

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN SPIRITUALITAS
PADA SANTRI ALIYAH MUQ LANGSA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

ANNISA HUWAINA

220901107



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR RANIRRY
BANDA ACEH**

2026

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN SPIRITUALITAS
PADA SANTRI ALIYAH MUQ LANGSA**

SKRIPSI

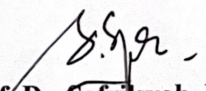
**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelara Sarjana S-1 Psikologi**

Oleh:

**ANNISA HUWAINA
NIM. 220901107**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I


Prof. Dr. Safrilsyah, M.Si
NIP. 197004201997031001

Pembimbing II


Iklima Ritmiani, S.Psi., M.A

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN SPIRITUALITAS
PADA SANTRI ALIYAH MUQ LANGSA**

SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Tim Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh:

**ANNISA HUWAINA
NIM. 220901107**

Pada Hari/Tanggal

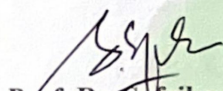
**Senin, 24 Agustus 2026 M
11 Rabiul Awal 1448 H**

di

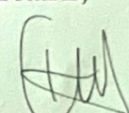
Darussalam - Banda Aceh

Tim Munaqasyah Skripsi

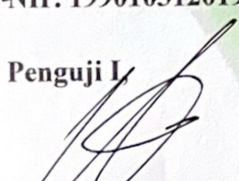
Ketua,


Prof. Dr. Safrilsvah, M.Si
NIP. 199010312019032014

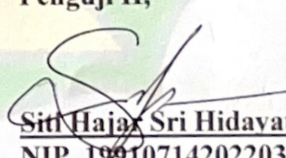
Sekretaris,


Iklima Ritmiani, S.Psi., M.A

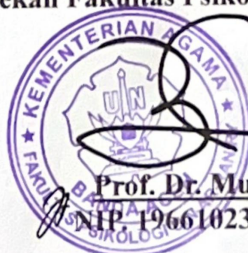
Penguji I,


Drs. Miskahuddin, M.Si
NIP. 196402011994021001

Penguji II,


Siti Hajah Sri Hidayati, S.Psi., M.A
NIP. 199107142022032001

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**



Prof. Dr. Muslim, M.Si
NIP. 196610231994021001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : Annisa Huwaina

NIM : 220901107

Jenjang : Stara Satu (S-I)

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 14 Agustus 2026

Yang Menyatakan,




Annisa Huwaina
NIM. 220901107

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamiin, puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi berjudul “Hubungan *Mindfulness* Terhadap Spiritualitas Pada Santri MUQ Langsa” dapat diselesaikan. Sholawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidaklah mudah, namun berkat doa, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada kedua orang tua, Bapak Muhammad Ali dan Ibu Jullana atas doa, kasih sayang, motivasi, dan kepercayaan yang diberikan, serta kepada dosen pembimbing, bapak Prof. Dr. Safrilsyah, M.Si dan Ibu Iklima Ritmiani, S.Psi., M.A. atas bimbingan, waktu, dan masukan selama proses penyusunan skripsi.

Dalam kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si. Sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa psikologi.
2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si. Sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan dan juga selaku pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing.

3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag. Ph.D. Sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan, telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum. Sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto Saleh, S.Ag., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, telah memberikan dukungan dan motivasi.
6. Ibu Iklima Ritmiani, S.Psi., M.A Selaku pembimbing II, yang senantiasa memberikan banyak nasihat, waktu, dan saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
7. Bapak Drs. Miskahuddin, M.Si Selaku penguji I sidang skripsi saya, terimakasih sudah memberikan saran dan kritikan yang bermanfaat pada penulisan karya ilmiah ini.
8. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., MA Selaku penguji II sidang skripsi saya, terimakasih sudah memberikan saran dan kritikan yang bermanfaat pada penulisan karya ilmiah ini.
9. Ibu Vera Nova, M. Psi., Psikolog Selaku penasihat akademik yang telah memberikan motivasi serta nasihat kepada mahasiswa.
10. Seluruh Dosen, Staff dan Civitas Akademik Fakultas Psikologi yang telah membantu, mendidik, memberikan ilmu yang bermanfaat dengan tulus dan ikhlas.
11. Terima kasih kepada Santriwan / Santriwati Aliyah Muq Langsa yang telah menyempatkan waktunya dan yang telah senantiasa berpartisipasi, meluangkan

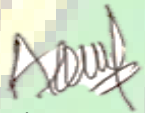
waktu dan membantu dalam pengisian kuesioner penelitian untuk tugas akhir penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

12. Terima kasih kepada keluarga besar saya tercinta, Zubir family, dan Cut Anyak Family. Penulis mengucapkan terima kasih atas kasih sayang dan doa yang senantiasa mengiringi, pengorbanan yang diberikan menjadi kekuatan terbesar dalam menjalani proses hingga menyelesaikan skripsi ini.
13. Terima kasih kepada Adik kandung saya Murfid Abiyyu, dan Adik kandung saya Muyassar, beserta Cicicuma para sepupu saya yang memberikan banyak dukungan dan motivasi serta menghibur saya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
14. Terima kasih kepada sahabat sahabat saya semasa sekolah, Yahya Bayur, Annisa Nur Hidayati, Nella Afrida Kirana, Alyaa Maharani, Nafisa Al Husna, Aulia Putri Pertiwi, yang membantu, memberikan doa, dukungan, serta menjadi tempat berbagi cerita dan semangat selama penyusunan skripsi.
15. Terima kasih kepada sahabat saya diluar sekolah, Rayyan Nurkhalisah, Fadhillah Humairah Yahya, Masya Aprilla Taura, yang senantiasa membantu dan memberikan doa, dukungan moral, motivasi, untuk menyelesaikan skripsi ini.
16. Terima kasih kepada teman teman yang telah menemani saya dari awal perkuliahan, Cut maresa putri irda, Siti nafratul kayla, Putro izzah alya, Athaya yuza, Talitha fatanah, Merryadhil Jannah, Shufia Salsabila, serta teman teman yang tidak dapat saya sebutin satu persatu yang ikut membersamai saya, yang telah memberikan perhatian, kebaikan, motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas doa, dukungan dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian semua mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh sebab itu, peneliti berharap adanya kritikan dan saran yang bersifat membangun, sehingga kekurangan itu tidak terulang lagi pada hari yang akan datang. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang lain terutama untuk peneliti sendiri.

Banda Aceh 14 Agustus 2026

Yang Menyatakan,



Annisa Huwaina
NIM. 220901107

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Spiritualitas	14
1. Definisi spiritualitas	14
2. Aspek-aspek spiritualitas	15
3. Faktor-faktor spiritualitas.....	16
B. Mindfulness.....	18
1. Definisi mindfulness	18
2. Aspek-aspek mindfulness.....	18
C. Hubungan <i>mindfullnes</i> dengan spiritualitas	20
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Pendekatan dan metode penelitian.....	24
B. Identifikasi variabel penelitian.....	25
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
D. Subjek Penelitian	26
E. Teknik Pengumpulan Data	28

F. Teknik analisis data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	46
B. Deskripsi Data Penelitian.....	48
C. Pengujian Hipotesis	54
D. Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	23
--------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Santri Aliyah Muq Langsa	29
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel	29
Tabel 3. 3 Skor Aitem Favorabel dan Unfavorabel.....	31
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Spiritualitas.....	34
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Mindfulness.....	35
Tabel 3. 6 koefisien CVR skala Mindfulness.....	36
Tabel 3. 7 koefisien CVR skala Spiritualitas	37
Tabel 3. 8 Blueprint akhir skala mindfulness.....	38
Tabel 3. 9 Blueprint akhir skala mindfulness.....	39
Tabel 3. 10 Blueprint Akhir skala spiritualitas.....	41
Tabel 3. 11 Blueprint Akhir skala spiritualitas.....	48
Tabel 3. 12 Klasifikasi Reliabilitas Alpha Cronbach	48
Tabel 4. 1 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4. 2 Data Demografi Berdasarkan Kelas.....	50
Tabel 4. 3 Data Demografi Berdasarkan Usia.....	51
Tabel 4. 4 Data Deskriptif Skala mindfulness.....	52
Tabel 4. 5 Data Kategorisasi Skala mindfulness.....	53
Tabel 4. 6 Data Deskriptif Skala spiritualitas.....	54
Tabel 4. 7 Data Kategorisasi Skala spiritualitas.....	55
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Data penelitian	56
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Data Penelitian.....	53
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
Lampiran II	Surat Izin Pengambilan Data Awal
Lampiran III	Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
Lampiran IV	Surat Keterangan Selesai Penelitian
Lampiran V	Kuesioner Try Out
Lampiran VI	Tabulasi Data Try Out
Lampiran VII	Hasil Analisis Data Try Out
Lampiran VIII	Kuesioner Penelitian
Lampiran IX	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran X	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran XI	Riwayat Penulis



HUBUNGAN *MINDFULNESS* TERHADAP SPIRITUALITAS PADA SANTRI ALIYAH MUQ LANGSA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mindfulness dengan spiritualitas pada santri Aliyah MUQ Langsa. Mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, sedangkan spiritualitas merujuk pada aspek personal dan relasional individu dalam hubungannya dengan Tuhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian mencakup seluruh santri Aliyah MUQ Langsa berjumlah 363 santri, dengan sampel sebanyak 187 santri yang diperoleh melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Mindfulness (19 aitem, Cronbach's alpha = 0,760) dan Skala Spiritualitas (29 aitem, Cronbach's alpha = 0,849). Analisis data diuji menggunakan korelasi *Pearson Product-Moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat mindfulness santri berada pada kategori sedang (73,3%) dan spiritualitas juga pada kategori sedang (72,7%). Hasil uji korelasi menghasilkan nilai $r = 0,033$ dengan signifikansi $p = 0,653$ ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan tidak terdapat hubungan dan tidak signifikan secara statistik antara mindfulness dan spiritualitas pada santri Aliyah MUQ Langsa, sehingga hipotesis penelitian ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa spiritualitas santri di pesantren tidak hanya dipengaruhi oleh faktor mindfulness, melainkan juga oleh faktor-faktor lain seperti pembiasaan ibadah, pendidikan keagamaan, budaya pesantren, serta dukungan lingkungan sosial.

Kata Kunci: Mindfulness, Spiritualitas, Santri.

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND SPIRITUALITY AMONG ALIYAH SANTRI AT MUQ LANGSA

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between mindfulness and spirituality among Aliyah santri (Islamic boarding school students) at MUQ Langsa. Mindfulness is defined as full awareness of present experiences without judgment, while spirituality refers to an individual's personal and relational connection with The Divine. This research utilized a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of 363 Aliyah students at MUQ Langsa, with a sample of 187 students selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Mindfulness Scale (19 items, Cronbach's alpha = 0.760) and the Spirituality Scale (29 items, Cronbach's alpha = 0.849). Data analysis was performed using Pearson Product-Moment. The descriptive results revealed that most students exhibited moderate levels of mindfulness (73.3%) and spirituality (72.7%). The correlation test yielded a coefficient of $r = 0.003$ with a significance value of $p = 0.964$ ($p > 0.05$). These findings indicate that there is no relationship and it is not statistically significant between mindfulness and spirituality in Aliyah MUQ Langsa. Thus, the research hypothesis was rejected. This suggests that students' spirituality in an Islamic boarding school environment is not solely determined by mindfulness, but is also shaped by other factors such as habitual religious practice, Islamic education, boarding school culture, and social environment support.

Keywords: Mindfulness, Spirituality, Santri.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fakta yang terjadi di pesantren saat ini, pada dasarnya santri di didik dan dibina ibadahnya dalam kehidupan sehari-hari. Santri tersebut dibina di asrama dan dibiasakan untuk melaksanakan ibadah seperti shalat lima waktu di mesjid, puasa sunnat dan lain sebagainya. Santri dibina untuk melaksanakan ibadah tersebut dengan disiplin. Pelaksanaan ibadah shalat yang biasanya dilakukan secara berjamaah, pelaksanaan ibadah puasa senin kamis secara rutin, serta nilai-nilai Islam lainnya seperti nilai religious santri, nilai tanggung jawab, nilai kejujuran dan lain sebagainya sudah diterapkan (Silfiyasari, 2020).

Namun, saat tingkat spiritualitas para santri menurun, hal ini dapat menyebabkan kekosongan dalam hati, yaitu ketidakpedulian terhadap makna sejati dari kehidupan di dunia. Biasanya, kondisi ini bisa memunculkan sifat-sifat negatif seperti kenakalan, kebohongan, cara beribadah yang kurang baik, serta perasaan dan sikap yang tidak wajar, yang kemudian menyebabkan mereka suka mengganggu dan menyakiti orang lain. Bahkan, bisa juga menyinggung perasaan santri lain maupun para pengajar, baik di lingkungan pesantren maupun di luar pesantren (Fahrudin *et al.*, 2024).

Menurut Mahrisa (2020) Pesantren adalah lembaga yang sering mendapat sanjungan dari banyak orang, terutama dari komunitas muslim, begitu juga dengan keberadaan Madrasah dan Sekolah Islam di Indonesia. Madrasah yang merupakan lembaga pendidikan Islam yang berada di bawah pengelolaan Departemen Agama,

sampai saat ini masih dianggap kurang berkualitas oleh sebagian masyarakat. Seiring dengan perubahan dan perkembangan zaman, kemajuan dalam bidang ilmu pengetahuan serta teknologi, dan globalisasi, maka berbagai langkah untuk meningkatkan kualitas agar citra sekolah ini tidak lagi kalah dengan sekolah umum lainnya perlu dilakukan oleh semua pihak yang terlibat dalam madrasah (Mahrisa *et al.*, 2020).

Madrasah Aliyah Ulumul Quran kota Langsa merupakan lembaga pendidikan Islam yang menjalankan kurikulum pendidikan yang telah ditetapkan oleh Kementrian Agama yang dilaksanakan pada setiap pagi hari sampai tengah hari (7.30-13.00 WIB) kecuali hari Jum'at dan hari-hari besar agama Islam (Adawiyah *et al.*, 2017). Madrasah saat ini, banyak yang memrogramkan ibadah agama Islam sebagai salah satu hal yang wajib bagi peserta didiknya guna mencapai tujuan pendidikan sehingga dapat dikatakan madrasah adalah lembaga pendidikan keagamaan yang memiliki peran penting dalam menumbuhkan dan mengembangkan spiritualitas santri (Mahmasani, 2020).

Spiritualitas sendiri berasal dari kata latin yakni *spiritus* yang berarti roh, jiwa, semangat. Pengenalan kata ini dari bahasa inggris yakni *spirituality*, yang kemudian di adopsi kedalam bahasa indonesia menjadi spiritualitas. Spiritualitas merupakan fondasi untuk mengembangkan rasa percaya diri, nilai-nilai, etika, serta rasa kepemilikan dan memberi makna serta tujuan dalam hidup. Ini adalah suatu kesadaran yang menghubungkan individu dengan Tuhan atau apa pun yang dianggap sebagai sumber kehidupan dan hakikat eksistensi. Pentingnya penanaman

nilai-nilai spiritualitas dianggap perlu agar santri dapat mengerti makna kehidupan dan dapat mendekatkan diri kepada Tuhannya.

Menurut Quraish Shihab dalam (Hasanah, 2022), spiritualitas yang berkaitan dengan agama memiliki hubungan yang kuat dengan aspek hati, jiwa, dan batin. Dalam Islam, spiritualitas diakui sebagai cara atau jalan untuk mencapai pencerahan dalam jiwa, yang berlandaskan pada Al-Qur'an.

Spiritualitas tak luput dari diri santri itu sendiri, dimana spiritualitas merupakan dimensi yang paling besar dan berpengaruh pada diri manusia itu sendiri. ketika dorongan-dorongan spiritualitas berkembang maka "ego/aku/nafs" akan semakin memudar. Hal ini dikarenakan tabir spiritualitas manusia mulai terbuka dan menyentuh kepekaan suatu kehidupan. Spiritualitas sangatlah penting bagi diri seorang santri, karena spiritualitas akan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup seseorang (Lisnawati, 2019). Spiritualitas memiliki fungsi integratif dan harmonisasi yang dimana santri diharapkan dapat melibatkan kesatuan batin dan keterhubungan dengan manusia lain serta realitas yang lebih luas yang memberikan kekuatan dan kemampuan pada individu untuk menjadi transeden (Nelson, 2009).

Namun, perkembangan spiritualitas pada diri santri tidak hanya dipengaruhi oleh dorongan yang berasal dari dalam diri individu, tetapi juga dapat berkembang melalui interaksi dan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya. Spiritualitas pada remaja mencakup hubungan dengan diri sendiri, hubungan dengan orang lain, serta hubungan dengan sesuatu yang transenden. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan pengalaman batin dan

hubungan individu dengan Tuhan, tetapi juga tercermin dalam bagaimana individu membangun hubungan yang positif dengan orang lain (Michaelson et al., 2023) . Dalam konteks kehidupan santri, proses tersebut dapat berlangsung melalui berbagai lingkungan yang dekat dengan kehidupan mereka, seperti keluarga, teman sebaya, guru atau ustadz, serta lingkungan pesantren.

Orang tua menjadi salah satu lingkungan yang memiliki peran penting dalam memberikan dasar bagi perkembangan spiritualitas santri. Nilai-nilai keagamaan yang diperoleh sejak berada dalam keluarga dapat menjadi landasan bagi santri dalam memahami dan menjalankan ajaran agama. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa keteladanan dalam beribadah, pembiasaan perilaku sesuai dengan nilai agama, pemberian nasihat, perhatian, serta komunikasi antara orang tua dan anak. Sahertian et al. (2021) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dalam keluarga memiliki peran dalam meningkatkan religiositas. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan spiritual dan keberagamaan dapat dipengaruhi oleh kualitas interaksi yang dibangun dalam lingkungan keluarga.

Selain keluarga, guru atau ustadz juga memiliki peran dalam mengembangkan spiritualitas santri melalui proses pendidikan, pembinaan, keteladanan, dan pemberian bimbingan keagamaan. Dalam kehidupan pesantren, guru atau ustadz tidak hanya berfungsi sebagai pendidik yang menyampaikan pengetahuan, tetapi juga menjadi salah satu figur yang dapat memberikan contoh mengenai penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Keteladanan guru menjadi salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter religius peserta didik karena sikap dan perilaku guru dapat menjadi contoh yang diamati dan ditiru

oleh peserta didik. Rohani et al. (2023) menunjukkan bahwa keteladanan guru memiliki relevansi dalam pembentukan karakter religius siswa, terutama melalui sikap dan perilaku guru sebagai teladan serta komunikasi yang dilakukan secara intensif dengan peserta didik. Oleh karena itu, keteladanan, nasihat, arahan, serta pembiasaan yang diberikan oleh guru atau ustadz dapat menjadi bagian dari lingkungan pendidikan yang mendukung proses penguatan nilai-nilai keagamaan dan spiritual pada diri santri.

Di samping orang tua dan guru atau ustadz, teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan spiritualitas santri. Kehidupan santri yang berlangsung secara bersama-sama menyebabkan interaksi dengan teman sebaya terjadi secara intensif, baik dalam kegiatan belajar, ibadah, maupun aktivitas sehari-hari. Dalam interaksi tersebut, santri dapat memperoleh pengalaman sosial melalui pengamatan, komunikasi, pembiasaan, serta penyesuaian terhadap nilai dan perilaku yang berkembang dalam kelompoknya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa teman sebaya dapat menjadi salah satu lingkungan sosial yang turut berperan dalam perkembangan keberagamaan santri. Penelitian Setyaningsih et al. (2021) mengenai pengaruh peer conformity dan self-concept terhadap religiositas santri menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan religiositas santri. Dengan demikian, lingkungan pertemanan dapat menjadi salah satu konteks sosial yang mendukung terbentuknya dan berkembangnya nilai-nilai keagamaan pada diri santri.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara awal di Madrasah Ulumul Qur'an pada tanggal 20 September 2025. Berikut adalah wawancara awal dengan beberapa santri yang dapat dilihat pada cuplikan wawancara di bawah ini :

Cuplikan no.1:

“Sebagai santri dalam kehidupan sehari-hari, kadang aku ngerasa nggak terlalu peduli sama apa yang aku lakuin. Biasanya aku bertindak spontan, apalagi kalau lagi capek atau lagi emosi. Aku sering ngomong kasar atau jahilin teman tanpa mikir akibatnya. Waktu itu rasanya biasa aja, seolah nggak ada yang salah. Tapi setelah kejadian lewat dan suasana udah tenang, baru aku sadar kalau sikapku nyakitin orang lain. Ada rasa nyesel, tapi seringnya kesadaran itu datang terlambat, setelah perbuatan negatifnya udah terjadi.” (NA)

Kesimpulan dari wawancara cuplikan 1 adalah santri menunjukkan tingkat spiritualitas yang rendah, yang tercermin dari sikap kurang peduli terhadap nilai-nilai moral dan adab sebagai santri. Perilaku seperti berbicara kasar, bercanda berlebihan, serta menyakiti perasaan orang lain dilakukan tanpa mempertimbangkan makna ibadah dan tanggung jawab spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Cuplikan no.2:

“aku sebagai santri pernah sekali berbohong kepada ustadz terkait izin keluar pesantren. Saat melakukan hal tersebut, aku tidak berpikir panjang dan hanya berfokus agar situasi aman pada saat itu. Aku tidak mempertimbangkan dampak dari kebohongan tersebut maupun nilai-nilai yang seharusnya aku pegang sebagai santri. Perasaan bersalah dan kesadaran bahwa tindakan itu salah baru muncul setelah semuanya berlalu. Walaupun aku merasa menyesal, aku cuma bisa perbaiki diriku.” (APP)

Kesimpulan dari wawancara di atas cuplikan no. 2 adalah bahwa santri menunjukkan spiritualitas yang belum berkembang secara optimal. Hal ini terlihat dari perilaku berbohong kepada ustadz yang mencerminkan lemahnya penghayatan terhadap nilai kejujuran, tanggung jawab, dan adab sebagai santri. Meskipun muncul rasa bersalah dan penyesalan setelah perbuatan dilakukan, hal tersebut

menunjukkan bahwa spiritualitas baru berfungsi secara reflektif setelah kejadian, bukan sebagai pedoman yang mengarahkan sikap dan perilaku sejak awal.

Cuplikan no. 3:

“Iya, aku sering melakukan hal tersebut tanpa sadar. Kadang aku bercanda secara berlebihan atau berbicara seenaknya kepada ustadz tanpa memikirkan batasan dan adab sebagai santri. Pada saat itu, aku tidak merasa ada yang salah dengan ucapanku. Namun setelah situasi berlalu, aku baru menyadari bahwa kata-kata yang saya ucapkan telah menyinggung dan menyakiti perasaan orang lain. Muncul rasa menyesal, tetapi yaudah apa yang harus di buat lagi.” (NAK)

Kesimpulan dari wawancara cuplikan No. 3 adalah bahwa santri belum menjadikan nilai-nilai spiritual sebagai pedoman dalam bersikap dan berinteraksi, khususnya dalam menjaga adab terhadap ustadz dan sesama. Perilaku berbicara tanpa kontrol dan bercanda secara berlebihan mencerminkan lemahnya penghayatan terhadap etika dan penghormatan dalam lingkungan pesantren. Kesadaran moral dan penyesalan baru muncul setelah perilaku tersebut berdampak pada orang lain, yang menandakan bahwa spiritualitas masih bersifat dangkal dan belum terwujud secara konsisten dalam tindakan sehari-hari.

Berdasarkan wawancara dengan tiga santri di Madrasah Ulumul Qur'an Langsa, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa fenomena menarik dalam spiritualitas santri yang terkait dengan kesamaan pola yang sadar akan menjalankan aktivitas sebagai santri dimana sama-sama menunjukkan rendahnya internalisasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tampak dari perilaku impulsif, kurangnya kepedulian terhadap adab, kejujuran, serta tanggung jawab moral sebagai santri. Nilai spiritual belum berfungsi sebagai pedoman utama dalam bersikap dan mengambil keputusan, sehingga tindakan lebih dipengaruhi oleh dorongan sesaat daripada pertimbangan etika. Kesadaran dan penyesalan baru

muncul setelah perilaku negatif terjadi, yang menunjukkan bahwa spiritualitas belum terwujud secara konsisten dalam perilaku dan hubungan sosial. Namun, dalam menumbuhkan dan mengembangkan spritualitas santri madrasah menunjukkan bahwa agama, etika dan spiritualitas adalah komponen penting dari model penjelasan praktik *mindfulness* (Bawono *et al.*, 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi spiritualitas adalah *mindfulness* (Cyr, 2017). Tingkat *mindfulness* santri sangat memengaruhi bagaimana mereka menjaga stabilitas spiritualitas, memahami makna hidup, dan menemukan tujuan hidupnya. Santri yang memiliki *mindfulness* tinggi cenderung lebih sadar, sabar, dan mampu mengelola emosi saat menghadapi tantangan spiritualitas, sehingga lebih kuat dalam menghadapi krisis makna maupun proses pencarian jati diri (Komarudin, 2025).

Mindfulness adalah suatu keadaan mental yang memerlukan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, tanpa penilaian berlebihan atau reaksi emosional yang berlebihan. Adapun definisi *mindfulness* mencakup kemampuan untuk memperluas kesadaran dan memberikan perhatian penuh pada apa yang terjadi di sekitar kita tanpa penilaian atau respons impulsif yang melibatkan pengembangan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan pengalaman saat ini. Pada dunia pendidikan khususnya madrasah, penerapan *mindfulness* membantu santri mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan meningkatkan konsentrasi. Bukti ilmiah, terutama dari studi neuropsikologi, menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat menghasilkan perubahan struktural dan fungsional pada

otak yang terkait dengan perhatian, konsentrasi, dan manajemen emosi (Putri *et al.*, 2024).

Namun, dalam praktiknya, *mindfulness* menghadapi sejumlah tantangan terkait spiritualitas. Proses yang terjadi dalam *mindfulness* adalah menghapus pikiran-pikiran yang tidak disadari oleh orang mengenai apa yang sedang berlangsung. *Mindfulness* melatih individu untuk memperhatikan pikiran, perasaan, dan sensasi yang hadir, sekaligus mendidik agar mereka tidak menghindar dari pengalaman yang sedang dialami. Dengan menerapkan *mindfulness*, seseorang dapat lebih fokus dan terbuka terhadap pengalaman dan aktivitas yang berlangsung di sini dan sekarang, sehingga dapat mengurangi masalah ketidakfokusan dan kurangnya perhatian santri dalam setiap aktivitasnya, termasuk saat melaksanakan praktik spiritual seperti sholat, tadarus, dan puasa yang sudah dilaksanakan secara rutin (Handayani, 2021).

Penelitian terkait hubungan antara *mindfulness* dan spiritualitas masih sangat minim, terutama di Aceh. Hanya terdapat 2 penelitian serupa, fokus pada penelitian mereka menunjukkan bahwa *mindfulness* dan spiritualitas masing-masing memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional pada santri. Namun, penelitian yang menggabungkan kedua pendekatan ini dalam konteks pesantren masih terbatas, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut (Nisa, 2024).

Diharapkan praktik *mindfulness* ini dapat menciptakan spiritualitas terhadap santri MUQ. Dengan demikian, *Mindfulness* sangat mendukung spiritualitas dengan cara meningkatkan kesadaran dan ketenangan batin bagi para santrinya.

Perkembangan kajian tersebut semakin menegaskan bahwa *mindfulness* memiliki peran terapeutik yang tidak hanya secara psikologis melainkan juga secara spiritualitas (Haryono, 2024).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *mindfulness* dengan spiritualitas pada santri muq langsa. Penelitian ini penting dilakukan untuk melihat sejauh mana hubungan antara *mindfulness* dengan spiritualitas santri di lingkungan pesantren.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan *mindfulness* terhadap spiritualitas pada santri MUQ Langsa?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adakah hubungan *mindfulness* terhadap spiritualitas pada santri MUQ Langsa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi agama dan psikologi positif. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya dan memperkuat teori-teori yang menjelaskan keterkaitan antara praktik *mindfulness* dengan perkembangan spiritual, terutama dalam konteks budaya dan lingkungan pesantren yang masih jarang diteliti.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat untuk santri

hasil penelitian ini santri dapat memperdalam hubungan mereka dengan Tuhan dan meningkatkan kualitas ibadah melalui praktik mindfulness, yang membantu mereka lebih fokus dan hadir dalam setiap aktivitas spiritualitas yang mereka lakukan.

b. Manfaat untuk pimpinan pesantren

hasil penelitian ini dapat memberikan informasi berharga bagi pimpinan pesantren untuk mengembangkan metode pendidikan yang lebih efektif, yang tidak hanya menekankan aspek intelektual tetapi juga aspek mental dan spiritualitas.

c. Manfaat untuk peneliti selanjutnya

hasil penelitian ini dapat mengeksplorasi topik mindfulness dan spiritualitas pada populasi atau konteks yang berbeda, sehingga dapat mengembangkan model-model psikologis yang relevan dengan kehidupan religius di Indonesia.

E. Keaslian Penelitian

Pada bagian ini penelitian tentang “Hubungan *Mindfulness* Dengan Spiritualitas Pada Santri MUQ Langsa” memiliki beberapa aspek keaslian yang membedakannya dari penelitian sebelumnya yang mana memiliki tujuan untuk memperkuat sebuah proses pada riset yang akan dilakukan oleh peneliti sekarang,

berikut ini terdapat 5 penelitian terdahulu yang dipaparkan sebagai bukti keaslian penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Dharmaji Chowmas (2021) dengan judul “Pengaruh Berkesadaran Penuh (Mindfulness) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru” penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa STAB Maitreyawira, dengan metode kuantitatif, lokasi di Pekanbaru, Riau, dan Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi dan regresi (Chowmas *et al.*, 2021). Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada populasi, lokasi, dan teknik pengumpulan data.

Penelitian kedua yaitu tentang “Pengaruh Teman Sebaya Bagi Pertumbuhan Spiritualitas Remaja di Jemaat GMIST Musafir Manado” yang diteliti oleh Pesak, dkk (2024). Pada penelitian ini memakai pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, Penelitian ini dilakukan di Gereja GMIST Musafir Manado. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang aktif dalam kegiatan di GMIST Musafir Manado, dan salah satu penatua Remaja. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. (Pesak *et al.*, 2024). Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada metode, populasi, lokasi dan teknik pengumpulan data.

Penelitian ketiga yaitu tentang “Pengaruh Teknologi dan Media Sosial Terhadap Spiritualitas Umat Kristen” yang diteliti oleh Tale, *et al.*, (2024). Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam studi pustaka untuk mendalami pengaruh teknologi dan media sosial terhadap spiritualitas umat Kristen. Populasi dalam penelitian ini seluruh umat kristen yang berada di media

sosial (Tale *et al.*, 2024). Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada metode dan populasi.

Penelitian keempat yaitu tentang “Implementasi Pembelajaran Berbasis Humanistik Dalam Meningkatkan Spiritualitas Santri di Pasantren Darul Ulum Banyuanyar Pamekasan” yang diteliti oleh Sahrowi (2025). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus yang berfokus pada Pesantren Darul Ulum Banyuanyar, Pamekasan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi kurikulum serta kegiatan pembelajaran. Subjek penelitian meliputi pengasuh pesantren, para ustadz (guru), dan santri dari berbagai jenjang. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih informan yang dinilai memiliki pengalaman dan pengetahuan terkait implementasi pembelajaran humanistik (Sahrowi *et al.*, 2025). Perbedaan pada penelitian ini terletak pada metode dan teknik pengumpulan data.

Penelitian kelima yaitu tentang “Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Pengembangan Spiritualitas Dewasa” yang diteliti oleh Berasa, *et al.*, (2025). Penelitian ini menggunakan metode *library research*. Metode ini mengandalkan teknik pengumpulan data melalui penelaahan berbagai buku, artikel, serta sumber informasi lainnya yang tersedia di perpustakaan maupun media daring. Semua sumber tersebut dijadikan rujukan utama dalam menyusun dan menyajikan data yang relevan dengan topik penelitian (Berasa *et al.*, 2025). Perbedaan pada penelitian ini terletak pada metode, teknik pengumpulan data, lokasi, dan populasi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Spiritualitas

1. Definisi spiritualitas

Wilcox, (2006) menyebut spiritualitas dengan kesadaran kosmis (*cosmic consciousness*) yang meliputi cahaya yang kuat, intuisi, cinta akan transenden, hilangnya rasa takut akan penderitaan, kesadaran akan spiritual tanpa materi, peningkatan kecerdasan dan kreativitas, rasa akan risalah wahyu serta energy baru dari Tuhan.

Definisi spiritualitas dari Schreurs, (2002) merujuk pada aspek personal dan relasional dari agama yang mencakup kehidupan batin individu, cita-cita, sikap, pikiran, perasaan, serta doa mereka terhadap yang ilahi (*The Divine*). Hal ini dipahami sebagai keterlibatan pribadi yang dilihat sebagai sebuah hubungan yang terus-menerus diciptakan bersama dalam arus niat, tindakan, dan respons antara manusia dan tuhan. Berbeda dengan agama yang mencakup komunitas dan ritual publik, spiritualitas lebih fokus pada hubungan pribadi individu dengan realitas transenden.

Adapun Barrington, (2018) mendefinisikan spiritualitas merupakan sesuatu yang misterius, akan tetapi dapat dirasakan sebagai petunjuk, arahan serta tuntunan yang menghubungkan makna diri dalam perjalanan hidup seseorang. Menurut Hill *et al.*, (2000) mendefinisikan spiritualitas sebagai perasaan, pikiran, pengalaman, dan perilaku yang muncul dari pencarian yang lebih tinggi atau suci. Menurut Cunningham dan Macrae (2011) menyatakan bahwa spiritualitas sering dikaitkan

dengan pengakuan atas keberadaan tuhan dan agama, meski ada beberapa ahli berpendapat bahwa spiritualitas juga dikaitkan dengan pengakuan dengan kekuatan lain.

Berdasarkan beberapa definisi di atas peneliti memilih definisi spiritualitas menurut Schreurs (2002) sebagai acuan dalam penelitian ini karena teori tersebut merupakan teori paling sesuai dalam membahas dan menjelaskan definisi dan aspek secara keseluruhan.

2. Aspek-aspek spiritualitas

Menurut Schreurs, (2002) spiritualitas terdiri dari tiga aspek yaitu aspek eksistensial, aspek kognitif, dan aspek relasional:

- a. Aspek eksistensial, dimana ini berkaitan dengan sudut pandang subjektif atau diri individu dalam hubungannya dengan tuhan.
- b. Aspek kognitif, yaitu ini berkaitan dengan sudut pandang objektif, yaitu bagaimana seseorang mengetahui dan memahami “objek” hubungan tersebut, yakni tuhan. Dalam proses tersebut, pemahaman individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti proyeksi (menempelkan perasaan pribadi kepada Tuhan), pengalaman masa lalu yang terbawa, gambaran yang keliru tentang Tuhan, serta ketidakjujuran pada diri sendiri. Oleh karena itu, individu perlu menyadari dan mengurangi hal-hal tersebut agar dapat memahami Tuhan secara lebih tepat dan apa adanya.
- c. Aspek relasional, merupakan ini berkaitan dengan apa saja yang terjadi di antara (intersubjektif) dua mitra, yaitu manusia dan hubungan personalnya dengan tuhan.

Sedangkan menurut Peter *et al.*, (2007) membagi 5 aspek pada spiritualitas yaitu a). Aspek *Meaning* adalah makna atau hakikat yang signifikan dari kehidupan (*ontological significance of life*). Bagaimana memaknai situasi hidup dari suatu arah yang membawa kepada ekstensi tujuan hidup., b). Aspek *Value* adalah nilai kepercayaan, nilai kebenaran, keindahan, nilai pemikiran, dan perilaku., c). Aspek *connecting* yaitu hubungan dengan diri sendiri, orang lain, tuhan, atau kekuatan yang lebih tinggi., d). Aspek Transedensi yaitu sangat erat kaitan keterhubungan dengan “kekuatan tuhan” dalam hal ini upaya berkomunikasi dan berdedikasi untuk tuhan., e). Aspek *Becoming* merupakan suatu kejelasan hidup yang menuntut dirinya agar terefleksikan dan teralami, seperti merasakan siapa dirinya dan bagaimana orang mengetahui siapa dirinya.

Berdasarkan aspek yang dipaparkan di atas maka, peneliti mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Schreurs, (2002). Peneliti mengacu pada aspek tersebut dikarenakan sesuai dengan konteks penelitian.

3. Faktor-faktor spiritualitas

Faktor-faktor yang mempengaruhi spiritualitas adalah:

a. Mindfulness

Mindfulness berfungsi sebagai penghubung antara kesadaran diri dan pencarian makna hidup. Adanya keterkaitan *mindfulness* dengan spiritualitas dapat mengurangi stress dan meningkatkan kesejahteraan, dan menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat melengkapi spiritualitas yang mendalam (Cyr, 2017).

Selain itu terdapat menurut Dyson *et al.*, (1997) dalam spiritualitas seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor, antara lain:

1) Diri Sendiri

Jiwa dan potensi batin seseorang merupakan komponen penting dalam proses penjelajahan spiritual. Kondisi spiritual seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai pengalaman, baik yang baik maupun yang buruk.

2) Orang lain

Hubungan dengan orang lain sama pentingnya dengan hubungan dengan diri sendiri. Sudah sejak lama diyakini bahwa kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan orang lain dan menjadi bagian dari suatu komunitas merupakan aspek mendasar dari pengalaman manusia.

3) Tuhan

Kehidupan keagamaan selalu menjadi kerangka acuan untuk memahami Tuhan dan hubungan manusia dengan-Nya. Namun, pemahaman ini kini telah berkembang dan tidak lagi terbatas pada konteks tersebut. Tuhan dipandang sebagai esensi kehidupan dan kekuatan pemersatu. Sifat Tuhan dapat mengambil berbagai bentuk dan memiliki makna yang berbeda-beda bagi setiap orang.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah diuraikan diatas dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat mempengaruhi spiritualitas pada santri. Karena semakin *mindfull* seseorang, maka semakin mudah mengembangkan hubungan spiritualitas yang mendalam. Integrasi keduanya dapat memperkuat Kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial individu.

B. Mindfulness

1. Definisi mindfulness

Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk memberi perhatian terhadap diri secara apa adanya tanpa memberikan penilaian atau menghakimi diri sendiri Baer *et al.*, (2006). *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memperhatikan pengalaman saat ini dengan cara yang terbuka, sadar, dan tidak menghakimi Fourianalistyawati, (2018).

Konsep *mindfulness* dapat dijelaskan sebagai tingkat kesadaran yang timbul dari upaya untuk secara sadar memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang dirasakan saat ini tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness* dapat digambarkan sebagai kehadiran kesadaran yang tetap ada dan melibatkan kesadaran terhadap pengalaman dari masa ke masa ((Brown & Ryan, 2003).

Mindfulness melibatkan proses menyingkirkan pikiran yang menghalangi kesadaran terhadap apa yang terjadi saat ini ((Bögels et al., 2014). *Mindfulness* adalah keterampilan yang memungkinkan individu untuk menyikapi pengalaman saat ini dengan baik (Germer *et al.*, 2005).

Peneliti memilih definisi menurut (Baer *et al.*, 2006) karena teori ini paling relevan digunakan dalam konteks penelitian yang ingin dilakukan peneliti.

2. Aspek-aspek mindfulness

Terdapat 5 aspek *mindfulness* dari Baer *et al.* (2006) yang dijelaskan lewat penjelasan berikut ini:

a) Mengamati (*observing*)

Observing adalah bagaimana individu mengamati, memperhatikan atau menghadapi berbagai rangsangan, termasuk fenomena internal, seperti sensasi tubuh, kognisi dan emosi. Tidak hanya itu, fenomena yang datang dari luar seperti suara dan bau.

b) Mendeskripsikan (*describing*)

Describing merupakan kemampuan individu memberikan label mengenai apa yang dirasakan dengan kata-kata tunggal ataupun sebuah frasa tanpa adanya penilaian dan tanpa analisis seperti tentang asal-usul apa yang dirasakan. Sehingga akan terbentuk pola pikiran yang akan menghadirkan keadaan yang sedang terjadi.

c) Bertindak dengan kesadaran (*Acting with Awareness*)

Acting with awareness merupakan kondisi ketika individu dapat bereaksi dengan penuh kesadaran pada pengalaman saat ini serta mampu menghindari hal yang dapat mengganggu konsentrasi. Hal tersebut komponen utama dari banyak deskripsi mengenai mindfulness ialah memberikan perhatian penuh atau fokus dengan kesadaran diri dalam satu hal pada suatu waktu.

d) Tidak menghakimi pengalaman yang terjadi (*Nonjudging of inner experience*)

Nonjudging of inner experience merupakan kondisi ketika individu mengacu pada pengambilan makna ataupun sikap tidak menilai terhadap pikiran dan perasaan.

e) Tidak bereaksi terhadap pengalaman yang sedang terjadi
(*Nonreactivity to inner experience*)

Nonreactivity to inner experience merupakan kondisi ketika individu cenderung untuk membiarkan atau mengizinkan pemikiran dan perasaannya.

Sedangkan menurut (Bishop, 2004) membagi 3 komponen-komponen yaitu a). kesadaran dimana latihan kesadaran yang terus menerus dapat mengurangi respon refleks dan penolakan yang sering terjadi akibat kurangnya kesadaran., b). pengalaman masa kini hal ini bertentangan dengan sifat pikiran yang cenderung berubah-ubah setiap waktu., c). sikap menerima yaitu latihan *mindfulness* yang terus menerus memperkuat kesadaran dan perhatian yang dimiliki.

Dari beberapa aspek yang dijabarkan di atas, peneliti memilih aspek yang di kemukakan oleh Baer *et al.*, (2006) karena indikator dari aspek-aspek tersebut telah sesuai dengan subjek yang akan peneliti teliti, sehingga dapat memudahkan proses penelitian.

C. Hubungan *mindfulness* dengan spiritualitas

Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu *Mindfulness* dan Spiritualitas. Dalam penelitian yang dilakukan menurut Kabat-Zinn (2004), *mindfulness* adalah kesadaran penuh terhadap momen saat ini dengan sikap tidak menghakimi. Baer *et*

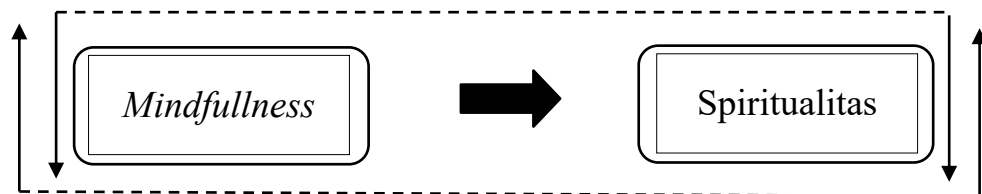
al. (2006) juga menambahkan bahwa *mindfulness* mencakup kemampuan untuk memperhatikan pengalaman sekarang secara terbuka dan sadar. Dalam praktik keseharian santri, seperti yang terungkap melalui wawancara, *mindfulness* membantu mereka lebih fokus dan khusyuk dalam menjalankan ibadah seperti shalat, berdoa, berdzikir, dan mengaji, yang mencerminkan peningkatan kualitas spiritualitas mereka.

Spiritualitas menurut Schreurs (2002) mencakup hubungan batin dengan Tuhan yang terdiri dari aspek eksistensial, kognitif, dan relasional. *Mindfulness* mendukung ketiga aspek ini dengan meningkatkan kesadaran diri, kemampuan refleksi, dan kedekatan emosional dengan Tuhan. Penelitian oleh Sollgruber *et al.* (2018); Haryono (2024) turut menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi langsung terhadap penguatan nilai-nilai spiritual. Dengan demikian, *mindfulness* bukan hanya berfungsi secara psikologis, tetapi juga memperkuat dimensi spiritualitas dalam kehidupan santri secara menyeluruh (Haryono, 2024; Sollgruber *et al.*, 2018).

Dalam konteks teori kesadaran adalah kondisi sadar terhadap diri sendiri dan lingkungan. Kesadaran terdiri dari dua aspek yaitu bangun (*wakefulness*) dan ketanggapan (*awareness*). kesadaran merupakan suatu pengalaman fenomenal yang bersifat subjektif, tidak dapat diprediksikan, dan nondeterministik dari dunia yang ada di dalam dan di luar diri. Kesadaran dikaitkan dengan rasa diri, emosi, keputusan, kebebasan berkehendak, pengendalian perilaku yang dilakukan secara sukarela, ingatan, pemikiran, komunikasi, serta imajinasi. Kesadaran diatur oleh kedua hemisfer otak dan *ascending reticular activating system* (ARAS), yang

meluas dari midpons ke hipotalamus anterior (Tahir, 2019). Menurut David Chalmers tahun 1966, tantangan besar dalam memahami kesadaran adalah menjelaskan alasan dan cara bagaimana proses fisik yang objektif dapat menghasilkan pengalaman subjektif yang spesifik. Mindfulness menjadi pintu masuk untuk mencapai spiritualitas yang matang melalui proses mengetahui, memantau, dan mengendalikan diri secara sadar dan reflektif (Zhi & Xiu, 2023). Kesadaran berhubungan erat kaitanya dengan dimensi spiritualitas manusia, yang dimana spiritualitas berkaitan dengan proses pembentukan identitas dan konsep diri seseorang dalam kerangka memainkan perannya. Spiritualitas menjadi penghubung yang mampu mengantarkan manusia dalam proses pembentukan jati dirinya melalui menerapkan nilai-nilai moral dan spiritualitas yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari sehingga membentuk akhlak yang mulia sebagai cerminan keimanan seseorang dan ketaqwaan mereka serta bertindak sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan hadits (Supriadi, 2020). Untuk mencapai itu, maka seseorang harus memiliki mindfulness yang tinggi (Cyr, 2017). di mana seseorang harus memahami tentang spiritualitas agar paham dalam menerapkan mindfulness. Dengan adanya mindfulness yang tinggi, seseorang dapat mengembangkan kemampuan untuk hidup dalam momen sekarang, memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik, dan mengurangi penghakiman yang berlebihan sehingga seseorang bisa menerapkan spiritualitas dalam hidupnya (Amalia Zulfa *et al.*, 2024).

Berdasarkan hubungan antar variabel diatas, maka kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis dapat merumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *mindfulness* dengan spiritualitas pada santri Muq Langsa. Sehingga bisa dikatakan semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi juga spiritualitas begitu juga sebaliknya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan metode penelitian

Pendekatan dan metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018) pendekatan kuantitatif adalah metodologi penelitian positivis yang menggunakan pengambilan sampel acak untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu. Data dikumpulkan menggunakan alat-alat tertentu dan dianalisis secara statistik (Balaka, 2022).

Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengkaji suatu fenomena beserta hubungan sebab akibat yang terjadi di dalamnya. Analisis dalam penelitian kuantitatif umumnya menggunakan teknik statistik, dengan data yang diperoleh berbentuk angka sehingga dapat diukur dan dianalisis secara objektif. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif berfokus pada pengukuran data numerik untuk menghasilkan temuan yang dapat diuji secara ilmiah (Julhadi *et al.*, 2021).

Metodologi penelitian kuantitatif menitikberatkan pada penggunaan data berupa angka yang dianalisis melalui prosedur yang sistematis. Metode ini bertujuan untuk menguji suatu teori atau hipotesis, membangun fakta berdasarkan data empiris, menyajikan deskripsi statistik, serta menarik kesimpulan secara objektif melalui analisis data numerik maupun grafik. Salah satu pendekatan dalam penelitian kuantitatif adalah metode korelasional, yaitu metode yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta tingkat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Hubungan tersebut diukur menggunakan

koefisien korelasi, sehingga peneliti dapat mengetahui sejauh mana perubahan pada suatu variabel berkaitan dengan perubahan pada variabel lainnya (Julhadi *et al.*, 2021).

B. Identifikasi variabel penelitian

Penentuan variabel penelitian merupakan salah satu tahapan penting dalam proses penelitian karena menjadi dasar dalam menganalisis hubungan antarvariabel yang diteliti. Pada penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Sementara itu, variabel bebas merupakan variabel yang memberikan pengaruh atau menyebabkan terjadinya perubahan pada variabel terikat. Variabel ini disebut sebagai variabel independen karena keberadaannya tidak bergantung pada maupun dipengaruhi oleh variabel lain dalam suatu penelitian (Santoso & Madiistriyatno, 2021).

1. Variabel bebas (X): Mindfullnes
2. Variabel terikat (Y): Spiritualitas

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Spiritualitas

Spiritualitas menurut Schreurs (2002) adalah dimensi kehidupan yang mencerminkan pencarian makna hidup, pengalaman transendensi, dan hubungan dengan Tuhan. Dalam penelitian ini, spiritualitas diukur berdasarkan aspek-aspek, aspek esktensial, aspek kognitif, dan aspek relasional.

2. Mindfullnes

Mindfulness menurut Baer *et. al* (2006) adalah kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa menghakimi. Dalam penelitian ini, mindfulness diukur melalui lima aspek: memperhatikan (*observing*), mengungkapkan (*describing*), bertindak dengan sadar (*acting with awareness*), tidak menghakimi (*non-judging*), dan tidak bereaksi berlebihan (*non-reactivity*)

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat ditarik kesimpulan. Populasi tidak hanya mencakup jumlah subjek atau objek penelitian, tetapi juga seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut (Sugiyono, 2019). Berdasarkan hal tersebut, jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh santri Aliyah MUQ Langsa sebanyak 363. Selain itu, distribusi jumlah Santri Aliyah Muq Langsa berdasarkan Kelas disajikan pada tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1

Jumlah santri aktif Aliyah Muq Langsa

Kelas	Jumlah Santri
Kelas X	144
Kelas XI	86
Kelas XII	133
Total	363

2. Sample

Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi dalam penelitian. Pengambilan sampel dilakukan agar penelitian dapat dilaksanakan secara lebih efektif ketika seluruh populasi tidak memungkinkan untuk diteliti (Sugiyono, 2019). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling*, yaitu prosedur pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis teknik yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling* dikarenakan efisien untuk populasi yang besar dan beragam sehingga hasil penelitian lebih representatif, adil, dan akurat. (Sugiyono, 2019) *Proportionate stratified random sampling* adalah strategi pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengelompokkan populasi berdasarkan karakteristik tertentu, kemudian menentukan jumlah sampel dari setiap strata secara proporsional. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan tabel Isaac dan Michael pada tingkat kesalahan 10% yaitu sebanyak 266 subjek Selanjutnya, penentuan jumlah sampel pada setiap kelompok dilakukan dengan menggunakan rumus *proportionate stratified sampling* (Sugiyono, 2019b).

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Sampel dalam penelitian ini menggunakan dari panduan tabel Isaac dan Michael dengan Tingkat kesalahan 5% yaitu sebanyak 187 subjek.

Selanjutnya kriteria sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Santri Aliyah Muq Langsa aktif

- b. Berumur 14-18 tahun (Arnett, 2000)

Tabel 3.2
Data Jumlah Sampel

Fakultas	Jumlah Santri	Perhitungan Sampel	Jumlah Sampel
Kelas X	144	$144/363 \times 187$	74
Kelas XI	86	$86/363 \times 187$	45
Kelas XII	133	$133/363 \times 187$	68
Total	363		187

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Persiapan Alat ukur penelitian

Tahap pertama yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mempersiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan. Instrumen psikologi merupakan salah satu perangkat yang umum digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk memperoleh data dalam bentuk angka atau skor yang menunjukkan tingkat suatu atribut pada rentang pengukuran tertentu Sugiyono, (2019). Sementara itu, pengukuran *mindfulness* dalam penelitian ini menggunakan skala yang di modifikasi dari Saradina, (2021) yang disusun dengan mengacu pada dimensi *mindfulness* sebagaimana yang dikemukakan oleh Baer *et al.*, (2006).

Kedua instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini disusun dengan menerapkan skala Likert. Menurut Sugiyono (2019), skala Likert digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap suatu fenomena sosial. Penyusunan instrumen dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu menetapkan indikator pada setiap variabel yang diteliti, kemudian mengembangkan indikator tersebut menjadi sejumlah pernyataan. Pernyataan yang dihasilkan selanjutnya dikelompokkan ke dalam aitem *favorable* dan *unfavorable*.

Aitem *favorable* mengacu pada pernyataan yang mencerminkan atau mendukung aspek perilaku yang menjadi fokus pengukuran, sedangkan aitem *unfavorable* merupakan pernyataan yang menunjukkan arah yang berlawanan dengan aspek yang diukur (Azwar, 2023).

Skala Likert pada penelitian ini terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Pilihan netral tidak disertakan agar responden tidak cenderung memilih jawaban ragu-ragu. Pemberian skor dilakukan dengan rentang 4 hingga 1 untuk aitem yang bersifat *favorable*, sedangkan untuk aitem *unfavorable* skor diberikan secara terbalik, yaitu dari 1 hingga 4.

Tabel 3. 3
Skor aitem Favorable dan Unfavorable

	Jawaban	Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

a. Skala spiritualitas

Skala ini dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Scereurs (2002), aspek ekstensial, aspek kognitif dan aspek relasional. Skala spiritualitas terdiri 30 aitem dengan 6 indikator.

Tabel 3. 4
Blueprint Skala Spiritualitas

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persen
			Favorable	Unfavorable		
1	<i>Aspek eksistensial</i>	1. Individu merasakan kehadiran tuhan dalam kehidupan pribadinya.	1, 10, 19	21, 30, 39	14	35%
		2. Individu memandang pengalamannya di dunia sebagai bagian dari rencana Tuhan.	4, 13	24, 33		
		3. Individu mampu memahami pengalaman hidupnya dari sudut pandang dirinya sendiri yang dikaitkan dengan tuhan	7, 16	27, 36		
2	<i>Aspek kognitif</i>	1. pemahaman objektif individu dengan tuhan.	2, 11	22, 31	14	35%
		2. keterikatan emosional individu kepada tuhan.	5	25		
		3. Individu menyadari bahwa pengalaman masa lalu memengaruhi cara pandanganya terhadap tuhan.	14	34		
		4. Individu memiliki pemahaman tentang tuhan yang tidak sesuai dengan ajaran agama.	20	40		

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persen
			Favorable	Unfavorable		
3	Aspek relasional	5. Individu mengenali ketidakjujuran diri dalam memaknai hubungan dengan tuhan.	8, 17	28, 37	12	30%
		1. relasi individu dengan tuhan.	3, 12	23, 29		
		2. individu mampu memperdalam hubungan personalnya dengan tuhan.	6, 9	26, 32		
		3. hubungan (intrasubjektif) dua mitra, yang dilandasi pengalaman hidup sebagai bagian dari hubungan personalnya dengan tuhan.	15, 18	35, 38		
TOTAL			20	20	40	100%

b. Skala *mindfulness*

Skala *mindfulness* berdasarkan adaptasi dari skripsi Saradina. Skala *Mindfulness* ini menggunakan 5 aspek yang dikembangkan oleh Baer (2006) yaitu observasi, deskripsi, bertindak dengan kesadaran, tanpa penilaian pada pengalaman internal, tanpa bereaksi pada pengalaman internal. Skala *mindfulness* terdiri 25 aitem dengan 8 indikator.

Tabel 3. 5
Blueprint Skala Mindfulness

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persen
			Favorable	Unfavorable		
1	<i>Observing</i> (mengobservasi)	1. Individu memperhatikan pengalaman internal	1, 5	3, 12	4	16,6 %
		2. Individu memperhatikan pengalaman eksternal				
2	<i>Describing</i> (mendeskripsikan)	1. Individu mampu Membuat label pengalaman internal dengan kata-kata	2, 9	4, 11	4	16,6 %
3	<i>Acting with awareness</i> (bertindak dengan kesadaran)	1. Individu melakukan suatu aktivitas secara sadar namun dapat berbagi fokus dengan aktivitas lain	13, 21	15, 20	4	16,6 %
4	<i>Non-judging of inner experience</i> (tanpa penilaian pada pengalaman internal)	1. individu mengambil sikap tidak evaluatif terhadap pemikiran	14, 17	18, 19	4	16,6 %
		2. individu mengambil sikap tidak evaluatif terhadap perasaan				
5	<i>Non-reactivity to inner</i>	1. individu membiarkan pikiran datang dan	8, 10, 22, 23	6, 7, 16, 24	8	33,3 %

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persen
			Favorable	Unfavorable		
	<i>experien ce (tanpa bereaksi pada pengala man internal)</i>	2. pergi tanpa terjebak dan terbawa individu Membiarkan perasaan datang dan pergi tanpa terjebak dan terbawa				
TOTAL			12	12	24	100%

2. Uji Validitas alat ukur

Menurut (Azwar, 2012), validitas isi merupakan pengujian yang dilakukan untuk menilai kesesuaian isi instrumen dengan tujuan pengukuran melalui penilaian para ahli (*expert judgment*). Penilaian ini bertujuan memastikan bahwa setiap butir instrumen telah merepresentasikan aspek yang akan diukur. Tingkat kesepakatan para ahli dapat dianalisis menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR) yang dikemukakan oleh Lawshe. Nilai CVR digunakan untuk menunjukkan tingkat validitas isi setiap butir berdasarkan hasil penilaian para ahli, dengan rentang nilai dari -1 hingga 1 (Herlina, 2017). Analisis validitas dengan cara mengkorelasikan masing-masing skor item dengan skor total. Skor total adalah penjumlahan dari keseluruhan item. Item-item pertanyaan yang berkorelasi signifikan dengan skor total menunjukkan item-item tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkap apa yang ingin diungkap à Valid. Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) maka instrumen atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid) (Azwar, 2012). Adapun rumus CVR sebagai berikut:

Perhitungan CVR untuk setiap item dilakukan dengan rumus:

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan:

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian.

a. Hasil komputasi CVR dari skala *Mindfulness*

Berdasarkan hasil penilaian dari tiga orang ahli melalui metode *expert judgement* dalam menilai relevansi setiap aitem sebagai alat ukur, diperoleh hasil yang kemudian disajikan pada Tabel 3.6 berikut.

Tabel 3. 6
koefisien CVR skala *mindfulness*

No	Koefisiensi CVR	No	Koefisiensi CVR	No	Koefisiensi CVR
1	1	11	0,3	21	1
2	1	12	1	22	1
3	1	13	0,3	23	1
4	1	14	1	24	1
5	1	15	1		
6	1	16	1		
7	1	17	1		
8	1	18	1		
9	1	19	0,3		
10	1	20	1		

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari SME pada skala *Mindfulness* terdapat 21 aitem memiliki koefisien 1 dan 3 aitem dengan koefisien 0,3 yaitu aitem no 11, 13, 19. Sehingga dapat dinyatakan valid dan esensial.

b. Hasil komputasi CVR dari skala Spiritualitas

Berdasarkan hasil penilaian dari tiga orang ahli melalui metode *expert judgement* dalam menilai relevansi setiap aitem sebagai alat ukur, diperoleh hasil yang kemudian disajikan pada Tabel 3.7 berikut.

Tabel 3. 7
koefisien CVR skala spiritualitas

No	Koefisiensi CVR	No	Koefisiensi CVR	No	Koefisien si CVR	No	Koefisiensi CVR
1	0,3	11	1	21	1	31	1
2	0,3	12	1	22	1	32	1
3	1	13	0,3	23	1	33	1
4	1	14	1	24	1	34	1
5	1	15	1	25	1	35	1
6	1	16	1	26	1	36	1
7	1	17	1	27	1	37	1
8	1	18	1	28	1	38	1
9	1	19	0,3	29	1	39	1
10	1	20	1	30	1	40	1

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari SME pada skala Spiritualitas terdapat 36 aitem memiliki koefisien 1 dan 4 aitem dengan koefisien 0,3 yaitu aitem no 1, 2, 13, 19. Sehingga dapat dinyatakan valid dan esensial.

3. Uji Daya Beda Aitem

Menurut Azwar (2012), daya beda aitem merupakan kemampuan setiap aitem untuk membedakan individu yang memiliki atribut yang diukur dengan individu yang tidak memilikinya. Pada skala sikap, aitem yang baik adalah aitem yang mampu membedakan responden yang memiliki sikap positif dan sikap negatif terhadap objek yang diukur. Dalam penelitian ini, daya beda aitem ditentukan berdasarkan koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor total. Aitem yang memiliki koefisien korelasi $\geq 0,25$ dinyatakan memiliki daya beda yang memadai,

sedangkan aitem dengan nilai korelasi $< 0,25$ dianggap memiliki daya beda yang rendah.

a. Uji daya beda aitem skala *mindfulness*

Hasil analisis uji daya beda aitem skala *mindfulness* dapat dilihat pada tabel 3.8 dibawah ini:

Tabel 3. 8
Blueprint akhir skala mindfulness

No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0.283	10	0.299	19	0.445
2	0.333	11	0.298		
3	0.370	12	0.526		
4	0.321	13	0.452		
5	0.618	14	0.322		
6	0.356	15	0.309		
7	0.335	16	0.259		
8	0.267	17	0.385		
9	0.285	18	0.257		

Berdasarkan hasil koefisien uji daya beda aitem skala *mindfulness* diatas menunjukkan bahwa semua aitem yang mencapai koefisien korelasi atau uji daya beda aitem $\geq 0,250$. Dengan demikian, tidak terdapat aitem yang gugur, sehingga semua aitem berjumlah 19 aitem dinyatakan valid dan digunakan dalam penyusunan *blue print* akhir skala *mindfulness* yang disajikan pada tabel 3.9 berikut ini:

Tabel 3. 9
Blueprint akhir skala mindfulness

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persen
			Favorable	Unfavorable		
1	Observing (mengobse rvasi)	1. Individu memperha tikan pengalama n internal	1	3	2	10,5 %
		2. Individu memperha tikan pengalama n eksternal				
2	Describing (mendeskri psikan)	1. Individu mampu Membuat label pengalama n internal dengan kata-kata	2, 9	4, 11	4	21 %
3	Acting with awareness (bertindak dengan kesadaran)	1. Individu melakukan suatu aktivitas secara sadar namun dapat berbagi fokus dengan aktivitas lain	13	15, 20	3	16 %
4	Non- judging of inner experience (tanpa penilaian pada pengalama n internal)	1. individu mengambi l sikap tidak evaluatif terhadap pemikiran	14, 17	18	3	16 %
		2. individu mengambi l sikap tidak evaluatif				

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persen
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
5	<i>Non-reactivity to inner experience (tanpa bereaksi pada pengalaman internal)</i>	1. terhadap perasaan individu membiarkan pikiran datang dan pergi tanpa terjebak dan terbawa 2. individu Membiarkan perasaan datang dan pergi tanpa terjebak dan terbawa	8, 10, 22, 23	7, 16, 24	7	37 %
TOTAL			10	9	19	100%

b. Uji Daya Beda Aitem Skala Spiritualitas

Hasil analisis uji daya beda aitem skala spiritualitas dapat dilihat pada tabel 3.10 dibawah ini:

Tabel 3. 10
Blueprint akhir skala spiritualitas

No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0.316	11	0.316	21	0.501
2	0.295	12	0.290	22	0.374
3	0.400	13	0.332	23	0.425
4	0.266	14	0.367	24	0.460
5	0.396	15	0.312	25	0.461
6	0.364	16	0.337	26	0.342
7	0.308	17	0.445	27	0.399
8	0.278	18	0.550	28	0.424
9	0.276	19	0.359	29	0.389
10	0.295	20	0.516		

Berdasarkan hasil koefisien uji daya beda aitem skala mindfulness diatas menunjukkan bahwa semua aitem yang mencapai koefisien korelasi atau uji daya beda aitem $\geq 0,250$. Dengan demikian, tidak terdapat aitem yang gugur, sehingga semua aitem berjumlah 29 aitem dinyatakan valid dan digunakan dalam penyusunan *blue print* akhir skala spiritualitas yang disajikan pada tabel 3. 11 berikut ini:

Tabel 3. 11
Blueprint akhir skala spiritualitas

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persen
			Favorable	Unfavorable		
1	<i>Aspek eksistensial</i>	1. Individu merasakan kehadiran tuhan dalam kehidupan pribadinya.	1, 10	21, 30	10	34,4%
		2. Individu memandang pengalamannya di dunia sebagai bagian dari rencana Tuhan.	13	24, 33		
		3. Individu mampu memahami pengalaman hidupnya dari sudut pandang dirinya sendiri yang dikaitkan dengan tuhan	16	27, 36		
2	<i>Aspek kognitif</i>	1. pemahaman objektif	2	22, 31		

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persen
			Favorable	Unfavorable		
		individu dengan tuhan.				
		2. keterikatan emosional individu kepada tuhan.	5	25	8	27,5%
		3. Individu menyadari bahwa pengalaman masa lalu memengaruhi cara pandangnya terhadap tuhan.	14	34		
		4. Individu mengenali ketidakjujuran diri dalam memaknai hubungan dengan tuhan.	17			
3	Aspek relasional	1. relasi individu dengan tuhannya.	3, 12	23, 29	11	38%
		2. individu mampu memperdalam hubungan personalnya dengan tuhan.	6, 9	26, 32		
		3. hubungan (intrasubjektif) dua mitra, yang dilandasi pengalaman hidup sebagai	15	35, 38		

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah	Persen
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
		bagian dari hubungan personalnya dengan tuhan.				
TOTAL			13	16	29	100%

4. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2023), reliabilitas mengacu pada tingkat konsistensi atau kepercayaan hasil pengukuran. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila mampu memberikan hasil yang konsisten dengan tingkat kesalahan pengukuran yang rendah, sehingga perbedaan skor yang diperoleh mencerminkan perbedaan kondisi sebenarnya, bukan disebabkan oleh kesalahan pengukuran.

Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics versi 22*. Nilai koefisien reliabilitas berada pada rentang 0 hingga 1,00, di mana semakin mendekati angka 1,00 menunjukkan tingkat reliabilitas instrumen yang semakin baik. Koefisien reliabilitas diinterpretasikan sebagai berikut: >0,90 (sangat tinggi), 0,70–0,90 (tinggi), 0,50–0,70 (sedang), dan <0,50 (rendah) (Azwar, 2023).

Tabel 3. 12
Klasifikasi Reliabilitas Alpha Cronbach

No	Kriteria	Koefisien
1.	Sangat Reliabel	> 0.900 (Sangat Tinggi)
2.	Reliabel	0.700 – 0.900 (Tinggi)
3.	Cukup Reliabel	0.400 – 0.700 (Sedang)
4.	Kurang Reliabel	0.200 – 0.400 (Rendah)
5.	Tidak Reliabel	< 0.200 (Sangat Rendah)

a. Uji Reliabilitas *Mindfulness*

Hasil uji reliabilitas pertama pada skala *mindfulness* mendapatkan hasil reliabilitas *alpha Cronbach* berjumlah 0,814. Lalu peneliti melakukan uji reliabilitas yang kedua setelah aitem gugur dibuang dan memperoleh hasil reliabilitas *alpha Cronbach* yaitu 0,760. Berarti hasil uji reliabilitas pada skala objektifikasi diri masih termasuk ke dalam kategori tinggi (reliabel).

b. Uji Reliabilitas Spiritualitas

Hasil uji reliabilitas pertama pada skala spiritualitas mendapatkan hasil reliabilitas *alpha Cronbach* berjumlah 0,808. Lalu peneliti melakukan uji reliabilitas yang kedua setelah aitem gugur dibuang dan memperoleh hasil reliabilitas *alpha Cronbach* yaitu 0,849. Berarti hasil uji reliabilitas pada skala objektifikasi diri masih termasuk ke dalam kategori tinggi (reliabel).

F. Teknik analisis data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis secara kuantitatif menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Proses pengolahan data diawali dengan melakukan tabulasi data menggunakan Microsoft Excel, kemudian data dipindahkan ke perangkat lunak *IBM SPSS Statistics versi 22* untuk proses pengeditan dan analisis statistik.

1. Pengolahan data

Pengolahan data merupakan tahapan yang dilakukan setelah seluruh data penelitian terkumpul secara lengkap. Menurut (Fatihudin, 2015), pengolahan data

mencakup beberapa langkah, yaitu editing, coding, display data, kalkulasi, dan tabulasi.

a. Editing

Editing adalah proses penelaahan data untuk memastikan setiap jawaban responden telah diisi dengan lengkap, jelas, dan konsisten. Pada tahap ini, peneliti memeriksa keterbacaan data, kesesuaian antarjawaban, serta kelengkapan isian kuesioner yang telah dikumpulkan.

b. Coding

Coding merupakan proses pemberian kode berupa angka pada setiap alternatif jawaban responden sesuai dengan variabel penelitian. Pemberian kode ini bertujuan untuk mempermudah proses pengolahan dan analisis data pada tahap selanjutnya.

c. Display Data

Display data adalah tahap penyajian data yang telah diberi kode ke dalam bentuk tabel atau format penyajian lain yang tersusun secara sistematis. Penyajian ini dilakukan untuk memudahkan peneliti dalam mengamati pola dan kecenderungan data.

d. Kalkulasi

Kalkulasi merupakan tahap pengolahan data melalui perhitungan matematis terhadap data yang telah dikumpulkan, seperti perhitungan skor dan nilai total. Proses ini dibantu dengan menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel.

e. Tabulasi

Tabulasi adalah proses penyusunan data responden ke dalam tabel data penelitian. Dalam penelitian ini, tabulasi dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 22 Version* yaitu dengan memasukkan data sesuai dengan kode dan skor jawaban responden yang telah ditentukan sebelumnya

2. Uji Prasyarat

Uji prasyarat analisis dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi statistik sebelum dilakukan pengujian hipotesis (Sugiyono, 2017).

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics* versi 22. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) yang diperoleh lebih besar dari 0,05.

b. Uji Linerlitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen menunjukkan pola linier (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan fitur *Test for Linearity* pada *IBM SPSS Statistics* versi 22. Hubungan kedua variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada *Linearity* $< 0,05$.

3. Uji hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *pearson* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics*

versi 22. Berdasarkan Periantalo *et al* (2016) hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi (p) $< 0,05$, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Pada tahap awal sebelum dilaksanakannya penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan surat izin penelitian ke bagian Tata Usaha Muq Langsa pada hari sabtu tanggal 2 mei 2026, kemudian sebelum melaksanakan penelitian, peneliti datang dan mulai meminta izin melakukan penelitian ilmiah tugas akhir. Peneliti kemudian di tanya beberapa pertanyaan terkait penelitian. Setelah beberapa pertanyaan terkait system penelitian, kepala sekolah aliyah memberikan izin langsung pada hari itu. Lalu peneliti langsung melaksanakan penelitian pada hari minggu tanggal 3 mei 2026.

2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Pelaksanaan uji coba alat ukur penelitian (*try out*) pada penelitian menggunakan *try out* tidak terpakai yaitu teknik uji coba instrumen yang dilakukan pada responden yang berbeda dengan responden penelitian utama. *Try out* dilaksanakan di Dar Maryam Boarding School Aceh Besar dengan jumlah 60 santri, sedangkan penelitian utama dilakukan di MUQ Langsa dengan jumlah 187 santri. Tujuan dari *try out* ini adalah untuk mengevaluasi kualitas item melalui analisis validitas dan reliabilitas sebelum alat ukur tersebut diterapkan dalam pengumpulan data penelitian. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan pengujian instrumen dan tidak dimasukkan dalam analisis penelitian utama. Alasan peneliti menggunakan tryout tidak terpakai karena subjek yang dilakukan adalah santri yang

mempunyai karakteristik yang sama dengan contoh penelitian. Pendekatan ini memungkinkan validitas dan reliabilitas item diketahui sebelum instrumen tersebut diterapkan dalam penelitian utama. Di sisi lain, pemisahan antara responden yang mengikuti tryout dan responden yang terlibat dalam penelitian utama dilakukan untuk mencegah bias yang mungkin muncul dari pengaruh pengisian skala sebelumnya, sehingga data yang diperoleh dalam penelitian utama diharapkan lebih tepat dan objektif.

Aitem yang diuji cobakan pada responden yang mengikuti tryout berjumlah 24 aitem untuk skala mindfulness dan 40 aitem untuk skala spiritualitas. Setelah pengisian skala yang mengikuti tryout diperoleh data penelitian utama yang berjumlah 19 aitem untuk skala mindfulness dan 29 aitem untuk skala spiritualitas. Uji coba alat ukur dilakukan berbeda dengan penelitian. Pada saat try out dilakukan pada tanggal 27 April 2026 dan pada saat penelitian utama dilakukan pada tanggal 3 Mei – 5 Mei 2026. Peneliti menggunakan angket dengan cara meminta tolong kepada anak santri untuk mengisi angket tersebut pada saat try out dan penelitian dilaksanakan.

3. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 3 Mei – 5 Mei, dalam melakukan penelitian, Adapun mekanisme saat penelitian yaitu dengan cara memasuki setiap kelas pada santri dari kelas 1-3 aliyah dan membagikan angket secara langsung kepada santri. Dan para santri pun langsung mengisi angket yang sudah diberikan untuk mengisi kuesioner penelitian. Selama 3 hari berlangsungnya penelitian, maka penelitian berakhir pada tanggal 5 Mei dengan terkumpulnya 187 responden.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Demografi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Ulumul Qur'an (MUQ) Langsa dengan jumlah 187 santri, data demografi yang diperoleh pada penelitian ini dapat dilihat dibawah ini

a. Subjek berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan laki-laki berjumlah 79 orang (42,2%) dan perempuan berjumlah 108 orang (57,7%). Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa subjek dengan jenis kelamin perempuan lebih mendominasi dari subjek jenis kelamin laki-laki. Data demografi subjek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat di tabel.

Tabel 4. 1
Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	79	42,2%
Perempuan	108	57,7%
Total	187	100%

b. Subjek Berdasarkan kelas

Berdasarkan hasil penelitian, sampel terdiri dari beberapa kelas dan yang mendominasi sampel adalah kelas X yang berjumlah 74 santri (39,5%).

Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4. 2
Data Demografi Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah	Persentase
X	74	39,5%
XI	45	24,0%
XII	68	36,3%
Total	187	100%

c. Subjek berdasarkan usia

Sampel berdasarkan usia didominasi oleh usia 16 yang berjumlah 65 santri dengan presentase 34,7%. Kemudian dilanjut dengan sampel usia 14 yang berjumlah 1 santri dengan presentase 0,5%, sampel dengan usia 15 yang berjumlah 36 santri dengan presentase 19,2%, sampel dengan usia 17 berjumlah 52 santri dengan presentase 27,8%, dan sampel terakhir dengan usia 18 yang berjumlah 33 santri dengan presentase 17,6%. Hal tersebut dapat dilihat di tabel 4.3 dibawah ini

Tabel 4. 3
Data Demografi Berdasarkan Usia

Kelas	Jumlah	Persentase
14	1	0,5%
15	36	19,2%
16	65	34,7%
17	52	27,8%
18	33	17,6%
Total	187	100%

2. Data kategorisasi

Dalam penelitian ini, dilakukan proses kategorisasi data menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Metode ini digunakan untuk mengelompokkan individu ke dalam beberapa tingkatan berdasarkan posisi mereka pada suatu kontinum atribut yang sedang diukur. Azwar (2012) menjelaskan bahwa kategorisasi jenjang berfungsi untuk mengklasifikasikan individu sesuai dengan tingkat karakteristik atau atribut yang dimiliki. Penentuan kategori dilakukan dengan mengacu pada skor subjek yang dibandingkan dengan nilai deviasi standar populasi (σ). Kategorisasi tersebut bersifat relatif karena batas interval pada setiap kategori tidak ditentukan secara mutlak, melainkan berdasarkan pertimbangan

rasional dan logis peneliti. Oleh karena itu, rentang skor yang digunakan dalam masing-masing kategori disusun agar memiliki dasar yang dapat diterima secara ilmiah.

a. Skala Mindfulness

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan dilapangan) dari variabel Mindfulness. Adapun hasil data deskripsi dibawah ini pada tabel 4.4

Tabel 4. 4
Data Deskriptif Skala mindfulness

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Mindfulness	56	14	35	7	69	31	48,39	6,545

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

Xmaks (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pencocokan pilihan jawaban

Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pencocokan pilihan jawaban

M (Mean) = dengan rumus μ (Skor maks = skor min) : 2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus μ (Skor maks – skor min) : 6

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel di atas, analisis data deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 56, minimal adalah 14, mean memperoleh nilai 35 dan SD memperoleh nilai 7 sedangkan analisis data deskriptif secara empirik memperoleh hasil yang menunjukkan bahwasanya jawaban maksimal adalah 69, jawaban minimal adalah 31, mean memperoleh nilai 48,39 dan SD memperoleh nilai 6,545. Maka dapat disimpulkan bahwa deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorisasian pada sampel penelitian. Pengkategorisasian

tersebut terdiri dari 3 kategori, meliputi kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut rumus yang dipakai untuk pengakategorisasian pada skala mindfulness.

$$\begin{aligned}\text{Rendah} &= X < M - SD \\ \text{Sedang} &= M - SD \leq X < M + SD \\ \text{Tinggi} &= M + SD \leq X\end{aligned}$$

Keterangan:

X = Rentang butir pertanyaan
M = Mean (rata-rata)
SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan pada penelitian ini, maka hasil kategorisasi skala mindfulness menunjukkan hasil yang tertera sebagaimana pada tabel 4.5 di bawah ini:

Tabel 4. 5
Data Kategorisasi Skala mindfulness

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen
Rendah	$X < 41,84$	23	12,3%
Sedang	$41,84 \leq X < 54,93$	137	73,3%
Tinggi	$X \geq 54,93$	27	14,4%

Hasil kategorisasi pada santri muq langsa menunjukkan bahwa tingkat mindfulness pada kategori rendah sebanyak 23 orang (12,3%), kategori sedang sebanyak 137 orang (73,3%), dan kategorisasi tinggi sebanyak 27 orang (14,4%). Dapat disimpulkan bahwa kategori mindfulness terbanyak yaitu pada kategori sedang.

b. Skala Spiritualitas

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan lapangan) dari variabel Spiritualitas. Adapun hasil data deskripsi dibawah ini pada tabel 4.6

Tabel 4. 6
Data Deskriptif Skala spiritualitas

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Spiritualitas	116	29	72,5	14,5	116	71	95,90	8,061

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

Xmaks (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pencocokan pilihan jawaban

Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pencocokan pilihan jawaban

M(Mean) = dengan rumus μ (Skor maks = skor min) : 2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus μ (Skor maks – skor min) : 6

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel di atas, analisis data deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 116, minimal adalah 29, mean memperoleh nilai 72,5 dan SD memperoleh nilai 14,5.

Sedangkan analisis data deskriptif secara empirik memperoleh hasil yang menunjukkan bahwasanya jawaban maksimal adalah 116, jawaban minimal adalah 71, mean memperoleh nilai 95,90 dan SD memperoleh nilai 8,061.

Berikut ini rumus pengkategorisasian pada skala spiritualitas:

$$\begin{aligned}\text{Rendah} &= X < M - SD \\ \text{Sedang} &= M - SD \leq X < M + SD \\ \text{Tinggi} &= M + SD \leq X\end{aligned}$$

Keterangan:

X = Rentang butir pertanyaan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi jenjang ordinal yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala spiritualitas sebagaimana dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini:

Tabel 4. 7
Data Kategorisasi Skala spiritualitas

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen
Rendah	$X < 87.83$	24	12,8%
Sedang	$87.83 \leq X < 103.96$	136	72,7%
Tinggi	$X \geq 103.96$	27	14,4%

Hasil kategorisasi pada santri muq langsa menunjukkan bahwa tingkat mindfulness pada kategori rendah sebanyak 23 orang (12,3%), kategori sedang sebanyak 137 orang (73,3%), dan kategorisasi tinggi sebanyak 27 orang (14,4%). Dapat disimpulkan bahwa kategori mindfulness terbanyak yaitu pada kategori sedang.

C. Pengujian Hipotesis

1. Hasil uji prasyarat

Sebelum melakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dalam penelitian ini dilakukan dengan dua pengujian, yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov* yang diolah menggunakan SPSS, variabel namun didapatkan salah satu variabel yaitu variabel *mindfulness* tidak normal. Maka dari itu, peneliti menggunakan uji normalitas lain yakni uji normalitas dengan menggunakan teknik Skewness dan kurtosis. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.8 dibawah ini:

Tabel 4. 8
Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

No	Variabel Penelitian	Nilai skewness	Nilai Kurtosis
1	<i>Mindfulness</i>	0,509	1,142
2	Spiritualitas	-0,220	0,775

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas pada variabel *mindfulness* dan spiritualitas menggunakan nilai skewness dan kurtosis, diketahui bahwa variabel *mindfulness* memiliki nilai skewness sebesar 0,509 dan kurtosis sebesar 1,142. Sementara itu, variabel spiritualitas memiliki nilai skewness sebesar 0,220 dan kurtosis sebesar 0,775. Seluruh nilai berada di rentang -1,96 hingga +1,96 sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan agar dapat membuktikan bahwa variabel bebas mempunyai hubungan linearitas dengan variabel terikat. Uji linearitas dilakukan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 22.0 untuk Windows, dengan menggunakan jalur F linearity. Hubungan antara variabel dianggap linier jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji linearitas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini yaitu memperoleh data sebagaimana tertera pada tabel 4.9 di bawah ini.

Tabel 4. 9
Hasil Uji Linieritas Data Penelitian

Variabel	F Linearity	P
Mindfulness	0,204	0,652
Spiritualitas		

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai F *linearity* kedua variabel yaitu 0,204 dengan nilai p 0,652. Dikarenakan nilai p yang didapat lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *mindfulness* dengan spiritualitas.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah peneliti melakukan uji prasyarat. Pada penelitian ini, uji hipotesis bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan atau korelasi antara variabel bebas dan terikat atau tidak adanya hubungan antara variabel bebas dan terikat pada penelitian ini. Teknik analisis data yang dipakai untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu teknik dari karl pearson yaitu

Pearson Product-Moment. koefisien korelasi dapat dikatakan signifikan jika nilai $p < 0,05$ yang berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima. Adapun, hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.10 sebagai berikut:

Tabel 4. 10
Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel	R	P
Mindfulness Spiritualitas	0,033	0,653

Berdasarkan tabel 4.9 di atas, menunjukkan koefisien korelasi $r = 0,033$. Hal tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat lemah antara *Mindfulness* terhadap Spiritualitas pada santri MUQ Langsa. Hasil analisis penelitian juga menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,653$ ($p < 0,005$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak, yaitu dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Mindfulness* terhadap Spiritualitas pada santri MUQ Langsa.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara mindfulness dengan spiritualitas pada santri muq langsa, pada penelitian ini terdapat bahwa perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product-Moment*, diperoleh koefisien korelasi $r = 0,033$. Hal tersebut menjelaskan bahwa adanya hubungan positif yang sangat lemah antara Mindfulness dengan spiritualitas pada santri MUQ Langsa. Hasil analisis penelitian juga menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,653$ ($p < 0,005$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak, dapat

diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mindfulness dengan spiritualitas pada santri MUQ Langsa. Sesuai hasil penelitian yang dapat dipahami melalui pandangan Shapiro *et al.*, (2006) yang menjelaskan bahwa mindfulness merupakan kemampuan untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa menghakimi. Meskipun mindfulness dapat membantu individu meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi, perkembangan spiritualitas tidak hanya ditentukan oleh kemampuan tersebut. Spiritualitas merupakan konstruk yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti keyakinan agama, pengalaman religius, lingkungan sosial, serta praktik ibadah yang dilakukan individu. Dengan demikian, mindfulness bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan tinggi rendahnya spiritualitas. Lingkungan pesantren yang menerapkan berbagai aktivitas keagamaan secara terjadwal, seperti salat berjamaah, membaca Al-Qur'an, kajian keislaman, dan kegiatan pembinaan akhlak, memungkinkan santri memiliki tingkat spiritualitas yang relatif baik sebagai hasil dari pembiasaan dan lingkungan religius. Oleh karena itu, spiritualitas santri tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat mindfulness, tetapi juga oleh faktor-faktor lain, seperti pembiasaan ibadah, pendidikan agama, dukungan lingkungan pesantren, kualitas hubungan dengan guru dan teman sebaya, serta motivasi intrinsik dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Hal tersebut sejalan dengan Koenig, (2012) yang menyatakan bahwa spiritualitas berkembang melalui interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, budaya, dan religius, sehingga tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu

variabel psikologis. spiritualitas juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendidikan agama, intensitas menjalankan ibadah, pengalaman spiritual pribadi, dukungan keluarga, lingkungan pesantren, hubungan dengan guru, serta motivasi intrinsik individu untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Meskipun mindfulness berperan dalam meningkatkan kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini, termasuk kesadaran dalam menjalankan ibadah dan memaknai hubungan dengan Allah SWT, pada kenyataannya tidak semua santri yang memiliki tingkat mindfulness tinggi menunjukkan tingkat spiritualitas yang tinggi pula. Setiap santri memiliki proses yang berbeda dalam mengembangkan spiritualitasnya. Ada santri yang mampu hadir secara penuh dalam setiap aktivitas yang dilakukan, tetapi belum sepenuhnya menghayati nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, terdapat pula santri yang memiliki spiritualitas yang baik karena terbiasa menjalankan ibadah, mengikuti kegiatan keagamaan, serta memperoleh pembinaan agama secara intensif, meskipun tingkat mindfulness yang dimilikinya tidak terlalu tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness dan spiritualitas tidak selalu berkembang secara sejalan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Berna *et al.*, (2024) yang dalam telaah sistematisnya menemukan bahwa hubungan antara mindfulness dan spiritualitas masih menunjukkan hasil yang beragam. Beberapa penelitian melaporkan adanya peningkatan spiritualitas setelah intervensi mindfulness, namun sebagian penelitian lainnya tidak menemukan hubungan yang konsisten. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengaruh mindfulness terhadap spiritualitas sangat

bergantung pada karakteristik individu, konteks budaya, bentuk latihan mindfulness yang dilakukan, serta cara spiritualitas diukur dalam penelitian.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Carmody *et al.*, (2008) menjelaskan bahwa meskipun mindfulness dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap pengalaman hidup, perubahan pada aspek spiritualitas tidak selalu terjadi secara langsung. Perkembangan spiritualitas merupakan proses yang berlangsung secara bertahap melalui pengalaman hidup, refleksi diri, praktik keagamaan, serta hubungan individu dengan Tuhan. Oleh karena itu, tidak semua individu yang memiliki tingkat mindfulness tinggi akan menunjukkan tingkat spiritualitas yang tinggi pula.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasan penelitian adalah proses pengambilan data yang dilakukan pada santri MUQ Langsa dengan menggunakan teknik cluster sampling, sehingga karakteristik responden relatif homogen karena berasal dari lingkungan pendidikan dan pembinaan keagamaan yang sama. Kondisi tersebut memungkinkan tingkat spiritualitas responden cenderung seragam sehingga variasi skor menjadi lebih kecil dan hubungan antara mindfulness dengan spiritualitas sulit terdeteksi secara statistik. Selain itu, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, sehingga jawaban responden sangat bergantung pada kejujuran, pemahaman, serta kemampuan mereka dalam menilai kondisi dirinya sendiri. Meskipun demikian, peneliti telah berupaya meminimalkan bias dengan memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, menjamin kerahasiaan identitas responden, serta memastikan bahwa seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,033$ dengan nilai signifikansi $p = 0,653$ ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang sangat lemah antara mindfulness dengan spiritualitas pada santri MUQ Langsa. Artinya, semakin tinggi mindfulness yang dimiliki santri cenderung diikuti oleh semakin tinggi spiritualitas, dan sebaliknya. Namun, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian ditolak, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mindfulness dengan spiritualitas pada santri MUQ Langsa.

B. Saran

Berikut beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan guna kepentingan praktis dan teoritis bagi pihak-pihak terkait maupun bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan variabel yang serupa, yaitu *Mindfulness* dan spiritualitas:

1. Bagi Subjek Penelitian

Santri MUQ Langsa disarankan untuk terus meningkatkan kemampuan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari, seperti membiasakan diri untuk hadir secara penuh dalam setiap aktivitas, menyadari pikiran dan perasaan tanpa memberikan penilaian yang berlebihan, serta menjalankan ibadah dengan penuh kesadaran dan penghayatan. Dengan meningkatnya mindfulness, diharapkan santri dapat mengembangkan spiritualitas yang lebih baik, sehingga mampu membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT, memahami makna

kehidupan secara lebih mendalam, serta menerapkan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Pihak Pesantren

Pihak Pondok Pesantren MUQ Langsa diharapkan dapat terus mendukung pengembangan mindfulness dan spiritualitas santri melalui berbagai kegiatan keagamaan, pembinaan karakter, kajian keislaman, serta pembiasaan ibadah yang dilakukan secara sadar dan penuh penghayatan. Selain itu, pesantren juga dapat memberikan program atau pelatihan yang membantu santri meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, serta refleksi diri sehingga perkembangan spiritualitas santri dapat semakin optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi spiritualitas, seperti religiusitas, kecerdasan emosional, self-compassion, dan variabel lainnya yang berpengaruh secara signifikan sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Putra Daulay, H., & Mukti, A. (2017). *Bahasa Indonesia Di Madrasah Aliyah Ulumul*. 75–87.
- Amalia Zulfa, Febby Fariska, Abdul Malik Karim Amrullah, & Dewi Khurun Aini. (2024). Gambaran Mindfulness Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 73–85. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i2.2260>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2023). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Balaka, M. Y. (2022). Metode penelitian Kuantitatif. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*, 1, 130.
- Barrington, L. L. (2018). *The Other Side Of The Frontier: Economic Explorations Into Native American History*. Routledge.
- Bawono, B., Nyanasuryanadi, P., & Prasetyo, E. (2023). Pengaruh Puja Bakti Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Agama Buddha. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 5(2), 208–217. <https://doi.org/10.37364/jireh.v5i2.163>
- Berasa, T., Sinaga, D. N., Hutagalung, M., Sihombing, R., & Pasaribu, S. (n.d.). *Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Pengembangan Spiritualitas Dewasa*.
- Berna, F., Mengin, A. C., Huguelet, P., Urbach, M., Evrard, R., & Fond, G. (2024). Is mindfulness practice “at risk” of increasing spirituality? Systematic review and critical analysis of a claimed effect. *L'Encephale*, 50(4), 427–435. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2023.11.013>
- Bishop. (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition Clinical Psychology: Science and Practice—Wiley Online Library*.

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1093/clipsy.bph077?utm_source=chatgpt.com

- Bogels, S. M., Hellemans, J., Van Deursen, S., Römer, M., & Van Der Meulen, R. (2014). Mindful Parenting in Mental Health Care: Effects on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress, Parenting, Coparenting, and Marital Functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536–551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J., & Merriam, P. (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(4), 393–403. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.06.015>
- Chowmas, D., Mandala, S., & Pekanbaru, M. (2021). Pengaruh Berkesadaran Penuh (Mindfulness) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. *Jurnal Maitreyawira*, 2(2).
- Cunningham, S. J., & Macrae, C. N. (2011). The colour of gender stereotyping. *British Journal of Psychology*, 102(3), 598–614. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.2011.02023.x>
- Cyr, S. C. (2017). *Spirituality Within Reach: A Pathway through Meditation*.
- Dyson, J., Cobb, M., & Forman, D. (1997). The meaning of spirituality: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.00446.x>
- Fahrudin, H., Nashihin, H., & Ifadah, L. (2024). *Pembiasaan Kegiatan Ziarah Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Al-Hidayah Prapak Kranggan Temanggung*. 7(1).
- Fatihudin, S. E., M. Si, D. D. (2015). *Metode Penelitian: Untuk Ilmu Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi*. Zifatama Jawa.
- Fourianalistyawati, E. (2018). Kesejahteraan Spiritual Dan Mindfulness Pada Majelis Sahabat Shalawat. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 79–85. <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1406>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. The Guilford Press.

- Handayani, H. (2021). *Mindfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dengan Stres*.
- Haryono, S. C. (2024). Christian Mindfulness: Sebuah Spiritualitas Holistik Keseharian dalam Tradisi Buddha dan Kristen. *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian*, 9(1), 105–114. <https://doi.org/10.21460/gema.2024.91.1112>
- Hasanah, A., & Arisanti, K. (2022). *Peningkatan Spiritualitas Santri Melalui Dzikir Senja Di Musalla Subulussalam Sentong*.
- Hill, P. C., Pargament, K. II., Hood, R. W., McCullough, M. E., Jr., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51–77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>
- 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>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Komarudin. (2025). Analisis Pengaruh Mindfulness dan Spiritualitas terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Mutiara: Multidiciplinary Scientifict Journal, Volume 3*, 892–905.
- Lisnawati, L., & Al Rahmah, I. A. D. (2019). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Spiritualitas Siswa di Lembaga Pendidikan Berbasis Agama Pesantren dan Non Pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 190. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1499>
- Mahmasani, S. (2020). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*. 111, 274–282.
- Mahrissa, R., Aniah, S., Daulay, H. P., & Dahlan, Z. (2020). *PESANTREN DAN SEJARAH PERKEMBANGANNYA DI INDONESIA*. 13(2).
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, Religion, and Spirituality*. Springer Science & Business Media.
- Nisa, K. (2024). Peningkatan Kesejahteraan Emosional Santri Melalui Praktik Mindfulness dan Refleksi Spiritual. *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan*,

- Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling*, 12(2), 98–106.
<https://doi.org/10.56013/edu.v12i2.3491>
- Periantalo, J., Nofrans Eka Saputra, Yun Nina Ekawati, & Fadzlul. (2016). *Identification Protective And Risk Factor On Students*.
- Pesak, N., Poguman, P. N., Riung, N. P., Pangalo, H. H., Lelerang, W. B., Goha, F. A. G., Sasombo, N. J., Pontoh, S., Suleman, J. P. T., Pananggung, R. A., Salanggamo, I., Imbar, S. I. I., & Tahulending, M. (2024). Pengaruh Teman Sebaya Bagi Pertumbuhan Spiritualitas Remaja Di Jemaat GMIST Musafir Manado. *HOSPITALITAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 12–23. <https://doi.org/10.70420/7zracy53>
- Peter, G., Coyte, M. E., & Nicholls, V. (2007). *Spirituality, Values and Mental Health: Jewels for the Journey*. Jessica Kingsley Publishers.
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah dan Pesantren*, 3(03), 152–162. <https://doi.org/10.56741/pbbsp.v3i03.733>
- Sahrowi, A., Harianto, S., & Sayyi, A. (2025). *Implementasi Pembelajaran Berbasis Humanistik dalam Meningkatkan Spiritualitas Santri di Pesantren Darul Ulum Banyanyar Pamekasan*.
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Indigo Media.
- Saradina. (2021). *HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU YANG BEKERJA DIBANDA ACEH*.
- Schreurs, A. (2002). *Psychotherapy and Spirituality: Integrating the Spiritual Dimension into Therapeutic Practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- 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.20237>
- Silfiyasari, M. (2020). Peran Pesantren dalam Pendidikan Karakter di Era Globalisasi. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 5(1), 127–135. <https://doi.org/10.35316/jpii.v5i1.218>
- Sollgruber, A., Bornemann-Cimenti, H., Szilagyi, I.-S., & Sandner-Kiesling, A. (2018). Spirituality in pain medicine: A randomized experiment of pain perception, heart rate and religious spiritual well-being by using a single

- session meditation methodology. *PLOS ONE*, 13(9), e0203336. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203336>
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA, cv.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. ALFABETA, cv.
- Supriadi, Y. (2020). Dzikir, Spiritualitas dan Intuisi: Studi tentang Pembentukan Jati Diri di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 8(3), 235–254. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i3.2000>
- Tahir, A. M. (2019). Patofisiologi Kesadaran Menurun. *UMI Medical Journal*, 3(1), 80–88. <https://doi.org/10.33096/umj.v3i1.37>
- Tale, D., Elentika, Dwinata, G. A., Sambalangi, Y. P., & Dei, M. (2024). *Pengaruh Teknologi dan Media Sosial Terhadap Spiritualitas Umat Kristen*.
- Vivi Herlina. (2017). Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169–178.
- Wilcox, N. T. (2006). *Theories of Learning in Games and Heterogeneity Bias—Wilcox—2006—Econometrica—Wiley Online Library*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1468-0262.2006.00704.x>
- Zhi, G., & Xiu, R. (2023). Quantum Theory of Consciousness. *Journal of Applied Mathematics and Physics*, 11(09), 2652–2670. <https://doi.org/10.4236/jamp.2023.119174>



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-1743/Un.08/F.Psi/Kp.00.4/10/2025

TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2025/2026
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** : a. **Bahwa** untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2025/2026 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
 b. **Bahwa** nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
 4. ~~Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;~~
 5. ~~Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;~~
 6. ~~Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;~~
 7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
 8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;-
 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
 10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
 11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
 12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 01 Oktober 2025.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
Pertama : Menunjuk Saudara 1. Prof. Dr. Safrilisyah, S.Ag.,M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
 2. Iklima Ritmiani, S.Psi., M.A Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Annisa Huwaina
 NIM/Prodi : 220901107/Psikologi
 Judul : Hubungan Mindfulness dengan Spiritualitas pada Santri Aliyah MUQ Langsa

- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2025.
Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
 Pada Tanggal : 08 Oktober 2025

Dekan Fakultas Psikologi,



Muslim

- Tembusan :**
 1. Rektor UIN Ar-Raniry;
 2. Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
 3. Pembimbing Skripsi;
 4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jln. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Situs: <http://ar-raniry.ac.id> Email : psikologi@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.175/Un.08/F.Psi.I /PP.00.9/1/2026
Sifat : Biasa
Hal : Pengambilan Data Awal

21 Januari 2026

Kepada Yth.
Bagian Tata Usaha MUQ Langsa
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan Hormat

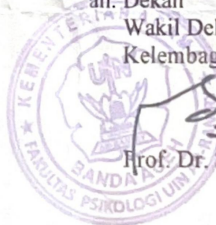
Bahwa dalam penyelesaian studi mahasiswa Program Studi Psikologi, kami memohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami berikut ini:

N a m a : ANNISA HUWAINA
N I M : 220901107
Fakultas : Psikologi
Prodi / Semester : Psikologi / VII

Untuk melaksanakan pengambilan data awal di unit kerja Bapak yang akan digunakan dalam penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dengan judul "Hubungan Mindfulness Terhadap Spiritualitas pada Santri Aliyah MUQ Langsa".

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama kami ucapkan terima kasih.

an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik &
Kelembagaan,



Prof. Dr. Syafrilsyah, S.Ag., M.Si



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B-839/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/4/2026

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Pimpinan Madrasah Ulumul Qur'an (MUQ) Langsa

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM 220901107

Nama : ANNISA HUWAINA

Program Studi/Jurusan : Psikologi

Alamat : Jalan A. Yani - Gampong Jawa

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***HUBUNGAN MINDFULNESS DENGAN SPIRITUALITAS PADA SANTRI ALIYAH MUQ LANGSA***

Banda Aceh, 30 April 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si.

NIP. 197004201997031001

Berlaku sampai : 30 Mei 2026



**MADRASAH ALIYAH SWASTA ULUMUL QUR'AN
YAYASAN DAYAH BUSTANUL ULUM**

STATUS: DISAMAKAN. SK. DIRJEN BINBAGA ISLAM No. E.IV/PP.03.02/12/1998

TERAKREDITASI A (Nomor: 1347/BAN-SM/SK/2021)

Jl. Banda Aceh – Medan Km. 447 Alue Pineung Timue, Kecamatan Langsa Timur, Kota Langsa Provinsi Aceh

Website: <https://mas.muq.sch.id/> Email: mas@muq.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : B -416/Ma.01.21/3/PP.00.6/05/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Aliyah Swasta Ulumul Qur'an Yayasan Dayah Bustanul Ulum, dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a : ANNISA HUWAINA
NIM : 220901107
Program Studi/ Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : *"Hubungan Mindfulness Terhadap Spiritualitas pada Santri Aliyah Muq Langsa".*

Telah melakukan **Penelitian** di Madrasah Aliyah Swasta Ulumul Qur'an Langsa Yayasan Dayah Bustanul Ulum pada Tanggal 3 s.d 5 Mei 2026 dengan judul skripsi yang tersebut diatas.

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Langsa, 7 Mei 2026
Kepala Madrasah

[Signature]
Rafida Hanum, S.Ag, M.S
NIP. 197208161999052001

Lampiran V

KUESIONER *TRY OUT*

Assalamualaikum wr wb.

Perkenalkan, saya Annisa Huwaina (220901107), mahasiswi program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Saat ini saya sedang melakukan try out untuk tugas akhir mengenai "Hubungan Mindfulness Pada Spiritualitas Pada Santri Aliyah"

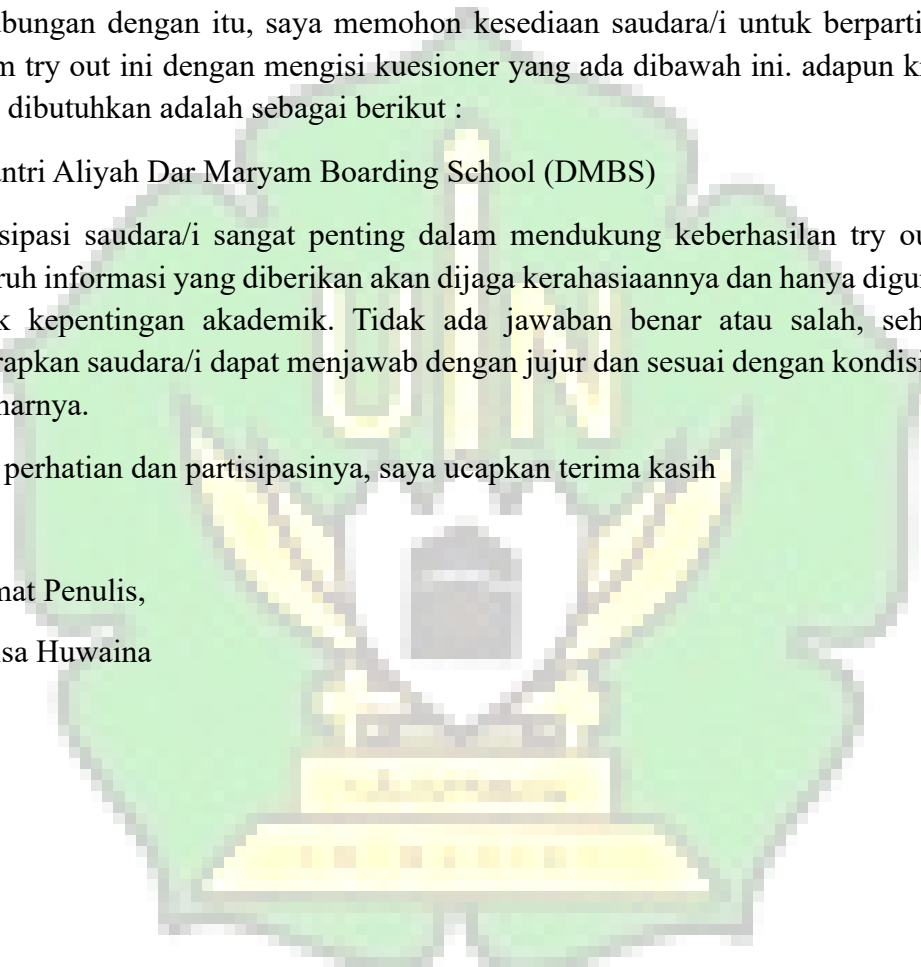
Sehubungan dengan itu, saya memohon kesediaan saudara/i untuk berpartisipasi dalam try out ini dengan mengisi kuesioner yang ada dibawah ini. adapun kriteria yang dibutuhkan adalah sebagai berikut :

1. Santri Aliyah Dar Maryam Boarding School (DMBS)

Partisipasi saudara/i sangat penting dalam mendukung keberhasilan try out ini. Seluruh informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Tidak ada jawaban benar atau salah, sehingga diharapkan saudara/i dapat menjawab dengan jujur dan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Atas perhatian dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih

Hormat Penulis,
Annisa Huwaina



KUESIONER *TRY OUT* MINDFULNESS

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya menyadari hal-hal yang dibutuhkan tubuh saya				
2	Saya senang jika diberi kesempatan mengeluarkan opini dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam forum				
3	Saya sulit untuk merasakan emosi-emosi dari dalam diri saya				
4	Sulit bagi saya untuk menceritakan pengalaman saya dengan orang lain				
5	Saya peka terhadap perubahan yang ada disekeliling saya				
6	Setiap melakukan sesuatu saya sering memikirkan kemungkinan buruk terjadi kepada saya				
7	Saya tidak bisa mengendalikan emosi disaat suasana sedang tidak baik-baik saja				
8	Saya selalu mencoba berpikiran positif terhadap hal yang mengganggu pikiran saya				
9	Saya dapat mengungkapkan perasaan saya dengan baik lewat kata-kata kepada orang				
10	Saya mudah memaafkan sesuatu yang menyinggung perasaan saya				
11	Saya sangat sulit untuk memberitahu orang-orang tentang permasalahan di dalam diri				
12	Saya sulit mengetahui niat buruk orang lain kepada saya				
13	Saya bisa mengerjakan pekerjaan rumah sambil menyelesaikan tugas sekolah dalam waktu bersamaan				
14	Setiap saya melakukan sesuatu saya memerlukan saran dari orang lain				
15	Ketika melakukan banyak hal, pikiran saya mudah teralihkan				
16	Ketika saya memiliki pikiran yang menyedihkan saya sering kali menilai diri saya buruk				
17	Jika orang berbuat baik kepada saya maka saya akan membalas				

	kebaikannya, tanpa memikirkan sisi buruk dirinya				
18	Saya tidak suka membanding-bandingkan pendapat saya dengan orang lain				
19	Saya menilai seseorang melalui emosi yang dikeluarkannya				
20	Saya hanya bisa menyelesaikan satu pekerjaan saya karena hal tersebut lebih mudah bagi saya				
21	Saya dapat mengerjakan beberapa tugas pekerjaan sekaligus sambil memikirkan menu masakan di rumah untuk dimasak nanti				
22	Saya tidak suka terbawa dengan fikiran fikiran buruk akibat permasalahan saya				
23	Saya tidak suka berlarut-larut dalam kesedihan				
24	Saya sering memendam perasaan kesal sehingga sulit untuk mengungkapkannya				



KUESIONER *TRY OUT* SPIRITUALITAS

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	saya melakukan zikir untuk merasa lebih tenang				
2	saya berusaha memahami ajaran tentang tuhan berdasarkan sumber yang benar, bukan hanya dari pendapat pribadi				
3	saya berusaha menjaga hubungan saya dengan tuhan melalui ibadah				
4	saya merasa bahwa hidup saya sudah tuhan tetapkan sejak saya di dunia ini				
5	saya merasa tenang saat berdoa kepada tuhan				
6	saya dan teman saling mengingatkan hal baik agar tetap dekat dengan tuhan				
7	saya merasa bahwa pengalaman hidup yang saya lalui semakin memperkuat keyakinan saya kepada tuhan				
8	saya sering mengulang kesalahan dengan alasan tuhan pasti mengampuni				
9	saya berusaha memperlakukan orang lain dengan baik karena ingin mendapatkan ridho tuhan				
10	saya merasa senang jika cepat menghafal al-qur'an				
11	saya akan berfikir terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan tentang belajar agama				
12	saya merasakan keterhubungan batin dengan tuhan, terutama saat beribadah atau berdoa				
13	saya merasa bahwa keberadaan saya didunia ini memiliki makna yang telah tuhan siapkan untuk saya				
14	saya mencoba memahami tuhan berdasarkan ajaran agama, bukan hanya dari pengalaman masalah saya				
15	saya belajar dari pengalaman hidup untuk bersikap lebih baik kepada orang lain sebagai bentuk ketaatan pada tuhan				
16	setiap kejadian dalam hidup saya yang berkaitan dengan tuhan saya jadikan pelajaran untuk diri saya sendiri				

17	saya beribadah dengan kesadaran dan berusaha memahami maknanya				
18	saya tidak suka membanding-bandingkan pendapat saya dengan orang lain				
19	ketika menuntut ilmu agama membantu saya lebih ngerti diri saya sebagai seorang santri				
20	saya berusaha mencari penjelasan yang benar ketika merasa ragu tentang tuhan				
21	saya merasa kelelahan ketika beribadah seharian				
22	saya menilai tuhan hanya berdasarkan apa yang saya rasakan				
23	saya merasa hubungan pribadi saya dengan tuhan tidak perlu diperdalam				
24	saya merasa hidup saya berjalan begitu saja tanpa ada tujuan yang tuhan tetapkan				
25	saya tidak merasakan perubahan apapun saat berdoa kepada tuhan				
26	saya dan teman tidak saling mengingatkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari				
27	saya jarang mengaitkan pengalaman hidup saya dengan tuhan				
28	Saya beribadah dengan kesadaran dan berusaha memahami maknanya				
29	saya tidak merasakan adanya keterhubungan batin antara diri saya dan tuhan ketika beribadah				
30	saya merasa lelah ketika menghafal al-qur'an seharian				
31	saya akan langsung mengambil keputusan tanpa berpikir dahulu pada saat belajar				
32	saya tidak melihat hubungan dengan orang lain sebagai bagian dari ibadah				
33	saya merasa tidak yakin bahwa setiap hal yang saya jalani merupakan bagian dari rencana tuhan				
34	pengalaman masalalu sangat memengaruhi cara saya memandang tuhan				

35	saya memperlakukan orang lain tanpa memikirkan apakah hal tersebut sesuai dengan ajaran tuhan				
36	saya tidak pernah memandang peristiwa hidup sebagai bagian hubungan pribadi dengan tuhan				
37	Saya beribadah dengan kesadaran penuh bukan sekedar rutinitas				
38	saya merasa pengalaman berinteraksi dengan orang lain tidak berpengaruh pada hubungan saya dengan tuhan				
39	ketika saya mulai bosan belajar ilmu agama, saya jadi susah memahami nilai-nilai sebagai seorang santri				
40	saya jarang mencari penjelasan yang benar tentang tuhan dari ustad atau sumber terpercaya				



Lampiran VI

TABULASI DATA *TRY OUT* MINDFULNESS

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	total
1	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	38
2	2	1	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	1	41
3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	54
4	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	71
5	3	2	2	2	4	1	4	4	3	2	2	1	2	2	4	2	2	2	1	3	2	2	2	2	56
6	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	62
7	4	2	2	2	4	3	2	3	4	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
8	3	3	2	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	71
9	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	56
10	4	2	3	4	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	64
11	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	4	3	66
12	4	1	4	2	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	41
13	4	4	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	77
14	3	3	3	2	3	1	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	2	63
15	3	3	2	1	3	3	3	3	4	1	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	1	65
16	3	3	1	1	3	1	2	4	1	2	1	3	1	1	1	1	3	1	2	3	2	4	3	1	48
17	4	4	4	4	4	1	3	2	4	2	4	2	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2	3	2	68
18	4	4	1	1	4	1	2	4	4	4	1	1	3	3	3	3	4	3	1	1	4	4	4	1	65
19	4	4	1	1	4	1	1	4	4	3	1	2	2	1	1	1	3	1	2	1	4	4	4	1	55
20	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	66
21	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	3	3	4	4	2	78
22	3	4	2	2	4	1	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	4	3	2	3	4	3	3	1	64
23	3	3	3	1	3	2	1	4	2	3	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	4	4	1	56
24	4	3	2	1	4	3	1	4	2	4	1	2	2	4	3	1	4	1	4	1	2	3	3	1	60

25	3	4	3	3	4	2	1	4	4	4	3	2	4	4	1	2	3	2	2	2	3	4	3	2	69
26	3	4	4	2	4	1	2	4	4	4	1	4	2	3	2	2	1	1	1	4	3	4	4	1	65
27	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	68
28	4	4	2	2	3	2	3	4	4	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	64
29	4	4	2	2	4	2	2	4	4	4	1	2	4	4	2	2	4	1	2	2	3	3	3	1	66
30	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3	4	3	72
31	2	3	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	60
32	4	4	2	1	3	3	2	4	3	3	1	2	2	3	1	3	4	2	2	2	3	3	4	1	62
33	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	1	3	3	2	3	4	2	2	2	2	4	4	3	69
34	3	4	2	1	2	1	4	4	4	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	63
35	3	3	1	1	1	1	3	4	4	4	1	2	4	4	2	1	3	2	1	3	4	4	4	1	61
36	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	1	4	2	2	1	57
37	4	3	2	2	3	2	2	4	4	3	1	1	3	4	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	61
38	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	74
39	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	57
40	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	67
41	4	4	2	2	2	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	2	2	3	3	3	2	60
42	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	2	3	4	1	2	4	2	3	3	3	4	4	2	72
43	3	4	1	1	2	3	2	4	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	59
44	2	4	2	2	4	1	3	3	1	3	1	1	2	4	2	2	4	1	3	2	1	4	3	1	56
45	4	4	2	2	4	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	4	1	65
46	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	1	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	71
47	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	62
48	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	1	2	2	4	4	4	4	79
49	4	4	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2	4	3	3	1	4	1	3	3	4	3	3	1	64
50	3	4	3	3	2	1	1	3	2	4	1	3	2	2	1	1	4	3	2	2	2	4	4	1	58
51	4	4	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	64
52	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	64
53	3	4	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	65

54	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	49
55	3	4	2	3	2	1	1	2	2	3	3	1	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	53
56	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	4	2	3	3	4	2	2	3	4	4	3	1	64
57	3	4	2	2	3	2	3	4	3	4	2	2	3	3	2	3	4	3	4	2	2	3	3	3	69
58	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	60
59	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	1	55
60	4	4	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	4	1	1	1	4	3	3	2	57



TABULASI DATA *TRY OUT* SPIRITUALITAS

N o	Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y1 0	Y1 1	Y1 2	Y1 3	Y1 4	Y1 5	Y1 6	Y1 7	Y1 8	Y1 9	Y2 0	Y2 1	Y2 2	Y2 3	Y2 4	Y2 5	Y2 6	Y2 7	Y2 8	Y2 9	Y3 0	Y3 1	Y3 2	Y3 3	Y3 4	Y3 5	Y3 6	Y3 7	Y3 8	Y3 9	Y4 0	tota l	
1	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	1	3	4	1	3	3	2	4	4	2	3	3	1	130	
2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	3	4	4	1	3	3	1	140	
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	1	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	1	125	
4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	2	4	2	4	4	1	3	2	1	135	
5	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	3	3	4	1	3	4	1	135	
6	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	121	
7	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	1	2	3	4	3	4	4	4	3	1	1	2	4	3	4	3	3	3	1	3	2	1	124
8	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	125
9	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	122
10	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	3	3	4	4	4	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	2	125
11	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	120
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	1	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	4	2	2	2	2	2	122
13	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	2	2	134	
14	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	4	4	4	4	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	116
15	2	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	2	2	2	3	3	1	3	2	4	4	4	3	4	2	1	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	116	
16	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	1	3	1	3	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	1	3	4	3	4	4	2	2	2	126
17	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	1	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	2	3	4	2	131	
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	130	
19	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	1	142		
20	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	2	3	3	3	3	1	3	3	1	128	
21	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	134	
22	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	2	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	1	3	2	2	135		
23	2	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	1	2	3	4	4	3	4	4	2	4	2	3	3	4	3	3	3	1	3	1	1	121	
24	4	3	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	143		
25	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	1	3	2	4	4	3	1	4	4	3	3	1	2	3	3	1	1	3	2	124	
26	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	146		
27	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	118	
28	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	122
29	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	2	125	
30	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	3	4	4	4	3	3	1	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	135	
31	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	122	
32	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	2	1	2	3	2	132	
33	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	1	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	127	
34	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	1	3	4	4	2	4	4	4	2	1	3	1	4	3	3	1	4	3	2	4	2	3	126	
35	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	143		
36	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	113	
37	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	4	3	1	4	2	1	117	
38	3	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	125			
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	120	
40	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	4	4	3	3	4	3	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	116	
41	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	97		
42	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	4	3	4	2	2	1	3	4	1	133	
43	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	1	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	1	1	2	2	3	122	
44	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	2	3	2	4	3	1	3	3	2	129	
45	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	1	4	2	3	3	4	3	3	3	1	3	2	2	127	
46	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	3	2	2	2	2																

48	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	1	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	1	127	
49	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	120	
50	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	4	3	4	4	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	1	1	110		
51	3	4	4	3	4	4	4	1	3	4	2	3	4	3	4	4	4	2	4	1	3	3	3	3	4	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	122	
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	108	
53	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	124	
54	4	3	3	4	4	4	3	2	1	3	2	1	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	3	123	
55	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	1	3	2	3	120	
56	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	131	
57	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	122		
58	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	4	1	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	2	3	1	3	3	2	128	
59	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	137	
60	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	115



Lampiran VII

HASIL ANALISIS DATA *TRY OUT*

UJI DAYA BEDA AITEM SEBELUM GUGUR

MINDFULNESS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.814	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	58.6667	65.955	.295	.810
VAR00002	58.7833	62.139	.458	.803
VAR00003	59.6000	64.888	.292	.810
VAR00004	59.7833	64.173	.313	.810
VAR00005	59.1333	65.101	.247	.813
VAR00006	60.2167	67.325	.101	.818
VAR00007	59.5500	62.930	.369	.807
VAR00008	58.7167	64.545	.358	.808
VAR00009	59.0833	62.654	.417	.805
VAR00010	59.0500	64.252	.327	.809
VAR00011	60.1667	64.718	.299	.810
VAR00012	59.7667	65.334	.223	.814
VAR00013	59.4000	61.803	.530	.800
VAR00014	59.3667	62.033	.446	.803

VAR00015	60.0333	63.931	.347	.808
VAR00016	60.0000	60.780	.645	.795
VAR00017	58.9500	61.811	.473	.802
VAR00018	60.0333	64.101	.386	.806
VAR00019	59.8000	65.553	.236	.813
VAR00020	59.6167	65.291	.282	.811
VAR00021	59.3000	65.569	.244	.812
VAR00022	59.0500	63.608	.392	.806
VAR00023	58.8667	64.829	.350	.808
VAR00024	60.2167	62.037	.450	.803

UJI DAYA BEDA AITEM SETELAH GUGUR

MINDFULNESS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.760	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	44.9893	40.387	.304	.752
VAR00002	44.9786	40.860	.240	.756
VAR00003	46.0107	41.624	.064	.768
VAR00004	46.2674	39.573	.249	.756
VAR00005	46.0588	38.066	.395	.744
VAR00006	45.3048	39.181	.347	.749

VAR00007	45.4171	38.191	.439	.742
VAR00008	45.7540	39.778	.224	.758
VAR00009	46.5241	39.068	.315	.751
VAR00010	45.8770	39.668	.239	.757
VAR00011	45.7968	37.614	.438	.741
VAR00012	46.1070	37.558	.480	.738
VAR00013	46.2567	37.837	.432	.742
VAR00014	45.4332	37.720	.377	.746
VAR00015	46.3850	40.012	.281	.753
VAR00016	46.0000	39.688	.252	.755
VAR00017	45.9037	37.862	.369	.747
VAR00018	45.4385	37.882	.339	.749
VAR00019	46.5241	37.552	.457	.740

UJI DAYA BEDA AITEM SEBELUM GUGUR

SPIRITUALITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.808	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	121.5246	84.320	.257	.805
VAR00002	121.4262	84.682	.315	.804
VAR00003	121.3770	83.139	.528	.799
VAR00004	121.5082	85.854	.165	.807
VAR00005	121.3115	85.418	.273	.805
VAR00006	121.5410	84.386	.324	.803
VAR00007	121.5246	84.920	.230	.805
VAR00008	122.9836	93.683	-.415	.830
VAR00009	121.7213	83.438	.306	.803
VAR00010	121.3770	84.739	.298	.804
VAR00011	122.0164	86.516	.020	.815
VAR00012	121.5902	84.313	.269	.804
VAR00013	121.6393	84.034	.313	.803
VAR00014	121.6066	83.243	.391	.801
VAR00015	121.6557	83.430	.374	.801
VAR00016	121.6230	83.772	.388	.802
VAR00017	121.4754	83.920	.360	.802
VAR00018	122.1967	85.594	.088	.811
VAR00019	121.5246	85.187	.237	.805
VAR00020	123.6557	90.363	-.300	.818
VAR00021	121.9672	78.732	.569	.793
VAR00022	121.9508	81.948	.371	.801

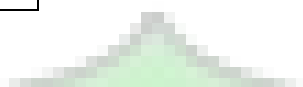
VAR00023	121.6721	80.524	.444	.798
VAR00024	121.7377	81.563	.415	.799
VAR00025	121.6230	79.039	.651	.791
VAR00026	121.7869	80.670	.431	.798
VAR00027	121.9016	78.257	.657	.790
VAR00028	123.3443	86.830	.008	.814
VAR00029	121.8852	78.803	.608	.792
VAR00030	122.1803	78.917	.511	.794
VAR00031	121.9672	81.766	.420	.799
VAR00032	122.1639	81.006	.511	.796
VAR00033	121.8525	80.628	.512	.796
VAR00034	122.4918	81.587	.350	.801
VAR00035	122.0000	80.800	.459	.797
VAR00036	122.0328	80.999	.493	.797
VAR00037	123.5410	89.786	-.188	.821
VAR00038	122.3279	82.891	.326	.802
VAR00039	122.4918	83.587	.209	.807
VAR00040	123.2787	94.238	-.532	.829

UJI DAYA BEDA AITEM SETELAH GUGUR

SPIRITUALITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.849	29



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	92.4171	61.879	.316	.846
VAR00002	92.2406	62.474	.295	.846
VAR00003	92.1283	61.973	.400	.844
VAR00004	92.0909	63.158	.266	.847
VAR00005	92.5027	61.542	.396	.844
VAR00006	92.5775	61.396	.364	.844
VAR00007	92.0588	62.819	.308	.846
VAR00008	92.4652	62.175	.278	.847
VAR00009	92.4492	62.184	.276	.847
VAR00010	92.4439	62.173	.295	.846
VAR00011	92.4225	61.880	.316	.846
VAR00012	92.4385	62.108	.290	.846
VAR00013	92.4385	61.807	.332	.845
VAR00014	92.8396	59.963	.367	.845
VAR00015	92.6791	61.112	.312	.846
VAR00016	92.4118	61.136	.337	.845

VAR00017	92.5936	59.608	.445	.842
VAR00018	92.4385	59.312	.550	.839
VAR00019	92.6578	60.710	.359	.845
VAR00020	92.7059	59.015	.516	.839
VAR00021	92.5241	59.713	.501	.840
VAR00022	93.0802	59.332	.374	.845
VAR00023	92.7754	60.218	.425	.842
VAR00024	93.1230	59.603	.460	.841
VAR00025	92.6684	58.631	.461	.841
VAR00026	93.2086	59.446	.342	.846
VAR00027	92.7968	60.571	.399	.843
VAR00028	92.9358	60.157	.424	.842
VAR00029	93.0428	60.213	.389	.844



Lampiran VIII

KUESIONER PENELITIAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh Perkenalkan,

Saya, Annisa Huwaina mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian studi Sarjana (S1).

Kuesioner ini merupakan bagian dari penelitian skripsi yang bertujuan untuk memperoleh data penelitian. Partisipasi Saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Kriteria partisipan yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

1. Santri Aliyah Muq Langsa

Seluruh data dan informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian akademik. Jika anda memiliki pertanyaan dan saran terkait penelitian ini silahkan hubungi kontak di bawah: Seluruh data dan informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian akademik. Jika anda memiliki pertanyaan dan saran terkait penelitian ini silahkan hubungi kontak di bawah:

082260036048 (Annisa Huwaina)

annisahuwainaa@gmail.com

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih banyak.
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Penulis,

Annisa Huwaina

KUESIONER PENELITIAN *MINDFULNESS*

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya menyadari hal-hal yang dibutuhkan tubuh saya				
2	Saya senang jika diberi kesempatan mengeluarkan opini dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam forum				
3	Saya sulit untuk merasakan emosi-emosi dari dalam diri saya				
4	Sulit bagi saya untuk menceritakan pengalaman saya dengan orang lain				
5	Saya tidak bisa mengendalikan emosi disaat suasana sedang tidak baik-baik saja				
6	Saya selalu mencoba berpikiran positif terhadap hal yang mengganggu pikiran saya				
7	Saya dapat mengungkapkan perasaan saya dengan baik lewat kata-kata kepada orang				
8	Saya mudah memaafkan sesuatu yang menyinggung perasaan saya				
9	Saya sangat sulit untuk memberitahu orang-orang tentang permasalahan di dalam diri				
10	Saya bisa mengerjakan pekerjaan rumah sambil menyelesaikan tugas sekolah dalam waktu bersamaan				
11	Setiap saya melakukan sesuatu saya memerlukan saran dari orang lain				
12	Ketika melakukan banyak hal, pikiran saya mudah teralihkan				
13	Ketika saya memiliki pikiran yang menyedihkan saya sering kali menilai diri saya buruk				
14	Jika orang berbuat baik kepada saya maka saya akan membalas kebbaikannya, tanpa memikirkan sisi buruk dirinya				
15	Saya tidak suka membanding-bandingkan pendapat saya dengan orang lain				
16	Saya hanya bisa menyelesaikan satu pekerjaan saya karena hal tersebut lebih mudah bagi saya				

17	Saya tidak suka terbawa dengan fikiran fikiran buruk akibat permasalahan saya				
18	Saya tidak suka berlarut-larut dalam kesedihan				
19	Saya sering memendam perasaan kesal sehingga sulit untuk mengungkapkannya				



KUESIONER PENELITIAN SPIRITUALITAS

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	saya melakukan zikir untuk merasa lebih tenang				
2	saya berusaha memahami ajaran tentang tuhan berdasarkan sumber yang benar, bukan hanya dari pendapat pribadi				
3	saya berusaha menjaga hubungan saya dengan tuhan melalui ibadah				
4	saya merasa tenang saat berdoa kepada tuhan				
5	saya dan teman saling mengingatkan hal baik agar tetap dekat dengan tuhan				
6	saya berusaha memperlakukan orang lain dengan baik karena ingin mendapatkan ridho tuhan				
7	saya merasa senang jika cepat menghafal al-qur'an				
8	saya merasakan keterhubungan batin dengan tuhan, terutama saat beribadah atau berdoa				
9	saya merasa bahwa keberadaan saya didunia ini memiliki makna yang telah tuhan siapkan untuk saya				
10	saya mencoba memahami tuhan berdasarkan ajaran agama, bukan hanya dari pengalaman masalah saya				
11	saya belajar dari pengalaman hidup untuk bersikap lebih baik kepada orang lain sebagai bentuk ketaatan pada tuhan				
12	setiap kejadian dalam hidup saya yang berkaitan dengan tuhan saya jadikan pelajaran untuk diri saya sendiri				
13	saya beribadah dengan kesadaran dan berusaha memahami maknanya				
14	saya merasa kelelahan ketika beribadah seharian				
15	saya menilai tuhan hanya berdasarkan apa yang saya rasakan				
16	saya merasa hubungan pribadi saya dengan tuhan tidak perlu diperdalam				

17	saya merasa hidup saya berjalan begitu saja tanpa ada tujuan yang tuhan tetapkan				
18	saya tidak merasakan perubahan apapun saat berdoa kepada tuhan				
19	saya dan teman tidak saling mengingatkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari				
20	saya jarang mengaitkan pengalaman hidup saya dengan tuhan				
21	saya tidak merasakan adanya keterhubungan batin antara diri saya dan tuhan ketika beribadah				
22	saya merasa lelah ketika menghafal al-qur'an seharian				
23	saya akan langsung mengambil keputusan tanpa berpikir dahulu pada saat belajar				
24	saya tidak melihat hubungan dengan orang lain sebagai bagian dari ibadah				
25	saya merasa tidak yakin bahwa setiap hal yang saya jalani merupakan bagian dari rencana tuhan				
26	pengalaman masalalu sangat memengaruhi cara saya memandang tuhan				
27	saya memperlakukan orang lain tanpa memikirkan apakah hal tersebut sesuai dengan ajaran tuhan				
28	saya tidak pernah memandang peristiwa hidup sebagai bagian hubungan pribadi dengan tuhan				
29	saya merasa pengalaman berinteraksi dengan orang lain tidak berpengaruh pada hubungan saya dengan tuhan				

Lampiran IX

TABULASI DATA PENELITIAN *MINDFULNESS*

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	total
1	3	1	2	1	1	2	3	3	1	2	1	2	2	1	2	1	1	3	1	33
2	4	2	2	3	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	50
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	1	1	3	2	2	3	3	1	45
4	4	2	2	2	2	4	4	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	1	50
5	4	1	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	34
6	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	1	1	2	2	3	2	1	2	40
7	3	2	3	3	2	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	3	2	4	1	48
8	4	1	1	3	1	2	4	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	36
9	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	1	4	4	1	56
10	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	54
11	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	4	1	47
12	4	3	2	1	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	55
13	2	1	1	2	1	1	4	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	27
14	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	3	4	4	3	3	62
15	4	3	3	2	2	3	3	4	1	1	2	1	1	3	1	3	2	1	1	41
16	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	4	2	53
17	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	4	1	3	2	3	1	45
18	4	2	2	2	1	3	3	3	1	3	1	3	2	3	2	3	1	4	2	45
19	4	4	4	4	3	4	4	4	1	1	3	1	1	4	2	1	3	4	1	53
20	3	4	4	3	1	4	2	3	3	1	1	1	1	4	2	1	1	4	1	44
21	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	2	51
22	4	3	2	1	2	3	3	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	4	1	45
23	2	3	2	1	2	3	3	4	3	2	2	2	1	4	2	2	2	3	1	44
24	4	3	3	1	2	4	3	4	1	2	2	2	2	3	2	2	2	4	1	47

25	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	44
26	4	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	1	47
27	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	47
28	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	48
29	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	47
30	3	4	4	1	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	49
31	3	4	1	1	1	3	2	4	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	39
32	3	3	2	1	3	4	3	4	2	2	3	2	1	4	2	2	3	3	2	49
33	3	4	2	1	2	2	4	2	1	2	2	3	1	4	1	3	2	4	1	44
34	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	1	2	2	4	2	47
35	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	52
36	4	3	1	3	1	3	2	3	1	2	1	2	2	4	2	2	1	3	1	41
37	3	4	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	59
38	4	4	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	3	2	2	4	1	52
39	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	44
40	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	47
41	3	3	3	2	3	4	3	4	1	3	3	2	2	4	2	3	3	4	2	54
42	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	1	1	4	3	3	3	1	4	53
43	3	3	1	1	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	42
44	2	3	2	1	3	3	4	4	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	1	50
45	3	3	2	1	3	4	2	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	61
46	3	3	3	2	3	3	2	4	1	3	3	2	2	3	1	1	3	3	2	47
47	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	51
48	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	45
49	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	44
50	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	44
51	4	3	3	2	1	3	3	2	1	2	1	2	2	4	2	3	3	4	3	48
52	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	52
53	4	4	3	2	4	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	2	54

54	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	4	3	56
55	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2	49
56	3	3	2	1	2	4	2	2	1	4	2	1	2	4	1	2	3	4	1	44
57	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	4	3	56
58	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	48
59	2	3	3	3	2	2	3	4	1	3	3	3	4	1	3	1	2	3	1	47
60	4	3	2	1	3	3	3	2	1	4	3	2	3	2	2	3	3	4	2	50
61	3	3	2	4	4	4	3	4	1	2	1	2	4	4	1	1	4	1	4	52
62	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	50
63	3	4	1	1	4	2	1	1	1	2	2	1	1	3	1	1	4	4	1	38
64	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	2	3	2	4	4	55
65	4	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	51
66	3	1	1	1	1	3	1	4	1	2	1	3	2	4	2	4	3	4	4	45
67	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	55
68	4	2	3	3	3	2	3	4	3	1	3	2	3	4	2	2	3	4	3	54
69	2	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	3	1	4	4	1	57
70	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	2	2	4	2	2	3	3	1	50
71	3	3	2	2	2	4	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	54
72	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	43
73	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	48
74	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	50
75	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	50
76	4	3	4	3	3	4	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	58
77	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	1	2	3	3	2	50
78	3	3	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	49
79	4	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	52
80	4	4	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	1	2	2	4	2	52
81	3	3	2	2	3	4	3	4	2	2	3	2	2	3	1	1	3	3	3	49
82	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	52

83	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	45
84	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	1	3	3	3	2	52
85	3	3	3	1	4	3	4	3	1	2	4	2	2	4	1	3	3	4	2	52
86	4	3	3	2	2	4	3	4	1	1	4	1	1	4	1	1	3	4	1	47
87	3	3	3	2	3	4	2	4	1	3	4	2	2	4	2	3	3	4	2	54
88	3	3	3	1	1	2	1	3	1	3	4	2	2	3	1	1	3	3	1	41
89	3	4	3	1	1	4	2	1	2	1	3	1	1	4	1	1	2	2	1	38
90	3	4	3	1	2	2	1	1	1	3	3	2	1	3	1	3	4	4	1	43
91	3	4	2	1	2	3	3	2	1	2	3	1	1	4	1	3	3	4	1	44
92	3	4	2	1	2	4	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	49
93	4	4	2	1	2	4	3	2	1	4	3	4	1	4	2	4	3	4	1	53
94	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	1	3	4	2	4	3	4	2	61
95	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	54
96	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	48
97	3	4	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	53
98	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	54
99	3	4	3	3	1	4	4	1	2	4	3	3	3	3	1	3	1	4	4	54
100	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	58
101	4	3	1	1	2	3	4	2	1	1	4	2	4	4	2	4	3	4	2	51
102	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	61
103	4	4	2	3	1	3	3	1	2	3	1	2	1	3	3	4	3	3	1	47
104	4	4	2	2	2	3	4	2	1	2	2	2	2	4	2	4	3	4	2	51
105	3	4	3	2	3	4	4	3	1	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	52
106	3	4	3	3	2	2	4	2	3	2	1	1	1	3	2	3	2	2	4	47
107	3	3	2	1	2	4	3	2	1	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	42
108	3	4	4	3	1	3	2	1	1	2	1	1	1	3	2	3	4	4	1	44
109	4	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	3	3	2	48
110	4	4	3	2	2	4	4	2	3	1	2	2	2	4	2	4	4	3	3	55
111	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	47

112	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	4	1	50
113	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	1	1	3	1	3	3	2	2	46
114	4	3	3	2	2	4	4	2	1	3	3	3	3	4	2	4	4	4	2	57
115	3	4	2	3	2	4	4	2	1	2	4	2	1	3	2	3	4	4	2	52
116	4	3	3	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	4	1	4	4	4	1	44
117	3	3	1	1	1	2	2	1	3	3	2	3	3	3	1	3	2	4	1	42
118	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	52
119	4	4	1	3	1	3	3	1	1	4	3	4	3	4	2	4	3	4	1	53
120	3	3	3	1	2	4	3	2	1	2	3	2	1	3	1	3	3	3	1	44
121	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	2	52
122	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	1	3	3	4	1	46
123	4	3	1	1	2	3	4	2	1	1	2	2	4	4	2	4	3	4	1	48
124	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	1	1	3	2	3	2	3	1	50
125	3	4	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	55
126	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	50
127	4	3	3	1	2	3	3	2	1	2	4	2	3	4	2	4	3	4	2	52
128	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	52
129	3	3	2	2	1	4	3	1	2	2	3	2	2	3	1	3	4	4	1	46
130	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	51
131	3	4	2	3	1	2	2	1	1	2	3	1	1	3	2	3	3	2	2	41
132	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	1	2	52
133	3	3	3	3	1	3	3	1	3	1	4	1	1	3	1	3	4	2	1	44
134	3	2	4	4	1	3	2	1	2	1	3	1	1	3	2	3	3	4	3	46
135	3	3	3	1	3	4	4	2	2	2	4	3	1	3	2	3	3	4	1	51
136	3	4	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	2	3	2	3	1	51
137	3	3	1	1	1	3	2	1	3	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	42
138	4	4	1	1	2	4	2	4	1	2	3	2	1	4	2	4	3	3	1	48
139	3	4	2	2	1	4	4	4	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	1	49
140	3	4	1	1	1	2	3	4	2	3	4	1	1	3	2	3	2	1	1	42

141	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	4	4	2	49
142	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	49
143	3	2	1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	3	1	1	1	34
144	4	3	2	2	2	4	2	3	1	2	4	2	2	4	2	4	4	4	1	52
145	4	4	3	1	3	4	3	4	1	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	59
146	2	3	1	2	1	3	2	3	2	3	4	1	2	2	2	2	3	3	1	42
147	4	4	2	2	2	4	3	3	2	3	4	2	2	4	2	4	3	3	1	54
148	3	4	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	1	3	1	3	2	2	1	45
149	3	4	2	1	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	46
150	3	3	3	1	2	3	3	3	1	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	47
151	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	49
152	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	1	45
153	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	42
154	4	3	2	2	3	3	4	3	2	2	4	3	2	4	2	3	4	2	3	55
155	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	2	4	3	2	1	3	4	2	54
156	3	4	3	3	3	3	4	2	1	3	2	3	1	3	3	3	3	4	2	53
157	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	4	3	2	56
158	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	4	4	3	2	4	3	1	62
159	4	4	2	1	1	4	4	1	1	4	3	1	2	4	1	4	4	4	1	50
160	3	3	1	1	1	4	2	1	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	42
161	4	4	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	4	2	3	4	4	1	50
162	4	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	53
163	4	4	2	3	3	4	3	3	1	3	4	3	2	4	3	3	4	3	2	58
164	3	3	3	3	3	2	1	3	1	1	3	3	2	3	2	3	3	3	2	47
165	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	1	4	4	4	3	62
166	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	60
167	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	46
168	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	49
169	4	4	2	2	2	4	3	2	1	3	4	2	1	4	1	3	4	2	1	49

170	3	3	1	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	4	1	1	3	1	1	33
171	4	4	1	1	1	4	4	1	1	2	2	1	1	4	1	1	4	1	2	40
172	3	4	2	2	2	3	2	2	2	4	4	2	1	4	1	3	3	2	1	47
173	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	1	3	4	4	4	67
174	2	3	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	1	3	1	3	2	2	1	43
175	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	69
176	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	66
177	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	67
178	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	73
179	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	61
180	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	45
181	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	45
182	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	62
183	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	2	3	4	4	2	59
184	3	4	3	3	3	4	4	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	60
185	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	1	3	2	2	1	44
186	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	2	2	3	2	2	2	2	1	48
187	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	45

TABULASI DATA PENELITIAN SPIRITUALITAS

No	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Total	
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116	
2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	102	
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	2	4	3	2	2	103	
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	107	
5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	110	
6	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	109
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	89	
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	103	
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	110	
10	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	3	3	2	102
11	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	90	
12	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	1	3	3	3	95	
13	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	114	
14	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	2	2	1	4	1	2	2	2	94	
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	110
16	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	92
17	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	4	3	2	2	98	
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	108	
19	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	1	3	3	2	98	
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	101	
21	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	91	
22	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	104	
23	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	107	
24	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	106	
25	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	98
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	87	

27	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	100
28	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	95
29	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	91
30	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	93
31	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	98
32	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	2	2	2	4	4	4	4	1	2	4	3	3	3	3	2	4	4	1	2	89
33	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	2	2	3	2	1	2	3	4	92
34	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	1	3	3	3	98
35	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	99
36	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
37	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	100
38	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2	4	3	2	90
39	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	1	4	3	4	103
40	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	91
41	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	89
42	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	103
43	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	89
44	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	100
45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	4	4	95
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	107
47	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
48	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100
49	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	85
51	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	86
52	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	1	3	4	4	4	3	2	2	4	3	2	96
53	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	111
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	104
55	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	2	3	98

56	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	102
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	108
58	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	106
59	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	93
60	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	90
61	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	99
62	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	92
63	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	92
64	2	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	4	1	3	2	2	82
65	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	98
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	3	4	90
67	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	2	4	1	3	3	2	94
68	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	97
69	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	96
70	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	86
71	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	3	98
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	102
73	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	98
74	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	89
75	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	87
76	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	100
77	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	85
78	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	111
79	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	88
80	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	1	3	3	100
81	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	94
82	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	97
83	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	99
84	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	100

85	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	92	
86	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	93	
87	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	107	
88	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	1	2	3	3	96	
89	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	101	
90	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	90	
91	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	91	
92	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	1	2	98
93	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	89	
94	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	3	4	103	
95	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	105	
96	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	99	
97	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	97	
98	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	98	
99	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	2	2	4	2	96	
100	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	2	4	3	4	98	
101	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	98	
102	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	95	
103	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	92	
104	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	99	
105	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104	
106	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	100	
107	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111	
108	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	101	
109	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	99	
110	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	105	
111	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	96	
112	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	87	
113	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	2	3	102	

114	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	3	3	3	2	4	94
115	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	90
116	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	4	3	2	4	3	2	1	1	4	4	2	3	4	4	93
117	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	91
118	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	88
119	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	4	4	2	2	83
120	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	2	103
121	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	94
122	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	88
123	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	91
124	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	102
125	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	4	94
126	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	97
127	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	94
128	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	97
129	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111
130	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	98
131	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	100
132	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	100
133	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	93
134	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	2	2	90
135	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	3	82
136	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	82
137	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	87
138	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	96
139	3	3	4	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	4	90
140	3	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	95
141	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	4	2	3	2	2	2	3	3	3	90
142	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	99

143	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	87
144	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	86
145	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	111
146	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	87
147	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	4	2	3	3	2	93
148	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	98
149	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	94
150	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	86
151	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	2	3	3	3	2	3	95
152	2	4	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	1	2	2	4	1	2	2	3	81
153	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	97
154	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	82
155	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	89
156	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	100
157	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	2	3	95
158	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	3	4	4	4	98
159	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	4	3	3	3	103
160	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	91
161	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	4	2	1	2	4	2	86
162	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	2	2	4	2	94
163	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	4	2	4	2	3	3	3	94
164	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	3	3	2	97
165	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	91
166	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	3	4	109
167	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	3	4	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	3	3	101
168	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	89
169	2	3	3	4	4	1	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	2	88
170	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	95
171	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	94

[illegible]

Lampiran X

HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN

UJI KATEGORISASI *MINDFULNESS*

Kategorisasi_ *Mindfulness*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	23	12.3	12.3	12.3
	sedang	137	73.3	73.3	85.6
	tinggi	27	14.4	14.4	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

UJI KATEGORISASI SPIRITUALITAS

Kategorisasi_ *Spiritualitas*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	24	12.8	12.8	12.8
	sedang	136	72.7	72.7	85.6
	tinggi	27	14.4	14.4	100.0
	Total	187	100.0	100.0	

DATA EMPIRIK *MINDFULNESS* DAN SPIRITUALITAS

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
<i>Mindfulness</i>	187	31	69	48.39	.479	6.545
Spiritualitas	187	71	116	95.90	.589	8.061
Valid N (listwise)	187					

UJI NORMALITAS DATA

Statistics

		VAR00001	VAR00002
N	Valid	187	187
	Missing	0	0
Mean		48.39	95.90
Std. Deviation		6.545	8.061
Skewness		.509	-.220
Std. Error of Skewness		.178	.178
Kurtosis		1.142	.775
Std. Error of Kurtosis		.354	.354

UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VAR00002 * VAR00001	Between Groups	(Combined)	2197.616	33	66.594	1.030	.433
		Linearity	13.211	1	13.211	.204	.652
		Deviation from Linearity	2184.405	32	68.263	1.056	.398
	Within Groups		9889.453	153	64.637		
	Total		12087.070	186			

UJI HIPOTESIS

Correlations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	.033
	Sig. (2-tailed)		.653
	N	187	187
VAR00002	Pearson Correlation	.033	1
	Sig. (2-tailed)	.653	
	N	187	187