

**HALAMAN JUDUL****PENGARUH PELATIHAN *MINDFULNESS* ISLAMI TERHADAP PENINGKATAN  
OPTIMISME DAN KETENANGAN HATI MAHASISWA YANG SEDANG SKRIPSI****TESIS**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
Mencapai derajat Magister Psikologi Profesi (S2)  
Program Magister Psikologi Profesi  
Konsentrasi Psikologi Klinis



Oleh :

Fachri Fahmi, S.Psi

15915020

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**YOGYAKARTA**


**2018**

## HALAMAN PENGESAHAN

Tesis dengan Judul  
**PENGARUH PELATIHAN *MINDFULNESS* ISLAMI TERHADAP PENINGKATAN  
 OPTIMISME DAN KETENANGAN HATI MAHASISWA YANG SEDANG SKRIPSI**  
 Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis  
 Pada Tanggal

**02 APR 2018**



<p>Pembimbing I</p>  <u>Prof. Drs. Subandi., MA., Ph.D</u>	<p>Pembimbing II</p>  <u>Dr. Ahmad Rusdi., M.Si</u>
<p>Dewan Penguji I</p>  <u>Dr. H. Fuad Nashori., M.Si., Psikolog</u>	<p>Dewan Penguji II</p>  <u>Dr. Phil. Qurrotul Uyun., S.Psi., M.Si</u>

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
 Untuk memperoleh gelar Magister Psikologi  
 Tanggal... **02 APR 2018** .....

Ketua Program Magister Psikologi Profesi

  
Dr. H. Fuad Nashori., M.Si., Psikolog





UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
 FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
 PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

### PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fachri Fahmi, S.Psi  
 No. Mahasiswa : 15915020  
 Judul Tesis : Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme dan Ketenangan Hati Mahasiswa yang Sedang Skripsi

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian tesis saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan tesis oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu, tesis yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian tesis saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa tesis ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, Senin, 02 April 2018  
 Yang menyatakan,



Fachri Fahmi, S.Psi

Tim Penguji

1. Prof. Drs. Subandi, M.A, Ph.D
2. Dr. Ahmad Rusdi, MA.SI
3. Dr. H. Fuad Nashori, M.Si., Psikolog
4. Dr. Phil. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog

Tanda Tangan

## HALAMAN MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,  
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

- Q.S. Al-Insyirah ayat 5-6 -

“Sehebat apapun kita merencanakan sesuatu, tetaplah rencana  
Allah adalah sebaik-baiknya rancangan”

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur, alhamdulillah kehadiran Allah SWT atas rahmatNYA sehingga Tesis ini dapat terselesaikan  
Terima kasih untuk segala cinta, perhatian, doa dan dukungan dari orang-orang yang tercinta dan terkasih :

Ayah Joni Effendi dan Ibunda Siti Muhda

Atas segala dukungan, kasih sayang, cinta, dan doa yang telah kalian berikan selama ini

Adik-adik ku tersayang Bagas dan Shasa

Atas segala keceriaan, dan kebersamaannya

Henni Budiastuti, S.Psi

Atas segala cinta, dukungan, motivasi, perhatian dan kesabarannya

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karuniaNYA sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Terimakasih atas semua yang Allah SWT berikan sehingga hamba masih berkesempatan menjalani kehidupan ini.

Adapun tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister pada Program Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh masyarakat umumnya dan bagi ilmu pengetahuan bidang psikologi pada khususnya. Sebelum dan selama masa penelitian maupun selama penyusunan, banyak pihak yang turut membantu dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis bukanlah apa-apa tanpa adanya bantuan dari semua pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Rer. Nat. Arief Fahmie, S.Psi.,MA.,HRM.,Psikolog, selaku dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
2. Bapak Dr. H.Fuad Nashori, S.Psi.,M.Si.,Psi selaku penguji dan Ketua Program Magister Psikologi Profesi.
3. Bapak Prof. Drs. Subandi, MA.,Ph.D, selaku pembimbing I tesis yang selalu memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. Ahmad Rusdi., M.Si, selaku dosen pembimbing II yang sabar memberikan bimbingan dan banyak meluangkan waktu demi kelancaran tesis penulis.
5. Ibu Dr.Phil. Qurrotul Uyun, S.Psi.,M.Si.,Psikolog, selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan dan ide terkait kualitas tesis penulis.

6. Bapak M. Novvaliant Filuf Tasaufi, M.Psi, Psikolog, selaku SPV Praktik Profesi yang telah memberikan ilmu dan membimbing penulis untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
7. Segenap dosen Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah menyalurkan dan membagi ilmunya kepada penulis sehingga menambah pengetahuan dan wawasan penulis.
8. Seluruh karyawan Magister Psikologi Profesi yang telah membantu kelancaran penulis dalam mengurus administrasi selama kuliah.
9. Teman-teman Mapro Klinis angkatan 12 alias “Nganuu” yang selalu kompak dan menjunjung tinggi solidaritas.
10. Gatya Setiarini.,M.Psi.,Psikolog sebagai fasilitator yang turut membantu agar tesis ini berjalan lancar.
11. Teman-teman Yellee Mbak Vriska, Enes, Raras, dan Vera untuk selalu menjaga kebersamaan dan kekeluargaan kita hingga selamanya.
12. Seluruh pihak yang turut membantu kelancaran tesis yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih atas semua bantuannya.

Yogyakarta, 28 Februari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERNYATAAN AKADEMIK.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTISARI.....	xv
BAB I.....	1
LATAR BELAKANG.....	1
1.    Pendahuluan.....	1
2.    Tujuan Penelitian dan Manfaat.....	10
a.    Tujuan Penelitian.....	10
b.    Manfaat Penelitian.....	11
3.    Keaslian Penelitian.....	11
a.    Keaslian Topik.....	11
b.    Keaslian Teori.....	12
c.    Keaslian Subjek Penelitian.....	12
d.    Keaslian Intervensi.....	12
BAB II.....	14
TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A.    Optimisme.....	14
1.    Pengertian Optimisme.....	14
2.    Aspek-aspek Optimisme.....	15
3.    Faktor-faktor yang mempengaruhi Optimisme.....	17
B.    Ketenangan Hati.....	19
1.    Pengertian Ketenangan Hati.....	19
2.    Aspek-aspek Ketenangan Hati.....	20



3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Ketenangan Hati.....	20
C. Mindfulness .....	21
1. Pengertian <i>Mindfulness</i> .....	21
2. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i> .....	22
3. Integrasi <i>mindfulness</i> dengan nilai islam.....	24
4. Efektivitas Pelatihan <i>Mindfulness</i> .....	27
D. Dinamika Psikologis .....	29
E. Hipotesis .....	35
BAB III .....	36
METODE PENELITIAN.....	36
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional .....	36
C. Desain Penelitian .....	37
D. Subjek Penelitian.....	38
E. Metode Pengumpulan Data .....	39
F. Prosedur Penelitian .....	43
G. Metode Analisis Data.....	49
BAB IV.....	51
HASIL PENELITIAN, PEMBAHASAN, DAN EVALUASI .....	51
A. Orientasi Kacah dan Perisapan Peneilitan.....	51
1. Orientasi Kacah .....	51
2. Persiapan Penelitian.....	51
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	55
1. Pelaksanaan Prates.....	55
2. Pelaksanaan Pelatihan <i>Mindfulness</i> Islami .....	56
3. Pelaksanaan Paska-tes 1 .....	67
4. Pelaksanaan Paska-tes 2 .....	68
5. Intervensi Kelompok Kontrol ( <i>Waiting List</i> ) .....	68
C. Hasil Penelitian.....	69
1. Deskripsi Subjek Penelitian .....	69
2. Hasil Analisis Kuantitatif .....	70
3. Hasil Analisis Kualitatif.....	78
D. Pembahasan .....	106
E. Evaluasi Penelitian .....	113

BAB V.....	114
PENUTUP .....	114
A. Kesimpulan .....	114
B. Saran .....	114
DAFTAR PUSTAKA.....	117

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1 .....	24
Tabel 2 .....	37
Tabel 3 .....	39
Tabel 4 .....	39
Tabel 5 .....	40
Tabel 6 .....	43
Tabel 7 .....	51
Tabel 8 .....	51
Tabel 9 .....	52
Tabel 10 .....	53
Tabel 11 .....	66
Tabel 12 .....	67
Tabel 13 .....	68
Tabel 14 .....	69
Tabel 15 .....	70
Tabel 16 .....	71
Tabel 17 .....	73
Tabel 18 .....	74

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 .....	26
Gambar 2 .....	27
Gambar 3 .....	33
Gambar 4 .....	70
Gambar 5 .....	71
Gambar 6 .....	79
Gambar 7 .....	79
Gambar 8 .....	84
Gambar 9 .....	84
Gambar 10 .....	87
Gambar 11 .....	88
Gambar 12 .....	91
Gambar 13 .....	91
Gambar 14 .....	95
Gambar 15 .....	95
Gambar 16 .....	98
Gambar 17 .....	98
Gambar 18 .....	101
Gambar 19 .....	102

***The Effect of Islamic Mindfulness Training on Increasing Optimism and Serenity of Students with Thesis Assignment***

Fachri Fahmi  
Subandi  
Ahmad Rusdi

**ABSTRACT**

*Students of the final grade sometimes experience obstacles in completing the thesis. The problem is due to several factors such as, perceptions of supervisors, difficulty pouring ideas, and a sense of confidence. Inhibiting factors have an impact on optimism condition and student's serenity. This study aimed to determine the effectiveness of Islamic mindfulness training on increasing optimism and serenity students with thesis assignment. Hypothesis in this research is training of Islamic mindfulness can increase optimism and peace of mind in student with thesis assignment. The research design used is nonrandomized pretest-posttest control group design. Optimism has been measured using Life Orientation Test Revised (LOT-R). Serenity has been measured using the Tatmainn al-Quluub scale. Subjects in this study consisted of thirteen final grade students divided into two groups, experimental groups and control groups.. Data analysis method used is Anava Mixed Design. The results showed that there was a very significant difference between experimental group and control group optimism score,  $p = 0,01$  ( $p < 0,05$ ). There was also a very significant difference between the experimental group's serenity score and the control group,  $p = 0.01$  ( $p < 0.05$ ). The Islamic mindfulness training can increase optimism and the calm of students who are thesis.*

**Keywords :** *Islamic mindfulness training, optimism, serenity, student college, thesis*

## Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Islami Terhadap Peningkatan Optimisme dan Ketenangan Hati Mahasiswa yang Sedang Skripsi

Fachri Fahmi  
Subandi  
Ahmad Rusdi

### INTISARI

Mahasiswa tingkat akhir terkadang mengalami hambatan dalam menyelesaikan skripsi. Hambatan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti persepsi terhadap dosen pembimbing, kesulitan menuangkan ide, dan rasa tidak percaya diri. Adanya penyebab terhambatnya penyelesaian skripsi berdampak pada kondisi optimisme dan ketenangan hati mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* Islami terhadap peningkatan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan *mindfulness* islami dapat meningkatkan optimisme dan ketenangan hati pada mahasiswa yang sedang skripsi. Desain penelitian menggunakan *nonrandomized pretest-posttest control group design*. Optimisme mahasiswa diukur dengan menggunakan *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) dan ketenangan hati mahasiswa diukur menggunakan skala *Tatmainn al-Quluub*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga belas mahasiswa tingkat akhir yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Metode analisis data yang digunakan adalah *Anava Mixed Design*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan antara skor optimisme kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai  $p=0,01$  ( $p<0,05$ ). Perbedaan yang sangat signifikan juga pada skor ketenangan hati kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai  $p=0,01$  ( $p<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* Islami dapat meningkatkan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi.

**Kata kunci** : *pelatihan mindfulness Islami, optimisme, ketenangan hati, mahasiswa, skripsi*

# **BAB I**

## **LATAR BELAKANG**

### **1. Pendahuluan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata mahasiswa berarti orang yang belajar di perguruan tinggi. Menjadi seorang mahasiswa merupakan sesuatu yang hal yang membanggakan. Bagi sebagian orang, status mahasiswa merupakan suatu tahapan dalam kehidupan yang cukup memberikan makna dan kesan tersendiri.

Seorang mahasiswa memiliki beberapa keuntungan yang akan diperoleh, misalnya ketika lulus perguruan tinggi akan mendapatkan gelar. Gelar yang didapatkan seseorang setelah lulus perguruan tinggi akan memudahkan dirinya apabila memutuskan untuk berkarir di dunia kerja. Mahasiswa juga memiliki ilmu yang dapat dikatakan berbanding jauh dengan yang bukan mahasiswa dalam hal akademik. Selain itu, menjadi mahasiswa juga dapat menambah pertemanan dan relasi yang berguna untuk dimasa depan (Zulkarnaen, 2014)

Pada kenyataannya untuk menyelesaikan pendidikan perkuliahan, mahasiswa sering memiliki kendala atau permasalahan yang dihadapi selama masa pendidikan. Sebagai seorang mahasiswa, tuntutan dan tanggung jawab dari perguruan tinggi merupakan suatu hal yang umum terjadi. Dalam memberikan tuntutan, pihak perguruan tinggi juga merujuk pada peraturan Kementerian Pendidikan untuk Pendidikan Tinggi.

Menurut Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 232/U/2000 Tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan

Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa, untuk mahasiswa program sarjana diharapkan menguasai dasar-dasar ilmiah dan keterampilan dalam bidang keahlian tertentu. Mahasiswa juga dituntut untuk mampu menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya sesuai dengan bidang keahliannya dalam kegiatan produktif dan pelayanan kepada masyarakat. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu bersikap dan berperilaku dalam membawakan diri berkarya di bidang keahliannya, serta mampu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau kesenian yang merupakan keahliannya.

Pada saat menjelang semester akhir atau tepatnya pada semester tujuh hingga delapan, mahasiswa biasanya akan dibebankan dengan tugas akhir atau skripsi. Skripsi adalah sebuah karya tulis ilmiah yang dikerjakan oleh mahasiswa menjelang akhir studi. Skripsi merupakan hasil kegiatan penelitian yang dilakukan dengan berbagai analisis keilmuan sesuai disiplin ilmu masing-masing. Skripsi diselenggarakan dengan bimbingan dosen pembimbing skripsi yang ditetapkan fakultas. Pelaksanaan bimbingan skripsi merupakan dibawah koordinasi program studi (Ull, 2013).

Berdasarkan sumber yang diperoleh peneliti dari divisi akademik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Ull, hingga tahun 2017 jumlah mahasiswa yang sedang skripsi terdapat 103 mahasiswa. Mahasiswa yang sedang skripsi tersebut terdiri dari angkatan 2010 hingga 2013. Angkatan 2010 terdiri dari 13 mahasiswa, 2011 terdiri dari 13 mahasiswa, 2012 terdiri dari 32, 2013 terdiri dari 45 mahasiswa. Data tersebut merupakan mahasiswa yang telah mengambil skripsi dengan waktu lebih dari dua semester.



Hasil survey yang dilakukan Tim PHK Prioritas FPSB tahun 2016 menyebutkan bahwa terdapat kendala yang menjadi penyebab terhambatnya skripsi mahasiswa. Kendala atau masalah tersebut dibagi menjadi dua yaitu kendala teknis dan non teknis. Adapun kendala teknis terjadi pada mahasiswa ditemukan sebesar 31,02%. Kendala teknis tersebut berupa kesulitan menentukan judul, sulit mencari literatur, kesulitan mencari literatur inggris, kesulitan pembahasan, kesulitan olah dan analisis data, kesulitan pada subjek penelitian, dan CEPT. Sedangkan kendala non teknis ditemukan sebesar 68,97%. Adapun kendala non teknis ini berupa jarang bimbingan, memiliki kegiatan lain, sulit mengatur waktu, masalah pribadi, masalah keluarga, malas, tidak pernah bimbingan, masalah kesehatan, takut dan cemas, sudah berkeluarga, hilang kontak, dan masih mengambi kuliah.

Mahasiswa terkadang mengalami hambatan dalam menyelesaikan skripsi. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang sering dikeluhkan oleh mahasiswa tingkat akhir. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terkendalanya proses penyelesaian skripsi bagi mahasiswa. Faktor tersebut dibagi menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Utami dkk., 2014). Faktor internal meliputi kecemasan, rasa tidak percaya diri atau pesimis, rasa malas, persepsi terhadap dosen, takut gagal dalam sidang, kesulitan menuangkan ide dalam bentuk tulisan dan ketidakmampuan dalam menentukan hal yang menjadi prioritas untuk dilakukan. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa sarana dan prasarana, dosen pembimbing yang susah ditemui, adanya aktivitas lain, dan dukungan dari lingkungan yang bersifat negatif.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu mahasiswa yang sedang skripsi untuk memperoleh data secara kualitatif. Mahasiswa berinisial I merupakan mahasiswa angkatan 2010 yang saat ini masih dalam tahap menyelesaikan skripsi. I menceritakan bahwa dirinya mengalami hambatan dalam menyelesaikan skripsi. Menurut I hambatan yang ia alami terkait dosen pembimbing. I merasa bahwa dosen pembimbing kurang memberikan dukungan, baik secara emosional maupun secara pemikiran yang dapat membantu menyelesaikan permasalahan selama proses skripsi. Kondisi ini membuat I menjadi tidak bersemangat untuk menyelesaikan skripsi dan memilih untuk melakukan kegiatan lain. Setelah cukup lama tidak mengerjakan skripsi, I justru semakin merasa pesimis dapat menyelesaikan skripsi.

I juga pernah merasa sangat putus asa dan berniat untuk berhenti kuliah. Di satu sisi I merasa tidak mampu lagi melanjutkan skripsi, namun di sisi lain I merasa sudah berada ditahap akhir untuk menyelesaikan kuliah. Hal inilah yang membuat I menjadi dilema apakah ia harus melanjutkan skripsi atau berhenti kuliah. I menyadari bahwa untuk menghadapi dosen pembimbingnya perlu kesabaran dan kerja keras, namun I merasa kesulitan untuk mengembalikan semangat agar bisa terus berusaha menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan kondisi yang dialami oleh I dapat disimpulkan bahwa I memiliki optimisme yang rendah. Hal ini sesuai dengan pendapat Carver dan Scheier (Chang, 2001) bahwa optimisme yang rendah atau pesimis membuat seseorang memandang dunia dan masa depan dengan cara yang negatif. Seseorang yang memiliki pandangan pesimistis terhadap kehidupannya mengalami perasaan negatif misalnya, kecemasan, kesedihan, dan

keputusasaan. Hal ini dikarenakan mereka memiliki harapan yang cenderung rendah sehingga tingkat motivasi dan ketekunan juga menjadi rendah.

Optimisme merupakan faktor yang cukup penting agar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Selain itu, dengan rasa optimis seseorang akan mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya, berani melakukan sesuatu tanpa takut akan kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit apabila mengalami kegagalan atau hambatan. Optimisme akan mendorong seseorang untuk selalu berpikir bahwa apapun hasil yang didapatkan merupakan hal yang terbaik bagi dirinya (Seligman, 2006). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa optimisme dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2011) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *coping stress* mahasiswa yang sedang skripsi. Penelitian Rachman dan Indriana (2015) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat optimisme dengan *hardiness* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Roellyana dan Listiyandini (2016) juga membuktikan bahwa optimisme memiliki peran signifikan dalam meningkatkan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu mengenai peran penting optimisme, peneliti merasa bahwa untuk menyelesaikan skripsi perlu adanya rasa optimis yang tinggi dari mahasiswa tersebut. Rasa optimisme dapat diperoleh dari berbagai faktor, misalnya dari faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Ketika mahasiswa tidak mendapatkan dukungan sosial ataupun dukungan di luar dirinya, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan

kemampuan dirinya dalam meningkatkan rasa optimis ketika menghadapi tuntutan atau kesulitan.

Selain rasa optimis dalam diri, terdapat hal lain yang cukup penting untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, yaitu ketenangan hati. Dalam ketenangan hati terdapat perasaan yakin dan hal ini juga terdapat pada optimisme. Perbedaannya adalah keyakinan disini tidak hanya pada diri sendiri namun keyakinan akan ketentuan Allah, sehingga dengan keyakinan ini individu akan merasa lebih tenang. Ketenangan hati merupakan kondisi dimana seseorang merasakan kedamaian, tenang, tentram, tenang serta bebas dari perasaan ragu-ragu di dalam hatinya. Kondisi ini diperoleh karena adanya ilmu yang menyebabkan seseorang memiliki keyakinan di dalam dirinya (Rusdi, 2016).

Peneliti juga mewawancarai beberapa mahasiswa angkatan 2012 terkait permasalahan skripsi yang mempengaruhi ketenangan hati. Berdasarkan hasil wawancara, para mahasiswa tersebut memberikan penjelasan bahwa pada saat menghadapi dosen pembimbing yang dirasa *perfectionism* memunculkan perasaan cemas, takut, dan gelisah. Perasaan ini dipengaruhi oleh adanya tuntutan dari dosen tersebut untuk menghasilkan skripsi yang sempurna. Kendalanya adalah para mahasiswa tersebut merasa kesulitan untuk mendapatkan referensi serta kurang mampu menuliskan naskah seperti yang diinginkan dosen. Sehingga pada saat mahasiswa tersebut bertemu dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan, sering kali mendapatkan revisi yang terkadang berbeda dari apa yang diminta revisi sebelumnya.

Selain itu dengan terbatasnya waktu yang diberikan oleh fakultas untuk dapat menyelesaikan studi tepat waktu, menjadikan beban tersendiri bagi

mahasiswa. Di sisi lain para mahasiswa menginginkan agar dapat segera menyelesaikan skripsi, namun pada kenyataannya para mahasiswa tersebut mengalami hambatan. Kondisi ini membuat para mahasiswa tersebut merasa tidak tenang, khawatir dan kurang yakin untuk dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Seperti yang diketahui bahwa kondisi cemas, khawatir dan kurangnya keyakinan dalam menghadapi masa yang akan datang merupakan gambaran hati yang tidak tenang (Rusdi, 2016)

Penelitian yang dilakukan (Wolfradt, Oemler, Braun, & Klement, 2014) menemukan bahwa ketenangan secara signifikan mempengaruhi kecemasan terhadap kesehatan, sehingga ketenangan yang tinggi memiliki dampak penurunan pada siklus kognitif dan kecemasan pada kesehatan. Penelitian yang dilakukan (Ellison, Burdette, & Hill, 2009) menemukan bahwa tingkat religiusitas dan kepercayaan pada akhirat berhubungan positif dengan perasaan tenang serta mengurangi kecemasan.

Terdapat penelitian relevan lainnya yang terkait ketenangan hati namun berdasarkan faktor yang mempengaruhi ketenangan hati. Nilai spiritual merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketenangan hati. Penelitian yang dilakukan oleh (Setyawan, 2013) bahwa terdapat hubungan signifikan antara spiritualitas dan tingkat kecemasan, sehingga semakin tinggi spritualitas maka semakin rendah tingkat kecemasan seseorang. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Firdaus, 2016) menemukan bahwa spiritualitas dapat memberikan ketenangan jiwa.

Untuk meningkatkan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi, perlu adanya intervensi psikologis yang mampu memberikan perubahan secara kognitif, afektif, perilaku, dan spiritual. Intervensi yang

digunakan dalam penelitian ini adalah pelatihan *mindfulness* Islami. Pelatihan *mindfulness* Islami merupakan hasil dari mengintegrasikan konsep *mindfulness* dengan nilai-nilai Islam di dalamnya.

Menurut Salmon (Afandi, 2012) praktik *mindfulness* merupakan alternatif dalam menurunkan atau mengatasi kekhawatiran terhadap peristiwa yang sudah terjadi dan peristiwa yang akan datang. Diketahui bahwa seorang yang pesimis memiliki keyakinan bahwa keburukan dan kesulitan dalam dunia ini lebih dominan dari pada kebaikan dan kemudahan (Seligman, 2006).

Konsep *mindfulness* berawal dari melepaskan penderitaan yang dialami manusia. Penderitaan tersebut dapat berupa stres, depresi, cemas, konflik interpersonal, kebingungan, khawatir berlebihan dan ketakutan-ketakutan irasional (Mace, 2008). Germer (2005) menganggap bahwa *mindfulness* sebagai unsur yang terdapat dalam berbagai modalitas psikoterapi yang dapat membantu individu untuk mengatasi masalahnya, yaitu mengubah hubungan individu dengan penderitaannya. Hal tersebut menjadikan *mindfulness* sangat memungkinkan untuk diterapkan dalam psikoterapi.

Dalam Islam sendiri, konsep *mindfulness* atau secara umum dikenal dengan meditasi bukan merupakan hal yang baru. Konsep meditasi dalam Islam telah dilakukan sejak agama Islam itu sendiri tercipta. Artinya orang-orang terdahulu seperti nabi dan pengikutnya telah melakukan meditasi berupa berdoa, beribadah, dan mengingat Allah untuk meningkatkan aspek spiritual (Parrott, 2017). Seperti yang terkandung dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28 yang artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi

*tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”*

Hadis Riwayat Imam Muslim juga membahas mengenai dzikir (mengingat Allah) yaitu, Apabila duduk suatu kaum mengucapkan dzikir kepada Allah, maka melingkungi akan mereka para rahmat, dan turun atas mereka sakinah (rasa tentram dan tenang yang mendalam), dan Allah mengingatkan mereka pada sisi-Nya.

Terdapat banyak manfaat yang diperoleh ketika secara konsisten melakukan meditasi Islam. Individu akan mendapatkan manfaat yang signifikan berkenaan dengan kehidupan praktis seperti kesehatan, psikologi, hubungan dengan pasangan, keluarga dan bermasyarakat (Torabi, 2011). Pada dasarnya meditasi Islam ini melibatkan beberapa kesadaran akan Allah yang bertujuan untuk menyucikan hati dari perasaan dan pikiran gelisah.

Terdapat beberapa penelitian mengenai efektivitas pelatihan *mindfulness* yang dilakukan baik di dalam negeri maupun diluar negeri. Pelatihan *mindfulness* terbukti mampu menurunkan kondisi negatif dan meningkatkan fungsi positif dari peserta pelatihan. *Mindfulness* terbukti empiris mampu menurunkan distres pada penderita diabetes (Wijaya, 2014), perilaku agresif (Auzan, Widagdo, Lestari, & Yusainy, 2014), tingkat stres (Maharani, 2016), dan meningkatkan optimisme (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010), kontrol diri pada siswa (Afandi, 2012), kebahagiaan (Widhianingrum, 2016), *subjective-wellbeing* pada penderita diabetes (Rini, 2016), dan kualitas hidup pada lansia (Sari & Yulianti, 2017). *Mindfulness* dengan pendekatan islami juga terbukti dapat meringankan stres dan mendapatkan perasaan yang menenangkan (Parrott, 2017), mengurangi kecemasan dan depresi (Aslami, Alipour, Najib, &

Aghayosefi, 2017), serta memperoleh kesehatan mental (Ijaz, Khalily, & Ahmad, 2017).

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* mampu meningkatkan optimisme dan memberikan ketenangan hati. Proses dari pelatihan *mindfulness* islami dapat membantu seseorang dalam mengurangi emosi-emosi negatif seperti rasa cemas, khawatir dan kegelisahan yang merupakan kondisi dari hati tidak tenang. Selain itu dengan *mindfulness* individu akan mampu mengelola potensi yang dimiliki untuk beradaptasi dengan *stressor* yang ada. Keberhasilan seseorang beradaptasi dengan masalah, menjadikan dirinya lebih optimis.

Optimisme dapat meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, mengurangi sikap pesimis, membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial serta merasa bahagia. Selain itu, dengan adanya unsur islami dimana setiap tahap pelatihan *mindfulness* akan menghubungkan eksistensi Allah, dirasa mampu memberikan efek ketenangan di dalam hati. Hal inilah yang menjadikan peneliti tertarik untuk melihat apakah pelatihan *mindfulness* Islami efektif dalam meningkatkan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

## **2. Tujuan Penelitian dan Manfaat**

### **a. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* Islami untuk meningkatkan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi.



## b. Manfaat Penelitian

### 1) Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian di bidang psikologi terutama berkaitan dengan psikologi positif terkhusus pada topik *mindfulness*, optimisme, dan ketenangan hati. Peneliti juga menambahkan nilai-nilai Islami dalam terapi agar turut mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu psikologi berbasis Islami.

### 2) Manfaat Praktis

Secara praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang manfaat dari pelatihan *mindfulness* bagi mahasiswa yang sedang mengalami kendala dalam menyelesaikan tuntutan skripsi.

## 3. Keaslian Penelitian

### a. Keaslian Topik

Penelitian ini berfokus pada topik optimisme, ketenangan hati dan *mindfulness* sebagai intervensinya. Sebagai keaslian topik, penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya. Terdapat beberapa penelitian yang memiliki variabel penelitian yang sama dengan peneliti, baik variabel bebas maupun variabel tergantung. Penelitian yang dilakukan oleh Afandi (2012) yaitu Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA, penelitian dari Maharani (2016) yaitu Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres pada Guru PAUD, penelitian yang dilakukan oleh Widhianingrum (2016) yaitu Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Pada Kebahagiaan Penderita Diabetes Tipe II, penelitian dari Jayanti (2016) yaitu Pelatihan *Mindfulness* dengan Pendekatan Spiritual

Terhadap Peningkatan *Psychological Wellbeing* Penderita Diabetes Mellitus tipe 2, dan penelitian dari Ramadhan (2017) yaitu Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* dalam Menurunkan Prokastinasi Mahasiswa.

b. Keaslian Teori

Pada penelitian ini variabel bebas yang digunakan adalah pelatihan *mindfulness* dengan menggunakan teori dari (Germer dkk., 2005) dan konsep Islami seperti kebersyukuran dan tawakal. Modul pelatihan *mindfulness* yang digunakan peneliti mengadaptasi dari penelitian Ramadhan (2017), kemudian dimodifikasi dengan menambahkan konsep Islami. Untuk variabel tergantung yaitu optimisme dengan menggunakan teori dari Scheier, Carver, dan Bridges (1994) dan ketenangan hati menggunakan teori Rusdi (2016). Alat ukur optimisme mahasiswa yang digunakan peneliti mengadaptasi skala *Life Orientation Test – Revised* (Scheier. dkk., 1994), sedangkan alat ukur ketenangan hati menggunakan skala *Tatmain Quluub* (Rusdi.dkk, 2018).

c. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Kriteria dari subjek adalah mahasiswa yang sedang skripsi dan telah mengambil skripsi lebih dari dua semester.

d. Keaslian Intervensi

Beberapa penelitian sebelumnya telah menggunakan pelatihan *Mindfulness* sebagai intervensi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Widhianingrum (2016) mengenai “Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Pada Kebahagiaan Penderita Diabetes Tipe 2”, Jayanti (2016) yaitu “Pelatihan *Mindfulness* dengan Pendekatan Spiritual Terhadap Peningkatan

*Psychological Wellbeing* Penderita Diabetes Mellitus tipe 2”, dan penelitian dari Ramadhan (2017) yaitu “Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* dalam Menurunkan Prokastinasi Mahasiswa” Berbeda dengan intervensi dari penelitian sebelumnya, peneliti menggabungkan teknik *mindfulness* dengan implementasi nilai islam pada setiap tahapannya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Optimisme**

##### **1. Pengertian Optimisme**

Menurut Seligman (2006), optimisme adalah suatu cara pandang secara menyeluruh, dan selalu berpikir positif serta mudah dalam memberikan makna bagi diri. Seseorang dengan rasa optimis akan mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari pengalaman yang lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha bangkit apabila mengalami dari kegagalan.

Optimisme mendorong seseorang untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Seligman (2008) juga menjelaskan bahwa optimisme adalah cara berpikir individu dalam menghadapi keadaan yang baik (*good situation*) maupun keadaan yang buruk (*bad situation*).

Menurut Carver dan Scheier (2002), optimisme merupakan cara berpikir atau paradigma berpikir positif. Dengan kata lain optimisme adalah sikap selalu memiliki harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Sedangkan menurut David (2006), optimisme merupakan sebuah konsep penting dalam psikologi, yang dapat memprediksi bagaimana seseorang bereaksi pada situasi yang penuh dengan tekanan.

Optimisme dalam pandangan Islam, merupakan keyakinan akan upaya atau pertolongan Allah SWT ketika menghadapi ujian, cobaan, dan halangan

dalam kehidupan. Seseorang akan berserah diri kepada Allah dan mengharapkan rahmat-Nya (Adz-Dzakiey,2007).

Menurut Ibn Qayim al-Jauziyah (2009), nilai-nilai yang dapat ditumbuhkan oleh sikap jiwa *raja'* (optimisme) yaitu meningkatkan ubudiyah dan ketaatan kepada Allah, menambah kecintaan kepada Allah, meningkatkan perasaan syukur dan ridha terhadap nikmat ilahi, menaikkan manusia ke tingkat kedudukan yang paling tinggi. Selain itu, manusia dapat menambah pengalaman (makrifah), kesadaran serta penghayatan mengenal kebesaran dan kekuasaan ilahi, dan menumbuhkan hati supaya senantiasa mendekati diri kepada Allah. Hal ini dapat menjadi jembatan untuk mencapai kebahagiaan dan kemenangan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa optimisme merupakan kemampuan seseorang dalam memandang dan menyikapi permasalahan atau tekanan yang dihadapi dengan sudut pandang yang positif. Di dalam Islam, pikiran dan perasaan yang positif tersebut tidak terlepas dari adanya keyakinan bahwa permasalahan merupakan cobaan yang datangnya dari Allah serta yakin akan pertolongan Allah SWT.

## **2. Aspek-aspek Optimisme**

Menurut Seligman (2006), optimisme memiliki tiga aspek, yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*.

### **a. Permanence**

Individu yang optimis akan memandang kejadian baik yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang bersifat permanen yang disebabkan oleh kemampuan mereka. Sedangkan terhadap kejadian yang buruk, mereka

akan mempersepsikan hal tersebut sebagai hal yang sifatnya temporer/sementara dan bisa dihindari di masa mendatang.

*b. Pervasiveness*

Individu yang optimis akan memberikan penjelasan atas kejadian menimpa mereka dengan pandangan yang spesifik, dan bukan sebuah generalisasi. Penjelasan yang bersifat spesifik membuat seseorang mampu melihat bahwa sesungguhnya tidak semua aspek dalam suatu kejadian itu merugikan. Pasti masih ada celah positif di balik beragam aspek kehidupan lainnya.

*c. Personalization*

Individu yang optimis akan memandang kejadian baik yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang berasal dari dalam diri mereka sendiri (*internal*) dan menganggap kejadian buruk yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang berasal dari luar diri mereka (*eksternal*). Individu yang memiliki pandangan seperti ini akan membuat mereka tidak akan kehilangan harga diri ketika hal buruk menimpa mereka, sehingga tidak akan menyebabkan timbulnya perasaan tidak berharga dan tidak berbakat

Menurut Carver dan Scheier (Chang, 2001) aspek penting dalam konsep optimisme yaitu ekspektasi individu terhadap masa depan atau yang dikenal dengan *expectancy-value theories*. Aspek ini dibagi menjadi dua yaitu *Goals* (Tujuan) dan *Expectancies* (Harapan).

*a. Goals* (Tujuan)

Tujuan merupakan pandangan individu terhadap sesuatu yang diinginkan atau tidak diinginkan. Individu akan berusaha untuk mencapai keinginannya

dengan menyesuaikan perilaku dan menghindari sesuatu yang tidak mereka inginkan.

b. *Expectancies* (Harapan)

Kepercayaan diri terhadap kemampuan meraih tujuan (*goal*). Berdasarkan kepercayaan diri yang cukup, individu akan berusaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Optimisme akan mengarahkan individu untuk selalu memiliki harapan yang positif dan memiliki hasil yang baik akan masa depannya.

Pada penelitian ini, peneliti mengacu pada aspek optimisme yang dijelaskan oleh Carver dan Scheier (Chang, 2001). Aspek optimisme terdiri dari *Goals* (Tujuan) dan *Expectancies* (Harapan). *Goals* (Tujuan) merupakan pandangan individu terhadap sesuatu yang diinginkan. Sedangkan *Expectancies* (Harapan) merupakan perasaan percaya diri mengenai kemampuan dalam meraih tujuan tersebut.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Optimisme

Sikap optimis dipengaruhi faktor-faktor yang berasal dari diri sendiri (*Internal*) maupun yang berasal dari lingkungan (*eksternal*). Seligman (2008) menjelaskan sedikitnya ada 4 faktor yang mempengaruhi optimisme, yaitu:

a. Pengalaman krisis

Pengalaman tidak menyenangkan individu, seperti kehilangan misalnya, akan memberikan pandangan individu terhadap kejadian yang hampir serupa dimasa mendatang. Jika pengalaman buruk yang dilalui berubah menjadi baik, hal itu akan memberikan dampak baik juga jika terulang kembali. Namun, apabila pengalaman buruk tersebut tidak mengalami

perubahan dan tetap buruk, maka dari sinilah seseorang mulai belajar untuk pesimis dalam menghadapi masalah serupa dimasa mendatang.

b. Keyakinan

Hal-hal yang telah menetap dalam hidup dan dipercayai secara mendalam sehingga seseorang mengabdikan diri untuk hal tersebut. Sebagai contoh, individu mempercayai bahwa tuhan akan memberikan kemudahan atas segala kesulitan yang dialami, maka dengan kepercayaan seperti itu seseorang akan tetap dapat bersikap tenang meski dalam keadaan tersulit sekalipun. Seseorang yang memiliki kepercayaan atas hal-hal yang dianggap benar maka dengan sendirinya akan menyaring kepercayaan-kepercayaan yang dirasa dapat memberikan dampak negatif.

c. Harga diri

Individu dengan harga diri yang tinggi selalu termotivasi untuk menjaga pandangan positif tentang dirinya. Selain itu, individu mampu menemukan potensi dirinya yang dapat mengatasi kegagalan, sehingga individu tersebut selalu berusaha lebih keras dan lebih baik dalam mengatasi.

d. Dukungan Sosial

Adanya dukungan yang cukup bisa membuat orang lebih optimis karena mereka merasa yakin bahwa bantuan akan selalu tersedia bila dibutuhkan.

Vinacle (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi optimisme, yaitu sebagai berikut:

- a. Faktor etnosentris. Faktor ini merupakan sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan.



- b. Faktor egosentris Faktor ini merupakan sifat-sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain seperti minat, percaya diri, harga diri dan motivasi.

## **B. Ketenangan Hati**

### **1. Pengertian Ketenangan Hati**

Menurut Cuello dan Oros (2014) ketenangan didefinisikan sebagai emosi positif yang mencerminkan perasaan damai dan kepercayaan diri, serta keselarasan antara tubuh dan pikiran. Ketenangan individu dapat terlihat apabila mampu mempertahankan ketenangan batin meskipun mengalami kejadian negatif dalam kehidupan.

Ketenangan merupakan keadaan damai yang berkelanjutan dengan spiritualitas yang dapat mengurangi tekanan dan meningkatkan kesehatan secara optimal. Ketenangan juga menjadikan individu memiliki konsentrasi pada hal-hal penting dalam kehidupan dan kemampuan untuk mengalokasikan sumber daya secara bermakna (Roberts & Cunningham, 1990 ; Wolfradt, Oemler, Braun, & Klement, 2014)

Ketenangan hati atau *Tatmainn al-Quluub* merupakan kondisi dimana hati seseorang merasakan kedamaian, tentram, dan yakin (Rusdi, 2016). Sayyid Quthub (Rusydi, 2015) menjelaskan bahwa ketenangan hati akan diperoleh dan dirasakan ketika seseorang terhubung dengan Allah. Kondisi hati yang tenang juga merupakan gambaran dari individu yang memiliki ketenangan jiwa.

Menurut Bastaman (2007) ketenangan jiwa merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahagia, memiliki perasaan damai dan nyaman. Jiwa yang tenang adalah suatu keadaan tertinggi dari perkembangan spiritual individu.

Kondisi jiwa yang tenang diperoleh karena adanya keyakinan kepada Allah meskipun individu tersebut sedang dalam kesulitan, hal ini pun mampu mereduksi pikiran dan perasaan yang tertekan.

## **2. Aspek-aspek Ketenangan Hati**

Aspek ketenangan hati menurut Rusdi (2016) terbagi menjadi dua, yaitu *al-Sukun* dan *al-Yaqin*. *Al-Sukun* bersifat tenang dan diam. Jika melihat secara bahasa, *al-sukun* berarti lawan dari bergerak (*al-harakah*). Orang yang memiliki *al-sukun* di dalam hatinya akan merasa hatinya diam dan tenang. Selanjutnya *al-Yaqin* merupakan kondisi dimana seseorang memiliki suatu ilmu yang menyebabkan hilangnya keraguan dan mampu untuk mencari kebenaran dalam setiap perkara.

## **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Ketenangan Hati**

Ketenangan hati memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu ;

### **a. Nilai Spiritual (hubungan dengan Tuhan)**

Menurut al-Jurjawi (Firdaus, 2016) nilai spiritual merupakan pemaknaan terhadap unsur ketuhanan yang terkandung dalam praktik ibadah dan juga sebagai media penghubung antara manusia dengan Tuhannya. Orang yang merasa dirinya dekat dengan Tuhan, akan timbul rasa tenang dan aman yang merupakan salah satu ciri sehat mental.

### **b. Kebersyukuran**

Rasa syukur terhadap kondisi yang dialami baik kesehatan, kesejahteraan, maupun fungsi positif lainnya dapat berkontribusi terhadap ketenangan hati. Adanya rasa kebersyukuran yang di dalam kehidupan mampu memberikan dampak ketenangan pikiran, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan hubungan interpersonal yang harmonis (Emmons & Shelton,2002).

c. Kesejahteraan Subjektif

Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi mampu merasakan kepuasan hidup serta merasakan emosi positif. Kondisi seperti ini membuat individu cenderung merasa bahagia, optimis, dan memiliki ketenangan jiwa (Utami, 2009).

### C. Mindfulness

#### 1. Pengertian *Mindfulness*

Kabat-Zinn (2003) mendefinisikan *mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul karena memberikan perhatian terhadap pengalaman yang dirasakan saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian. Hal ini agar individu mampu merespon dengan penerimaan namun tidak bereaksi secara berlebihan terhadap pengalaman yang dialami sehari-hari.

Baer (2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai pengamatan tidak memberikan penilaian terhadap stimulus internal dan eksternal yang sedang dialami individu dengan pengamatan yang objektif. Konsep *mindfulness* dalam ranah psikologi dipandang sebagai suatu proses psikologis dan proses meditasi yang mampu meningkatkan kesadaran dan perhatian terhadap proses kognitif, emosi, dan pengalaman somatis dengan meningkatkan kemampuan nonjudgmental serta penerimaan (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, & Carmody, 2004).

*Mindfulness* merupakan suatu keterampilan dalam menyikapi pengalaman yang terjadi saat ini dengan baik. Dengan tingkat kesadaran yang tinggi, seseorang akan mampu memahami setiap peristiwa yang terjadi

sekarang, tidak memikirkan kejadian masa lalu serta tidak berlebihan dalam merespon pengalaman saat ini (Germer dkk., 2005).

Menurut Bogels (2013) hal yang diproses dalam *mindfulness* adalah menyingkirkan pikiran yang membuat manusia tidak menyadari akan apa yang sedang terjadi. *Mindfulness* melatih agar manusia memperhatikan akan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, dan sensasi yang dirasakan, serta melatih agar manusia tidak menghindari pengalaman yang sedang dialami.

## 2. Aspek-aspek *Mindfulness*

Terdapat tiga komponen mendasar yang terdapat dalam *mindfulness* yaitu Kesadaran, Pengalaman masa kini, dan Sikap menerima (Bishop dkk., 2004).

### a. Kesadaran

Adanya kesadaran yang terus menerus dilatih dapat mengurangi reflek maupun penolakan yang biasa dilakukan sebagai akibat dari kurangnya kesadaran. Kesadaran juga dapat mengurangi berbagai pandangan, ide, dan reaksi emosi yang muncul dalam diri kita yang dapat mempengaruhi reaksi seseorang terhadap sebuah stimulus (Shapiro, Brown, & Biegel, 2007).

### b. Pengalaman masa kini

Hal ini berlawanan dengan karakteristik pikiran yang mudah berubah-ubah setiap waktu. Pikiran begitu mudah untuk berfantasi akan masa depan dan mengenang masa lalu. Tentunya karakteristik pikiran ini berbenturan dengan realita bahwa waktu yang dimiliki seseorang secara riil hanyalah saat ini (Brown dkk., 2007).

### c. Sikap menerima

*Mindfulness* yang terus menerus dilatih membuat kesadaran dan atensi yang dimiliki lebih kuat. Pemikiran dan sikap menjadi tidak terlalu mendominasi

dalam menanggapi berbagai stimulus yang muncul. Hal ini akan mengurangi penilaian berdasarkan pengalaman yang dimiliki, pengelompokan, perbandingan, merefleksikan, dan pandangan ilmiah. Dengan demikian, pandangan yang dimiliki oleh seseorang akan berbagai fenomena atau stimulus yang muncul lebih luas, penuh penerimaan. Inilah yang dimaksudkan dari sikap menerima yang merupakan komponen ketiga dari *mindfulness* (Brown dkk, 2007).

Tidak jauh berbeda dengan penjelasan Bishop dkk, komponen dalam pelatihan *mindfulness* menurut Germer (2005) terdiri dari kesadaran tertinggi, pengalaman saat ini, dan penerimaan. Kesadaran tertinggi yang dimaksud memiliki dua komponen pokok, yaitu kesadaran (*awareness*) dan memusatkan perhatian (*attention*). *Awareness* berfungsi sebagai radar dari kesadaran tertinggi yang terus menerus memonitor kondisi-kondisi di dalam individu dan lingkungan. Memusatkan perhatian (*attention*) merupakan proses fokus terhadap objek kesadaran sehingga subjek menjadi lebih peka terhadap suatu hal. Menyadari pernafasan adalah teknik *mindfulness* yang mencakup dalam aspek kesadaran *awareness*.

Teknik *mindfulness* melatih subjek agar memiliki sikap perhatian dan penghargaan serta pemikiran yang lebih terbuka terhadap seluruh pengalaman hidup saat ini (*present experience*). Pada tahap ini, aspek *present experience* akan diberikan saat teknik dua dan tiga yaitu menyadari sensasi tubuh dan latihan pendeteksian tubuh (*body scanning*).

Komponen penerimaan (*acceptance*) dalam *mindfulness* melatih subjek untuk mampu mengobservasi pikirannya sendiri namun tidak direnungkan secara berlebihan, sehingga hal ini tidak memicu reaksi negatif pada subjek.

Penerimaan membuat subjek tidak memihak, mempertahankan diri ataupun menolak peristiwa yang akan datang. Teknik ini dapat membuka kesadaran dan menerima pikiran, perasaan, dan gairah.

Peneliti menyimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan suatu keterampilan dalam menyikapi pengalaman yang terjadi saat ini dengan baik. Keterampilan ini mengkondisikan individu agar mampu merespon persoalan serta meningkatkan kesadaran dan perhatian terhadap proses kognitif, emosi, dan pengalaman somatis dengan rasa penerimaan.

### **3. Integrasi *mindfulness* dengan nilai islam**

Dalam psikoterapi Islam, spiritualitas merupakan konsep yang sering digunakan dan dapat menghubungkan antara unsur agama dengan unsur yang sifatnya realistik. Pada dasarnya spiritualitas merupakan kebutuhan transenden dalam diri yang harus terpenuhi dan akan digunakan sebagai penunjuk dalam mencapai tujuan hidup serta meningkatkan kualitas ruhani (Suseno, 2013). Menurut Rusydi (2015) psikoterapi spiritual Islam merupakan proses yang mengintegrasikan konsep spiritualitas dengan nilai-nilai keislaman sebagai upaya penyembuhan terhadap permasalahan psikologis maupun fisik.

*Mindfulness* dalam Islam dikenal dengan istilah *muraqabah*, yaitu sebuah istilah dalam bahasa arab yang berasal dari akar kata melihat, mengamati, dan penuh perhatian. Seorang muslim yang dalam keadaan *muraqabah* akan senantiasa mengetahui bahwa Allah Maha Mengetahui terhadap dirinya (Parrott, 2017). Menurut Torabi (2011) *muraqabah* secara harfiah diterjemahkan sebagai "observasi". *Muraqabah* merupakan praktik dan pencapaian terhadap keadaan berserah diri kepada Allah yang diperoleh berdasarkan keheningan, kedamaian, ketenangan, kejernihan dan kesadaran

Azeemi (2013) menjelaskan bahwa cara paling efektif untuk mengaktifkan dan meningkatkan spiritual adalah *muraqabah* (meditasi). *Muraqabah* merupakan latihan, keterampilan, atau cara berpikir yang dapat mengaktifkan kesadaran indera. Melalui itu juga, seseorang bisa mengeksplorasi kekuatan yang berada di luar jangkauan indra fisiknya.

Parrott (2017) menyimpulkan bahwa aspek yang mendasar dari *muraqabah* adalah mengetahui bahwa Allah selalu melihat dan mengetahui setiap saat, sehingga seseorang akan meresapinya ke dalam pikiran, perasaan, keadaan dirinya lahir dan batin. Kondisi *muraqabah* membuat seseorang memiliki kesadaran akan keterhubungan dengan Allah di dalam hati, pikiran, dan tubuh.

Dari beberapa penjelasan mengenai praktik *mindfulness* yang telah didefinisikan oleh para ahli, terdapat adanya perbedaan dalam hal pandangan dan paradigma. Perbedaan tersebut terbagi antara pendekatan barat dan pendekatan islam. Perbandingan kedua pendekatan *mindfulness* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ;

**Tabel. 1**  
Perbandingan Paradigma *Mindfulness*

<b>Barat</b>	<b>Islam</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berangkat dari filosofi Buddha dan memandang manusia sebagai makhluk yang kuat melalui kesadaran dirinya.</li> <li>• Hanya berfokus pada aspek kognitif serta menghubungkannya dengan perasaan dan sensasi fisik.</li> <li>• Tidak menyertakan penghayatan terhadap tuhan dalam pelaksanaannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berangkat dari konsep meditasi Islam yaitu <i>Muraqabah</i> yang merupakan kesadaran akan keterhubungan dengan Allah di dalam hati, pikiran, dan tubuh.</li> <li>• Menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan fisik dengan penghayatan terhadap sifat-sifat Allah yang Maha Besar, Maha Melihat, Maha Mendengar, dan Maha Mengetahui (keimanan).</li> </ul>

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bagaimana perbandingan antara kedua pendekatan *mindfulness*. Setiap pendekatan memiliki paradigma dan teknik yang berbeda. Namun, kedua pendekatan tersebut memiliki tujuan untuk membantu individu dalam memperoleh kesejahteraan fisik dan psikis. Dalam proses *mindfulness* akan semakin kuat dan menjadi lebih efektif apabila disetiap tahapan selalu menghubungkan keberadaan Allah secara lahir dan batin.

Menurut Nashori (2005) salah satu alternatif metode yang bisa digunakan untuk membangun Psikologi Islam adalah rekonstruksi teori. Rekonstruksi teori merupakan upaya untuk memformulasikan kembali pandangan yang berasal dari pemahaman wahyu, atau al- Qur'an dan al-Hadits terhadap pemikiran dan hasil temuan ilmu pengetahuan moderen.

Pada penelitian ini, peneliti menggabungkan konsep *mindfulness* dengan nilai-nilai Islami seperti penghayatan terhadap kebersyukuran dan keyakinan akan kuasa Allah atau tawakal disetiap tahapan pelatihan. Kebersyukuran merupakan perasaan ketakjuban dan apresiasi terhadap nikmat yang didapat walau nikmat yang dirasa hanya sedikit, dengan cara memperlihatkan pengaruh nikmat Ilahi pada diri seorang hamba (Gumilar & Uyun,2009). Sedangkan tawakal merupakan kondisi hati yang meyakini segala sesuatu yang terjadi maupun yang belum terjadi, kesulitan ataupun kemudahan merupakan pengetahuan dan ketetapan Allah (Husnar, Saniah, & Nashori, 2017).

Secara praktis, konsep *mindfulness* memiliki aspek dan tahapan cukup jelas yaitu kesadaran, pengalaman saat ini, dan penerimaan. Selain itu, *mindfulness* juga memiliki dasar-dasar teori yang mapan dan sering digunakan sebagai praktik psikoterapi oleh para ahli. Sayangnya, konsep *mindfulness* tidak memiliki



konsep spiritual atau dalam hal ini aspek ketuhanan yang pada dasarnya sangat bermanfaat dalam proses terapeutik.

Atas dasar inilah peneliti memasukan kegiatan yang berlandaskan nilai Islam untuk melengkapi praktik *mindfulness* yang akan digunakan dalam penelitian ini. *Output* dari penggabungan konsep *mindfulness* dengan nilai-nilai Islam ini adalah seseorang dapat menghubungkan keberadaan Allah dalam kesadaran dan perhatian terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan dengan penuh rasa penerimaan dan yakin.

#### **4. Efektivitas Pelatihan *Mindfulness***

Pelatihan *mindfulness* telah sering dilakukan oleh para ahli di berbagai situasi dan kondisi dengan tujuan tertentu. Pelatihan *mindfulness* terbukti cukup efektif dalam merubah kondisi individu menjadi lebih baik. Menurut Shapiro dkk (2006) terdapat beberapa faktor yang menentukan keefektivitasan dari pelatihan *mindfulness*, yaitu :

a. *Intention*

Niat atau tujuan merupakan hal yang harus jelas, agar dapat menjadi tolak ukur dalam proses pelatihan. Dengan tujuan yang jelas, peserta akan lebih mudah diarahkan dan juga menjadi pengingat selama proses pelatihan berlangsung.

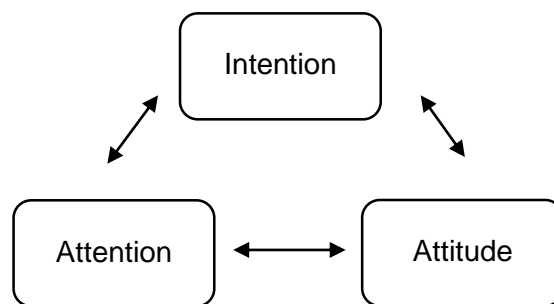
b. *Attention*

Perhatian merupakan hal yang cukup penting. Hal ini merupakan kemampuan seseorang melihat dari berbagai sudut pandang terhadap peristiwa internal maupun eksternal yang ia alami.

c. *Attitude*

Sikap dalam *mindfulness* adalah sikap penerimaan, keterbukaan, pemikiran yang positif terhadap kejadian yang tidak diharapkan, dan tanpa banyak penilaian.

**Gambar. 1**



#### **D. Dinamika Psikologis**

##### **Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Ketenangan Hati dan Optimisme Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi.**

Mahasiswa sebagai anggota dari sebuah lembaga pendidikan tinggi dituntut untuk memiliki kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan. Hal ini guna mencapai kompetensi lulusan yang diharapkan oleh perguruan tinggi. Sebagai salah satu syarat kelulusan, perguruan tinggi telah menetapkan aturan bahwa mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi terlebih dahulu.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan mampu melakukan proses belajar secara individual. Hal ini dikarenakan mahasiswa telah memperoleh pembelajaran sebelumnya seperti metode penelitian serta tahapan-tahapannya. Proses belajar secara individual tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapi, misalnya dengan meminta bimbingan pada dosen pembimbing, mencari sumber bacaan, dan berdiskusi dengan teman.

Ada beberapa faktor yang bisa menjadi kendala bagi mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Faktor tersebut dibagi menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Utami dkk., 2014). Faktor internal meliputi kecemasan, rasa tidak percaya diri atau pesimis, rasa malas, persepsi terhadap dosen, takut gagal dalam sidang, kesulitan menuangkan ide dalam bentuk tulisan dan ketidakmampuan dalam menentukan hal yang menjadi prioritas untuk dilakukan. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa sarana dan prasarana, dosen pembimbing yang susah ditemui, adanya aktivitas lain, dan dukungan dari lingkungan yang bersifat negatif. Menurut (Ismiati, 2015), mahasiswa yang

mengalami hambatan dalam proses skripsi menyebabkan dirinya merasa pesimis dan merasa tidak punya kemampuan dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tersebut kurang percaya diri. Rendahnya rasa percaya diri menjadi salah satu faktor penyumbang stres dalam menghadapi sesuatu.

Seligman (2008) menjelaskan bahwa kondisi optimisme yang rendah atau pesimis dipengaruhi oleh persepsi individu bahwa kegagalan merupakan hal yang tidak bisa dihindari. Ketika dihadapkan pada suatu masalah, individu tersebut cenderung melihat dari sisi negatif. Selain itu, individu yang pesimis tidak mampu melihat potensi positif dalam dirinya. Keadaan ini semakin memburuk ketika individu tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya, seperti keluarga, dosen, dan teman.

Selain menyebabkan perasaan pesimis, hambatan dalam menyelesaikan skripsi juga mempengaruhi ketenangan hati mahasiswa. Individu yang hatinya tidak tenang cenderung merasa cemas, tertekan, bimbang, dan merasa hidupnya kurang bermakna (Rusdi,2016). Kondisi ini membuat mahasiswa yang sedang skripsi semakin menghindari dan meninggalkan tanggung jawabnya untuk menyelesaikan skripsi. Padahal menurut Yesamin (Roellyana & Listiyandini, 2016) mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi harus memiliki rasa optimis, semangat yang tinggi dalam mencapai prestasi dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah akademis maupun non akademis.

Mahasiswa yang sedang mengalami rasa pesimis dalam menyelesaikan skripsi membutuhkan intervensi yang berguna untuk mengubah perasaan pesimis menjadi optimis, serta kondisi hati yang tidak tenang menjadi lebih tenang. Hal ini karena optimisme dan ketenangan hati merupakan faktor yang

cukup penting agar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Selain itu, dengan rasa optimis seseorang akan mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit dari kegagalan yang dialami. Optimisme mendorong seseorang untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya (Seligman, 2006).

Teknik *mindfulness* merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan optimisme. Hal ini terbukti berdasarkan penelitian yang dilakukan (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010) menunjukkan bahwa adanya peningkatan optimisme terhadap masa depan pada remaja. Sedangkan dalam meditasi berbasis Islam (*muraqaba*) juga memiliki manfaat untuk menghilangkan perasaan tertekan serta terbebas dari rasa takut, cemas dan khawatir (Torabi, 2011). Kombinasi dari kedua teknik meditasi ini akan membantu mahasiswa dalam menyadari potensi positif yang dimiliki untuk menghadapi permasalahan dan meningkatkan penghargaan pada diri sendiri.

Di dalam teknik *mindfulness* terdapat tiga komponen yang akan berperan dalam meningkatkan optimisme dan ketenangan hati, yaitu kesadaran tertinggi, pengalaman saat ini, dan penerimaan. Kesadaran dapat mengurangi berbagai pandangan, ide, dan reaksi emosi yang muncul dalam diri kita yang dapat mempengaruhi reaksi seseorang terhadap sebuah stimulus (Shapiro dkk, 2007). Tahap pertama dalam teknik *mindfulness* adalah menyadari pernafasan. Menyadari pernafasan tersebut masuk dalam aspek kesadaran (*awareness*). Tahap ini dilakukan sama halnya dengan melakukan relaksasi pernafasan dalam disertai rasa syukur atas nikmat nafas dan kehidupan yang telah diberikan oleh Allah.

Tujuan dari tahap ini agar individu memperoleh perasaan tenang dan fokus terhadap situasinya saat ini. Tahap menyadari pernafasan pada pelatihan *mindfulness* telah terbukti mampu membuat seseorang merasa lega, relaks, dan seakan-akan mampu melewati semua masalahnya (Wijaya, 2014). Pada tahap kedua aspek *present experience* akan diberikan agar individu memiliki sikap perhatian dan penghargaan serta pemikiran yang lebih terbuka dan penuh antusias terhadap seluruh pengalaman hidup saat ini. Individu akan diarahkan dengan melakukan imajinasi (*imagery*) untuk menyadari sensasi tubuh serta bersyukur kepada Allah. *Guided imagery* adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dan terarah yang terbukti mampu mengurangi stres, kecemasan, dan rasa nyeri (Afdila, 2016).

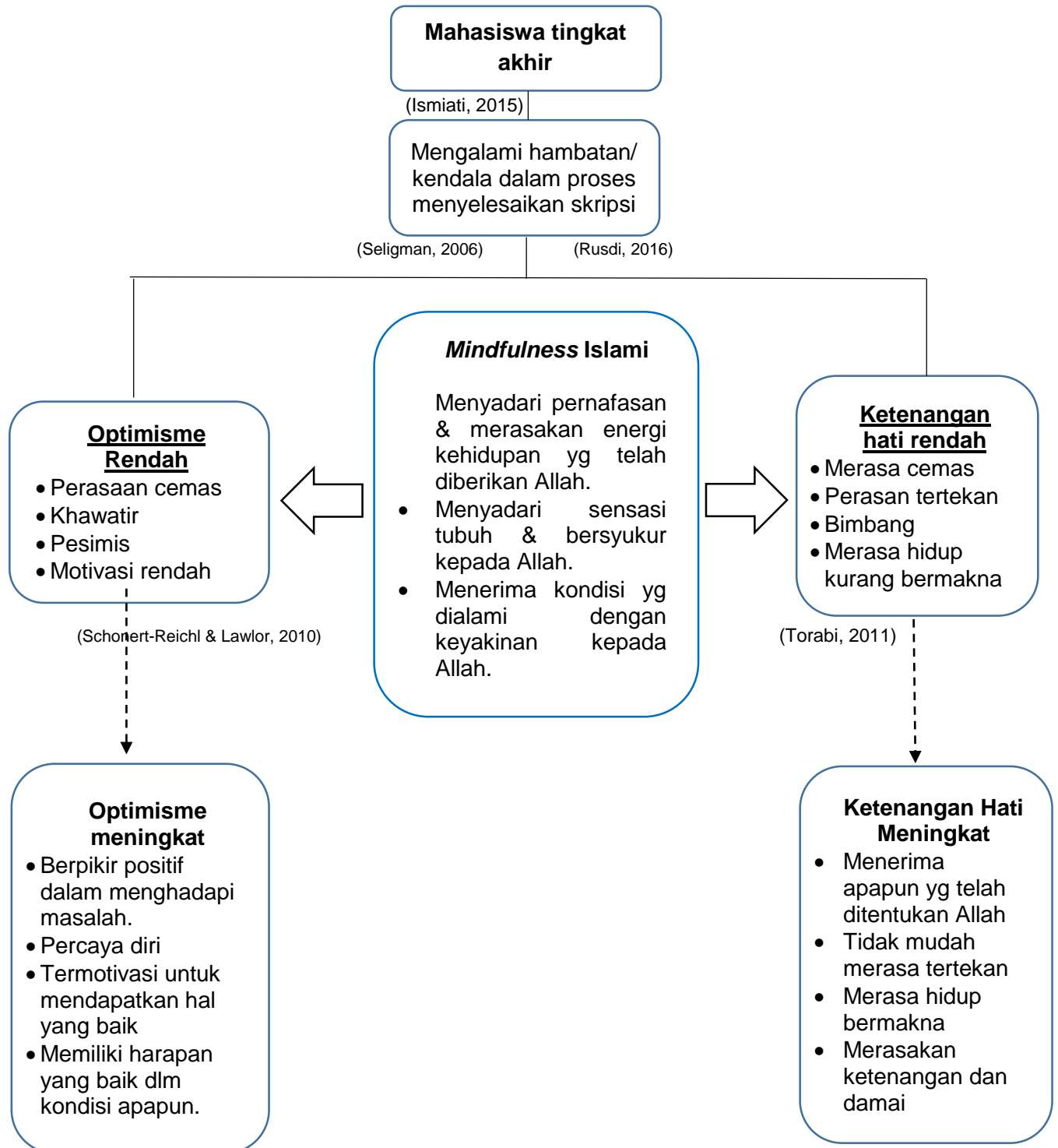
Selanjutnya pada tahap ketiga kesadaran dan atensi yang dimiliki akan dibuat menjadi lebih kuat. Hal ini akan mengurangi penilaian berdasarkan pengalaman yang dimiliki, pengelompokan, perbandingan, merefleksikan, dan pandangan ilmiah. Dengan demikian, pandangan yang dimiliki oleh seseorang akan berbagai fenomena atau stimulus yang muncul lebih luas, penuh penerimaan (Shapiro dkk., 2007). Komponen penerimaan (*acceptance*) dalam *mindfulness* melatih subjek untuk mampu mengobservasi pikirannya sendiri namun tidak direnungkan secara berlebihan, sehingga hal ini tidak memicu reaksi negatif pada individu (Germer dkk., 2005).

Penerimaan pada tahap ini juga melibatkan keyakinan kepada Allah atas kondisi yang dialami. Hal ini akan mengubah pemikiran individu yang semula negatif dalam menghadapi kesulitan menjadi lebih positif. Individu akan diarahkan untuk berpikir positif terhadap kesulitan yang dialami disertai keyakinan akan pertolongan Allah. Kondisi psikologis yang positif telah terbukti

mampu meningkatkan kemampuan individu dalam menyelesaikan beragam masalah dan tugas (Dwitantyanov, Hidayati, & Sawitri, 2010).

Secara keseluruhan, *mindfulness* dengan pendekatan islam cukup berguna dalam mengatasi permasalahan mahasiswa yang sedang skripsi. Pelatihan ini tidak hanya mencapai aspek-aspek fisik dan psikis, namun aspek spiritual juga tersentuh karena adanya kondisi *muraqabah*. Menurut Schneiders (Dewi, 2012) untuk memperoleh keseimbangan mental, memerlukan pengembangan kesadaran atas realitas terbesar dari diri yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental. Schneiders juga menambahkan bahwa kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya. Dengan tercapainya aspek-aspek dalam teknik *mindfulness*, diharapkan dapat merubah kondisi pesimis menjadi lebih optimis serta memberikan ketenangan hati pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

**Gambar. 2**  
**Kerangka Pemikiran**





## **E. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu pelatihan *mindfulness* islami dapat meningkatkan optimisme dan ketenangan hati pada mahasiswa yang sedang skripsi.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

- a. Variabel Tergantung : Optimisme dan Ketenangan Hati
- b. Variabel Bebas : Pelatihan *Mindfulness* Islami

#### B. Definisi Operasional

##### 1. Optimisme

Optimisme merupakan suatu harapan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan cara pandang positif. Penilaian tersebut dilihat berdasarkan aspek optimisme dari Carver dan Scheier (Chang, 2001) yaitu Tujuan (*Goals*) dan Harapan (*Expectances*). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat optimisme pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Sebaliknya apabila skor yang diperoleh rendah, maka tingkat optimisme mahasiswa juga dapat dikatakan rendah.

##### 2. Ketenangan Hati

Ketenangan hati merupakan kondisi dimana mahasiswa merasakan kedamaian disertai keyakinan di dalam hati ketika menghadapi kesulitan. Penilaian ketenangan hati diukur berdasarkan teori ketenangan hati dari Rusdi (2016) yang dibagi menjadi dua aspek yaitu *al-sukun* (kedamaian) dan *al-yaqin* (keyakinan). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka mahasiswa tersebut memiliki ketenangan hati yang tinggi. Sebaliknya apabila skor yang diperoleh rendah, maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa memiliki ketenangan hati yang rendah.

### 3. Pelatihan *Mindfulness*

Pelatihan *mindfulness* merupakan suatu tindakan atau perlakuan yang melibatkan pemusatan perhatian, merespon pemikiran, sensasi emosi serta sikap penerimaan terhadap apa yang terjadi sekarang. Tahapan pelatihan merujuk pada teori Germer (2005) yang dikombinasikan dengan konsep Islam yaitu kebersyukuran dan tawakal. Tahapan pelatihan *mindfulness* Islami yaitu (1) Menyadari pernafasan, (2) Pendeteksian tubuh, (3) Memperoleh kesadaran dan (4) Penerima pikiran. Setiap tahapan pelatihan, peneliti memasukan unsur Islami berupa perasaan terhubung dengan Allah serta mensyukuri dan menerima apa yang terjadi karena kehendak Allah. Pelatihan ini terdiri dari 3 kali pertemuan dengan 3-5 sesi di setiap pertemuannya. Alokasi waktu yang dibutuhkan setiap pertemuannya adalah 2-3 jam sehingga total jam seluruh pertemuan adalah 7 jam.

#### C. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan model rancangan pra-tes dan paska-tes dengan menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan untuk meneliti kemungkinan adanya hubungan sebab akibat di antara variabel-variabel dengan cara mengkondisikan kelompok eksperimen pada beberapa perlakuan dan membandingkannya dengan hasil yang diperoleh oleh kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (Azwar, 2007)

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Nonrandomized pretest-posttest control group design* (Sugiyono, 2005). Pra-tes dilakukan sebelum pelatihan untuk melihat kondisi awal atau tingkatan dari variabel tergantung.

Paska-tes dilakukan sesaat setelah pelatihan berakhir untuk melihat kondisi atau tingkatan dari variabel tergantung dengan menggunakan skala yang sama agar dapat mengevaluasi hasil pelatihan. Dua minggu setelah pelatihan berakhir, peneliti melakukan pengukuran kembali untuk melihat efektivitas dari pelatihan lebih lanjut.

**Tabel. 2**  
***Rancangan Eksperimen Penelitian***

<b>Kelompok</b>	<b>Pra-tes</b>	<b>Pelatihan</b>	<b>Paska-tes 1</b>	<b>Paska-tes 2</b>
Eksperimen	Y1	X	Y2	Y3
Kontrol	Y1	-X	Y2	Y3

**Ket :**

Y1 : Pengukuran sebelum diberi pelatihan

Y2 : Pengukuran setelah diberi pelatihan

Y3 : Pengukuran 2 minggu setelah paska-tes 1

-X : Tanpa perlakuan.

#### **D. Subjek Penelitian**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono,2005). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 yang sedang skripsi dan telah menempuh minimal dua semester. Selain itu, mahasiswa juga terbukti memiliki tingkat optimisme dan ketenangan hati yang rendah hingga sedang. Mahasiswa tersebut mampu berkomitmen dalam mengikuti pelatihan hingga sesi terakhir.

## E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa alat bantu, antara lain :

### 1. *Informed consent*

*Informed consent* merupakan lembar persetujuan subjek sebagai partisipan dalam penelitian.

### 2. Skala Optimisme

Untuk mengukur tingkat optimisme pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, peneliti menggunakan alat ukur berupa skala. Skala optimisme yang digunakan adalah *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) yang dikembangkan oleh Scheier, Carver, dan Bridges (1994). Skala tersebut juga pernah diuji cobakan di Indonesia oleh Roellyana dan Listiyandini, (2016) kepada 50 mahasiswa tingkat akhir. Skala telah memenuhi standar uji validitas aitem dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,624 dan *corrected item total correlation* >0.3 (Azwar,2007).

Skala optimisme memiliki lima alternatif jawaban. Pada aitem *favorable*, jawaban sangat setuju (SS) memiliki skor 4 setuju (S) memiliki skor 3, kurang setuju (KS) memiliki skor 2, tidak setuju (TS) memiliki skor 1, dan sangat tidak setuju (STS) memiliki skor 0. Sedangkan untuk aitem *unfavorable*, sangat setuju (SS) memiliki skor 0, setuju (S) memiliki skor 1, kurang setuju (KS) memiliki skor 2, tidak setuju (TS) memiliki skor 3, dan sangat tidak setuju (STS) memiliki skor 4. Skala optimisme digunakan pada saat sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perbandingannya. Semakin tinggi skor diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat optimisme mahasiswa.

**Tabel. 3**  
**Blue Print Skala Optimisme**

<b>Aspek</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah Item</b>
Optimis	1,4,10	3
Pesimis	3,7,9	3
<i>Item fillers</i>	2,5,6,8	4
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

### 3. Skala Ketenangan Hati

Untuk mengukur ketenangan hati pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, peneliti menggunakan alat ukur berupa skala. Skala ketenangan hati dikembangkan oleh (Rusdi. dkk, 2018). Skala tersebut telah diuji cobakan sebelumnya kepada 154 mahasiswa. Skala memiliki nilai *Alpha Cronbach of Overall Scale* sebesar 0,844 dan dinyatakan layak karena telah memenuhi standar uji validitas dan reliabilitas.

Pada skala ketenangan hati, subjek diharuskan memilih angka yang sesuai dengan kondisi diri, yaitu pada angka 1 hingga 6. Semakin mendekati angka 1, maka hal tersebut semakin tidak sesuai dengan kondisi diri subjek, sebaliknya jika semakin mendekati angka 6, maka sikap tersebut semakin sesuai dengan kondisi subjek.

**Tabel. 4**  
**Blue Print Skala ketenangan hati**

<b>Aspek</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah Item</b>
<i>Al-Sukun</i> (Kedamaian)	1,2,3,4	4
<i>Al-Yaqin</i> (Keyakinan)	5,6,7	3
<b>Jumlah</b>	<b>7</b>	<b>7</b>

#### 4. Skala *Mindfulness*

Skala *mindfulness* pada penelitian ini digunakan sebagai alat *manipulation check* dari perlakuan yang akan diberikan pada peserta yaitu pelatihan *mindfulness* Islami. Cek manipulasi merupakan suatu upaya yang terukur untuk mengkonfirmasi bahwa perlakuan telah berjalan pada level yang telah ditentukan (Sugiyanto, 2009). Adapun skala *mindfulness* yang digunakan adalah skala *Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised* (CAMS-R) yang dikembangkan oleh (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007). Semakin tinggi skor yang didapat pada skala ini menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi. Demikian sebaliknya, jika skor yang didapat rendah maka individu memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah pula.

Tabel. 5  
*Blue Print Skala Mindfulness*

<b>Aspek</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah Item</b>
<i>Attention</i>	1,5,10	3
<i>Present focus</i>	9	1
<i>Awarenes</i>	4,6,7	3
<i>Acceptance</i>	2,3,8	3
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

#### 5. Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk melakukan observasi pada proses pelatihan, melihat perubahan yang terjadi pada kelompok partisipan, pengamatan terhadap fasilitator dan co- fasilitator.

#### 6. Lembar Kerja (*Work-Sheet*)

Lembar kerja yang digunakan adalah lembar *Harapan ku* yang diberikan pada sesi mengetahui harapan. Lembar *Harapan ku* digunakan untuk melihat harapan yang ingin subjek dapatkan ketika mengikuti pelatihan.

Selain itu, peneliti juga memberikan lembar tugas rumah pada subjek. Lembar tugas rumah diberikan kepada subjek sebagai alat monitoring apakah subjek benar-benar melakukan tugas yang diberikan fasilitator.

#### 7. Lembar Evaluasi Kegiatan

Lembar evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan proses intervensi yang telah dilakukan. Penilaian ini ditujukan kepada fasilitator, trainer, dan materi pelatihan.



## F. Prosedur Penelitian

### a. Pembuatan Proposal Penelitian

Setelah peneliti mengumpulkan data pra penelitian, peneliti mulai membuat proposal penelitian. Proposal penelitian diperlukan agar peneliti dapat mengajukan permohonan penelitian. Unsur dalam proposal penelitian mencakup latar belakang penelitian, tinjauan pustaka, teknik pengumpulan data, rancangan intervensi, dan metode analisis data.

### b. Perumusan Skala Penelitian

Skala penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) untuk mengukur tingkat optimisme yang dikembangkan oleh Scheier, Carver, & Bridges (1994). Sedangkan untuk pengukuran tingkat ketenangan hati peneliti menggunakan skala ketenangan hati yang dikembangkan oleh Rusdi (2016). Peneliti juga menggunakan skala *Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised* (CAMS-R) yang dikembangkan Feldman,dkk (2007) sebagai upaya *manipulation check* pada intervensi *mindfulness*.

### c. Pembuatan Modul Pelatihan

Pada tahap pembuatan modul, peneliti memodifikasi modul pelatihan *mindfulness* dari Ramadhan (2017) sebagai peneliti terdahulu. Pada modul pelatihan sebelumnya, peserta pelatihan juga merupakan mahasiswa yang sedang skripsi. Peneliti sebelumnya telah mengembangkan teknik *mindfulness* yang dikembangkan oleh Germer (2005) sebagai pelatihan

*mindfulness* untuk menurunkan tingkat prokastinasi mahasiswa dengan empat kali pertemuan.

Pada penelitian ini, peneliti memodifikasi beberapa komponen modul pelatihan sebelumnya, yaitu jumlah pertemuan yang dipersingkat menjadi tiga pertemuan, jarak antara setiap pertemuan hanya berjeda satu hari, menyesuaikan materi pelatihan dengan tema penelitian yaitu optimisme dan ketenangan hati, serta menambahkan nilai-nilai Islami pada tahapan pelatihan.

Konsep Islami yang dikombinasikan pada pelatihan ini mengacu pada tahapan-tahapan yang dikembangkan oleh beberapa ahli meditasi Islam yaitu Torabi (2011), Azeemi (2013), dan Parrot (2017). Ketiga ahli tersebut merumuskan tahapan-tahapan meditasi yang berlandaskan nilai Islam, misalnya teknik pernafasan untuk menenangkan pikiran dan perasaan dengan mengingat Allah.

Selain itu peneliti juga menambahkan beberapa hal penting yang dapat menunjang keberhasilan pelatihan, yaitu penghayatan terhadap kebersyukuran dan keyakinan terhadap kuasa Allah atau tawakal. Adapun kegiatan dalam pelatihan berupa psikoedukasi, *sharing* dan diskusi, tugas, praktik *mindfulness* nafas, praktik pendekteksian tubuh, dan praktik membuka kesadaran serta penerimaan.

**Tabel. 6**  
*Rancangan Pelatihan Mindfulness Islami*

<b>Pertemuan</b>	<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Tujuan</b>
I	5'	Pembukaan	Membuka sesi terapi
160'	10'	Perkenalan	- Saling mengenal antara partisipan dan tim fasilitator - Menumbuhkan suasana

Pertemuan	Waktu	Kegiatan	Tujuan
			akrab dalam kelompok
	10'	Penjelasan program	- Partisipan mengerti mengenai maksud, tujuan dan manfaat terapi - Penjelasan mengenai norma kelompok
	5'	Inform Consent	- Peserta menyetujui untuk diberikan pelatihan.
	10'	"Apa yang saya harapkan"	- Mengetahui harapan peserta ketika mengikuti pelatihan.
	30'	Sharing dan diskusi	- Memberikan kesempatan kepada para peserta untuk berbagi pengalaman.
	20'	Materi P3 (pikiran, perasaan, perilaku)	- Memberikan Informasi kepada peserta mengenai hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku.
	10'	Ice Breaking	- Menghangatkan suasana pelatihan.
	30'	Psikoedukasi Islami. <i>Mindfulness</i>	- Memberikan gambaran mengenai <i>mindfulness</i> berbasis Islami.
	30'	Praktik Pernafasan Menyadari	- Mengajarkan peserta dalam menyadari pernafasan dan merasakan manfaatnya.
	30'	Refleksi diri	- Mengetahui sensasi yang dirasakan peserta setelah melakukan latihan.
II 120'	15'	Pembukaan dan Evaluasi	- Mengetahui kondisi peserta setelah

<b>Pertemuan</b>	<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Tujuan</b>
			mengikuti pelatihan pada pertemuan sebelumnya.
	10'	Ice Breaking	- Menghangatkan suasana pelatihan.
	15'	Overview	- Peserta mengetahui tujuan dan manfaat dari praktik pendeteksian tubuh
	50'	Praktik pendeteksian tubuh.	- Peserta mampu mendeteksi sensasi yg terjadi pada tubuh.
	30'	Refleksi Diri	- Mengetahui sensasi yang dirasakan peserta setelah melakukan latihan.
III 120'	15'	Pembukaan dan Evaluasi	Mengetahui kondisi peserta setelah mengikuti pelatihan pada pertemuan sebelumnya
	50'	Praktik Membuka Kesadaran dan Penerimaan	- Peserta mampu menyadari pikiran dan perasaan yang dialami terkait kondisi saat ini.
	30'	Refleksi Diri	- Mengetahui sensasi yang dirasakan peserta setelah melakukan latihan.
	15'	Terminasi	- Mengakhiri pelatihan dan memberikan penekanan kepada peserta untuk mempraktikkan apa yang sudah didapatkan secara mandiri.

Pertemuan	Waktu	Kegiatan	Tujuan
	10'	Pemberian skala post test	- Untuk melihat adanya perubahan tingkat optimisme dan ketenangan hati peserta setelah mengikuti rangkaian pelatihan.

d. *Try out* Modul Pelatihan

Sebelum diberikan kepada peserta pelatihan, modul pelatihan terlebih dahulu diuji cobakan oleh fasilitator ke beberapa orang dengan menyamakan kondisi pada saat pelatihan. Hal ini dilakukan agar fasilitator dapat mengevaluasi beberapa komponen pelatihan misalnya, kejelasan materi, alokasi waktu yang dibutuhkan, dan tahapan intervensi.

e. *Professional Judgement*

*Professional judgement* dilakukan untuk menilai dan mengevaluasi modul pelatihan yang akan digunakan. Adapun penilaian modul dilakukan oleh dosen atau ahli yang memiliki kapasitas dalam bidang psikologi dan psikologi Islami, berpengalaman dalam memberikan intervensi psikologi khususnya teknik *mindfulness*. Setelah mendapatkan penilaian dan saran, peneliti kemudian mengevaluasi kembali modul yang akan digunakan dalam intervensi.

f. Seleksi peserta

Pemilihan peserta dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Selain itu, pemilihan peserta juga ditentukan dari skor skala optimisme dan ketenangan hati dengan batasan skor pada level rendah hingga sedang.

g. Mempersiapkan *Trainer*, *co-trainer*, dan *Observer*.

*Trainer* yang digunakan memiliki kualifikasi sebagai seorang psikolog, memiliki pengalaman dalam memberikan pelatihan atau intervensi kelompok, dan menguasai mekanisme pelatihan *mindfulness*.

*Co-trainer* merupakan mahasiswa Magister Profesi Psikolog yang telah menyelesaikan Praktek Kerja Profesi Psikolog. Selain itu, *co-trainer* juga memiliki pengalaman berpartisipasi dalam pelatihan atau intervensi kelompok. *Observer* yang digunakan minimal mahasiswa yang telah lulus mata kuliah observasi dan juga pernah terlibat dalam intervensi psikologi.

Sebelum melaksanakan pelatihan, *trainer* akan diberikan pembekalan terlebih dahulu. Hal ini dilakukan agar *trainer* dapat mempelajari tahapan pelatihan yang akan dilaksanakan.

h. Menyiapkan Perizinan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu membuat surat izin penelitian kepada instansi terkait. Hal ini bertujuan untuk memperoleh legalitas penelitian serta mempermudah pelaksanaan penelitian. Perizinan yang digunakan terkait izin pengumpulan data, tempat pelatihan, dan penggunaan sarana.

1. Tahap Pelaksanaan

a. Pemberian Prates

Peserta pelatihan akan diberikan skala optimisme dan ketenangan hati terlebih dahulu. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan *baseline* dari tiap

peserta. Skala optimisme mengacu pada teori optimisme dari Scheier, Carver, & Bridges (1994) dan skala ketenangan hati mengacu pada teori ketenangan hati dari Rusdi (2016). Selain itu, peneliti juga memberikan skala *Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised* ( CAMS-R ) yang dikembangkan (Feldman dkk., 2007)

b. Pelaksanaan Intervensi

Pelatihan akan dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan. Setiap pertemuan terdiri dari 3 hingga 5 sesi. Waktu yang dibutuhkan dalam setiap pertemuan sekitar 2 hingga 3 jam. Pelatihan akan dilaksanakan di kelas. Dalam pelaksanaannya, *trainer* akan berpedoman pada modul pelatihan *mindfulness* islami yang disusun oleh peneliti.

c. Paska-tes

Sesaat setelah proses pelatihan *mindfulness* selesai, peserta diminta untuk mengisi skala optimisme dan ketenangan hati kembali. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat perubahan skor optimisme dan ketenangan hati ketika pelatihan dinyatakan selesai.

d. Tindak Lanjut

Setelah dua minggu setelah pelatihan, praktikan kembali menghubungi peserta untuk melakukan evaluasi. Praktikan mewawancarai para peserta mengenai perubahan yang dirasakan.

### **G. Metode Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif dilakukan untuk menguji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisis *Anava Mixed Design* (Widhiarso, 2011). Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan

tingkat optimisme dan ketenangan hati pada mahasiswa yang sedang skripsi pada saat sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan berdasarkan kelompok. Metode kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi dan wawancara pada saat pelatihan dan setelah pelatihan diberikan.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN, PEMBAHASAN, DAN EVALUASI**

#### **A. Orientasi Kacah dan Perisapan Penelilitan**

##### **1. Orientasi Kacah**

Peneliti melakukan proses pengambilan data penelitian di lingkungan Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang berlokasi di utara kabupaten Sleman. Pada tahun 2013, Universitas Islam Indonesia berhasil memperoleh akreditasi A untuk Akreditasi Institusi Pendidikan Tinggi oleh Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Indonesia. Berdasarkan nilai akreditasi ini, Universitas Islam Indonesia juga termasuk yang tertinggi di antara universitas swasta lainnya di Indonesia.

Universitas Islam Indonesia memiliki beberapa fakultas, yaitu Fakultas Ekonomi, Fakultas MIPA, Fakultas Hukum, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Fakultas Teknologi Industri, Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan, Fakultas Kedokteran, dan Fakultas Ilmu Agama Islam. Universitas Islam Indonesia juga memiliki berbagai jenjang pendidikan yang telah diselenggarakan, yaitu D3, S1, S2, S3, dan keprofesian.

##### **2. Persiapan Penelitian**

###### **a. Persiapan Administrasi**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu membuat surat izin penelitian kepada instansi terkait. Hal ini bertujuan untuk memperoleh

legalitas penelitian serta mempermudah pelaksanaan penelitian. Perizinan yang digunakan terkait izin pengumpulan data, tempat pelatihan, dan penggunaan sarana. Pada tanggal 3 November 2017 peneliti membuat surat izin ke divisi umum FPSB untuk keperluan studi pendahuluan. Setelah surat izin telah disetujui oleh dekan FPSB, kemudian peneliti membawa surat izin dan diserahkan kepada divisi akademik untuk memperoleh data. Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat 103 mahasiswa yang telah mengambil skripsi dari angkatan 2010 hingga 2013.

b. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) untuk mengukur tingkat optimisme yang dikembangkan oleh Scheier, Carver, & Bridges (1994). Pengukuran tingkat ketenangan hati menggunakan skala *Tatmainn al-Quluub* yang dikembangkan oleh Rusdi, dkk (2018). Selain itu, peneliti juga menggunakan skala *Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised* (CAMS-R) yang dikembangkan Feldman, dkk (2007) sebagai upaya *manipulation check* pada intervensi *mindfulness*.

c. Seleksi Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek dengan kriteria sebagai berikut; 1) mahasiswa S1 yang sedang skripsi, 2) telah menempuh skripsi minimal dua semester, 3) memiliki tingkat optimisme dan ketenangan hati yang rendah hingga sedang, dan 4) mahasiswa tersebut mampu berkomitmen dalam mengikuti pelatihan hingga sesi terakhir.

Peneliti melakukan seleksi subjek penelitian pada tanggal 22-27 Januari 2018. Peneliti memberikan skala optimisme dan skala ketenangan hati pada 18 mahasiswa yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi. Data hasil seleksi subjek yang telah diberikan skala optimisme dan ketenangan hati dapat dilihat pada tabel berikut :

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	SD	Mean	Min	Max	SD	Mean
Optimisme	6	30	4	18	12	24	2	18
Ketenangan Hati	7	42	5,8	24,5	16	34	3	25

Tabel. 7  
Data Subjek Berdasarkan Skala Optimisme

Kategori	Norma	F	Persentase
Sangat rendah	$X \leq 10,8$	0	0%
Rendah	$10,8 < X \leq 15,6$	5	27,8%
Sedang	$15,6 < X \leq 20,4$	8	44,5%
Tinggi	$20,4 < X \leq 25,2$	5	27,8%
Sangat Tinggi	$X > 25,2$	0	0%
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100%</b>

Keterangan : X = Skor responden

Tabel. 8  
Data Subjek Berdasarkan Skala Ketenangan Hati

Kategori	Norma	F	Persentase
Sangat rendah	$X \leq 30$	13	72,2%
Rendah	$30 < X \leq 33$	4	22,2%
Sedang	$33 < X \leq 36$	1	5,6%
Tinggi	$36 < X \leq 38$	0	0%
Sangat Tinggi	$X > 38$	0	0%
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100%</b>

Keterangan : X = Skor responden

Setelah melakukan seleksi subjek sebanyak 18 mahasiswa, terdapat 5 mahasiswa yang tidak sesuai dengan kriteria subjek yang diinginkan. Hal ini dikarenakan mahasiswa tersebut memiliki skor optimisme yang tinggi meskipun skor ketenangan hati berada pada kategori rendah hingga sedang. Setelah 5 subjek tersebut gugur, maka tersisa 13 subjek mahasiswa yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

d. Persiapan Modul Pelatihan *Mindfulness* Islami

Sebelum diberikan kepada subjek, modul terlebih dahulu diberikan *Professional judgement* oleh dosen dan praktisi *mindfulness*. Hal ini dilakukan untuk memberikan penilaian dan mengevaluasi modul pelatihan yang akan digunakan dalam pelatihan. Setelah mendapatkan saran dari dosen dan praktisi, modul pelatihan selanjutnya diuji cobakan oleh fasilitator kepada empat orang peserta dengan menyamakan kondisi pada saat pelatihan.

Peserta uji coba modul bertugas sebagai *rater* yang akan memberikan penilaian terhadap tahapan pelatihan. Hal ini dilakukan agar fasilitator dapat mengevaluasi beberapa komponen pelatihan misalnya, kejelasan materi, alokasi waktu yang dibutuhkan, dan tahapan intervensi. Uji coba modul dilakukan pada tanggal 29 Januari 2017. Skor rerata tiap aspek diperoleh dengan cara membagi skor total dengan jumlah peserta uji coba. Hasil uji coba modul pelatihan *mindfulness* Islami dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel. 9  
*Hasil Uji Coba Modul Pelatihan Mindfulness Islami*

Aspek	Penilaian Kuantitatif	Penilaian Kualitatif
Kejelasan penyampaian tujuan terapi	3,5 (dari nilai maksimal 4)	Tujuan pelatihan disampaikan dengan cukup jelas
Kesesuaian materi dengan tujuan pelatihan	3,25	Penjelasan materi lebih dikaitkan dengan permasalahan mahasiswa tingkat akhir.
Kejelasan bahasa yang digunakan dalam pelatihan	3,25	Bahasa mudah dipahami, namun perlu penjelasan pada istilah psikologi
Alokasi waktu yang diterapkan pada pelatihan	3	Pada sesi meditasi nafas diharapkan diberi waktu disetiap jedanya, agar peserta bisa meresapi terlebih dahulu. Alokasi waktu pada sesi <i>sharing</i> lebih ditambah. Untuk sesi <i>ice breaking</i> sebaiknya dilakukan sebelum pemberian materi agar peserta lebih semangat mengikuti pelatihan.

Berdasarkan hasil uji modul yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa komponen yang perlu direvisi. Komponen yang perlu direvisi antara lain alokasi waktu yang perlu ditambahkan, penempatan sesi yang ideal, dan formulasi materi yang tepat bagi subjek.

## B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

### 1. Pelaksanaan Prates

Proses prates dilakukan bersamaan dengan *screening* subjek penelitian. Peneliti melakukan proses *screening* pada tanggal 22 hingga 27 Januari 2018. Dari 18 mahasiswa yang telah mengambil skripsi minimal dua semester, hanya

13 mahasiswa yang memiliki skor optimisme dan ketenangan hati dengan kategori sangat rendah hingga sedang. Lima mahasiswa lainnya memiliki skor optimisme yang tinggi meskipun skor ketenangan hati memiliki kategori sangat rendah.

Jumlah subjek pada penelitian ini berjumlah 13 mahasiswa. Kemudian dari 13 mahasiswa tersebut akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen terdapat 7 mahasiswa, sedangkan kelompok kontrol terdapat 6 mahasiswa. Pembagian subjek dilakukan dengan cara menentukan kesetaraan kategori variabel antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## **2. Pelaksanaan Pelatihan *Mindfulness* Islami**

Pelaksanaan pelatihan *mindfulness* dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Setiap pertemuan terdiri dari tiga hingga lima sesi. Setiap pertemuan dilakukan di ruang kelas Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia. Berikut penjelasan lebih lengkap mengenai proses pelatihan *mindfulness*.

### **a. Pertemuan 1 (Sabtu, 3 Februari 2018 pukul 09.30-12.00 WIB)**

Pada pertemuan pertama hampir semua peserta hadir sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Peserta yang telah hadir tepat waktu yaitu AP, SP, BT, RZK, dan TW. Terdapat dua peserta yang terlambat hadir yaitu KA dan GG, sehingga fasilitator dan peneliti memutuskan untuk menunggu peserta yang belum hadir tersebut. Setelah menunggu hingga 15 menit, KA pun hadir dan 15 menit selanjutnya GG juga hadir di kelas.

Setelah ketujuh peserta berkumpul, peneliti yang disini sebagai ko-fasilitator membuka pertemuan dan memperkenalkan beberapa orang yang akan terlibat dalam pelatihan ini, yaitu satu orang fasilitator dan tiga orang

lainnya sebagai obeserver. Setelah memperkenalkan fasilitator dan observer, peneliti mempersilahkan fasilitator untuk memulai pelatihan. Fasilitator memulai pelatihan dengan mempersilahkan peserta untuk memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama. Selain itu, fasilitator meminta para peserta untuk memberikan penggambaran diri masing-masing untuk menjadi sesuatu yang memiliki makna.

Beberapa peserta memberikan gambaran diri yang unik, misalnya peserta RZK menggambarkan diri sebagai sebuah angin dengan harapan dapat memberikan kesejukan dan kenyamanan bagi orang lain. Peserta SP juga terlihat cukup unik, karena menggambarkan dirinya sebagai lampu petromaks. Ketika fasilitator menanyakan alasan SP menggambarkan dirinya sebagai sebuah lampu petromaks, SP pun menyampaikan bahwa ia akan selalu bermanfaat untuk menerangi kegelapan dan tidak mengorbankan dirinya seperti sebuah lilin. Mendengar alasan SP semua peserta tertawa dan bertepuk tangan. Sesi perkenalan ini menjadikan suasana lebih cair dan menyenangkan, karena tidak hanya peserta yang diminta menggambarkan dirinya namun peneliti dan observer juga harus menggambarkan diri untuk menjadi sesuatu.

Setelah proses perkenalan peneliti kemudian membagikan lembar *informed consent* dan skala *mindfulness* sebagai *manipulation check* kepada para peserta. Pada saat semua peserta telah menyelesaikan apa yang diminta oleh peneliti, kemudian fasilitator mendekati peserta untuk memberikan penjelasan mengenai pelatihan dan tujuannya. Pada sesi ini, peserta terlihat memperhatikan fasilitator dan sesekali membaca *slide* yang ada di depan. Fasilitator memberikan penjelasan yang cukup mudah

dipahami mengenai tujuan dari pelatihan terhadap permasalahan yang peserta alami. Setelah menjelaskan kurang lebih 10 menit, fasilitator pun bertanya pada peserta untuk memastikan apakah peserta mengerti atau tidak dengan apa yang telah disampaikan. Peserta pun merespon dengan menganggukan kepala dan mengatakan cukup mengerti.

Sesi selanjutnya adalah mengetahui harapan-harapan peserta terhadap pelatihan yang mereka ikuti. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan harapan yang ingin mereka capai pada lembar kerja yang telah dibagikan. Hal ini bertujuan agar peserta dapat memastikan kembali niat dan harapan mereka untuk mengikuti pelatihan. Selain itu, sesi ini juga akan menjadi *baseline* apakah perubahan yang peserta harapkan akan tercapai dengan mengikuti pelatihan ini. Setelah peserta menuliskan alasan dan harapan yang ingin dicapai, peneliti membagikan *sticky note* dan fasilitator meminta peserta untuk menuliskan target.

Fasilitator meminta peserta untuk membayangkan target yang akan peserta penuhi, misalnya waktu pendadaran dan wisuda dengan membayangkan waktu, suasana, orang-orang yang hadir, dan suara-suara ucapan selamat kepada mereka. Peserta menuliskan apa yang dibayangkan pada sebuah *sticky note* dengan rinci kemudian peserta diminta untuk berpasang-pasangan dan mengucapkan target pada pasangannya secara bergantian. Fasilitator meminta para peserta untuk menyebutkan target secara rinci kepada pasangan dan diakhir kalimat peserta diminta untuk mengucapkan "*kamu saksinya*" kepada pasangannya. Hal ini dilakukan agar peserta termotivasi untuk mewujudkan apa yang menjadi harapannya dan merasa bahwa orang lain akan memahaminya.



Pada sesi ini, SP terlihat menangis ketika menceritakan apa yang ia bayangkan mengenai target yang akan ia capai kepada peserta AP. Tidak hanya SP, peserta lain juga ada yang terlihat menangis ketika menceritakan targetnya kepada pasangannya, misalnya peserta AP juga ikut menangis ketika mendengarkan SP dan sebaliknya AP juga menangis ketika bercerita kepada SP. TW terlihat mengeluarkan air mata ketika menyampaikan targetnya kepada AP, sehingga SP, AP, dan TW saling menenangkan dengan mengelus pundak. Peserta GG juga terdengar mengeluarkan suara yang bergetar ketika bercerita dengan RZK. KA juga terlihat menampilkan raut wajah yang murung pada saat bercerita kemudian BT sebagai pasangannya mengucapkan kata “*Semangat*” kepada KA.

Setelah menentukan target dan menyampaikannya kepada pasangan, peserta diminta untuk menempelkan *sticky note* yang berisi target tersebut ke papan tulis yang ada di depan kelas, agar para peserta bisa melihat bahwa target yang mereka inginkan memiliki kesamaan dengan peserta lainnya. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan *sharing* terkait hambatan atau permasalahan yang tengah dihadapi secara bergantian. Fasilitator mendekati peserta satu persatu dan menanyakan masalah serta perasaan yang dirasakan.

Peserta TW menyampaikan bahwa kendala yang ia hadapi dalam menyelesaikan skripsi adalah permasalahan keluarga. TW mengakui bahwa dirinya merupakan seorang yang teratur dan selalu membuat perencanaan, sehingga TW memiliki target kapan ia harus menyelesaikan skripsinya. Beberapa bulan yang lalu, orangtua TW sedang mengalami permasalahan pekerjaan yang menyebabkan kondisi keluarga menjadi tidak kondusif.

Kondisi ini mempengaruhi perasaan TW karena ia terus memikirkan kondisi keluarga. Akibatnya rencana yang telah TW buat terkait penyelesaian skripsi pun menjadi tidak sesuai. Melihat hal tersebut membuat TW menjadi tidak semangat untuk mengerjakan skripsi dan merasa cemas ketika menyadari bahwa ia harus melakukan KRS untuk perpanjangan skripsi.

Peserta SP merasa dirinya terlalu santai dengan tanggung jawab menyelesaikan skripsi. Setelah cukup lama bersantai dan meninggalkan skripsi, SP baru menyadari bahwa teman-teman se angkataannya telah banyak yang lulus. Kondisi ini membuatnya merasa tertinggal dan merasa tidak memiliki teman seperjuangan yang bisa membantunya dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, karena terlalu lama tidak mengerjakan skripsi, SP menjadi lupa dengan tahapan yang harus ia kerjakan. SP juga menjadi semakin tertekan karena dituntut harus segera menyelesaikan skripsi

Peserta AP merasakan hal yang sama dengan apa yang dialami SP. AP merasa ketika ia lama meninggalkan tanggung jawab menyelesaikan skripsi maka sulit untuk memulai kembali. Saat ini AP juga merasa tidak memiliki teman yang bisa membantunya ketika mengalami kesulitan skripsi. Selain itu, AP juga merasa cemas dan khawatir mengenai judul skripsi yang ia buat, karena pada dasarnya AP tidak begitu menguasai topik yang ia ambil.

Diantara peserta yang lain, peserta KA terlihat memiliki perencanaan terkait skripsi yang ia buat. KA merasa dirinya seorang yang selalu merencanakan sebelum memulai sesuatu, namun disisi lain KA merupakan orang yang pencemas. KA selalu mengkhawatirkan hasil yang akan ia dapat tidak sesuai dengan apa yang ia harapkan. Hal ini terjadi ketika ia merasa terhabat dalam

menyelesaikan skripsi dikarenakan faktor penunjang dari riset yang ia buat. KA juga memiliki tanggung jawab lain untuk segera menyelesaikan proyek dari dosen yang akan segera dipresentasikan di China.

Kondisi ini membuat KA sering merasa cemas, tertekan, dan khawatir. Selain itu, tekanan dari orangtua yang menuntut untuk segera menyelesaikan skripsi. Apabila KA belum menyelesaikan skripsi, maka orangtua tidak mengizinkan KA untuk pulang ke daerah asal meskipun pada saat lebaran.

Peserta BT menceritakan dirinya yang selalu merasa cemas terhadap topik skripsi yang tidak ia kuasai. Hal ini dikarenakan bahwa sebelumnya BT mengambil topik tersebut dengan harapan akan memperoleh bantuan dari dosen. Pada kenyataannya dosen yang diharapkan mampu membimbing BT tidak melakukan hal tersebut. Kondisi ini membuat BT merasa tertekan, cemas dan khawatir untuk melanjutkan topik skripsi tersebut. BT juga merasa bahwa dirinya yang selalu *over thinking* terhadap sesuatu membuat semakin tidak nyaman.

Peserta GG memiliki masalah yang hampir sama dengan KA. GG sudah dua kali mengalami kegagalan dalam pengambilan data skripsinya. Kegagalan yang pertaman dikarenakan hasil penelitian laboratoriumnya tidak berhasil sehingga ia harus mengulang dari awal dan merencanakan kembali. Ketika ia sudah memulai untuk percobaan yang baru, dosen pembimbing GG harus melanjutkan studi di luar negeri. Sehingga GG sempat merasa depresi dan putus asa terhadap kondisinya saat ini. GG juga merupakan seorang yang terencana, namun apabila sesuatu terjadi diluar apa yang ia harapkan maka GG mudah untuk putus asa.

Peserta RZK menceritakan dirinya yang sudah tiga kali mengganti judul skripsi karena sering merasa tidak yakin dengan proposal penelitian yang ia buat. RZK merasa dirinya kurang memperhitungkan kendala yang akan dialami ketika mengambil data di lapangan. Beberapa waktu lalu RZK mengalami masalah ketika perusahaan tempat ia mengambil data tiba-tiba menyatakan tidak bersedia untuk menjadi tempat penelitian, hal ini dikarenakan perusahaan sedang dalam kondisi yang tidak kondusif.

Sehingga RZK harus menerima kenyataan dan harus mencari tempat penelitian kembali. Kondisi ini membuat RZK menjadi stres dan khawatir terhadap skripsinya, sedangkan ia tidak memiliki waktu lagi untuk mengulang proposal.

Setelah mendengar permasalahan yang dialami peserta, fasilitator pun menyimpulkan bahwa permasalahan yang mereka alami memunculkan perasaan-perasaan negatif yang juga mempengaruhi harga diri mereka. Sesi selanjutnya adalah memberikan penjelasan mengenai hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku. Fasilitator menjelaskan dengan kalimat-kalimat yang mudah dipahami oleh peserta, selain itu penjelasan fasilitator juga disertai contoh-contoh yang dekat dengan permasalahan yang dihadapi oleh para peserta.

Para peserta terlihat antusias dengan memberikan tanggapan-tanggapan mengenai apa yang dicontohkan fasilitator. Setelah menjelaskan hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku, fasilitator kemudian menjelaskan mengenai pelatihan *mindfulness*. Fasilitator menjelaskan tujuan dari setiap tahapan yang akan diberikan kepada peserta dan manfaat yang akan diperoleh apabila mempraktikkan teknik *mindfulness* ini.

Pada saat sesi praktik *mindfulness* nafas, fasilitator mengkondisikan peserta untuk memposisikan tubuh se nyaman mungkin. Setelah peserta siap untuk praktik, fasilitator mulai memberikan arahan-arahan dengan lisan dan diiringi musik instrumen. Fasilitator mengajarkan cara menyadari pernafasan untuk mengkondisikan pikiran dan tubuh menjadi nyaman serta tenang. Setelah melakukan praktik sesuai dengan waktu yang ditentukan, fasilitator pun meminta peserta untuk membuka mata dan memberi jeda waktu untuk peserta agar mengembalikan kesadaran.

Fasilitator kemudian menanyakan kondisi yang dirasakan peserta setelah melakukan praktik *mindfulness* nafas secara bergantian. Peserta TW merasa dirinya menjadi lebih tenang hingga sedikit membuatnya mengantuk. TW juga menyampaikan bahwa ketika diminta untuk bersyukur terhadap nafas yang diberikan Allah membuatnya semakin tenang dan bersyukur. Tidak hanya TW, sebagian besar peserta juga merasakan hal yang sama. Bahkan peserta SP sampai meneteskan air mata karena merasa selama ini tidak menyadari bahwa dirinya masih diberikan nafas oleh Allah. Kondisi ini membuat dirinya menjadi lebih tenang dan bisa menghilangkan perasaan khawatir terhadap kesulitan yang dialami. Setelah mengetahui kondisi yang dirasakan peserta, fasilitator bersama peneliti menjelaskan mengenai tugas mandiri yang harus dilakukan oleh peserta. Fasilitator meminta peserta untuk benar-benar melakukan teknik *mindfulness* nafas ini secara mandiri di rumah atau di kos.

b. Pertemuan 2 (Senin, 5 Februari 2018 pukul 10.00-12.00 WIB)

Co-fasilitator membuka pertemuan kedua dengan membaca doa dan menanyakan kabar peserta, kemudian co-fasilitator mempersilahkan fasilitator untuk melanjutkan sesi pelatihan. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiri terlebih dahulu untuk melakukan *ice breaking* dengan permainan menguji fokus. Setelah mengarahkan peserta untuk melakukan permainan selama 10 menit, fasilitator kemudian menanyakan pengalaman peserta ketika melakukan praktik secara mandiri. Beberapa peserta mengatakan bahwa manfaat dari *mindfulness* nafas langsung bisa dirasakan, misalnya peserta SP menjadi lebih tenang, nyaman dan bisa mengatasi pikiran-pikiran yang negatif.

Menurut SP ketika menyadari apa yang telah Allah berikan selama ini, membuat dirinya semakin tenang dan bersyukur. Peserta TW juga menyampaikan pengalamannya yang menjadi mudah untuk tertidur dari yang sebelumnya susah tidur. Hal karena TW sering sekali memikirkan permasalahannya sehingga membuat pola tidur menjadi tidak teratur. Peserta RZK mengatakan bahwa efek yang dirasakan adalah dirinya sedikit bisa mengatasi perasaan cemasnya. Ketika RZK mengingat Allah, ia pun menyadari bahwa masih banyak potensi yang Allah berikan untuk mengatasi kesulitannya. Hampir sama dengan RZK, peserta KA juga merasakan ketenangan dan mampu mengatasi perasaan cemasnya. KA juga menjadi cepat untuk memulai tidur karena merasakan ketenangan dan perasaan nyaman.

Pengalaman berbeda dirasakan oleh peserta AP,BT, dan GG. Ketiga peserta ini mengalami kesulitan untuk memulai praktik mandiri. AP,BT,dan GG merasa kesulitan ketika tidak diarahkan oleh fasilitator, karena masih

adanya pikiran-pikiran yang mengganggu. Fasilitator memahami apa yang dirasakan ketiga peserta tersebut. Fasilitator mengatakan memang ada beberapa orang yang sulit untuk melakukan *mindfulness* nafas secara mandiri tanpa dipandu, namun hal ini tidak menjadi masalah karena untuk mampu melakukannya secara mandiri memerlukan proses.

Setelah berbagi pengalaman mengenai *mindfulness* nafas, fasilitator melanjutkan sesi praktik *body scanning* atau pendeteksian tubuh. Sebelum melakukan praktik, fasilitator terlebih dahulu menjelaskan tahapan dan sikap yang dibutuhkan. Peserta terlihat memperhatikan penjelasan fasilitator dengan seksama. Kemudian fasilitator mengajak peserta untuk memposisikan tubuh senyaman mungkin dan menutup mata. Co-fasilitator kemudian menghidupkan musik instrumen dan fasilitator mulai memberikan arahan kepada peserta. Peserta SP terlihat meneteskan air mata ketika fasilitator mengarahkan peserta untuk membayangkan diri seutuhnya. Setelah 30 menit melakukan sesi pendeteksian tubuh, fasilitator meminta peserta untuk membuka mata dan menghadirkan diri kembali di kelas. Fasilitator mempersilahkan peserta untuk minum dan beristirahat sejenak.

Pada sesi refleksi, semua peserta menjelaskan pengalaman yang dirasakan setelah melakukan praktik pendeteksian tubuh. Peserta SP menceritakan bahwa dirinya merasakan nyeri pada bagian lengan dan ketika diminta untuk memfokuskan rasa nyeri itu dan mengucapkan *istighfar* perlahan rasa nyeri itu perlahan hilang. Selain itu, peserta GG juga menceritakan pengalamannya dengan suara yang lirih. GG merasa yang berkesan ketika setelah menghilangkann rasa tidak nyaman pada bagian

tubuh, kemudian diminta untuk membayangkan tempat yang nyaman dan tenang. Hal ini membuat perasaannya menjadi lebih positif.

Setelah sesi refleksi selesai, fasilitator meminta agar peserta mengulang apa yang didapat hari ini di rumah. Fasilitator juga memberikan semangat kepada peserta untuk terus berproses meskipun hasil yang didapat belum signifikan. Co-fasilitator juga mengingatkan peserta untuk hadir kembali pada pertemuan berikutnya dan menutup pertemuan dengan mengucapkan *Hamdallah*.

c. Pertemuan 3 (Rabu, 7 Februari 2018 pukul 09.30-12.00 WIB)

Pertemuan ketiga diawali dengan berdoa yang dipimpin oleh co-fasilitator. Co-fasilitator kemudian mengucapkan terima kasih atas kesungguhan peserta yang hadir dan mau berproses menjadi lebih baik. Selanjutnya fasilitator menyapa dan menanyakan kabar dari peserta dan menanyakan pengalaman peserta setelah melakukan praktik mandiri.

Peserta RZK menyampaikan bahwa rasa sakit dan tegang pada bagian leher yang dirasakan sedikit demi sedikit mulai hilang. RZK juga merasakan suasana hatinya menjadi lebih bahagia setelah melakukan imajinasi tempat dan situasi yang nyaman dipinggir sungai. Peserta TW menyampaikan bahwa ia merasa tenang ketika membayangkan diri seutuhnya kemudian menenangkan diri disuatu tempat. TW merasa seakan-akan permasalahan yang ia hadapi menjadi jauh dari dirinya. Peserta juga BT menyampaikan pengalamannya setelah melakukan deteksi tubuh secara mandiri. BT merasakan bahwa ketika melepaskan perasaan dan sensasi



tubuh yang tidak nyaman membuat tubuhnya menjadi lebih ringan. Selain itu BT juga merasa bersyukur dengan potensi yang ia miliki selama ini.

Setelah mendengar pengalaman dari masing-masing peserta, fasilitator pun melanjutkan sesi praktik penerimaan. Sebelum memulai sesi, fasilitator menyampaikan bahwa pada tahap ini semua teknik dari pertemuan awal akan digabungkan menjadi satu sesi. Pada sesi diawali mengatur pernafasan agar menciptakan perasaan nyaman dan tenang, kemudian memfokuskan sensasi tubuh yang dirasakan, dan dilanjutkan penerimaan terhadap kondisi yang dialami saat ini.

Berdasarkan hasil yang refleksi peserta setelah sesi penerimaan, beberapa peserta mengalami perubahan pola pikir yang selama ini mereka gunakan. Selain itu, terdapat peserta yang merasakan kebersyukuran terhadap Allah atas kondisi yang dialami. Peserta RZK dan KA menceritakan pengalam yang mereka rasakan hingga menangis, namun setelah itu mereka merasakan perasaan yang lebih tenang.

Setelah mendengar pengalaman yang dirasakan peserta pada sesi penerimaan, fasilitator pun memberikan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan selama tiga pertemuan. Fasilitator juga memotivasi peserta agar selalu mengembangkan pikiran positif, bersyukur, dan mendekatkan diri kepada Allah. Kemudian co-fasilitator yang disini sebagai peneliti meminta kesediaan peserta untuk kembali mengisi skala optimisme dan ketenangan hati, selain itu peneliti meminta kesepakatan peserta untuk bertemu kembali dalam dua minggu lagi

### 3. Pelaksanaan Paska-tes 1

Pelaksanaan paska tes 1 pada kelompok eksperimen dilakukan bersamaan dengan intervensi di pertemuan ketiga, pada tanggal 7 Februari 2018. Pelaksanaan paska tes 1 untuk kelompok kontrol dilakukan pada 8 dan 9 Februari 2018 dengan menemui subjek satu per satu.

#### 4. Pelaksanaan Paska-tes 2

Dua minggu setelah pelatihan selesai atau setelah paska tes 1 yaitu pada tanggal 20 Februari 2018, peneliti melakukan pengambilan data paskates 2. Peneliti menemui masing-masing dari peserta kelompok eksperimen untuk mewawancarai dan meminta untuk mengisi skala penelitian kembali. Pada kelompok kontrol, peneliti juga menemui subjek pada tanggal 21 hingga 24 Februari 2018 untuk kembali mengisi skala penelitian.

#### 5. Intervensi Kelompok Kontrol (*Waiting List*)

Pada tanggal 21 hingga 24 Februari 2018 peneliti secara bersamaan melakukan paska tes 2 dan intervensi pada subjek kelompok kontrol. Sebelum memberikan intervensi, peneliti memberikan skala paska tes 2 kemudian dilanjutkan dengan memberikan intervensi. Untuk intervensi pada kelompok kontrol, peneliti hanya melakukan psikoedukasi berdasarkan materi dari pelatihan dan konseling. Hal ini dikarenakan keterbatasan peneliti dalam mengumpulkan subjek dalam satu waktu untuk dilakukan secara bersamaan. Selain itu, fasilitator juga berhalangan untuk dapat memberikan intervensi pada kelompok kontrol.

## C. Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang telah mengamil skripsi. subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga belas mahasiswa yang kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu tujuh subjek sebagai kelompok eksperimen dan enam subjek sebagai kelompok kontrol. Pembagian subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dikakukan dengan metode *matching*. Subjek penelitian dipilih berdasarkan tingkat optimisme dan ketenangan hati yang berada pada kategori sedang hingga sangat rendah. Deskripsi subjek akan dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel. 11  
*Deskripsi Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen*

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Jurusan	Semester	Kategori Skor Optimisme	Kategori Skor Ketenangan hati
TW	21	P	Psikologi	7	rendah	Sangat rendah
AP	23	P	Psikologi	11	sedang	Sangat rendah
RZK	24	L	T. Industri	13	rendah	Sangat rendah
GG	22	L	T.Lingkungan	9	sedang	Sangat rendah
BT	22	P	Komunikasi	9	rendah	Sangat rendah
KA	21	P	T. Industri	9	sedang	Sangat rendah
SP	27	P	Psikologi	15	sedang	Sangat rendah

Tabel. 12  
*Deskripsi Subjek Penelitian Kelompok Kontrol*

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Jurusan	Semester	Kategori Skor Optimisme	Kategori Skor Ketenangan hati
GL	22	L	Informatika	9	Sedang	Sangat rendah
CH	23	L	Informatika	9	Sedang	Sangat rendah
L	23	P	Akuntansi	9	Sedang	Sangat rendah
NS	25	P	Psikologi	15	Rendah	Sangat rendah
A	22	P	Manajemen	9	Rendah	Sangat rendah
ABP	22	L	T. Industri	9	Rendah	Sangat rendah

## 2. Hasil Analisis Kuantitatif

### a. Deskripsi Statistik

Jumlah subjek penelitian pada kelompok eksperimen sebanyak tujuh orang. Subjek yang termasuk dalam kelompok eksperimen merupakan peserta yang akan diberikan pelatihan selama tiga kali pertemuan. Penelitian ini melibatkan pengukuran skala sebanyak tiga kali, yaitu sebelum intervensi dilakukan (prates), segera setelah intervensi diberikan (pascates) dan dua minggu setelah intervensi diberikan (tindak lanjut). Adapun deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel. 13  
*Deskripsi Data Skor Optimisme*

Kelompok	Nama	Pengukuran					
		Prates	Paska tes 1	Paska tes 2	Gained score 1 (Pra-paska)	Gained score 2 (Paska 1-Paska 2)	Gained score 3 (Pra-Paska 2)
Eksperimen	TW	15	20	24	5	4	9
	AP	17	21	22	4	1	5
	RZK	14	22	24	8	2	10
	GG	17	21	22	4	1	5
	BT	12	22	22	10	0	10
	KA	16	24	25	8	1	9
	SP	16	22	23	6	1	7
Kontrol	GL	17	19	18	2	1	1
	CH	17	18	19	1	1	2
	L	16	19	18	3	1	2
	NS	15	15	17	0	2	2
	A	12	15	18	3	3	6
	ABP	15	15	17	0	2	2

Skor paskates dalam tabel di atas menunjukkan semua subjek kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor optimisme setelah diberikan intervensi berupa Pelatihan *mindfulness* Islami. Pada saat paskates kedua, hampir sebagian subjek mengalami peningkatan, namun hanya satu subjek yang tidak mengalami peningkatan skor optimisme. Pada kelompok kontrol, beberapa subjek juga mengalami peningkatan skor optimisme, namun peningkatan tersebut tidak signifikan.

Tabel. 14  
*Deskripsi Data Skor Ketenangan Hati*

Kelompok	Nama	Pengukuran					
		Prates	Paska tes 1	Paska tes 2	Gained score 1 (Pra-paska)	Gained score 2 (Paska 1-Paska 2)	Gained score 3 (Pra-Paska 2)
Eksperimen	TW	26	28	35	2	7	9
	AP	25	29	31	4	2	6

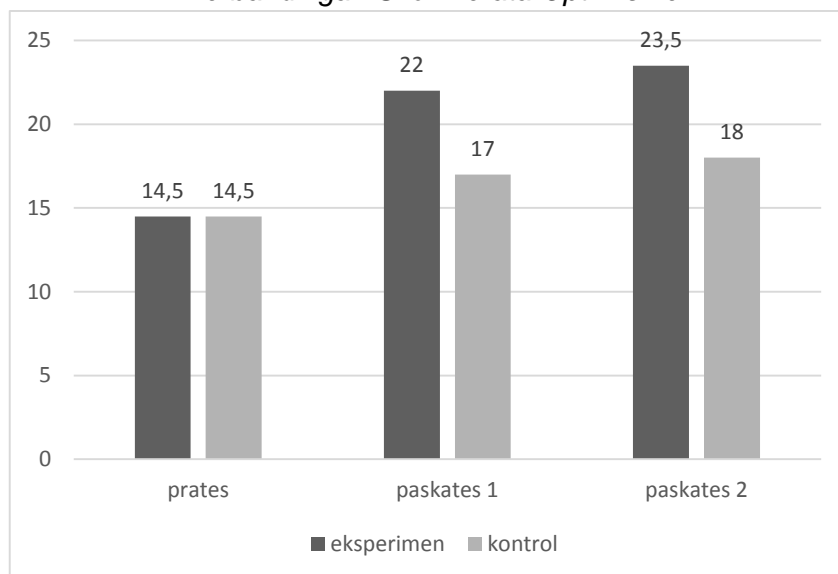
	<b>RZK</b>	17	35	40	18	5	23
	<b>GG</b>	16	27	27	11	0	11
	<b>BT</b>	22	29	33	7	4	11
	<b>KA</b>	23	37	33	14	4	10
	<b>SP</b>	25	33	35	8	2	10
<b>Kontrol</b>	<b>GL</b>	24	26	29	2	3	5
	<b>CH</b>	25	27	27	2	0	2
	<b>L</b>	26	26	27	0	1	1
	<b>NS</b>	25	27	27	2	0	2
	<b>A</b>	24	26	28	2	2	4
	<b>ABP</b>	27	27	27	0	0	0

Berdasarkan tabel diatas, subjek kelompok eksperimen sebagian besar mengalami peningkatan skor ketenangan hati setelah diberikan pelatihan. Ketika dilakukan pengukuran paskates kedua, sebagian besar peserta kembali mengalami peningkatan skor, namun ada satu subjek yang mengalami penurunan skor ketenangan hati. Sedangkan pada kelompok kontrol, terdapat beberapa subjek yang mengalami peningkatan skor ketenangan hati dan ada juga subjek yang skornya tetap stabil

Tabel. 15  
*Deskripsi Data Statistik Optimisme*

	<b>Kelompok</b>							
	<b>Eksperimen</b>				<b>Kontrol</b>			
	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
<b>Prates</b>	12	17	14,5	0,83	12	17	14,5	0,83
<b>Paskates 1</b>	20	24	22	0,66	15	19	17	0,66
<b>Paskates 2</b>	22	25	23,5	0,5	17	19	18	0,33

Gambar 3  
*Perbandingan Skor Rerata Optimisme*

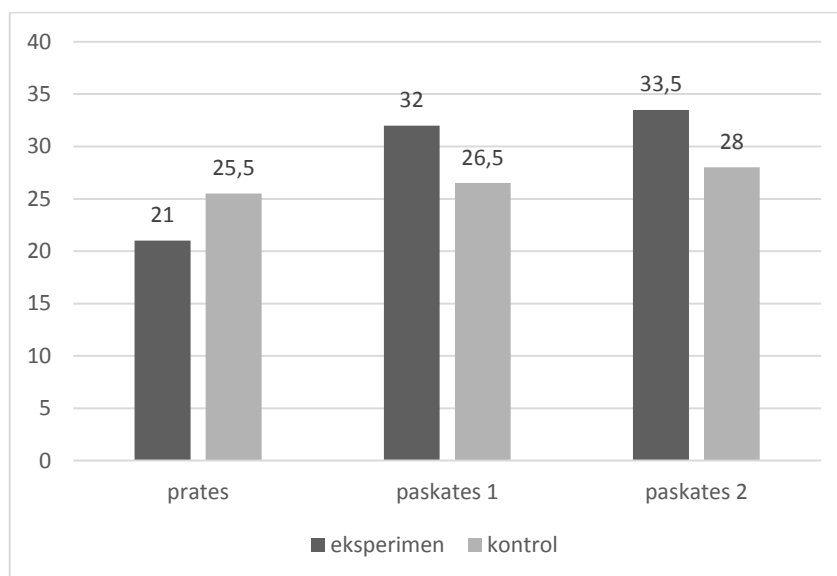


Berdasarkan tabel 15 dan gambar 3, terlihat bahwa rerata prates pada kelompok eksperimen sebesar 14,5 dan kelompok kontrol juga 14,5. Nilai ini menunjukkan rata-rata skor prates optimism pada kedua kelompok memiliki kesetaraan. Saat paskates, rerata kelompok eksperimen naik menjadi 22 sehingga lebih tinggi dibandingkan dengan rerata kelompok kontrol senilai 17. Kondisi ini juga terjadi pada saat paskates kedua, terlihat rerata skor pada kelompok eksperimen (23,5) dan lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata skor pada kelompok kontrol (18).

Tabel. 16  
*Deskripsi Data Statistik Ketenangan Hati*

	Kelompok							
	Eksperimen				Kontrol			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<b>Prates</b>	16	26	21	1,6	24	27	25,5	0,55
<b>Paskates 1</b>	27	37	32	1,6	26	27	26,5	0,16
<b>Paskates 2</b>	27	40	33,5	2,16	27	29	28	0,33

Gambar 4  
*Perbandingan Skor Rerata Ketenangan Hati*



Dilihat berdasarkan tabel.16 dan gambar 4, nilai rerata ketenangan hati kelompok eksperimen pada saat prates sebesar 21. Sedangkan nilai rerata pada kelompok kontrol sebesar 25,5. Pada saat paskates, nilai rerata kelompok eksperimen meningkat menjadi 32 dan nilai rerata kelompok kontrol sebesar 26,5. Saat paskates kedua, nilai rerata kelompok eksperimen kembali mengalami peningkatan yaitu 33,5 dan nilai rerata kelompok kontrol menjadi 28.



b. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi sebaran skor subjek pada variabel yang akan dianalisis. Apabila distribusi sebaran normal, maka subjek penelitian tergolong representatif atau dapat mewakili populasi yang ada. Sebaliknya apabila sebaran tersebut tidak normal, maka subjek penelitian tidak dapat mewakili keadaan populasi yang sebenarnya dan tidak dapat digeneralisasikan pada populasi tersebut (McGuigan, 2000).

Hasil uji normalitas dari skala prates optimisme diperoleh nilai *Shapiro-Wilk* = 0,893 dan nilai  $p = 0,292$  ( $p > 0,05$ ). Pada skala prates ketenangan hati memperoleh nilai *Shapiro-Wilk* = 0,859 dan nilai  $p = 0,147$  ( $p > 0,05$ ). Sedangkan pada skala *mindfulness* diperoleh nilai *Shapiro-Wilk* = 0,949 dan nilai  $p = 0,720$  ( $p > 0,05$ ). Apabila nilai  $p$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka sebaran data tersebut dapat dikatakan normal namun apabila  $p < 0,05$  maka sebaran data tersebut tidak normal. Berdasarkan kaidah tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa data dari variabel optimisme, ketenangan hati, dan *mindfulness* terdistribusi normal.

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah frekuensi atau proporsi antara kedua kelompok yang diujikan tersebut tidak berbeda secara signifikan. Selain itu pengujian ini untuk mengetahui apakah varian dalam setiap kelompok relatif homogen atau tidak. Jika nilai  $p$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka data dapat dikatakan

homogen, sementara apabila nilai  $p$  lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0.05$ ) maka dapat disimpulkan sebaran data heterogen.

Hasil uji homogenitas dari skala optimisme memperoleh nilai *levene statistic* = 0.08 dan nilai  $p$  = 0.929 ( $p > 0.05$ ). Hasil ini dapat dikatakan bahwa data kedua kelompok homogen. Sedangkan pada skala ketenangan hati memperoleh nilai *levene statistic* = 6,237 dan nilai  $p$  = 0.03 ( $p < 0.05$ ). berdasarkan hasil ini maka data kedua kelompok dikatakan heterogen.

#### d. Uji Hipotesis

Hipotesis yang dalam penelitian ini adalah pelatihan *mindfulness* islami dapat meningkatkan optimisme dan ketenangan hati pada mahasiswa yang sedang skripsi. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode analisis *Anava Mixed Design*. Analisis ini secara bersamaan dapat melakukan pengujian perbedaan skor antar kelompok yaitu eksperimen dan kontrol, serta perbedaan skor prates dan paskates dalam satu kelompok (Widhiarso, 2011).

Tabel.17  
*Uji Beda Antar Kelompok Eksperimen dan Kontrol*

Variabel	F	p	keterangan
Optimisme	17,291	0,00	Sangat Signifikan
Ketenangan hati	10,976	0,00	Sangat Singifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa adanya perbedaan skor pada variabel optimisme dan ketenangan hati antara kelompok eksperimen dan kontrol. Perbedaan tersebut dilihat berdasarkan nilai  $p$  dari kedua variabel yaitu 0,00 ( $p < 0,01$ ) yang dapat diasumsikan sangat signifikan.

Tabel.18  
*Uji Beda Berdasarkan Hasil Prates-Paskates*

Kelompok	Variabel	MD	p	keterangan
Ekperimen	Optimisme	-6,42	0,00	Sangat Signifikan
	Ketenangan hati	-9,14	0,00	Sangat Signifikan
Kontrol	Optimisme	-1,50	0,84	Tidak signifikan
	Ketenangan hati	-1,33	0,45	Tidak signifikan

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen, variabel optimisme memiliki *mean difference* (MD) -6,42 dengan nilai  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ) dan variabel ketenangan hati memiliki *mean difference* (MD) -9,14 dengan nilai  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ). Sedangkan pada kelompok kontrol, variabel optimisme memiliki *mean difference* (MD) -1,50 dengan nilai  $p = 0,84$  ( $p > 0,05$ ) dan variabel ketenangan hati memiliki *mean difference* (MD) -1,33 dengan nilai  $p = 0,45$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* Islami yang diberikan pada kelompok eksperimen berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat optimisme dan ketenangan hati subjek.

e. Uji Manipulasi

Pada penelitian ini, peneliti juga menggunakan skala *mindfulness* untuk mengetahui efektivitas intervensi pelatihan *mindfulness* itu sendiri. Hasil yang dianalisis adalah skor sebelum pelatihan dan skor sesudah pelatihan *mindfulness*. Berdasarkan hasil uji beda didapatkan nilai  $p = 0,003$  ( $p < 0,01$ ). Hasil ini dapat diasumsikan bahwa terdapat perbedaan

skor sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan yang sangat signifikan. Artinya proses pelatihan yang dibuat oleh peneliti mampu memberikan perubahan kondisi *mindfulness* peserta pada saat sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Diketahui bahwa pada saat sebelum mengikuti pelatihan, peserta tidak dalam kondisi *mindfulness* karena memiliki skor *mindfulness* yang rendah. Sedangkan setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, peserta mengalami peningkatan skor *mindfulness* dan mampu menciptakan kondisi *mindfulness* secara mandiri.

### 3. Hasil Analisis Kualitatif

Analisis kualitatif diperoleh berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada subjek penelitian.

#### a. Subjek AP

AP merupakan mahasiswi angkatan 2012 yang telah mengambil skripsi selama lima semester terakhir. Selama lima semester tersebut, AP sudah tiga kali mengganti judul skripsi dan tiga kali pula mengganti pembimbing skripsi. Pada saat skripsi yang pertama, AP merasa kurang berminat dengan tema yang diberikan dosen TPS (Teknik Penulisan Skripsi). Setelah beberapa bulan membuat proposal penelitian tersebut, akhirnya AP merasa tidak yakin dan memutuskan untuk mengganti judul dan pembimbing skripsi.

Ketika AP memutuskan untuk mengganti pembimbing, sebenarnya AP telah memiliki minat terhadap salah satu dosen dan juga tema yang diberikan dosen tersebut. Pada saat AP melakukan KRS, ternyata dosen tersebut sudah tidak bisa diambil dikarenakan telah memenuhi kuota, sehingga dengan terpaksa AP memilih dosen yang lain.

Pada saat dosen kedua, AP juga merasa tidak cocok dengan dosen tersebut, hal ini dikarenakan pada saat bimbingan pertama AP sudah menerima kesan yang tidak nyaman terhadap dosen tersebut. Sehingga kondisi ini membuat AP tidak ingin melanjutkan skripsinya hingga semester berikutnya.

Pada akhirnya setelah menunggu semester berikutnya, AP mendapatkan dosen yang ia inginkan. Setelah beberapa minggu memulai skripsi, AP menemukan kendala yang dirasa cukup menghambatnya.

AP merasa kesulitan ketika proses penyusunan skripsi dikarenakan teman-teman seangkatan AP sudah banyak yang lulus. Ketika mengalami kesulitan dan memerlukan bantuan, teman-teman AP sudah tidak dapat membantunya. Selain itu faktor dosen yang susah ditemui membuat AP merasa tidak bersemangat lagi.

Orangtua AP juga selalu menanyakan terkait perkembangan skripsi dan menanyakan kapan AP bisa segera lulus. Kondisi ini membuat AP menjadi sulit fokus karena memikirkan keadaannya dan harapan orangtua. Berdasarkan skala optimisme yang diisi oleh AP sebelum mengikuti pelatihan, AP termasuk dalam kategori sedang dengan skor (17). Selain itu, berdasarkan skala ketenangan hati, AP termasuk dalam kategori sangat rendah dengan skor (25).

Hasil ini cukup menggambarkan kondisi AP yang terkadang merasakan penyesalan, khawatir, cemas terhadap skripsi dan merasa tidak mampu berbuat sesuatu. AP juga sering merasa gelisah dan perasaan tidak tenang karena tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi disaat dirinya tidak mampu mengatasi hambatan yang dialami. Hal

ini juga membuat keseharian AP menjadi tidak produktif dan menghindari lingkungan akademik seperti tidak ingin ke kampus karena merasa tidak percaya diri.

Pada pertemuan pertama pelatihan *mindfulness* Islami, AP menjelaskan alasan mengapa ia berminat untuk mengikuti pelatihan ini. AP beralasan agar dirinya bisa mengatasi permasalahan yang ia alami. AP juga berharap setelah mengikuti pelatihan ini ia bisa menjadi lebih terbuka dalam hal pikiran dan perasaan, sehingga ia tidak larut dalam kesedihan dan bisa menjadi lebih fokus terhadap prioritas saat ini. Ketika sesi *mindfulness* nafas, AP mampu mengikuti instruksi fasilitator dengan baik dan terlihat duduk dengan tenang.

Saat melakukan *mindfulness* nafas, AP merasa sedikit kesulitan memulai untuk fokus dan pikiran-pikiran yang mengganggu sering muncul. Kemudian setelah mencoba untuk menerima pikiran-pikiran tersebut, AP menjadi lebih mudah untuk mengikuti instruksi fasilitator. Setelah sesi *mindfulness* nafas berakhir, AP merasa pikiran dan perasaannya menjadi lebih nyaman dan tenang. Selain itu, pada pertemuan pertama ini AP membuka kesadaran untuk bersyukur dengan nikmat nafas yang telah Allah berikan.

Pada pertemuan kedua yaitu sesi pendeteksian tubuh, AP merasa lebih siap jika dibandingkan dari pertemuan pertama. Selain itu, ketika fasilitator mengarahkan untuk memfokuskan pada bagian tubuh yang tidak nyaman, AP benar-benar merasakan sensasi tubuh yang tidak nyaman dibagian dada. AP merasakan sesak di dada dan mengibaratkannya seperti batu yang mengganjal. Setelah fasilitator

mengarahkan untuk *istighfar* dan membayangkan batu itu semakin melebur bersama nafas yang keluar, AP bisa merasakan perubahan sensasi tubuhnya yang lebih ringan.

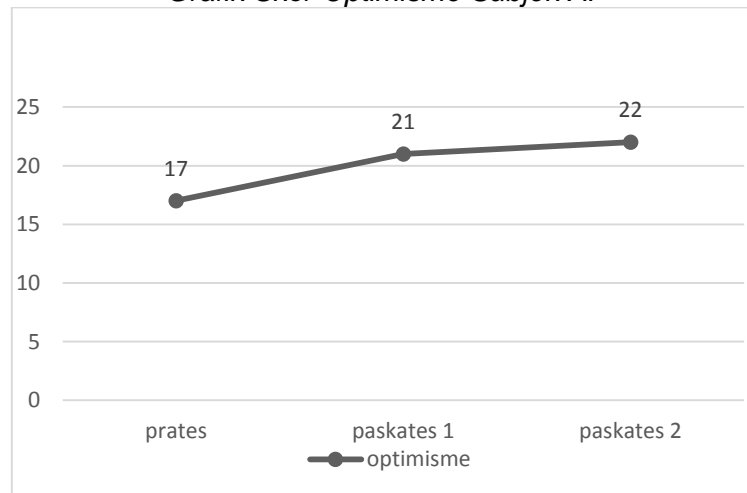
Pada pertemuan ketiga, AP merasakan penerimaan terhadap kondisi yang ia alami. AP menyadari bahwa Allah Maha Mengetahui dan Allah pasti akan memberikan kemudahan, sehingga hal tersebut membuatnya menjadi lebih tenang dan pikiran menjadi optimis. Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* Islami selama tiga pertemuan, AP merasakan perubahan bahwa dirinya menjadi lebih menerima keadaan saat ini. AP merasa bahwa proses dalam pelatihan ini membuatnya mampu mengelolah emosi-emosi negatif dan bisa menjadi lebih tenang.

Selain itu dengan adanya peserta lain, membuat AP merasa bahwa kondisi yang ia alami masih lebih ringan daripada peserta yang lain. Hal ini menumbuhkan rasa syukur AP kepada Allah atas cobaan yang ia dapatkan. Menurut AP, ia juga menjadi lebih produktif dengan sering ke perpustakaan untuk mengerjakan skripsi. Saat dilakukan pengukuran setelah pelatihan, AP mengalami peningkatan skor optimisme menjadi (21) yang termasuk dalam kategori tinggi. Selain itu AP juga mengalami peningkatan skor ketenangan hati menjadi (29) namun masih dalam kategori sangat rendah.

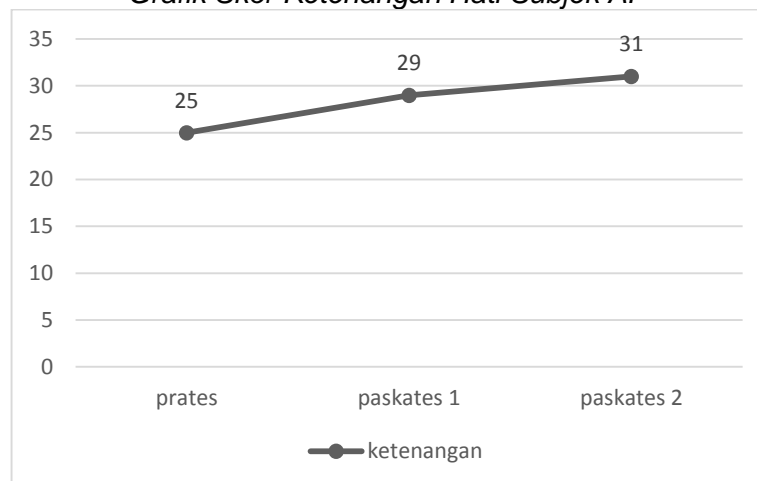
Pada pengukuran dua minggu setelah pelatihan, AP kembali mengalami peningkatan skor optimisme menjadi (22) yang masih dalam kategori tinggi. Sedangkan pada skor ketenangan hati, AP juga mengalami peningkatan menjadi (31) dengan kategori rendah. Gambaran

peningkatan skor dari masing-masing skala dapat dilihat pada grafik berikut :

Gambar 5  
Grafik Skor Optimisme Subjek AP



Gambar 6  
Grafik Skor Ketenangan Hati Subjek AP



Berdasarkan grafik diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* Islami efektif meningkatkan skor optimisme dan ketenangan hati subjek AP. Hasil ini dilihat berdasarkan skor prates, paskates 1, dan paskates 2.



b. Subjek KA

KA merupakan mahasiswi angkatan 2013 dan telah mengambil skripsi selama tiga semester. Menurut KA, ia mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi dikarenakan faktor diri sendiri. KA merasa dirinya sangat mudah cemas terhadap sesuatu, contohnya saat proses skripsi. KA sebenarnya tidak mengalami hambatan dalam hubungan dengan dosen, justru dosen pembimbing KA sangat memberikan dukungan terhadapnya. Permasalahan yang dialami oleh KA adalah selalu mengkhawatirkan hasil yang akan ia dapat tidak sesuai dengan apa yang ia harapkan.

KA merasa dirinya selalu mengalami perdebatan dalam diri karena disatu sisi ia sebenarnya memiliki kemampuan dan dukungan dari dosen pun ia dapatkan, namun di sisi lain dirinya selalu merasakan ketidakpuasan dengan hasil yang diperoleh. KA juga seorang yang ketika melakukan sesuatu selalu terencana dan tertata. Apabila KA mendapati rencana yang telah dibuat tidak sesuai dengan hasilnya, maka hal ini membuatnya sangat mudah kecewa dan cemas. Contoh nyata yang KA alami adalah ketika ia telah mengerjakan skripsi dengan baik kemudian mendapatkan revisi dari dosen, hal tersebut membuat KA merasa melakukan kesalahan yang fatal dan menjadi kurang percaya diri. Ketika hal tersebut terjadi akan membuat KA menjadi tidak bersemangat mengerjakan skripsi dan memerlukan waktu untuk mengembalikan *mood* agar bisa mengerjakan skripsi kembali.

Kondisi seperti ini yang membuat KA merasa terhambat dalam menyelesaikan skripsi dan sering merasa gelisah dengan dirinya sendiri.

Selain itu, KA juga mendapat tekanan dari orangtua yang menuntut untuk segera menyelesaikan skripsi. Apabila KA belum menyelesaikan skripsi, maka orangtua tidak mengizinkan KA untuk pulang ke daerah asalnya meskipun pada saat lebaran. Sehingga situasi ini membuat KA merasa tidak percaya diri untuk mampu menyelesaikan skripsi, selalu diselimuti perasaan khawatir, tertekan, dan mempengaruhi kondisi tubuh yang menjadi mudah sakit. Berdasarkan skala optimisme yang diisi oleh KA sebelum mengikuti pelatihan, KA termasuk dalam kategori sedang dengan skor (16). Selain itu, berdasarkan skala ketenangan hati, KA termasuk dalam kategori sangat rendah dengan skor (23).

Pada pertemuan pertama pelatihan, KA menuliskan alasan mengikuti pelatihan agar bisa melatih dirinya untuk berpikir positif dan mengurangi kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Harapan yang ingin KA dapatkan dalam pelatihan ini agar setelah mengikuti pelatihan dirinya bisa lebih fokus dan lebih percaya diri. Pada sesi *mindfulness* nafas, KA terlihat memperhatikan arahan fasilitator sebelum melakukan praktik. Ketika *mindfulness* nafas dimulai, KA terlihat duduk dengan tenang dan memejamkan mata.

Setelah melakukan *mindfulness* nafas, KA merasa kesulitan untuk benar-benar fokus. Hal ini dikarenakan pada awalnya ia memikirkan apa yang selanjutnya dilakukan, sehingga KA tidak terfokus pada arahan fasilitator. Ketika fasilitator menyampaikan bahwa pikiran-pikiran yang mengganggu tidak untuk dilawan melainkan diterima dengan tenang, KA pun mencobanya kembali di rumah. Pada saat melakukan *mindfulness* nafas secara mandiri, KA sedikit merasakan perbedaan dengan pada saat

di kelas. KA merasa lebih tenang dan nyaman karena tidak ada orang di sebelah kanan dan kiri. KA mengakui pada saat di kelas ia selalu memikirkan apa yang dilakukan dengan peserta lain.

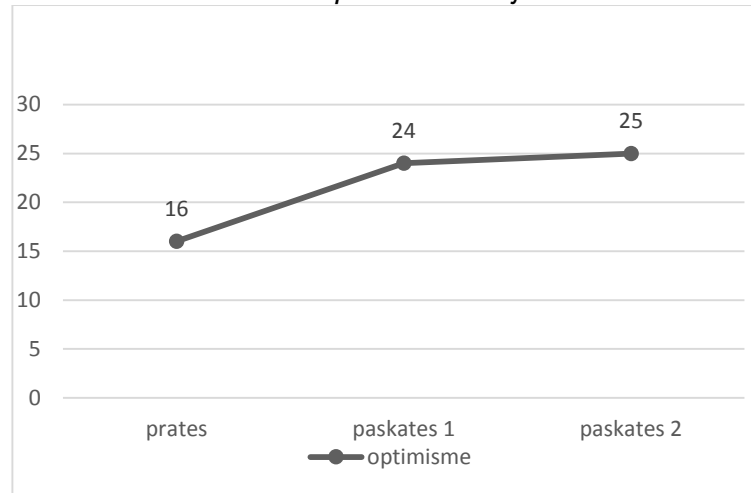
Pada pertemuan kedua dimana sesi pendeteksian tubuh dilakukan, KA merasakan lehernya seperti ada benda yang mengganjal. Sehingga ketika diminta untuk memfokuskan pada bagian yang tidak nyaman, KA merasakan sesak nafas. Kemudian fasilitator mengarahkan untuk membayangkan benda yang membuatnya sesak dan meleburkannya bersama hembusan nafas. Perasaan sesak tersebut perlahan berkurang ditambah dengan istighfar semakin membuat benda yang dibayangkan melebur bersama udara. Selain itu, hal yang berkesan pada sesi ini adalah ia berhasil mengimajinasikan diri seutuhnya. Di dalam imajinasi KA, ia membayangkan berada bersama orang-orang yang membuatnya bahagia seperti orangtua, tempat yang nyaman, dan situasi yang menyenangkan. Hal ini dirasa cukup membangkitkan semangat dan pikiran positif.

Pada pertemuan ketiga yaitu sesi penerimaan, KA merasa pikirannya terbuka. KA merasakan bahwa dirinya hanya mampu merencanakan namun peran Allah lah yang sangat menentukan. Selain itu KA menjadi lebih bersyukur dengan keadaannya yang tidak sesulit peserta lain. KA juga berhasil mengevaluasi dirinya yang terlalu berekspektasi tinggi terhadap apa yang ia buat, sehingga hal ini membuka pikiran KA untuk merubah pola pikirnya. Hal yang paling diingat oleh KA pada sesi ini adalah dirinya harus terbiasa menikmati proses dan tidak selalu berorientasi pada hasil yang didapat.

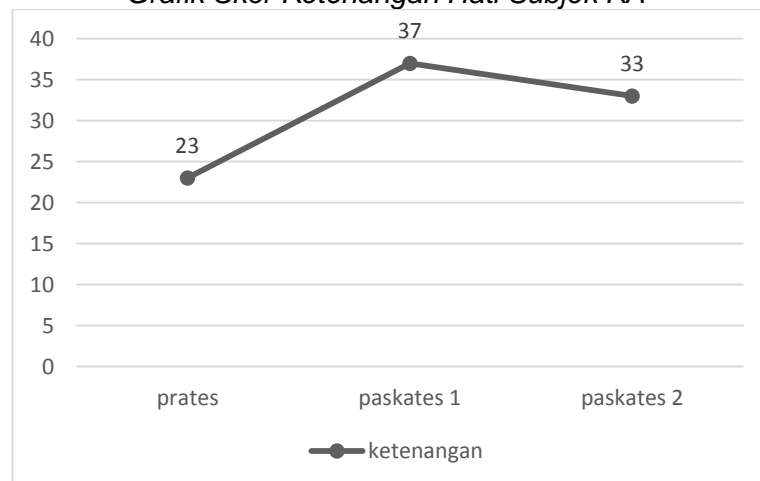
Setelah mengikuti pelatihan selama tiga pertemuan, KA merasa memperoleh manfaat yang sangat besar, misalnya ia menjadi lebih berpikir positif dan bersyukur kepada Allah serta menerima kondisi apapun. Selain itu, KA menjadi bisa mengkondisikan tubuh dan pikiran untuk lebih tenang sehingga proses munculnya pikiran positif menjadi lebih mudah. KA juga merasa menemukan teman baru yang bisa memberikan semangat untuknya dan saling memberikan dukungan satu sama lain. Semua yang KA dapatkan dari pelatihan ini membuatnya menjadi optimis serta rasa cemas dan khawatirnya selama ini berkurang.

Saat dilakukan pengukuran setelah pelatihan, KA mengalami peningkatan skor optimisme menjadi (24) yang termasuk dalam kategori tinggi. Selain itu KA juga mengalami peningkatan skor ketenangan hati menjadi (37) yang berada dalam kategori tinggi. Pada pengukuran dua minggu setelah pelatihan, KA kembali mengalami peningkatan skor optimisme menjadi (25) yang masih dalam kategori tinggi. Sedangkan pada skor ketenangan hati, KA mengalami penurunan skor menjadi (31) dengan kategori rendah. Hal ini dikarenakan beberapa hari sebelum pengukuran, KA mengalami kesulitan untuk fokus dan memulai latihan *mindfulness*. Gambaran skor dari masing-masing skala dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 7  
Grafik Skor Optimisme Subjek KA



Gambar 8  
Grafik Skor Ketenangan Hati Subjek KA



c. Subjek SP

SP merupakan mahasiswi angkatan 2010 dan telah mengambil skripsi sejak tahun 2013. Menurut SP dirinya terlambat dalam menyelesaikan skripsi dikarenakan pada saat awal mengambil skripsi ia merasa sangat santai. Hal ini menurut SP karena lingkungan pergaulannya saat itu bukan mahasiswa, sehingga SP terbawa oleh

kebiasan-kebiasaan yang berbeda dengan mahasiswa pada umumnya. Faktor pacar juga membuat SP semakin meninggalkan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa yang sedang skripsi.

SP mengakui bahwa pada saat itu ia sangat bergantung terhadap pacarnya yang bukan merupakan seorang mahasiswa. SP juga sempat terjerumus dalam kegiatan-kegiatan yang negatif bersama teman dan pacarnya hingga waktu yang cukup lama. Setelah beberapa tahun meninggalkan tanggung jawabnya, SP pun pada akhirnya menyadari bahwa ia masih seorang mahasiswa yang harus menyelesaikan skripsi.

Selain itu, SP mengingat orangtuanya yang masih membiayai kehidupannya selama di Jogja. Setelah cukup lama tidak mengerjakan skripsi, SP menemukan kendala ketika dirinya mengalami kesulitan namun tidak ada teman yang bisa membantu. SP pun menyadari bahwa teman-teman seangkatannya sudah banyak yang lulus, sehingga SP merasa kesulitan untuk mencari teman untuk berdiskusi.

Kondisi ini sempat membuat SP putus asa dan tidak ingin melanjutkan skripsinya, namun karena skripsi yang SP kerjakan masih memiliki kemungkinan untuk selesai pada akhirnya SP tetap melanjutkan. Disatu sisi SP merasakan kekhawatiran apakah dirinya masih bisa mengejar target untuk dapat segera lulus. Disisi lain adanya tuntutan fakultas untuk segera menyelesaikan dalam waktu kurang dari dua bulan membuatnya mau tidak mau harus menyelesaikan.

SP juga memikirkan harapan orangtuanya yang menginginkan dirinya untuk bisa menjadi sarjana. Kondisi ini membuat SP merasa tertekan, cemas, dan merasa tidak yakin pada dirinya. Ketika memikirkan

orangtuanya, SP selalu menangis dan menyesali keadaan yang terjadi akibat terjerumus pada pergaulan yang salah. Berdasarkan skala optimisme yang diisi oleh SP sebelum mengikuti pelatihan, SP termasuk dalam kategori sedang dengan skor (16). Selain itu, berdasarkan skala ketenangan hati, SP termasuk dalam kategori sangat rendah dengan skor (25).

Pada pertemuan pertama, SP merasakan bahwa materi yang disampaikan oleh fasilitator sangat bermanfaat dan membuka pikirannya ketika menghadapi masalah. Kemudian pada sesi *mindfulness* nafas, SP benar-benar merasakan ketenangan. SP merasa ketika menyadari nafas dan mampu mengatur pernafasan dengan baik, pikiran pun ikut menjadi tenang dan mudah untuk memasukan pikiran positif.

Ketika pertemuan kedua, SP mampu merasakan sensasi tubuh yang tidak nyaman. SP merasakan bahwa bagian lengan sebelah kanan terasa nyeri seperti terikat kencang. Pada saat fasilitator meminta untuk membayangkan rasa sakit itu hilang ketika mengucapkan *istighfar* dan mengucap syukur kepada Allah atas nikmat tubuh yang sempurna, rasa sakit tersebut benar-benar mereda.

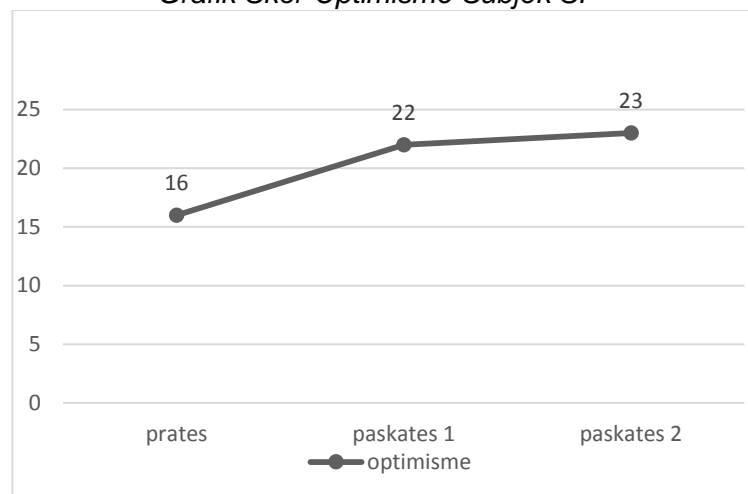
Pada pertemuan ketiga, SP merasakan manfaat yang sangat luar biasa. SP mengakui ketika sesi penerimaan, ia benar-benar merefleksikan kejadian-kejadian yang terjadi sebelum mengikuti pelatihan. SP merasa kesulitan-kesulitan yang ia alami merupakan suatu ujian dari Allah dan meyakini bahwa sesudah kesulitan pasti Allah berikan kemudahan.

Setelah mengikuti pelatihan selama tiga hari dan melatih keterampilan yang diajarkan secara mandiri, SP merasakan manfaat yang sangat besar. SP mengakui bahwa setelah mengikuti pelatihan ini, mampu mengubah pola pikirnya yang cenderung negatif. SP merasa bahwa sekarang ia selalu memiliki keyakinan atas apa yang dilakukan. Ketika menghadapi masalah, SP selalu meyakini bahwa pertolongan Allah akan selalu ada. Selain itu perasaan SP menjadi semakin tenang dan mampu mengelola emosi negatif yang muncul dengan menerapkan *mindfulness*. SP juga merasa bahwa saat ini mampu mengontrol dirinya ketika bertengkar dengan pacarnya.

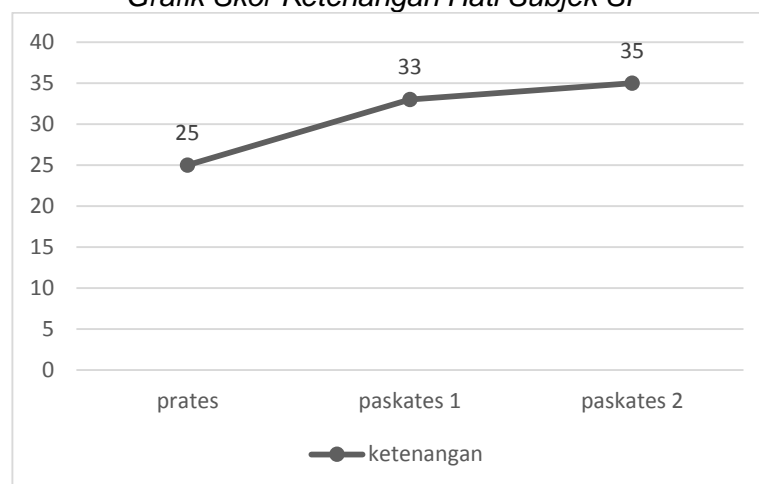
Setelah pelatihan *mindfulness* Islami selesai dan dilakukan pengukuran kembali, SP mengalami peningkatan skor optimisme menjadi (22) yang termasuk dalam kategori tinggi. Selain itu SP juga mengalami peningkatan skor ketenangan hati menjadi (33) yang berada dalam kategori sedang. Pada pengukuran dua minggu setelah pelatihan, SP kembali mengalami peningkatan skor optimisme menjadi (23) yang masih dalam kategori tinggi. Sedangkan pada skor ketenangan hati, SP juga mengalami peningkatan menjadi (33) dengan kategori sedang. Gambaran skor dari masing-masing skala dapat dilihat pada grafik berikut :



Gambar 9  
Grafik Skor Optimisme Subjek SP



Gambar 10  
Grafik Skor Ketenangan Hati Subjek SP



d. Subjek RZK

RZK merupakan mahasiswa angkatan 2011. RZK menceritakan bahwa dirinya mengalami hambatan dalam proses skripsi dikarenakan dirinya sendiri. RZK merasa dirinya seorang yang sangat pencemas, mudah khawatir dan selalu mudah pesimis meskipun belum melakukan sesuatu. Hal inilah yang menjadi penyebab terhambatnya skripsi RZK, sehingga ia sering sekali takut untuk

ketemu dosen pembimbing. RZK juga merasa bahwa ia selalu terganggu dengan pikiran-pikiran negatifnya yang muncul ketika sedang sendiri, hal membuat jantungnya berdebar dan keringat dingin.

Selain itu RZK juga mengalami permasalahan yang cukup membuat keadaan dirinya semakin cemas dan putus asa, yaitu ketika perusahaan tempat ia mengambil data secara tiba-tiba memutuskan kerja sama dengannya. Hal ini merupakan kesekian kalinya ia mengalami kegagalan setelah proposal penelitian sebelumnya ditolak oleh dosen.

RZK menceritakan bahwa sebelumnya ia juga memiliki teman-teman yang bisa membantunya dalam proses skripsi. Saat ini teman-teman RZK telah banyak yang lulus, sehingga RZK merasa sendiri. Kondisi ini membuat RZK tidak termotivasi untuk menyelesaikan skripsinya dan sering melakukan aktivitas seperti bermain game. Berdasarkan skala optimisme yang diisi oleh RZK sebelum mengikuti pelatihan, RZK termasuk dalam kategori rendah dengan skor (14). Selain itu, berdasarkan skala ketenangan hati, RZK termasuk dalam kategori sangat rendah dengan skor (22).

Pada pertemuan pertama, hal yang berkesan menurut RZK ada ketika praktik *mindfulness* pernafasan. RZK merasakan ketenangan, perasaan nyaman dan ketika dilakukan secara mandiri dapat mengurangi perasaan cemasnya. Ketika mempraktikkan *mindfulness* nafas kemudian mengingat Allah membuat RZK semakin tenang.

Pada saat pertemuan kedua, RZK merasa kesulitan untuk membayangkan dirinya pada sesi pendeteksian tubuh. Hal yang

membuat RZK kesulitan adalah pada saat itu ia tidak bisa fokus pada instruksi fasilitator karena memikirkan permasalahan skripsi.

Berbeda dengan pertemuan sebelumnya, pada pertemuan ketiga RZK merasa sangat tersentuh. Ketika sesi penerimaan selesai dan dilanjutkan pada sesi refleksi, RZK terlihat menangis dan menceritakan perasaannya. RZK mengingat pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan yang ia alami selama ini. Kemudian ia menjadi tersadar setelah fasilitator mengarahkan untuk selalu mensyukuri keadaan apapun yang dihadapi, serta meyakini kuasa Allah.

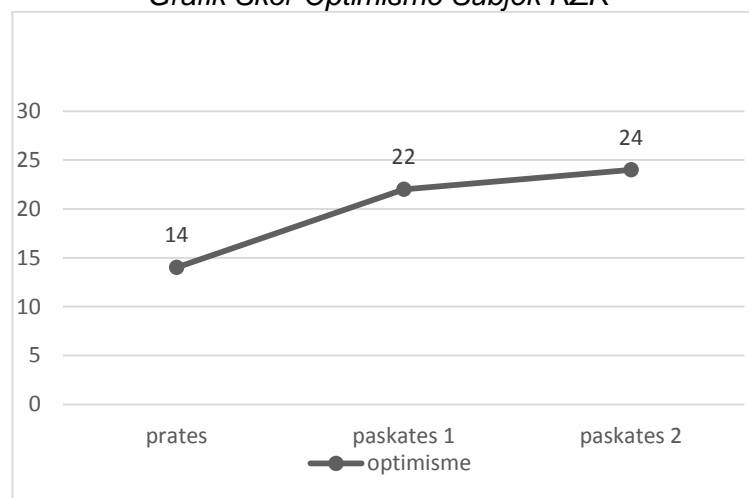
Perubahan yang dirasakan RZK setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* Islami yaitu lebih percaya diri, berpikir positif, dan mampu perasaan negatif sehingga bisa lebih tenang. Hal ini juga berdampak pada perilaku RZK yang mencoba untuk terbuka pada orang lain, memberanikan diri untuk mengajukan proposal ke perusahaan dan bertemu dosen pembimbing. RZK juga merasa dirinya menjadi lebih bersyukur kepada Allah dan hal ini mengarahkannya untuk memperbaiki ibadah. Ketika RZK bersyukur dan berdoa membuat dirinya merasa lebih yakin menghadapi kondisi apapun.

Saat dilakukan pengukuran setelah pelatihan, RZK mengalami peningkatan skor optimisme menjadi (22) yang termasuk dalam kategori tinggi. RZK juga mengalami peningkatan skor ketenangan hati menjadi (35) yang termasuk dalam kategori sedang.

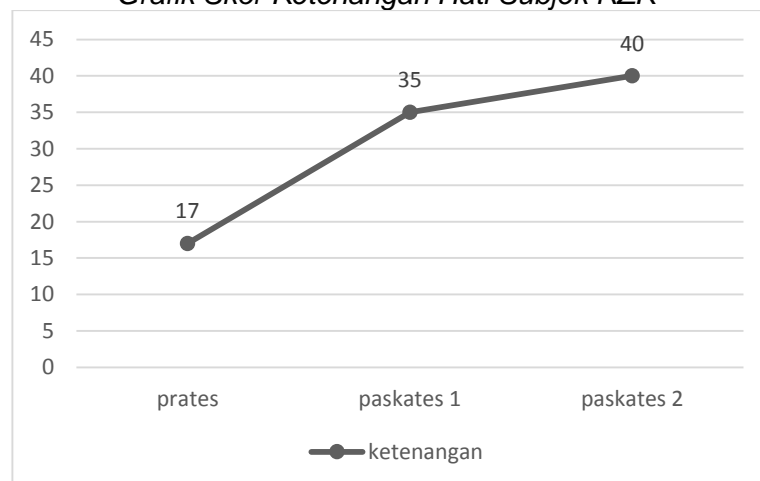
Pada pengukuran dua minggu setelah pelatihan, RZK kembali mengalami peningkatan skor optimisme menjadi (24) yang masih

dalam kategori tinggi. Sedangkan pada skor ketenangan hati, RZK juga mengalami peningkatan yang signifikan menjadi (40) dengan kategori sangat tinggi. Gambaran peningkatan skor dari masing-masing skala dapat dilihat pada grafik berikut :

Gambar 11  
*Grafik Skor Optimisme Subjek RZK*



Gambar 12  
*Grafik Skor Ketenangan Hati Subjek RZK*



e. Subjek BT

BT adalah seorang mahasiswi angkatan 2013 dan sedang dalam masa pengerjaan skripsi. BT merasa bahwa kendala dan hambatan yang ia alami dalam proses skripsi merupakan faktor dirinya sendiri. Ketika BT menyadari bahwa pada saat semester enam ia harus mengambil skripsi, BT kemudian mengalami kecemasan. Menurut BT ketika ia menengar kata skripsi atau karya tulis ilmiah, yang terpintas dalam pikirannya adalah ketakutan untuk gagal.

Sejak awal kuliah, BT sudah mencemaskan tanggung jawabnya untuk menyelesaikan skripsi yang merupakan syarat memperoleh gelar sarjana. BT sendiri tidak mengerti mengapa ia merasa sangat cemas dengan skripsi meskipun hal tersebut belum ia alami. Hingga pada saatnya BT memasuki semester yang mengharuskannya mengambil skripsi, ketakutan-ketakutan tersebut mulai mempengaruhi dirinya. BT sering merasa tidak yakin dengan apa yang ia kerjakan dalam skripsi tersebut, sehingga untuk melakukan bimbingan dengan dosen pun BT sangat cemas dan pesimis. Karena perasaan cemas, takut, dan tidak percaya diri ini membuat skripsinya menjadi terhambat.

Selain itu, faktor dosen pembimbing yang menurut BT tidak terlalu memberikan dukungan terhadap dirinya, misalnya ketika BT mendapatkan revisi dari dosen, dosen tersebut hanya meminta untuk mengganti apa yang direvisi tanpa ada proses diskusi terlebih dahulu. Pada dasarnya BT mengharapkan dosen yang dapat memberikan dukungan emosional terhadap dirinya. Faktor lain yang juga

mempengaruhi adalah kesalahan dalam mengambil topik penelitian membuat BT semakin merasa tidak yakin untuk dapat menyelesaikannya.

Saat ini BT sedang memikirkan untuk mengganti topik penelitian yang menurutnya mudah, namun ia merasa bingung dan merasa tertekan. Orangtua BT mengharapkan agar dirinya tetap melanjutkan skripsi dengan topik sebelumnya atas pertimbangan waktu. Berdasarkan hasil prates skala optimisme, BT memiliki skor (12) yang termasuk dalam katagori rendah. Sedangkan pada skala ketenangan hati, skor yang dimiliki BT adalah (22) yang termasuk dalam kategori sangat rendah.

Pada saat pertemuan pertama, hal yang paling berkesan menurut BT adalah ketika sesi *mindfulness* pernafasaan. Pada sesi ini, BT terlihat menangis dan menceritakan bahwa ia merasakan selama ini kurang bersyukur dengan kehidupan yang diberikan Allah pada dirinya. BT mengakui bahwa ia sering sekali mengeluh dan menyalahkan dirinya. Setelah melakukan *mindfulness* pernafasan, BT menyadari bahwa nafas yang diberikan Allah merupakan nikmat yang harus ia syukuri dan menyadari bahwa Allah menciptakan segala sesuatu memiliki tujuan. Hal ini membuat BT merasa lebih tenang dan mampu mengurangi pikiran negatif yang sering muncul.

Pada pertemuan kedua, BT merasa bahwa dirinya sulit fokus dan sulit untuk mengikuti instruksi fasilitator. Hal ini dikarenakan ia sedang merasa sakit kepala (*migrain*) yang dialami sejak malam sebelum pertemuan kedua. Setelah fasilitator menelusuri penyebab sakit

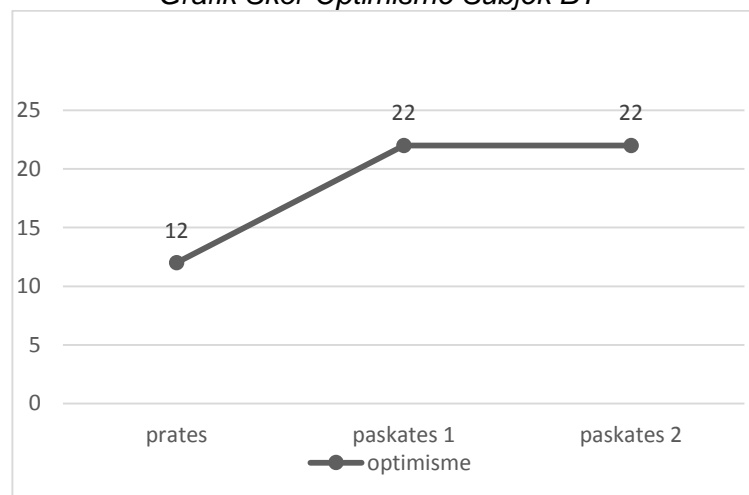
kepala yang dialami BT, ditemukan bahwa pada saat BT melakukan latihan mandiri ia berusaha untuk melawan pikiran negatif yang muncul. Padahal saat pertemuan pertama, fasilitator telah menyampaikan bahwa pikiran-pikiran yang muncul pada saat mindfulness tidak perlu dilawan atau dicegah, namun diterima saja tanpa harus memikirkannya secara berlebihan.

Pada pertemuan ketiga, BT merasakan penerimaan atas kondisi yang ia alami. BT juga mengakui bahwa pada pertemuan ketiga ia menjadi lebih bersyukur dan memahami bahwa segala sesuatu merupakan ketentuan Allah. BT juga menyadari bahwa ketika menggantungkan sesuatu pada Allah dan memiliki keterhubungan dengan Allah perasaannya menjadi tenang. Setelah pertemuan ketiga, BT secara tiba-tiba berniat dan melakukan sholat tahajud pada malam harinya.

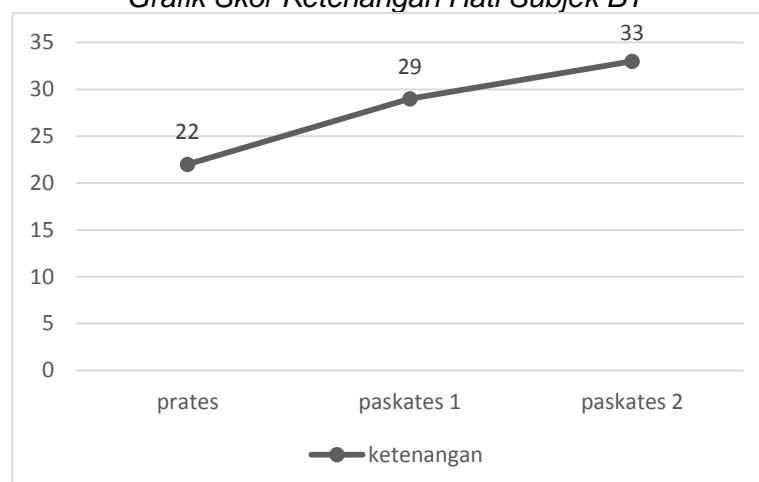
Setelah mengikuti pelatihan selama tiga pertemuan, perubahan yang dirasakan BT sedikit demi sedikit mampu mengatasi pikiran negatifnya, pikiran menjadi terbuka dan lebih menghargai hal-hal kecil. Selain itu perasaan yang dirasakan BT menjadi lebih tenang dan perasaan khawatir menjadi berkurang. Berdasarkan hasil paskates yang diberikan setelah pelatihan, skor optimisme BT meningkat menjadi (22) yang termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan pada skor ketenangan hati, BT juga mengalami peningkatan menjadi (29) namun masih dalam kategori sangat rendah.

Pengukuran kembali dilakukan setelah dua minggu dari paskates. Skor optimisme BT tidak mengalami peningkatan yaitu (22) dengan kategori tinggi. Sedangkan pada ketenangan hati, BT mengalami peningkatan skor menjadi (33) yang termasuk dalam kategori sedang. Gambaran skor dari masing-masing skala dapat dilihat pada grafik berikut :

Gambar 13  
*Grafik Skor Optimisme Subjek BT*



Gambar 14  
*Grafik Skor Ketenangan Hati Subjek BT*





f. Subjek GG

GG merupakan seorang mahasiswa angkatan 2013 yang sudah mengambil skripsi selama tiga semester. GG menceritakan bahwa ia sudah tiga kali mengganti topik penelitian karena pada penelitian sebelumnya mengalami kegagalan. Hal ini dikarenakan jenis penelitian GG yang sebelumnya merupakan mengujian yang dilakukan di laboratorium dan hasilnya tidak sesuai, sehingga ada dasar inilah GG harus mengulang kembali pengujian laboratorium tersebut.

Pada percobaan berikutnya, GG kembali mengalami kegagalan dan membuat dirinya merasa putus asa dan kehilangan semangat. Untungnya GG memiliki seorang pacar yang ia rasa mampu memotivasinya dan memberikan saran agar bangkit dari kegagalan. Pada semester berikutnya, GG memutuskan untuk mengganti topik yang dirasa tidak begitu sulit. Setelah beberapa bulan mengerjakan skripsi, GG kembali mengalami hambatan dimana dosen pembimbingnya sering meninggalkan GG ke luar kota dan luar negeri. Hal ini dirasa cukup menghambat proses penyelesaian skripsi GG karena mengingat waktu dan agenda yang menjadi tertunda.

Sekitar dua bulan yang lalu, GG memperoleh permasalahan baru dan cukup membuat dirinya kaget dan terpukul. Pacar GG yang selama ini mendukung dan memotivasi GG yang sudah berpacaran selama tiga tahun memberi tahu bahwa ia akan segera dilamar oleh seseorang yang dipilih oleh orangtuanya. Situasi ini membuat GG

merasa kehilangan harapan dan sempat memikirkan untuk bunuh diri.

Hal ini juga membuat GG tidak ingin melanjutkan skripsinya dan berkeinginan untuk mengambil cuti untuk menenangkan diri. Akan tetapi, GG juga memikirkan orangtuanya yang menginginkan dirinya agar segera lulus dan bekerja. Selain itu pada penelitian GG kali ini juga merupakan proyek dosen dan pemerintah Kulon Progo, sehingga ia merasa memiliki tanggungan.

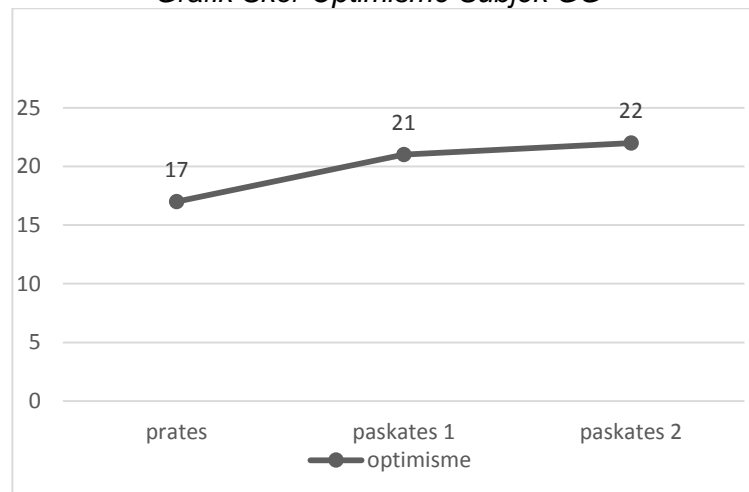
Permasalahan yang bertubi-tubi ini membuat GG merasa kehilangan harapan, menjadi tidak bersemangat, cemas terhadap sikap yang harus ia ambil, dan pesimis untuk dapat menyelesaikan skripsi. Berdasarkan hasil pretes yang diberikan sebelum pelatihan *mindfulness* Islami ini, GG memiliki skor optimisme (17) yang berada dalam kategori sedang. Pada skor ketenangan hati, GG memiliki skor (16) yang termasuk dalam kategori sangat rendah.

Setelah mengikuti pelatihan selama tiga pertemuan kemudian dilanjutkan untuk mempraktikkan selama dua minggu, GG merasa mengalami perubahan pada dirinya. GG merasa setelah mengikuti pelatihan menjadi lebih mudah untuk mengontrol emosi negatifnya, merasa lebih tenang, bisa berpikir positif terhadap situasi yang dihadapi. GG juga sedikit demi sedikit mampu menerima kenyataan dan yakin bahwa semua masalah akan bisa terselesaikan.

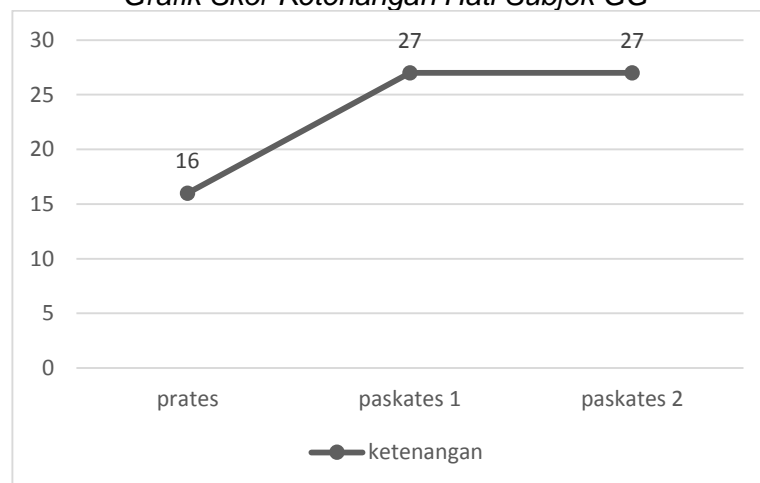
Hasil ini dapat terlihat setelah diberikan pengukuran paska pelatihan. GG mengalami peningkatan skor optimisme dan ketenangan hati. Pada skor optimisme meningkat menjadi (21)

berada pada kategori tinggi dan skor ketenangan hati (27) namun masih dalam kategori sangat rendah. Dua minggu setelah pelatihan, pengukuran kembali dilakukan. hasil yang didapat pada skor optimisme kembali mengalami peningkatan menjadi (22) yang masih dalam kategori tinggi dan skor ketenangan hati tidak mengalami perubahan yaitu (27). Gambaran skor dari masing-masing skala dapat dilihat pada grafik berikut :

Gambar 15  
*Grafik Skor Optimisme Subjek GG*



Gambar 16  
*Grafik Skor Ketenangan Hati Subjek GG*



g. Subjek TW

Subjek TW merupakan mahasiswi angkatan 2014 yang telah mengambil skripsi selama dua semester ini. TW menceritakan bahwa ia mengalami kendala yang dalam menyelesaikan skripsi karena permasalahan keluarga. TW mengakui bahwa dirinya merupakan seorang yang teratur dan selalu membuat perencanaan, sehingga TW memiliki target kapan ia harus menyelesaikan skripsinya. Beberapa bulan yang lalu, orangtua TW sedang mengalami permasalahan pekerjaan yang menyebabkan kondisi keluarga menjadi tidak kondusif. Orangtua TW mendadak harus pindah ke Jogja dikarenakan mutasi dari daerah asalnya.

TW merasa bahwa kondisi ini mempengaruhi perasaannya karena ia terus memikirkan kondisi keluarga. Akibatnya rencana yang telah TW buat terkait penyelesaian skripsi pun menjadi tidak sesuai. Melihat hal tersebut membuat TW menjadi tidak bersemangat untuk memulai mengerjakan skripsi dan juga ia sulit untuk berkonsentrasi. TW telah beberapa bulan meninggalkan tanggung jawabnya untuk mengerjakan skripsi, hal tersebut semakin membuat TW gelisah dan cemas.

Menurut TW apabila sesuatu yang sudah ia rencanakan kemudian tidak sesuai dengan kenyataannya, ia mudah merasa kecewa dan ketika berusaha untuk memulai kembali selalu merasa pesimis. TW juga mencemaskan dirinya karena terlalu lama tidak bimbingan dan takut untuk menghubungi dosen pembimbing. Ketika

menyadari bahwa ia harus melakukan KRS untuk perpanjangan skripsi, membuat dirinya semakin gelisah.

TW merasa bahwa didalam diri sebenarnya ingin segera menyelesaikan namun hal tersebut selalu bersamaan dengan perasaan takut untuk memulai. Selama tidak mengerjakan skripsi, TW tidak melakukan kegiatan apapun. TW juga mengeluhkan pola tidurnya yang tidak teratur. Berdasarkan skala optimisme yang diisi oleh TW sebelum mengikuti pelatihan, TW termasuk dalam kategori sedang dengan skor (15). Selain itu, berdasarkan skala ketenangan hati, SP termasuk dalam kategori sangat rendah dengan skor (26).

Pada pertemuan pertama, TW merasa banyak memperoleh pelajaran mengenai hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku. TW pun menjadi mengerti penyebab permasalahannya karena dirinya kurang mampu dalam mengelolah pikiran dan perasaannya. Kemudian pada sesi latihan *mindfulness* nafas, TW merasakan sangat nyaman dan tenang. TW merasa bisa mengatasi pikiran-pikiran negatif yang muncul ketika perasaannya tenang.

Kemudian pada pertemuan kedua yaitu pendeteksian tubuh, TW merasa mengalami sensasi tubuh yang tidak nyaman pada dirinya. Ketika fasilitator mengatakan untuk mengubah rasa sakit itu menjadi sesuatu yang dapat keluar dari tubuh, TW benar-benar bisa merasakan rasa nyeri atau sakit itu mereda secara perlahan.

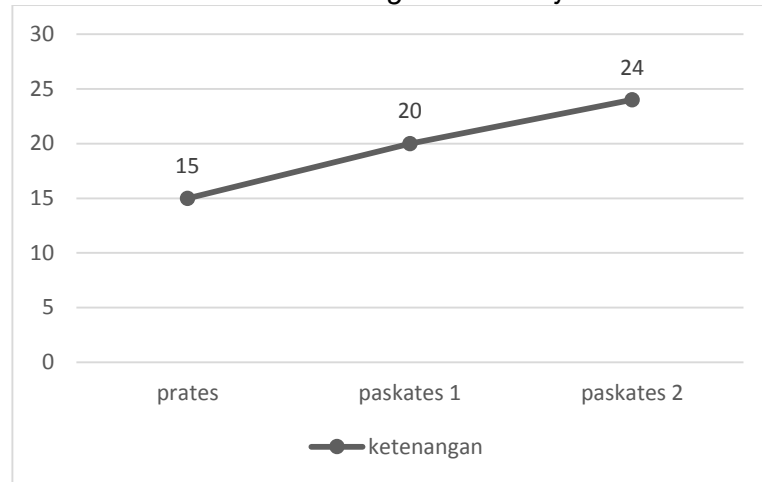
Pada pertemuan ketiga yaitu sesi penerimaan, TW merasakan dampak kondisi yang benar-benar membuatnya membuka pikiran. TW menyadari bahwa tidak semua situasi dapat

kita kendalikan dan kehendak Allah merupakan sesuatu yang nyata. TW juga semakin meyakini bahwa dibalik suatu peristiwa pasti memiliki makna. Setelah mengikuti pelatihan selama tiga pertemuan dan melatih keterampilan *mindfulness* Islami, TW merasa banyak perubahan yang ia rasakan. TW merasa pola tidurnya menjadi teratur karena pikiran yang biasanya membuatnya cemas dapat ia kendalikan.

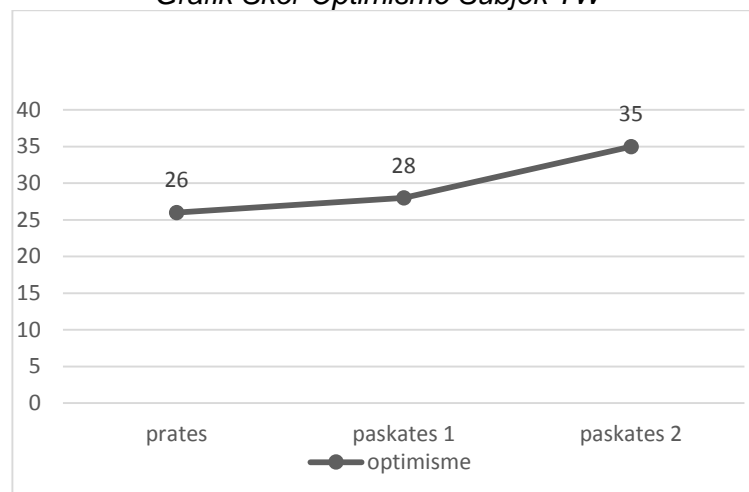
TW juga merasa lebih bersyukur atas apa yang ia alami, sehingga hal tersebut membuatnya menjadi berpikir positif untuk memulai mengerjakan skripsi. Selain itu, TW juga memberanikan diri untuk menghubungi dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan. Setelah pelatihan *mindfulness* Islami selesai TW mengalami peningkatan skor optimisme menjadi (20) yang termasuk dalam kategori sedang. Selain itu TW juga mengalami peningkatan skor ketenangan hati menjadi (28) namun masih berada dalam kategori sangat rendah.

Pada pengukuran dua minggu setelah pelatihan, TW kembali mengalami peningkatan skor optimisme menjadi (24) yang termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan pada skor ketenangan hati, TW juga mengalami peningkatan menjadi (35) dengan kategori sedang. Gambaran skor dari masing-masing skala dapat dilihat pada grafik berikut :

Gambar 17  
*Grafik Skor Ketenangan Hati Subjek TW*



Gambar 18  
*Grafik Skor Optimisme Subjek TW*



#### D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* Islami untuk meningkatkan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya perbedaan tingkat optimisme dan ketenangan hati antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut dilihat berdasarkan nilai  $p$  dari kedua variabel yaitu 0,00 ( $p < 0,05$ ) yang dapat diasumsikan sangat signifikan. Seperti yang diketahui bahwa kelompok eksperimen telah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* Islami, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Subjek dari kelompok eksperimen terbukti mengalami peningkatan optimisme dan ketenangan hati. Pada kelompok eksperimen, variabel optimisme memiliki *mean difference* (MD) -6,42 dengan nilai  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ) dan variabel ketenangan hati memiliki *mean difference* (MD) -9,14 dengan nilai  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor kedua variabel pada kelompok eksperimen secara signifikan setelah diberikan pelatihan *mindfulness* Islami.

Hasil ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Schonert-Reichl dan Lawlor (2010) yang membuktikan bahwa *mindfulness* mampu mengubah emosi negatif menjadi positif sehingga meningkatkan optimisme. Sedangkan peningkatan ketenangan hati juga sesuai dengan yang dijelaskan oleh Torabi (2011) bahwa meditasi berbasis Islam (*muraqaba*) memiliki manfaat untuk menghilangkan perasaan tertekan serta terbebas dari rasa takut, cemas dan khawatir yang merupakan gambaran dari hati yang tidak tenang. Adanya



pengharapan kepada Allah dalam proses *muraqaba* mampu menciptakan rasa tenang, memfokuskan perhatian, dan mampu menghadapi kondisi sulit dengan pikiran dan perasaan yang positif (Parrott,2017).

Keberhasilan pelatihan *mindfulness* Islami terhadap peningkatan optimisme dan ketenangan hati, dikarenakan tahapan yang terdapat dalam pelatihan mampu memberikan dampak positif terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi maupun aspek-aspek kedua variabel tersebut. Dalam pelatihan *mindfulness* Islami, subjek diarahkan untuk mengubah cara pandang serta penerimaan dengan keyakinan kepada Allah dalam mengatasi kesulitan atau permasalahan. Hal ini dilakukan agar subjek mampu menemukan potensi yang dimiliki serta merasakan afek positif.

Pada saat sebelum pelatihan, diketahui bahwa ketujuh subjek mengalami hambatan dalam menyelesaikan skripsi yang mempengaruhi tingkat optimisme dan ketenangan hati. Berdasarkan analisis kualitatif, subjek KA, RZK, dan BT merasa bahwa hambatan yang mereka alami ketika proses skripsi dipengaruhi faktor dalam diri. Ketiga subjek tersebut diketahui mudah merasa cemas dan pesimis akibat mengkhawatirkan hasil yang mereka dapatkan tidak sesuai dengan harapan. Subjek KA merasa dirinya melakukan kesalahan yang fatal apabila mendapatkan revisi dari dosen pembimbing, sehingga hal ini membuatnya mudah kecewa. Dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek memiliki ketakutan berlebih terhadap kegagalan.

Selain itu , beberapa subjek yang lain diketahui mengalami hambatan karena kejadian atau peristiwa yang dialami sebelumnya. Sebagai contoh pada subjek GG merasa kehilangan harapan dan sempat putus asa untuk menyelesaikan skripsi setelah dua kali mengalami kegagalan pada saat penelitian laboratorium.

Selain itu, pemicu GG merasa kehilangan harapan lainnya karena kekasih GG yang bersamanya selama tiga tahun akan dilamar oleh orang lain. Subjek TW juga mengalami kejadian yang membuatnya kehilangan semangat dan mengganggu konsentrasinya. Permasalahan keluarga TW mempengaruhi pikiran dan perasaannya menjadi cenderung negatif, sehingga skripsinya menjadi terhambat.

Kondisi yang dialami para subjek menggambarkan bahwa keyakinan negatif turut menyebabkan harga diri menjadi rendah. Sejalan dengan pendapat Seligman (2008), faktor yang dapat mempengaruhi optimisme adalah keyakinan dan harga diri seseorang. Keyakinan yang bersifat negatif menyebabkan seseorang percaya atas hal-hal yang dianggap benar namun kepercayaan tersebut menyebabkan dampak negatif, misalnya menjadi pesimis. Keyakinan juga merupakan aspek yang terdapat pada variabel ketenangan hati yang disebut *al yaqin*. Apabila seseorang tidak memiliki keyakinan di dalam dirinya maka hal tersebut akan mempengaruhi keadaan hati menjadi tidak tenang (Rusdi,2016).

Keyakinan negatif menyebabkan seseorang memiliki harga diri yang rendah. Individu dengan harga diri rendah selalu mengembangkan pandangan negatif tentang dirinya (Seligman,2008). Selain itu, pola pikir yang negatif disertai perasaan cemas dan khawatir menggambarkan bahwa subjek juga kurang memiliki *al-sukun* di dalam hatinya. Seperti yang diketahui bahwa individu yang memiliki *al-sukun* di dalam hatinya akan merasa hatinya diam dan tentram (Rusdi, 2016).

Aspek kesadaran yang diimplementasikan dengan praktik menyadari nafas dan tubuh disertai rasa syukur pada Allah dalam pelatihan ini, mampu mengatasi

keyakinan negatif dan harga diri rendah yang dialami oleh subjek. Hasil ini dapat dilihat berdasarkan pengakuan subjek yang merasakan perubahan setelah mengikuti pelatihan. Sebagai contoh, subjek RZK menceritakan bahwa dirinya menjadi lebih percaya diri dan bisa berpikir positif serta mampu mengelola perasaan negatifnya. Ketika membiasakan untuk bersyukur dan mengingat Allah, RZK merasakan dirinya menjadi lebih yakin dan perasaan menjadi tenang. Sedangkan pada subjek SP juga merasa bahwa dirinya telah mampu mengolah pikiran yang selama ini cenderung negatif. Selain itu, SP juga merasakan perasaan yang tenang serta mampu mengatasi emosi negatif yang muncul.

Berdasarkan apa yang dialami oleh subjek, kondisi ini sesuai dengan penelitian Shapiro dkk (2007) bahwa kesadaran dapat mengurangi berbagai pandangan, ide, dan reaksi emosi yang muncul dalam diri yang dapat mempengaruhi reaksi seseorang terhadap sebuah stimulus. Selain itu, penelitian yang dilakukan Wijaya (2014) membuktikan bahwa efek menyadari pernafasan pada pelatihan *mindfulness* mampu membuat seseorang merasa lega, relaks, dan seakan-akan mampu melewati semua masalah. Rasa kebersyukuran yang dirasakan subjek juga berdampak pada pola pikir atau pandangan dalam menyikapi kesulitan. Sejalan dengan hasil penelitian Mukhlis dan Koentjoro (2015) bahwa kebersyukuran mampu menurunkan tingkat kecemasan.

Selanjutnya, setelah membuka kesadaran subjek terhadap kondisi dirinya dan permasalahan yang dihadapi, subjek kemudian diarahkan pada proses penerimaan. Penerimaan membuat subjek tidak memihak, mempertahankan diri ataupun menolak peristiwa yang dihadapi (Germer dkk., 2005). Aspek penerimaan dalam pelatihan ini juga melibatkan keyakinan kepada Allah atas kondisi yang dialami. Hal ini dilakukan agar mengubah keyakinan individu yang

semula negatif menjadi lebih positif dalam menghadapi kesulitan. Individu akan diarahkan untuk berpikir positif terhadap kesulitan yang dialami disertai keyakinan akan pertolongan Allah.

Sebagian besar subjek merasakan perubahan pada diri setelah melalui tahap penerimaan. Seperti apa yang dirasakan oleh subjek AP bahwa rasa penerimaan terhadap kondisi yang dialami menjadikan dirinya lebih tenang dan optimis. Hal ini terjadi setelah AP menyadari bahwa Allah Maha Mengetahui kesulitan yang ia alami, sehingga pertolongan Allah pasti akan didapatkan.

Subjek KA merasakan hal yang kurang lebih sama. KA yang selama ini mudah merasa kecewa dan pesimis ketika mengalami situasi yang tidak sesuai harapan, menjadi lebih bisa menerima. KA merasa pikirannya menjadi terbuka dan menyadari bahwa dirinya hanya mampu merencanakan sesuatu namun Allah yang menentukan. Hal ini juga menjadikan KA lebih percaya diri dan optimis serta perasaan cemas yang sering dialami perlahan berkurang.

Pada tahap penerimaan, terdapat dua hal penting yang menjadi tujuan perubahan, yaitu penerimaan diri dan penerimaan terhadap kondisi di luar diri. Dari hasil subjek AP dan KA, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri yang dirasakan adalah menyadari kekurangan atau keterbatasan yang dimiliki. Berdasarkan inilah subjek juga memiliki penerimaan atas segala kondisi yang terjadi. Penerimaan kondisi tersebut disertai keyakinan pada Allah yang mampu menumbuhkan rasa optimisme dan menciptakan perasaan tenang. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Sheerer (Paramita, 2011) bahwa penerimaan diri merupakan sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan dan kelemahannya.

Selain itu, penerimaan terhadap kondisi yang dialami disertai keyakinan pada Allah merupakan konsep Tawakal dalam agama Islam. Berdasarkan pendapat Ibnu Qayyim (Mulyana, 2015) Tawakal berarti memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah SWT, serta menyerahkan semua urusan kepada-Nya. Tawakal menurut Yusuf Qardawi (Mulyana, 2015) akan menimbulkan ketenangan dan ketentraman, kekuatan, harga diri, harapan, dan sikap rida.

Berdasarkan hasil keseluruhan pelatihan, semua subjek merasakan perubahan pada diri setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* Islami. Para subjek merasakan bahwa pelatihan ini cukup berhasil mengubah keyakinan yang negatif serta meningkatkan harga diri subjek. Hal ini juga berdampak pada perilaku subjek yang merasa menjadi lebih produktif dan perilaku menghindar yang selama ini dipertahankan mulai berkurang. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa keyakinan dan harga diri merupakan faktor penting dalam meningkatkan optimisme seseorang. Hasil ini diperkuat dengan temuan Pepping, O'Donovan, dan Davis (2013), bahwa *mindfulness* mampu mendorong sikap tidak menghakimi diri, pikiran, dan emosi sehingga membantu individu dalam menumbuhkan harga diri yang aman.

Keberhasilan pelatihan ini dalam mengubah keyakinan menjadi lebih positif dan meningkatkan harga diri, menjadi acuan dalam meningkatkan optimisme subjek. Tidak hanya itu, subjek juga merasakan adanya perubahan dalam aspek spiritual mereka. Adanya unsur Islami dalam pelatihan *mindfulness* ini merupakan suatu kelebihan yang dapat meningkatkan nilai spiritual subjek.

Sebagaimana diketahui bahwa nilai spiritual dan kebersyukuran merupakan faktor yang dapat meningkatkan ketenangan hati. Subjek menjadi lebih

bersyukur terhadap kondisi yang mereka alami serta meyakini keterlibatan Allah, sehingga hal ini membuat subjek merasa yakin dan lebih tenang dalam menghadapi masalah skripsi. Hal ini sejalan dengan pendapat al-Jurjawi (Firdaus, 2016) bahwa individu yang merasa dirinya dekat dengan Tuhan, akan timbul rasa tenang dan aman. Adanya rasa kebersyukuran di dalam kehidupan juga mampu memberikan dampak ketenangan pikiran dan kebahagiaan (Emmons & Shelton, 2002).

Adanya kondisi yakin kepada Allah dan perasaan tenang ketika mengingat Allah seperti yang dialami para subjek memperlihatkan bahwa hal tersebut merupakan gambaran ketenangan hati. Seperti yang sudah dijelaskan bahwa ketenangan hati memiliki aspek yaitu *al yaqin* (keyakinan) dan *al sukun* (ketenangan). Sehingga dengan meningkatnya nilai spiritual dan rasa kebersyukuran subjek, maka akan mampu menciptakan keyakinan pada diri yang disertai perasaan tenang dan optimis. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suseno (2013) membuktikan bahwa karakter spiritual mampu meningkatkan optimisme terhadap masa depan.

Pada penelitian ini, peneliti menemukan bahwa konsep Tawakal juga merupakan faktor yang mempengaruhi optimisme dan ketenangan hati. Hal ini belum banyak dijelaskan pada teori sebelumnya. Tawakal merupakan kondisi hati yang meyakini segala sesuatu yang terjadi maupun yang belum terjadi, kesulitan ataupun kemudahan merupakan pengetahuan dan ketetapan Allah (Husnar, Saniah, & Nashori, 2017).

## E. Evaluasi Penelitian

Secara keseluruhan, proses pelatihan *mindfulness* Islami berjalan lancar dan tidak mengalami hambatan teknis dan non teknis yang berarti. Pelatihan berjalan sesuai dengan alokasi waktu yang dibutuhkan. Fasilitator dinilai sangat baik dalam memandu proses pelatihan, baik dalam sistematika penyampaian materi, penguasaan materi, maupun interaksi dengan subjek penelitian.

Berdasarkan hasil evaluasi pada subjek penelitian mengenai efektivitas pelatihan, beberapa subjek sedikit mengalami kesulitan dalam memfokuskan pikiran. Hal ini terjadi pada saat sesi awal pelatihan yang dikarenakan subjek sulit mengendalikan pikiran-pikiran yang mengganggu. Padahal untuk menciptakan kondisi yang penuh perhatian dan kesadaran memerlukan konsentrasi dan fokus. Jika dilihat berdasarkan aspek keberhasilan dari pelatihan *mindfulness* menurut Shapiro dkk (2006), perhatian merupakan hal yang cukup penting. Hal ini merupakan kemampuan seseorang melihat dari berbagai sudut pandang terhadap peristiwa internal maupun eksternal yang ia alami.

Setelah dilakukan penelusuran mengenai penyebab subjek kesulitan untuk membangun konsentrasi dan fokus, fasilitator menemukan hal yang dirasa cukup berpengaruh. Menurut fasilitator beberapa subjek memiliki permasalahan yang belum terselesaikan dan juga tidak disampaikan kepada peneliti pada saat melakukan asesmen. Sehingga permasalahan yang belum tersampaikan tersebut menjadi suatu hambatan karena subjek terus memikirkannya dan melakukan penilaian. Hal ini merupakan keterbatasan peneliti dalam melakukan asesmen yang lebih mendalam terkait permasalahan diluar masalah skripsi subjek.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* Islami mampu meningkatkan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini juga berhasil membuktikan bahwa kelompok yang mendapatkan pelatihan *mindfulness* Islami, memiliki skor optimisme dan ketenangan hati lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan *mindfulness* Islami.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk melengkapi kekurangan yang ada. Saran tersebut diantaranya sebagai berikut :

##### **1. Penelitian Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penggalian masalah subjek penelitian secara mendalam sebelum melakukan pelatihan. Hal ini dilakukan untuk menyesuaikan kondisi yang dialami subjek dengan materi atau komponen yang akan diberikan pada saat pelatihan. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan untuk mempertimbangkan aspek-aspek yang mempengaruhi keefektivitasan pelatihan *mindfulness*, misalnya aspek *attention*.



Perhatian merupakan aspek yang paling mendasar dari pelatihan ini, peneliti harus terlebih dahulu mendeteksi faktor yang dapat mengganggu proses perhatian. Beberapa subjek mungkin akan kesulitan untuk memfokuskan perhatian dikarenakan faktor diluar dirinya. Sehingga peneliti perlu menggali permasalahan yang mengganggu dan tidak menutup kemungkinan permasalahan tersebut tidak relevan dengan variabel yang diteliti. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk mempertimbangkan format *informed consent* yang sesuai dengan standar penelitian.

## 2. Subjek Penelitian

Pada dasarnya pelatihan *mindfulness* Islami ini merupakan suatu alat atau cara untuk mengelolah pikiran, perasaan, dan perilaku pada saat mengalami suatu masalah atau kondisi tertekan. Sebagai seorang mahasiswa, subjek sangat dekat dengan permasalahan-permasalahan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Sehingga subjek penelitian diharapkan untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* Islami.

## 3. Instansi Terkait

Universitas tentunya menginginkan para mahasiswa untuk mampu menyelesaikan studi dengan baik dan tepat waktu, khususnya bagi mahasiswa yang memasuki semester akhir. Untuk memperoleh hal tersebut, pihak universitas perlu mempertimbangkan program pendampingan bagi para mahasiswa yang memiliki kendala dalam menyelesaikan studi. Pendampingan tersebut mencakup dari berbagai aspek, misalnya secara akademis, psikologis, dan spiritual. Ketiga aspek ini sangat dibutuhkan

mahasiswa agar bisa mengatasi segala hambatan dan permasalahan yang dialami.

Khusus untuk aspek psikologis, program pendampingan kelompok untuk mahasiswa tingkat akhir yang terlambat menyelesaikan skripsi cukup memberikan manfaat. Hal ini berdasarkan hasil evaluasi dari peneliti bahwa dengan menemukan kelompok pendukung (*support group*) mahasiswa akan merasa lebih nyaman dan tidak merasa tertinggal. Sehingga hal ini mengurangi perilaku menghindar mahasiswa terhadap tanggung jawabnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiey. H. (2007). *Psikologi Kenabian*. Yogyakarta : Beranda Publishing.
- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Jurnal Pamator*, 1(5). 19-28.
- Afdila, J. N. (2016). Pengaruh terapi guide imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Tesis*. Universitas Airlangga.
- Aslami, E., Alipour, A., Najib, F. S., & Aghayosefi, A. (2017). A Comparative study of mindfulness efficiency based on islamic-spiritual schemes and group cognitive behavioral therapy. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 5(2), 144–152. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28409168><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5385237>
- Auzan, M., Widagdo, A., Lestari, S., & Yusainy, C. Al. (2014). Diri yang terprovokasi: Pengaruh mindfulness terhaap hubungan antara ego depletion dan perilaku agresif. *Tesis*. Universitas Brawijaya.
- Azeemi, K. S. (2013). *Muraqaba : The art and science of sufi meditation*. Karachi-Pakistan: Azeemi University Press.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi :Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*, Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., & Carmody, J. (2004). Mindfulness: A Proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11,(3), 230-241.
- Bögels, S. M., & Hellemans, J. (2013). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Springer Journal of Mindfulness*.5,(5), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). *Optimism*. In Snyder, C.R.& Lopez, S.J.(Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (231-243). New York: Oxford University Press.

- Chang, E. C. (2001). *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, DC: American Psychological Association. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2000-16270-000/>.
- Cuello, M. I., & Oros, L. B. (2014). Serenity and its relationship to prosocial and aggressive behaviors in argentinean children. *Journal of Latino/Latin American Studies*, 6(1), 31–39.
- David, D., Montgomery, GH., Bovbjerg, DH. (2006). Relations between coping responses and optimism–pessimism in predicting anticipatory psychological distress in surgical breast cancer patients. *Personality and Individual Differences* 40, 203–213.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental* (1st ed.). Semarang: UNDIP Press.
- Dwitantyanov, A., Hidayati, F., & Sawitri, D. R. (2010). Pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa (Studi eksperimen pada mahasiswa). *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 135–144.
- Ellison, C. G., Burdette, A. M., & Hill, T. D. (2009). Blessed assurance: Religion, anxiety, and tranquility among US adults. *Social Science Research*, 38(3), 656–667. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2009.02.002>
- Emmons, R. A, & Shelton, C.M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology, in C. R Snyder, & S. J. Lopez (eds), *Handbook of positive psychology* (pp,259-471). New York : Oxford University Press.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised ( CAMS-R ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 2007.
- Firdaus. (2016). Spiritualitas ibadah sebagai jalan menuju kesehatan mental yang hakiki. *Jurnal Al-Adyan*, 11(1), 1-24.
- Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy* (1st ed.). New York: The Guilford Press.
- Gumilar, F. U, & Uyun, Q,. (2009). Kebersyukuran dan kebermaknaan hidup mahasiswa. *Psikologika*, 14(1), 65-70.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora*, 2, 94–105.
- Ibn Qayyim. (2009). *al-Daa' wa al-Dawaa': Macam-Macam Penyakit Hati yang Membahayakan dan Resep Pengobatannya*. Jakarta: Pustaka Imam As-Syafi'i.
- Ijaz, S., Khalily, M. T., & Ahmad, I. (2017). Mindfulness in Salah Prayer and its Association with Mental Health. *Journal of Religion and Health*, 56(6), 2297–

2307. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0413-1>

- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and Mental Health: Therapy, Theory and Science*. New York: Routledge.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100–110.
- Mukhlis, H., & Koentjoro. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 203–215.
- Mulyana, A. (2015). Tawakal dan kecemasan mahasiswa pada mata kuliah praktikum. *Psychathic*, 2(105), 17–24.
- Nashori, H. F. (2005). Refleksi psikologi Islami. *Jurnal Psikogi Islami*, 1(1), 33–42.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 41–41.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada calon tenaga kerja indonesia (CTKI) wanita di DISNAKERTRANS Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126–132. Retrieved from <http://www.ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2881/2564>
- Paramita, R. (2011). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus. *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1).92-99.
- Parrott, J. (2017). *How to be a Mindful Muslim : An Exercise in Islamic Meditation*. Yaqeen Institute for Islamic Research.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376–386. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.807353>
- Rachman, A. P., & Indriana, Y. (2015). Hardiness mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ditinjau dari tingkat optimisme. *Jurnal Empati*, 2, 1–10.

- Ramadhan, C. S. (2017). Program mindfulness untuk menurunkan penundaan skripsi pada mahasiswa. *Tesis*. Universitas Gadjad Mada.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. In *Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* (Vol. 1). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/318128262%0APeranan>
- Rusdi, A., Fahmi, F., Budiastuti, H., Rahayu, V., Nandjaya, A.G., Nasution, A.R.P., Rohmaniah, I. (2018). *Tatmainn al-quluub scale : Skala ketenangan hati*. Yogyakarta. Retrieved from <https://www.researchgate.net/project/Developing-Tatmainn-al-Qulub-Scale>.
- Rusdi, A. (2016). Efektivitas salat taubat dalam meningkatkan ketenangan hati. *Jurnal Psikogi Islami*, 2 (2), 94-116.
- Rusydi, A. (2015). *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*. Yogyakarta: Istana Publishing.
- Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). Mindfulness dengan kualitas hidup pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi*. 13(1), 48-54.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_101490](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_101490)
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Seligman, M. E. P. (2006). *How to Change Your Mind and Your Life* (First). New York: Vintage Books.
- Seligman, M. E. P. 2008. *Menginstal optimisme*. Bandung: PT. Karya Kita.
- Setyawan, M. F. (2013). *Hubungan spiritualitas dengan tingkat kecemasan menghadapi kematian pada lansia*. (Naskah Publikasi). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Sugiyanto. (2009). Manipulasi: Karakteristik Eksperimen. *Buletin Psikologi*, 17(2),

98–108. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11486>

Sugiyono. (2008). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

Suseno, M. N. (2013). Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(1), 1–24.

Torabi, E. (2011). *Islamic Meditation: Mastering The Art of Zikr*. *Islamic Meditation.com*. BorderPoint Media.

UII. (2013). *Buku Panduan Akademik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII*. Yogyakarta.

Utami, I. B., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Uns Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 2, 154–167.

Widhiarso, W. (2011). *Aplikasi Anava Campuran Untuk Desain Eksperimen Pre-Post Test Design*. Yogyakarta.

Wijaya, Y. D. (2014). Pelatihan Pengelolaan Emosi Dengan Teknik Mindfulness Untuk Menurunkan Distres Pada Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 12 (2).

Wolfradt, U., Oemler, M., Braun, K., & Klement, A. (2014). Health anxiety and habitual rumination: The mediating effect of serenity. *Personality and Individual Differences*, 71, 130–134. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.07.030>

Zulkarnaen. (2014). Keuntungan dari Kuliah. Retrieved from <http://www.berkuliah.com/2014/09/keuntungan-dari-kuliah.html%0A%09%09%0A>





