

LAMPIRAN 8

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas diri

Nama Lengkap : Syahid Dewo Esty Rochim
Tempat/ Tanggal Lahir : Temanggung, 07 Oktober 2001
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat Rumah : Kemloko Tengah 02/08, Kemloko,
Kranggan, Temanggung
No. Handphone : 085923001584
Email : Syahiddewo23@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 1 Kemloko
2. SMP Prapanca Kranggan
3. MAN Temanggung
4. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang