

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF ACCEPTENCE*
PADA MAHASISWA SEMESTER III DI PRODI BKI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM TAHUN 2022**



Oleh :
LALU ANJAS PRAMANA
NIM.190303157

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
MATARAM
2023**

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF ACCEPTENCE*
PADA MAHASISWA SEMESTER III DI PRODI BKI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM TAHUN 2022**

Skripsi

**diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Mataram untuk
melengkapi persyaratan mencapai gelar Sarjana Sosial**



Oleh :

LALU ANJAS PRAMANA

NIM.190303157

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
MATARAM
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

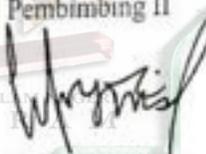
Skripsi oleh Lalu Anjas Pramana, NIM 190303157 dengan judul "Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Acceptance* Pada Mahasiswa Bki Universitas Islam Negeri Mataram Semester III" telah memenuhi syarat dan disetujui untuk di uji.

Disetujui pada tanggal: 12 Januari 2023

Pembimbing I


H. Masruri, L.C., MA
NIP. 197605042009121002

Pembimbing II


Maliki, M.PD
NIDN. 2031128802

Perpustakaan UIN Mataram

Mataram, 12 Januari 2013

Hal : Ujian Skripsi

Yang Terhormat
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Di Mataram

Assalammu 'alaikum, Wr. Wb.

Dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi, kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama Mahasiswa/I : Lalu Anjas Pramana
NIM : 190303157
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Acceptance* Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester III

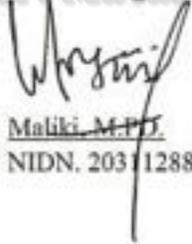
Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang *munaqasyah* skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Oleh karena itu, kami berharap agar skripsi ini dapat segera di-*munaqasyah-kan*.

Wassalammu 'alaikum, Wr. Wb.

Pembimbing I


H. Masruri, L.C., MA
NIP. 197605042009121002

Pembimbing II


Maliki, M.Pd.
NIDN. 203128802

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa/I : Lalu Anjas Pramana
NIM : 190303157
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Acceptance* Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester III" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika saya terbukti melakukan plagiat tulisan/karya orang lain, siap menerima sanksi yang ditentukan oleh lembaga.

Mataram, 12 Januari 2023

Saya yang menyatakan,



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

10000
METERAI
TEMPEL
CISAKSI115175007
Lalu Anjas Pramana
NIM : 190303157

Perpustakaan UIN Mataram

PENGESAHAN

Skripsi oleh: Lalu Anjas Pramana, NIM: 190303157 dengan judul "Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Acceptance* Pada Mahasiswa Semester III Di Prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram Tahun 2022" telah dipertahankan di depan dewan penguji jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram pada tanggal

Dewan Penguji

H. Masruri, LC., MA
(Ketua Sidang/Pemb. I)

Maliki, M. PD.
(Sekretaris Sidang/Pemb. II)

Dr. Mira Mareta, MA
(Penguji I)

Dwi Widarna Lita Putri, M.Psi
(Penguji II)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Dr. Muhammad Saleh, MA.
NIP. 197209121998031001

MOTTO

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya : "Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain"
(QS.Al-Insyirah :7)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

PERSEMBAHAN



“Kupersembahkan skripsi ini untuk Ibuku Hj. Bai Dewi Nirwana dan Bapakku H. Lalu Budiman S.Sos, almamaterku, semua guru, dan dosenku”

Perpustakaan UIN Mataram

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah, Tuhan semesta alam dan shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad, juga kepada keluarga sahabat, dan semua pengikutnya, Amin Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini tidak akan sukses tanpa bantuan dan keterlibatan berbagai pihak, Oleh karena itu, penulis memberikan penghargaan setinggi-tingginya dan ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu sebagai berikut.

1. Terimakasih kepada kedua orang tuaku dan seluruh keluargaku yang telah menyertai dalam do'a, dukungan, pengorbanan dalam memenuhi kebutuhan selama berproses hingga titik penyelesaian penyusunan skripsi ini.
2. Pak Masruri, Lc.,MA sebagai pembimbing I dan Pak Maliki MP.D sebagai pembimbing II yang memberikan bimbingan, motivasi, dan koreksi mendetail, terus-menerus, dan tanpa bosan di tengah kesibukannya dalam suasana keakraban menjadikan skripsi ini lebih matang dan cepat selesai.
3. Kepada penguji yang telah memberikan saran konstruktif bagi penyempurnaan skripsi ini.
4. Dr. Mira Mareta, M.A Sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling Islam
5. Dr. Muhammad Saleh Ending, MA Selaku dekan fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
6. Prof. Dr. H. Masnun, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Mataram
7. Bapak/ibu dosen fakultas dakwah dan ilmu komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram yang telah memberikan ilmu dan pembekalan selama mengikuti program kuliah di Fakultas.
8. Terimakasih kepada teman-temanku, sahabat jauh maupun dekat dan khususnya untuk diriku sendiri yang tetap semangat berjuang melewati segala cobaan hidup.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan yang di sebabkan keterbatasan kemampuan penulis. Oleh karena itu, diharapkan saran dan kritikan yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat nyata bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya.

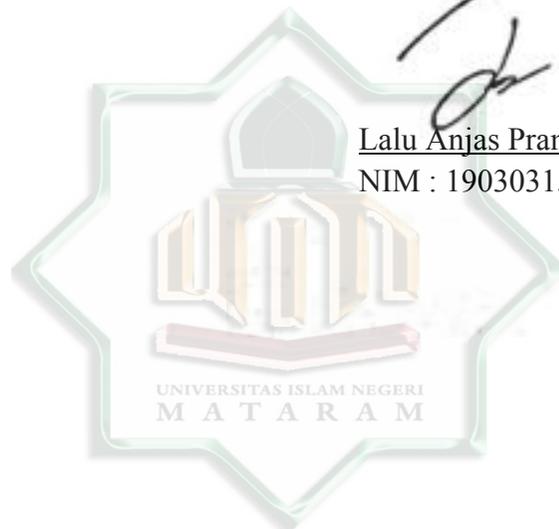
Mataram, 12 Januari 2023

Penulis,



Lalu Anjas Pramana

NIM : 190303157



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
PENGESAHAN DEWAN PENGUJI	vii
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	6
C. Tujuan dan Mamfaat.....	6
D. Definisi Operasional	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN.	11
A. Kajian Pustaka	11
B. Kajian Teori.....	14
C. Kerangka Berpikir	24
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Pendekatan Jenis Penelitian.....	27
B. Popoulasi dan Sampel.....	27
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
D. Variabel Penelitian	29
E. Desain Penelitian	30
F. Instrumen/Alat dan Bahan Penelitian.....	30
G. Teknik Pengumpulan Data/Prosedur Penelitian	41
H. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR TABEL

- 2.1 Kerangka Berpikir
- 3.1 Data Jumlah Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram
- 3.2 Skor jawaban pernyataan *favorable* dan *unfavorable*
- 3.3 Kisi-kisi Instrumen *Mindfulness*
- 3.4 Kisi- kisi Instrumen *Self Acceptence*
- 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Variabel *Mindfulness*
- 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Variabel *Self Acceptence*
- 3.7 Kriteria Koefisien Reliabilitas Instrumen
- 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Variabel *Mindfulness*
- 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Variabel *Self Acceptence*
- 4.1 Hasil Uji Normalitas *Variabel Mindfulness (X)* dan *Self Acceptence (Y)*
- 4.2 Hasil Uji Linieritas
- 4.3 Tabel Statistik Deskriptif
- 4.4 Tabel Model *Summary* (Kesimpulan)
- 4.5 Tabel Anova

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Nilai – Nilai r Product Moment

Lampiran 2 Tabel Nilai – Nilai Untuk Distribusi F

Lampiran 3 Angket Uji Coba

Lampiran 4 Tabulasi Uji Coba

Lampiran 5 Hasil Uji Validasi dan Reliabilitas Variabel X

Lampiran 6 Hasil Uji Validasi dan Reliabilitas Variabel Y

Lampiran 7 Uji Korelasi dan Regresi

Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas Variabel X dan Y

Lampiran 9 Hasil Uji Linieritas

Lampiran 10 Dokumentasi



Perpustakaan UIN Mataram

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF ACCEPTENCE*
PADA MAHASISWA SEMESTER III DI PRODI BKI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM TAHUN 2022**

OLEH

Lalu Anjas Pramana

NIM 190303157

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Acceptence* pada mahasiswa semester III di Prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram. Metode dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Variabel independent (X) dalam penelitian ini adalah *Mindfulness*, sedangkan variabel dependen (Y) dalam penelitian ini adalah *Self Acceptence*. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan metode angket atau google form sebagai instrumen utama dan metode dokumentasi sebagai data pendukung. Kemudian, lokasi penelitian dilakukan di Prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram, dengan jumlah populasi 134 orang mahasiswa semester III dan sampelnya juga sejumlah populasi yaitu 134 orang mahasiswa. Hasil pengolahan data penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *Mindfulness* memiliki hubungan atau pengaruh dengan variabel *Self Acceptence* pada mahasiswa dengan nilai r sebesar 0,491, hubungan ini tergolong kuat, positif, dan searah. R Square (korelasi koefisien) sebesar 24.2% menunjukkan kontribusi yang disumbangkan variabel *Mindfulness* (X) kepada variabel *Self Acceptence* (Y). Jadi, hasil penelitian yang didapatkan setelah dilakukannya uji F dengan menggunakan program SPSS, menunjukkan bahwa variabel *Mindfulness* berpengaruh dalam meningkatkan *Self Acceptence* dengan nilai $F_{hitung} = 42,039 > F_{tabel} = 3,90$, dengan probabilitas signifikansinya sebesar $Sig. = 0,00 > \alpha = 0,05$, yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *Mindfulness* (X) dengan *Self Acceptence* (Y).

Kata Kunci: Pengaruh *Mindfulness*, *Self Acceptence*, Mahasiswa, UIN Mataram

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Self acceptance ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Individu kemudian dapat menganalisis dan menilai diri sendiri, kemudian hasil dari analisa dan penilaian tersebut dijadikan bahan dasar untuk dapat mengambil keputusan dalam hal penerimaan terhadap keberadaan dirinya sendiri.¹

Fenomenanya banyak individu yang mengalami kesulitan menerima diri apa adanya. Tidak sulit untuk menerima bagian baik dari diri dan sulit menerima sisi buruk. Terlebih lagi saat masa-masa pandemi Covid-19, banyak permasalahan dan perubahan yang ada. Seperti halnya banyak kegiatan yang beralih dari mode penyampaian tatap muka ke virtual. Pemuda, khususnya pelajar, adalah kelompok yang paling rentan karena diserbu dengan berbagai dorongan yang mengarah pada depresi dan kecemasan.

Hambatan utama untuk penerimaan diri yaitu ketidakmampuan menerima kegagalan dan kesalahan di masa lalu. Padahal kegagalan dan kesalahan itu dapat dilihat melalui perspektif yang lebih positif. Dengan belajar sesuatu yang berharga dari hal tersebut dan meningkatkan kualitas diri dengan melakukan hal-hal positif. Namun tetap saja ini dapat dilakukan jika ada kesadaran diri yang baik untuk menghindari segala bentuk penghakiman diri sendiri.²

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada mahasiswa semester III di prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram, setiap orang mempunyai berbagai tuntutan dalam dirinya sendiri. Baik itu dari orang terdekat seperti keluarga atau dari lingkungannya, bahkan dari dalam dirinya sendiri. Ada yang di tuntut untuk terus belajar dan mendapatkan nilai maksimal yang

¹ Heriyadi Akbar, "Meningkatkan penerimaan diri (self acceptance) siswa kelas VIII melalui konseling realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang tahun ajaran 2012/2013", (*Skripsi*, Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2013), hlm. 13.

² *Ibid.*, hlm. 17.

diinginkan oleh orang tuanya, karena jika tidak dapat mencapai tuntutan tersebut akan disbanding-bandingkan ke para kakaknya atau bahkan dengan anak tetangganya sehingga tidak menerima perlakuan yang kurang baik.³

Ada yang selalu minder akan bentuk tubuh yang kurang ideal atau gemuk, sehingga ada rasa malu yang timbul. Ada yang sering *overthinking* terhadap sesuatu secara berlebihan yang mengakibatkan mereka menghakimi diri sendiri dan mempunyai pergaulan yang tidak baik di masa lalunya. Semua ini dapat menimbulkan kurangnya bentuk rasa penerimaan diri.⁴

Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan subjek A pernah mengalami kekerasan seksual yaitu di cium tiba-tiba oleh teman baiknya sendiri yang berakibat terhadap penerimaan diri. Awalnya merupakan orang yang ceria, namun belakangan ini menjadi sering melamun, *negative thinking*, sering merasa tersinggung jika ada yang melihatnya. Subjek A terus menghakimi dirinya sendiri akibat kelalaian atau kelemahannya karena merasa kurang pintar sehingga kejadian yang menyimpannya tidak bisa dia hindari, menganggap dirinya tidak patut untuk dimiliki karena mengalami kekerasan seksual dan tidak bisa menjaga diri, sehingga subjek A dengan pengalamannya itu terus berlebihan akan aspek negative tersebut sampai kurang lebih 2 tahun, baru bisa menerima dan berdamai Kembali dengan masalahnya.⁵

Kemudian selanjutnya subjek B sering mengalami berbagai macam tuntutan dari orang tuanya, dimana setiap berhasil memenuhi keinginan orang tuanya, selalu saja menginginkan anaknya menjadi yang lain dan jarang sekali mendapatkan apresiasi atas pencapaiannya. Subjek B juga sering dibanding-bandingkan dengan saudaranya sendiri bahkan anak tetangga. Dapat di lihat bahwa orang tuanya tidak pernah puas dan selalu menuntut ini dan itu, sehingga anaknya sulit untuk menerima diri. Subjek B juga menganggap atau mengkritik dirinya tidak sempurna dan yang

³ *Observasi* Subjek C, BKI Universitas Islam Negeri Mataram, 6 November 2022.

⁴ *Observasi* Subjek D, BKI Universitas Islam Negeri Mataram, 6 November 2022.

⁵ *Wawancara* Subjek A, BKI Universitas Islam Negeri Mataram, 8 November

paling sempurna itu saudara bahkan anak dari tetangga yang orang tuanya maksudkan. Setiap apa yang dilakukan tidak mendapatkan *feedback* positif sehingga terlalu menekankan pada aspek negatif yang membuat dirinya selalu menyendiri, menangis, dan sampai kabur dari rumahnya. Subjek B terus mengalami dari sejak SMP sampai masuk ke jenjang perguruan tinggi, butuh waktu lama untuk bisa berdamai dan akhirnya sekarang sudah bisa memahami dan menyayangi diri sendiri.⁶

Riyanto mendefinisikan penerimaan diri sebagai menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup, lingkungan pergaulan, dan masa-masa yang telah dilalui oleh individu. Penerimaan diri juga merupakan suatu keyakinan mendasar untuk menjadi diri sendiri, bukan diri orang lain atau bukan diri yang bertopeng. Remaja yang dapat menerima keluarganya bercerai membutuhkan proses panjang, dimana awalnya remaja tersebut shock dengan keadaan yang menimpa dirinya, setelah itu biasanya timbul rasa tidak percaya atas apa yang telah terjadi pada keluarganya, ketidakpercayaan tersebut diiringi dengan sikap marah terhadap diri sendiri atau terhadap orangtuanya yang bercerai. Setelah itu biasanya akan mengalami depresi atau tekanan berlebihan karena belum dapat menerima kejadian yang menimpa keluarganya yang bercerai, dan remaja tersebut akan dapat merasa bersalah, karena berfikir bahwa keadaan ini terjadi karena dirinya.⁷

Individu yang sudah dapat mengambil keputusan terkait dirinya sendiri memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang ada pada diri dan memandang positif terhadap kehidupan yang telah dijalani. Orang yang memiliki penerimaan diri akan mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan yang dihadapinya. Belajar menerima diri sendiri akan

⁶ Wawancara Subjek B, BKI Universitas Islam Negeri Mataram, 8 November 2022

⁷ Elizabeth Widya Ariany Nender, Sri Widawati dan Anna Dian Savitri, "Penerimaan Diri pada Remaja Yang Orangtuanya Bercerai", *Jurnal Psikologi Universitas Semarang*, Vol. 1, Nomor 1, Maret 2017, hlm. 11.

membantu pelajar untuk tidak terlalu kritis terhadap diri sendiri. Ini dapat membantu menciptakan pandangan yang lebih positif dan penuh cinta terhadap keadaan diri.

Pandangan positif terhadap dirinya sendiri ini pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan atau keterbatasan-keterbatasan yang dia miliki. Hal ini berarti dapat mengarahkan individu pada seluruh kemampuan diri yang mendukung serta dapat memahami konsep diri yang positif.

Konsep diri yang positif adalah dimana seseorang dapat menerima dan memahami fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, dapat menerima keadaan dirinya secara tenang, serta memiliki kesadaran penuh terhadap siapa dan apa diri mereka, selain itu dapat pula menghargai diri dan orang lain.⁸

Penerimaan diri dimulai dengan hal-hal yang kecil atau sederhana, contohnya menerima segala kekurangan dan kelebihan. Misalnya dia tidak bisa berjalan tapi mempunyai suatu kelebihan dalam bidang menggambar atau melukis, meskipun pada awalnya akan terasa sulit menerima. Namun lama-kelamaan Ketika seseorang itu sudah bisa menerima semuanya baik itu kekurangan dan mensyukuri segala kelebihan yang diberikan, dari sana akan timbul rasa kepercayaan dan perhatian terhadap dirinya sendiri.

Perhatian terhadap diri sendiri atau sering kita sebut sebagai *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis, salah satunya terhadap dimensi penerimaan diri. Hasil resit oleh PKBI (Persatuan Keluarga Berencana Indonesia) dan BKKBN dalam penelitiannya dari 123 sekolah di NTB, sekitar 44,7% mengalami gejala kurangnya percaya diri. Kemudian melihat penelitian sebelumnya dari negara barat, menunjukkan hasil meyakinkan mengenai manfaat *mindfulness* terhadap kondisi psikologis peserta didik. Namun sejauh ini,

⁸ Yusfita Diah Sinta Palupi, "Pengaruh self acceptance dan self confidence terhadap intensi penggunaan make up pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang", (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2020), hlm. 12-13.

berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 200 remaja sejabodetabek, mengatakan belum ada riset dan penerapan mindfulness efektif pada peserta didik. Padahal mindfulness sangat berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis remaja. Maka dari itu, dapat diketahui bahwa jika peserta didik memiliki mindfulness yang tinggi, maka setiap dimensi dalam kesejahteraan psikologisnya juga meningkat, seperti mampu memiliki pikiran positif, dapat mengatasi stresnya, dan mampu memiliki tujuan hidup.⁹

Mindfulness membantu seseorang untuk sadar akan dirinya sendiri dan bersedia untuk hidup dengan karakter, kelebihan dan kelemahannya dari beberapa hal yang membentuk dirinya di masa lalu. Orang yang lebih memiliki kesadaran utuh dan memberi perhatian penuh mengenai diri dan kehidupannya sehari-hari, akan mampu untuk mengatur lingkungan, memiliki kontrol terhadap aktivitas yang dijalani, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih, serta menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai yang dimilikinya.¹⁰

Secara umum *mindfulness* tidak terkait dengan kepercayaan atau tradisi, maupun agama ataupun sains. *Mindfulness* itu hanya cara untuk memperhatikan pemikiran, sensasi fisik, pengelihatannya, suara dan bau, Skill ini mungkin simpel, tetapi karena sangat berbeda dari bagaimana seharusnya cara berpikir kita secara normal, hal ini menjadi butuh dikenalkan. Dengan menjadi *mindfulness* membantu untuk melatih perhatian kita.

Secara tidak sadar kita sudah melakukan *Mindfulness*, tetapi itu hanya sebagian kecil, Banyak bagian dari *mindfulness* yang belum kita sadari pentingnya. Karena itu kesadaran untuk menjadi *mindfulness* sangat diperlukan. Contoh dari kebiasaan nyata yang bisa kita lakukan sehari-hari adalah membuat to-do list bagi orang yang kurang bisa mengatur waktu, dan diletakkan pada tempat yang biasanya ia lewati. Kebiasaan ini tentu

⁹ Wenita Cyntia Savitri dan Ratih Arruum Listiyandini, "Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja", *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2, Nomor 1, Oktober 2017, hlm. 43-59.

¹⁰ Natalia Christy Waney, Wahyuni Kristinawati dan Adi Setiawan, "Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital", *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 22, Nomor 2, Agustus 2020, hlm. 73-81.

harus dijalankan dengan kesadaran penuh akan sesuatu yang diprioritaskan untuk dikerjakan.¹¹

Oleh karena itu penerimaan diri sangat dibutuhkan bagi setiap orang, menerima diri akan memiliki evaluasi positif, merasa puas terhadap diri, dan dapat menghargai kemampuan yang dimiliki. Individu yang menerima diri adalah individu yang secara keseluruhan menerima diri sendiri, baik dalam kondisi apapun serta melengkapi kekurangan dengan kelebihan yang dimiliki dan menambah rasa kepercayaan dan perhatian lebih kepada dirinya sendiri.¹²

B. Rumusan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

Apakah ada Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Acceptance* Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester III?

C. Tujuan dan Manfaat

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan, sebagai berikut:

Untuk mengetahui Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Acceptance* Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester III.

Dalam buku metodologi penelitian, signifikan adalah manfaat dari suatu penelitian sehingga memiliki dampak positif yang didapatkan dari segi teoritis maupun praktis. Dengan tercapainya tujuan, penelitian juga mengharapkan penelitian ini memiliki manfaat, adapun manfaat penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini memberikan manfaat dalam meningkatkan wawasan untuk pengembangan ilmu konseling, terutama dalam bimbingan dan konseling. Bahwa ada atau tidaknya pengaruh *mindfulness* terhadap *self acceptance*.

¹¹ Karena Eynel Andjani, "Studi Deskriptif Self Compassion Terapis Applied Behavior Analysis (ABA) Di Pusat Terapi Our Dream", (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Bandung, Bandung, 2015), hlm. 23.

¹² Nita Angnia Dewi, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Peserta Didik", (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia, Lembang, 2017), hlm. 14.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Penelitian ini bermanfaat bagi para Mahasiswa untuk menjadi bahan refleksi diri dan berdampak pada perilaku yang lebih sehat serta dapat dijadikan bahan bacaan dan juga referensi selanjutnya yang mengangkat tema yang serupa sehingga bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam.

b. Bagi Lembaga

Penelitian ini bisa membantu mahasiswa yang ada di prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram untuk bisa mencintai dan menerima dirinya, serta lembaga bisa mengambil tindakan yang harus dilakukan untuk pengembangan mahasiswa.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variable yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variable tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional memiliki arti tunggal dan diterima secara objektif bilamana indikator variable yang bersangkutan tersebut tampak.¹³

1. *Self Acceptance*

self acceptance merupakan kemampuan individu dalam menilai dirinya sendiri secara objektif dari hal positif maupun negatif dan kemudian mampu menerima apa adanya semua hal yang dimiliki.¹⁴ *Self acceptance* didasarkan pada kepuasan individu atau kebahagiaan individu mengenai dirinya serta berfikir mengenai kebutuhannya untuk memiliki mental yang sehat.

¹³ Ahmad Munjirin, "Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019", (*Skripsi*, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram, Mataram, 2020), hlm. 26.

¹⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 198.

Calhoun dan Acocella menjelaskan bahwa *self acceptance* berhubungan dengan konsep diri yang positif, dimana dengan konsep diri yang positif, seseorang dapat menerima dan memahami fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Bahwa *self acceptance* merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, dapat menerima keadaan dirinya secara tenang, serta memiliki kesadaran penuh terhadap siapa dan apa diri mereka, selain itu dapat pula menghargai diri dan orang lain, serta dapat menerima keadaan emosionalnya (depresi, marah, sedih, cemas, dan lain-lain) tanpa mengganggu orang lain.¹⁵

Aspek-aspek *self acceptance* menurut Hurlock¹⁶, diantaranya sebagai berikut:

- a. Sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri
- b. Kesiapan menerima kritikan dari orang lain
- c. Mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan
- d. Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain
- e. Nyaman dengan dirinya sendiri
- f. Memanfaatkan kemampuan dengan efektif
- g. Mandiri dan berpendirian
- h. Bangga menjadi diri sendiri

Orang yang memiliki *self acceptance* akan mampu menyadari dan mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self acceptance* menurut Harlock,¹⁷ yaitu:

- a. Pemahaman tentang diri sendiri
- b. Harapan yang realistis
- c. Tidak ada hambatan di dalam lingkungan
- d. Tingkah laku sosial yang sesuai
- e. Tidak ada stres emosional
- f. Frekuensi keberhasilan
- g. Ada tidaknya identifikasi seseorang
- h. Prespektif diri

¹⁵ Joan Ross Acocella, dan James Calhoun, *Psychology of adjustment and human relationship*, (london: mcgraw – hill, 1990), hlm. 42.

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 209-212.

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 215.

- i. Pola asuh masa kecil yang baik
 - j. Konsep diri yang stabil
2. *Mindfulness*

Menurut Thoreau, *mindfulness* berarti memperhatikan dengan cara tertentu, bertujuan, pada saat ini, dan apa adanya tanpa menilai. *Mindfulness* juga berarti mengembangkan kejernihan, kesadaran, dan penerimaan kenyataan saat ini.¹⁸ Baer mengartikan *mindfulness* sebagai memusatkan kesadaran pada saat ini, menerima dan tidak menghakimi dengan penuh kesadaran terhadap pengalaman baik atau buruk yang terjadi di dalam maupun di luar dirinya¹⁹

Baer membagi aspek-aspek *mindfulness* menjadi lima dimensi yang dikembangkan dalam instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ).²⁰ Aspek-aspek tersebut antara lain :

- a. *observing*
- b. *describing*
- c. *acting with awareness*
- d. *non-judging*
- e. *non-reactivity*

Mindfulness merupakan kemampuan seorang individu untuk sadar dan memerhatikan setiap detil kejadian yang sedang terjadi saat itu. Dengan kemampuan disposisional untuk *mindfulness*, individu dapat menerima setiap pengalaman yang terjadi dengan reseptif dan terbuka, sehingga kecil kemungkinan individu untuk melakukan ruminasi.

Adapun faktor Penghambat *Mindfulness*, yaitu *Rumination* atau ruminasi didefinisikan sebagai cara spesifik untuk menanggapi suasana hati yang buruk di mana seseorang

¹⁸ Kirk Warren Brown dan Richard M. Ryan, "Perils And Promise In Defining And Measuring Mindfulness: Observations From Experience", *Jurnal Clinical Psychology: Science And Practice*, Vol. 11, Nomor 3, 2004, hlm. 242.

¹⁹ Ruth Baer, Gregory T Smith, dan Kristin B Allen, "Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills", *Assessment*, Vol. 11, Nomor 3, 2004, hlm. 191.

²⁰ *Ibid.*, hlm. 193-194.

merenungkan kemungkinan penyebab dan implikasi dari perasaan sedih.²¹

Kemudian *mindlessness* terjadi ketika atensi mengembara tanpa arah dan membawa individu larut dalam lamunan. *Mindlessness* berupa perilaku mekanis yang dilakukan individu ketika individu tersebut sudah terlampau sering melakukan aktivitas tersebut. Fenomena ini berkaitan dengan autopilot yaitu ketika individu merespons secara otomatis terhadap berbagai kehidupan tanpa menyadari ataupun menghayati.²²



Perpustakaan UIN Mataram

²¹ Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., dan Lyubomirsky, S, “Rethinking Rumination”, *Perspectives on psychological science*, Vol. 3, Nomor 5, 2008, hlm. 400.

²² Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, dan Paul R. Fulton, *Mindfulness and psychotherapy (2nd ed.)*, (Inggris : Guilford Press, 2013), hlm. 155.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA dan HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

Kajian pustaka adalah penelusuran terhadap teori-teori, studi dan karya-karya yang terkait untuk menghindari duplikasi, revisi serta menjamin keaslian dan keabsahan penelitian yang dilakukan peneliti dalam mendapatkan atau menemukan beberapa pendapat.

Berdasarkan judul yang diangkat adalah **“Pengaruh Mindfulness Terhadap Self Acceptance Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester III”** adapun karya ilmiah yang terkait dengan judul penulis di atas adalah:

1. Wenita Cyntia Savitri, Ratih Arruum Listiyandini “Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja”.

Remaja mengalami perbedaan dan perubahan secara fisik, psikis, maupun sosial sehingga, dapat memunculkan beberapa masalah-masalah yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh dari kemampuan untuk memberi perhatian penuh, yang disebut sebagai mindfulness, terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 200 orang remaja di wilayah Jabodetabek, yang dipilih dengan menggunakan teknik incidental sampling. Penelitian menggunakan adaptasi skala Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) untuk mengukur mindfulness dan adaptasi skala Scale of Psychological Well-being (SPWB) untuk mengukur keenam dimensi kesejahteraan psikologis. Data dianalisa menggunakan uji regresi. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa mindfulness berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan. Implikasi dari hasil penelitian akan dijelaskan di bagian akhir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness berperan positif secara signifikan pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja. mindfulness paling berkontribusi, khususnya terhadap dimensi penguasaan

lingkungan yaitu sebesar 23%. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja yang lebih memiliki kesadaran utuh dan memberi perhatian penuh mengenai diri dan kehidupannya sehari-hari, akan mampu untuk mengatur lingkungan, memiliki kontrol terhadap aktivitas yang dijalani, menggunakan secara efektif, kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih, serta menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai yang dimilikinya. Selain itu, mindfulness juga memiliki kontribusi positif pada aspek kesejahteraan psikologis lainnya, yaitu tujuan hidup, pertumbuhan diri, penerimaan diri, kemandirian, hubungan positif dengan orang lain. Dengan demikian, pengembangan mindfulness menjadi hal yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja.²³ Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap setiap aspek-aspek dalam dirinya.

2. Hashinta Faadhila Adinursari “Mindfulness and Self-efficacy in First Year Psychology Students at State University of Jakarta”

Penelitian ini bertujuan untuk menguji kemungkinan adanya korelasi antara mindfulness dan efikasi diri mahasiswa psikologi tahun pertama Universitas Negeri Jakarta. Partisipan dari penelitian ini adalah 120 mahasiswa psikologi tahun pertama di State Universitas Jakarta. Variabel mindfulness diukur menggunakan Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) dan variabel self-efficacy diukur menggunakan skala efikasi diri dibangun dari teori efikasi diri Bandura. Berdasarkan uji Spearman Rank, peneliti menemukan r hitung = 0,275; $p=0,002 < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara mindfulness dan efikasi diri mahasiswa psikologi tahun pertama Universitas Negeri Jakarta.

²³ Wenita Cyntia Savitri dan Ratih Arruum Listiyandini, “Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja”, *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2, Nomor 1, Oktober 2017, hlm. 43-59.

Penelitian ini bermaksud untuk melihat hubungan antara mindfulness dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan yang signifikan antara mindfulness dengan efikasi diri. Hubungan yang dimaksud bersifat positif, sehingga apabila seseorang memiliki mindfulness yang tinggi, tingkat efikasi dirinya akan tinggi pula, begitupun sebaliknya.²⁴ Penelitian ini mempunyai kemiripan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimana jika *mindfulness* seseorang itu tinggi atau baik maka penerimaan dirinya juga ikut tinggi.

3. Machrozah Eka Widiastuti “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebersyukuran Siswa Ma Bilingual Boarding School”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan rasa syukur pada remaja. Sampel dari penelitian ini adalah santri yang tinggal di asrama rumah di MA Bilingual. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Ini Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menggunakan skala likert sebagai skala untuk mengumpulkan data, ada adalah skala penerimaan diri dan skala syukur yang telah dilalui percobaan. Teknik analisis data menggunakan teknik product moment dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,082 < 0,05$ dalam korelasi tabel, sehingga hipotesis yang diajukan tidak diterima, artinya tidak signifikan hubungan antara penerimaan diri dengan rasa syukur.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara penerimaan diri (self-acceptance) dengan kebersyukuran (gratitude) pada siswa MA Bilingual. Hal ini didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya bahwa penerimaan diri tidak menjadi satu-satunya faktor yang mempengaruhi kebersyukuran siswa. Banyak faktor yang mempengaruhinya seperti positive affect dan

²⁴ Hashinta Faadhila Adinursari, Hubungan *mindfulness*..., hlm. 62.

religiusitas.²⁵ Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang peneliti peroleh, dimana penelitian ini tidak ada hubungan atau pengaruh sedangkan penelitian peneliti ada pengaruh antara *mindfulness* dengan *self acceptance*.

B. Kajian Teori

1. *Self Acceptance*

a. Pengertian *Self Acceptance*

1) Ryff

Mengemukakan bahwa penerimaan diri sebagai keadaan seseorang yang memiliki sikap positif terhadap diri, mengakui dan menerima semua aspek dalam dirinya, dan memandang positif terhadap kehidupan masa lalu.²⁶

2) Helmi

Mengartikan "*self acceptance* adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya". Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihan sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus-menerus untuk mengembangkan diri.²⁷

3) Calhoun dan Acocella

Menjelaskan bahwa *self acceptance* berhubungan dengan konsep diri yang positif, dimana dengan konsep diri yang positif, seseorang dapat menerima dan memahami fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Bahwa *self acceptance* merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, dapat

²⁵ Machrozah Eka Widiastuti, *Hubungan...*, hlm. 91.

²⁶ Ryff, C. D., Singer, B, "Psychological well-being: Meaning, measurement, and implication for psychotherapy research. Psychotherapy, Psychosomatic", *Special Article*, Vol. 65, Nomor 1, Februari 2010, hlm. 14-23.

²⁷ Muryantinah Mulyo Handayani, Sofia Ratnawati, dan Avin Fadilla Helmi, "Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri", *Jurnal psikologi*, Vol. 25, Nomor 2, 1998, hlm. 48.

menerima keadaan dirinya secara tenang, serta memiliki kesadaran penuh terhadap siapa dan apa diri mereka, selain itu dapat pula menghargai diri dan orang lain, serta dapat menerima keadaan emosionalnya (depresi, marah, sedih, cemas, dan lain-lain) tanpa mengganggu orang lain.²⁸

4) Chaplin

Mengemukakan bahwa *self acceptance* adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri.²⁹

5) Hurlock

self acceptance merupakan kemampuan individu dalam menilai dirinya sendiri secara objektif dari hal positif maupun negatif dan kemudian mampu menerima apa adanya semua hal yang dimiliki.³⁰

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan *self acceptance* merupakan kemampuan individu dalam menilai dirinya sendiri secara objektif dari hal positif maupun negatif dan kemudian mampu menerima apa adanya semua hal yang dimiliki. Penerimaan diri yang baik adalah menyadari kelebihan yang dimiliki tanpa melebih-lebihkan untuk tujuan tertentu. Sementara itu kelemahan atau kekurangan di dalam diri harus diakui dan diterima sebagai bagian dari diri tanpa ada penolakan.

²⁸ Joan Ross Acocella, dan James Calhoun, *Psychology of adjustment and human relationship*, (london: mcgraw – hill, 1990), hlm. 42.

²⁹ Chaplin, J.P, “Kamus Lengkap Psikologi” (terjemahan Kartono, K). (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 44.

³⁰ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 198.

b. Aspek-aspek *Self Acceptance*

Penerimaan diri menurut Hurlock terdiri dari delapan aspek. Masing-masing aspek penerimaan diri akan dijabarkan dan dijelaskan sebagai berikut:³¹

1) Sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri

Individu yang memiliki kepercayaan diri dan menghargai diri sendiri selalu merasa mampu untuk mengerjakan sesuatu hal. Individu yang memiliki kepercayaan diri juga jarang sekali menolak jika diminta untuk melakukan sesuatu.

2) Kesiediaan menerima kritikan dari orang lain

Menurut Anderson (dalam Sobur, 2003), individu yang memiliki kematangan psikologis mampu menerima kritik dan saran. Individu yang matang memiliki kemauan yang realistis namun juga paham bahwa dirinya tidak selalu benar. Individu yang matang akan terbuka dan tidak marah dengan kritikan-kritikan dan saran dari orang lain demi perubahan dirinya yang lebih baik. Individu yang bersedia dikritik adalah ciri individu yang mampu melihat diri secara objektif.

3) Mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan

Individu yang memiliki kemampuan untuk mengoreksi dan membuat penilaian diri yang kritis adalah individu yang memiliki penyesuaian diri yang realitis. Individu dengan penyesuaian diri yang realitis mampu menyesuaikan diri terhadap situasi yang baru, fleksibel dan dapat menempatkan diri dengan kenyataan-kenyataan yang realitis.

4) Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain

Dahler mengatakan bahwa individu yang bersikap jujur terhadap dirinya sendiri dapat memandang kekurangan dalam dirinya dengan rasa humor.

³¹ *Ibid.*, hlm. 209-212.

5) Nyaman dengan dirinya sendiri

Selama memasuki remaja, seorang remaja mengalami perkembangan fisik dan emosi. Perubahan pada alat kelamin dan perubahan tingkah laku adalah hal yang paling mudah menyesuaikan dirinya dengan perubahan secara fisik maupun emosinya. Individu yang nyaman dengan dirinya sendiri mudah bergaul dengan lingkungan sekitar dan dapat mengontrol dirinya sendiri.

6) Memanfaatkan kemampuan dengan efektif

Individu yang berani mengeksplorasi kemampuan merupakan bagian dari teori kebutuhan. Individu yang ingin dipandang sebagai orang yang berhasil dalam hidupnya berada pada masa remaja. Ciri individu yang mempunyai kebutuhan untuk berprestasi adalah senang menetapkan sendiri tujuan hasil karyanya, merasa tertantang dengan pencapaian hasil yang sulit, dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi.

7) Mandiri dan berpendirian

Sunaryo mengatakan bahwa tingkat kemandirian pada remaja pada umumnya bervariasi dan menyebar pada tingkatan sadar diri, seksama, individualistic, dan mandiri. Remaja yang mandiri dan berpendirian menyadari bahwa sikap ketergantungan adalah masalah emosional dalam dirinya yang akan semakin berkembang jika individu tidak mampu bersikap realistis.

8) Bangga menjadi diri sendiri

Individu yang bangga menjadi diri sendiri adalah individu yang puas dengan segala kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Individu yang bangga menjadi diri sendiri memiliki strategi penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi. Individu yang bangga menjadi diri sendiri bebas dari mekanisme pertahanan diri seperti kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi dan fikasi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Acceptance*

Menurut Hurlock terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang, faktor – faktor tersebut adalah:³²

1) Pemahaman tentang diri sendiri

Pemahaman merupakan persepsi tentang diri yang dibuat secara jujur, dan realistis. Seseorang yang memahami dirinya mampu mengenali kemampuan dan ketidak mampuan yang dimiliki. Pemahaman seseorang terhadap dirinya tidak hanya bergantung pada kemampuan intelektual dan kesempatan mengenal diri. Seseorang lebih mudah mencapai penerimaan diri jika mampu memahami dirinya sendiri.

2) Harapan yang realistis

Harapan realistik timbul jika individu menentukan sendiri harapan yang disesuaikan dengan pemahaman mengenai kemampuan dan nilai – nilai yang dimiliki. Individu dikatakan memiliki harapan yang realistis bila memahami keterbatasan dan kekuatan diri dalam mencapai tujuannya. Semakin realistis akan semakin besar yang dapat dicapai dan menimbulkan penerimaan diri yang baik.

3) Tidak ada hambatan di dalam lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan seseorang untuk mencapai tujuan dan harapan yang realistis. Lingkungan sekitar yang tidak memberikan kesempatan atau menghambat individu untuk mengekspresikan diri mengakibatkan sulitnya tercapai penerimaan diri, dan sebaliknya.

4) Tingkah laku sosial yang sesuai

Seseorang menunjukkan tingkah laku yang diterima oleh masyarakat, akan membantu dirinya dalam mencapai penerimaan diri. Sikap yang berkembang di masyarakat akan ikut andil dalam proses penerimaan diri

³² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi...*, hlm. 215.

seseorang, jika lingkungan memberikan sikap yang baik pada individu, maka akan cenderung senang dan menerima dirinya.

5) Tidak ada stres emosional

Tekanan emosi yang berat dan secara terus menerus dapat mengganggu dan menyebabkan ketidakseimbangan fisik maupun psikologis. Tingkah laku individu yang tidak sesuai dengan lingkungannya dapat menimbulkan kritik dan penolakan dari lingkungan. Kondisi tersebut menimbulkan pandangan negatif terhadap diri sendiri sehingga berpengaruh terhadap penerimaan diri.

6) Frekuensi keberhasilan

Keberhasilan atau kegagalan yang dicapai oleh individu akan memunculkan penilaian sosial dari lingkungan. Semakin banyak keberhasilan yang dicapai menyebabkan individu menerima dirinya dengan baik, sebaliknya jika kegagalan yang dialami menimbulkan adanya penolakan diri.

7) Ada tidaknya identifikasi seseorang

Mengidentifikasi diri dengan orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik, membantu individu untuk membangun sikap positif yang ada dalam diri sehingga mampu menunjukkan perilaku yang baik dan akan berdampak pada penerimaan serta penilaian diri yang baik.

8) Prespektif diri

Prespektif diri terbentuk saat individu mampu melihat diri sendiri sama dengan yang dilihat oleh orang lain terhadap dirinya, sehingga individu tersebut dapat menerima dirinya dengan baik. Prespektif diri yang rendah dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan penolakan diri. Prespektif diri yang luas diperoleh melalui pengalaman dan belajar, dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peran penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan prespektif diri seseorang.

9) Pola asuh masa kecil yang baik

Pola asuh yang diterima pada masa anak – anak akan mempengaruhi pola kepribadian anak selama masa perkembangan. Pola asuh yang baik akan memberikan pengaruh positif pada penerimaan diri.

10) Konsep diri yang stabil

Individu dikatakan memiliki konsep diri yang stabil jika setiap saat dapat melihat dirinya dalam kondisi yang sama. Memiliki konsep diri yang stabil memudahkan dalam mendapatkan penerimaan diri. Apabila konsep diri yang dimiliki selalu berubah, individu tersebut akan mengalami kesulitan dalam memahami dan menerima dirinya.

2. *Mindfulness*

a. Pengertian *Mindfulness*

1) Brown dan Ryan

Mindfulness adalah kualitas kesadaran diri (consciousness), yang mencakup keadaan sadar terjaga (awareness) dan perhatian (attention) dan harus dibedakan dari proses mental seperti kognisi (perencanaan-pengawasan), motivasi, dan keadaan emosi.³³

2) Silarus

Mindfulness mengajak seseorang melihat realitas sebagaimana adanya melalui mengenali diri sendiri, mulai dari pikiran, cara emosi dapat muncul, dan apa yang sedang dirasakan oleh tubuh.³⁴

3) Germer

Mindfulness menekankan pada kesadaran, menjadikan individu sadar sepenuhnya pada hal yang terjadi pada saat ini. *Mindfulness* melibatkan individu

³³ Kirk Warren Brown dan Richard M. Ryan, “Perils And Promise In Defining And Measuring Mindfulness: Observations From Experience”, *Jurnal Clinical Psychology: Science And Practice*, Vol. 11, Nomor 3, 2004, hlm. 242.

³⁴ Adjie Silarus, *Sadar Penuh Hadir Penuh*, (Bandung : Transmedia Pustaka, 2015), hlm. 29.

untuk mengingat, namun tidak berkuat pada ingatan, melainkan untuk mengarahkan kembali perhatian dan kesadaran kita kepada pengalaman saat ini dengan cara yang tulus dan penuh penerimaan, serta membutuhkan niat untuk memisahkan lamunan individu dan berusaha merasakan momen itu sepenuhnya.³⁵

4) Baer

Mindfulness sebagai memusatkan kesadaran pada saat ini, menerima dan tidak menghakimi dengan penuh kesadaran terhadap pengalaman baik atau buruk yang terjadi di dalam maupun di luar dirinya.³⁶

5) Kabat-Zinn

Pokok utama dalam *mindfulness* adalah untuk senantiasa sadar akan apa yang sedang kita berikan perhatian atau atensi dan mengarahkannya pada sumber kebahagiaan batin. Individu yang sudah terbiasa untuk bersikap *mindfulness* akan menyadari seluruh atensi namun tidak takluk larut melainkan justru mengarahkan atensi tersebut pada penjernihan pikiran dan pembebasan diri. Kabat-Zinn menekankan bahwa atensi yang dimaksud harus dengan sengaja diarahkan. Atensi tidak dibiarkan mengembara dan menyeret kita dalam berbagai gejolak emosi dan perilaku yang telah atau akan disesali. Atensi tersebut tidak mengarahkan hidup seorang individu, melainkan individu tersebut yang memegang kendali akan atensi. *Mindfulness* dinyatakan sebagai atensi yang senantiasa didasarkan (*grounded*) pada saat ini (*the present*). Saat ini (*here and now*) adalah dasar terbaik bagi atensi karena apa yang terjadi saat ini adalah hal yang benar nyata. Tidak seperti masa

³⁵ Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, dan Paul R. Fulton, *Mindfulness and psychotherapy (2nd ed.)*, (Inggris : Guilford Press, 2013), hlm. 151.

³⁶ Ruth Baer, Gregory T Smith, dan Kristin B Allen, "Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills", *Assessment*, Vol. 11, Nomor 3, 2004, hlm. 191.

lalu atau masa depan yang entah baik maupun tidak tetap saja tidak nyata.³⁷

Berdasarkan definisi-definisi dari *mindfulness* yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung yang disengaja, melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri secara baik tanpa penilaian

b. Aspek-aspek *Mindfulness*

Baer membagi aspek-aspek *mindfulness* menjadi lima dimensi yang dikembangkan dalam instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). Dimensi-dimensi tersebut antara lain; *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*.³⁸

1) *Observing*

Observing adalah dimensi *mindfulness* yang memiliki arti bahwa seorang individu memperhatikan atau hadir dalam berbagai pengalaman internal maupun eksternal. Hal ini meliputi pengalaman yang melibatkan pandangan, suara, penciuman, sensasi, kognisi, dan emosi. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, aspek *observing* merupakan elemen utama dalam *mindfulness*.

2) *Describing*

Describing memiliki arti bahwa seorang individu dapat memberikan label atau mendeskripsikan suatu pengalaman yang dialami dengan kata-kata.

3) *Acting with awareness*

Acting with awareness merupakan kecenderungan individu dalam memberikan kesadaran dan kehadiran pada setiap momen aktivitas yang

³⁷ Jon Kabat-Zinn, “*Wherever You Go, There You Are: Meditasi Perhatian Murni dalam Keseharian*”, (Alex Chandra, Penerjemah), (Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya, 2007), hlm. 98.

³⁸ Ruth Baer, Gregory T Smith, dan Kristin B Allen, *Assessment of mindfulness...*, hlm. 193-194.

dilakukan. Hal ini kontras perbedaannya dengan pikiran dan perilaku otomatis, di mana perhatian individu akan terfokus pada hal lain, bukan pada momen saat ini yang sering disebut dengan *automatic pilot*.

4) *Non-judging*

Non-judging of inner experience adalah dimensi *mindfulness* yang memiliki arti sebagai kecenderungan individu untuk tidak mengkritik pikiran dan perasaan atas pengalaman yang dihadapi, melainkan menerima dengan tulus tanpa melakukan penilaian.

5) *Non-reactivity*

Non-reactivity atau tidak adanya reaksi adalah saat individu membiarkan pikiran dan perasaan yang datang, lalu melepaskannya tanpa berlarut dalam perasaan tersebut dan memberi reaksi pada pengalaman dan pikiran yang dihadapi.

c. Faktor Penghambat *Mindfulness*

Adapun faktor Penghambat *Mindfulness*, yaitu *Rumination* atau ruminasi didefinisikan sebagai cara spesifik untuk menanggapi suasana hati yang buruk di mana seseorang merenungkan kemungkinan penyebab dan implikasi dari perasaan sedih.³⁹ Ruminasi bertolak belakang dengan *mindfulness* karena ruminasi membuat individu secara pasif terfokus pada emosi negatif, sedangkan *mindfulness* membuat individu bersikap tidak bereaksi, menilai maupun mengkritik. Kemudian *mindlessness* berupa perilaku mekanis yang dilakukan individu ketika individu tersebut sudah terlampau sering melakukan aktivitas tersebut. Fenomena ini berkaitan dengan autopilot yaitu ketika individu merespons secara otomatis terhadap berbagai kehidupan tanpa menyadari ataupun menghayati.⁴⁰

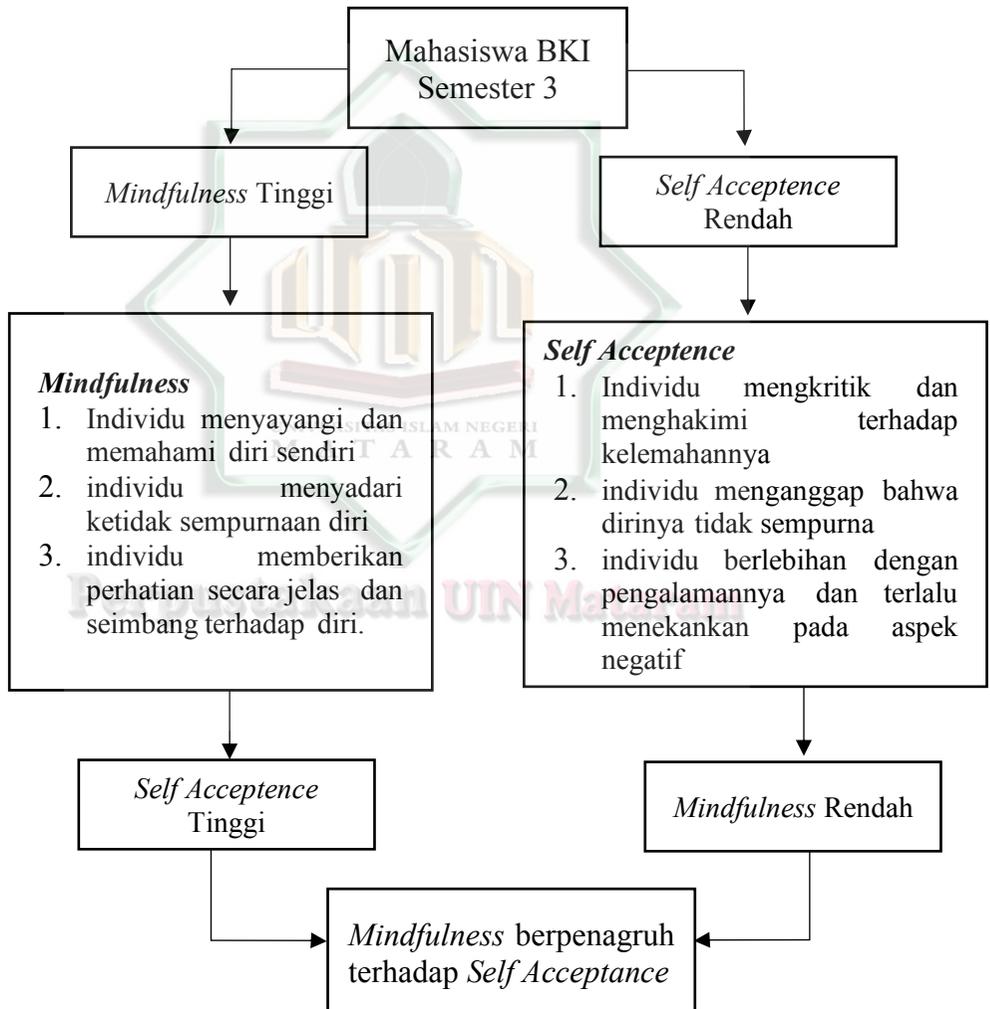
³⁹ Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., dan Lyubomirsky, S, "Rethinking Rumination", *Perspectives on psychological science*, Vol. 3, Nomor 5, 2008, hlm. 400.

⁴⁰ Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, dan Paul R. Fulton, *Mindfulness...*, hlm. 155.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah gambaran tentang bagaimana setiap variabel dengan posisinya yang khususnya dipahami hubungan dan keterkaitannya dengan variabel yang lainnya baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun kerangka berpikir yang digunakan peneliti dalam merumuskan permasalahan ini adalah sebagai berikut.

Tabel 2.1
Kerangka Berpikir



Diatas dapat dapat kita liat bahwa *mindfulness* sebagai variable independen itu berpengaruh terhadap variable dependen yaitu *self acceptance*, karena jika kepercayaan seseorang itu rendah maka penerimaan diri seseorang itu akan ikut rendah dan hasilnya dia akan menghakimi, selalu berpikir negative terhadap setiap aspek pada dirinya sendiri. Sedangkan, jika pemberian perhatian terhadap dirinya baik atau tinggi maka sangat berpengaruh penerimaan dirinyapun akan baik.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata “*hypo*” berarti kurang atau lemah dan “*tesis*” atau “*thesis*” berarti kebenaran. Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji, atau rangkuman kesimpulan teoretis yang diperoleh dari tinjauan pustaka. Hipotesis juga merupakan proposisi yang akan diuji keberlakuannya atau merupakan suatu jawaban sementara atas pertanyaan penelitian.⁴¹

Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.⁴²

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis adalah suatu dugaan atau pendapat yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui penelitian. Jika ternyata dugaan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan maka hipotesis tersebut ditolak dan begitu juga dengan sebaliknya, jika anggapan tersebut sesuai dengan kenyataan maka hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesa Alternatif (Ha)

Ada pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Acceptance* Pada Mahasiswa Semester III di Prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram.

⁴¹ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), hlm. 57.

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 96.

2. Hipotesa Nol/Nihil (H_0)

Tidak ada pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Acceptance* Pada Mahasiswa Semester III di Prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram.



Perpustakaan UIN Mataram

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan regresi linear sederhana. Yang dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Acceptence* pada mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester III tahun 2022/2023.

Penelitian ini mengumpulkan data berupa angka dan disajikan dengan ilustrasi statistic yang dimana penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angka dalam penyajian data ataupun analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis uji statistik.⁴³

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Jadi populasi bukan hanya orang tetapi juga obyek benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/ subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/ sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.⁴⁴

Menurut suharsimi juga mengatakan “populasi adalah seluruh subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.”⁴⁵

Dalam penelitian ini populasinya adalah mahasiswa Semester III di Prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram yang berjumlah 134 mahasiswa

⁴³ Sugiyono, *Metodologi penelitian Kuantitatif dan kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 7.

⁴⁴ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 61.

⁴⁵ Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta), hlm. 24.

Tabel 3.1
Data Jumlah Mahasiswa BKI
Universitas Islam Negeri Mataram Semester III

Semester	Jumlah Mahasiswa		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
III	34	100	134

Sumber: Analisis peneliti

Pengambilan populasi disesuaikan dengan kebutuhan peneliti, dikarenakan fokus penelitian lingkungan kampus fakultas dakwah dan ilmu komunikasi, jurusan BKI semester III berjumlah 134 mahasiswa akan dijadikan populasi dalam penelitian ini.

2. Sampel

Sugiyono mendefinisikan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin pelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, waktu dan tenaga, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi.⁴⁶

Berdasarkan pendapat di atas, dalam penelitian ini sampel yang diambil oleh peneliti adalah keseluruhan dari total populasi. Jadi penelitian ini adalah penelitian populasi karena dimana semua elemen yang diteliti adalah seluruh jumlah populasi yang ada yaitu 134 Mahasiswa Semester III di Prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2022 sampai dengan 6 Januari 2023. Tempat dilakukannya penelitian di jurusan Bimbingan Konseling Islam kampus 2 UIN Mataram, jln. Gajah Mada pagesangan. 100, Jempong Baru, kec. Sekarbele, Kota Mataram, NTB.

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2013) hlm. 81.

D. Variabel Penelitian

Kerlinger dalam bukunya Sugiyono mengatakan bahwa, Variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Variabel juga dapat dinyatakan sebagai suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda. Dengan demikian variabel itu merupakan sesuatu yang bervariasi.⁴⁷

Sedangkan menurut Kidder menyatakan bahwa “variabel adalah suatu kualitas dimana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan darinya.”⁴⁸

Berdasarkan pendapat diatas, dapat dirumuskan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁹

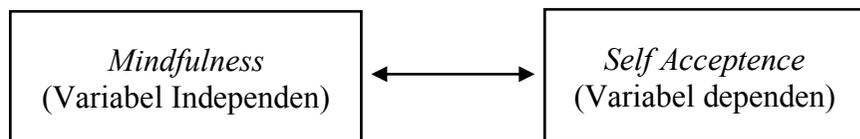
Dalam penelitian ini variabelnya terdiri dari variabel *independen* (bebas) dan variabel *dependen* (terikat).

1. Variabel *Independen*

Dalam bahasa Indonesia Variabel *Independen* sering disebut variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Yang menjadi variabel *independen* (X) dalam penelitian ini adalah *Mindfulness*.

2. Variabel *Dependen*

Dalam bahasa Indonesia variabel *dependen* sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Yang menjadi variabel *dependen* (Y) dalam penelitian ini adalah *Self Acceptance*.⁵⁰



⁴⁷ Sugiyono, *Metode...*, hlm. 39.

⁴⁸ *Ibid.*

⁴⁹ *Ibid.*, hlm. 39

⁵⁰ *Ibid.*, hlm. 39.

E. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan desain regresi linear sederhana yang didasarkan pada hubungan fungsional atau kausal atau variable independen dengan satu variable dependen. Dalam perhitungan regresi linear, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Acceptance* Pada Mahasiswa Semester III di Prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram.

F. Instrumen/ Alat dan Bahan Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.⁵¹

Dengan demikian dapat dipahami bahwa instrument penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis. Sehingga, untuk mempermudah dan memperlancar peneliti dalam melakukan penelitian, adapun instrument yang digunakan adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert yang dalam penelitian ini menggunakan lima tingkatan “Sangat setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Kadang-Kadang (KD)”, “Tidak Setuju (TS)”, atau “Sangat Tidak Setuju (STS)”

Perpustakaan UIN Mataram
Tabel 3.2

Nilai jawaban pernyataan favorable dan unfavorable

Pilihan Jawaban	Nilai <i>Favorable</i>	Nilai <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kadang-kadang (K)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Sumber : Analisis Peneliti

⁵¹ *Ibid.*, hlm. 211.

Pada skor skala Likert ini terdapat dua pernyataan, pertama, Favourable yakni merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap objek sikap. Kedua, Unfavourable yakni merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif atau kontra terhadap objek sikap yang hendak diungkap. Untuk pernyataan favourable penilain bergerak mulai dari angka 5 sampai 1, Dan sebaliknya untuk pernyataan unfavourable penilaian bergerak mulai dari angka 1 sampai 5.

Kisi-kisi instrument penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Baer yang mendefinisikan mindfulness sebagai memusatkan kesadaran atau perhatian pada saat ini, menerima dan tidak menghakimi dengan penuh kesadaran terhadap pengalaman baik atau buruk yang terjadi di dalam maupun di luar dirinya.

Tabel 3.3
Kisi-kisi instrumen *Mindfulness*

No	Variabel	Aspek	Indikator	Item	
				F	UF
	<i>Mindfulness</i>	<i>Observing</i>	Individu memperhatikan atau hadir dalam berbagai pengalaman internal maupun eksternal	1, 3	2, 4
		<i>Describing</i>	individu dapat memberikan label atau mendeskripsikan suatu pengalaman yang dialami dengan kata-kata.	5, 7	6, 8

		<i>acting with awareness</i>	kecenderungan individu dalam memberikan kesadaran dan kehadiran pada setiap momen aktivitas yang dilakukan	9, 11	10, 12
		<i>non-reactivity</i>	individu membiarkan pikiran dan perasaan yang datang, lalu melepaskannya tanpa berlarut dalam perasaan tersebut dan memberi reaksi pada pengalaman dan pikiran yang dihadapi.	13, 15	14, 16
		<i>Nonjudge</i>	kecenderungan individu untuk tidak mengkritik pikiran dan perasaan atas pengalaman yang dihadapi, melainkan menerima dengan tulus tanpa melakukan penilaian.	17, 19	18, 20

Kisi-kisi instrument ini sesuai dengan pendapatnya Hurlock yang mengemukakan bahwa *self acceptance* merupakan kemampuan individu dalam menilai dirinya sendiri secara objektif dari hal positif maupun negatif dan kemudian mampu menerima apa adanya semua hal yang dimiliki.

Tabel 3.4
Kisi-kisi instrumen *Self Acceptance*

No	Variabel	Aspek	Indikator	Item	
				F	UF
	<i>Self Acceptance</i>	Sifat percaya dan menghargai diri sendiri	Kepercayaan diri dan menghargai diri sendiri	1, 3	2, 4
		Kesediaan menerima kritikan dari orang lain	Individu mampu menerima kritik dan saran.	5, 7	6, 8
		Mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan	Individu yang memiliki penyesuaian diri yang realitis.	9, 11	10, 12
		Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain	individu yang bersikap jujur	13, 15, 17	14, 16, 18
		Nyaman dengan dirinya sendiri	Mudah bergaul dengan lingkungan sekitar	19, 21	20, 22

		Memfaatkan kemampuan dengan efektif	Menetapkan tujuan, merasa tertantang dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi.	23, 25, 27	24, 26, 28
		Mandiri dan berpendirian	Remaja yang mandiri dan berpendirian	29, 31, 33	30, 32, 34
		Bangga menjadi diri sendiri	individu yang puas dengan segala kelebihan dan kekurangan dalam dirinya.	35, 37, 39	36, 38, 40

1. Uji Validitas dan Realibitas

a. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas internal, yakni validitas yang dicapai apabila terdapat kesesuaian antara bagian-bagian instrument secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, validitas internal dapat digunakan dua cara yakni analisa factor dan analisa butir. Dimana untuk menguji validitas setiap butir maka skor-skor yang ada, pada tiap butir dikolerasikan dengan skor total.

Rumus yang digunakan adalah korelasi product moment sebagai berikut:⁵²

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum X)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan

x= skor butir

y= skor total yang diperoleh

N= jumlah responden

Untuk menguji validitas instrument dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Mengadakan uji coba kepada seluruh responden.
- b) Mengelompokkan item-item dari jawaban kedalam butir dan jumlah skor total yang diperoleh dari masing-masing responden.
- c) Dari skor yang diperoleh kemudian dibuat perhitungan validitas.
- d) Mengkonsultasikan moment dengan kaidah keputusan apabila r hitung maka instrument dikatakan valid. Sebaliknya apabila maka instrument dikatakan tidak valid dan tidak layak digunakan untuk pengambilan data.⁵³

Uji validitas instrumen dalam penelitian ini diukur secara statistik menggunakan program SPSS versi 26.0 dengan rumus *person's product-moment* untuk mencari korelasi antara skor per item dengan skor keseluruhan dalam rangka menganalisis *internal consistency* skala. Uji validitas instrumen dalam penelitian ini juga bertujuan untuk mencari arah dan kekuatan hubungan antara variabel bebas (independen/(X), dengan variabel terikat (dependen/(Y)).⁵⁴ Skala akan diujicobakan kepada partisipan penelitian yang diluar populasi dan diluar sampel penelitian. Kemudian setelah angket diketahui mana yang valid dan yang tidak valid lalu direvisi dan disebarakan ke responden populasi dan sampel penelitian.

⁵² Suharsimi Arikunto, *Prosedur...*, hlm. 168.

⁵³ *Ibid.*, hlm. 170.

⁵⁴ Imam Machali, *Statistik Itu Mudah: Menggunakan SPSS sebagai Alat Bantu Statistik*, (Yogyakarta: Ladang Kata, 2015), hlm. 104.

Responden dalam uji coba skala berjumlah 30 orang mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram diluar sampel penelitian. r -tabel statistik pada α : 0,05 dan df ($n-2$) $n = 30 - 2 = 28$. r tabel berada pada kolom ke 28 pada lampiran r -tabel statistik *product moment* = 0,374. Kriteria pengambilan keputusannya adalah r_{hitung} Jika nilai lebih besar dari r_{tabel} atau nilai $r_{hitung} > \text{nilai } r_{tabel}$ maka item pertanyaan dalam angket dikatakan valid atau sah, dan r_{hitung} Jika nilai lebih kecil dari r_{tabel} atau nilai $r_{hitung} < \text{nilai } r_{tabel}$ maka item pertanyaan dalam angket dikatakan tidak valid atau gugur. Selanjutnya hasil uji validitas disajikan pada tabel 3.5 dan tabel 3.6.

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Skala Variabel *Mindfulness*

No. Item Pertanyaan	r-tabel	r-hitung	Kesimpulan	Keputusan
1	0,374	0,436	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
2	0,374	0,417	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
3	0,374	0,504	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
4	0,374	0,450	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
5	0,374	0,462	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
6	0,374	0,450	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
7	0,374	0,508	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
8	0,374	0,375	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
9	0,374	0,245	$r\text{-hit} < r\text{-tab}$	Tidak Valid
10	0,374	0,465	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
11	0,374	0,466	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
12	0,374	0,553	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
13	0,374	0,427	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
14	0,374	0,568	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid
15	0,374	0,457	$r\text{-hit} < r\text{-tab}$	Tidak Valid
16	0,374	0,729	$r\text{-hit} > r\text{-tab}$	Valid

17	0,374	0,349	r-hit<r-tab	Tidak Valid
18	0,374	0,463	r-hit>r-tab	Valid
19	0,374	0,064	r-hit<r-tab	Tidak Valid
20	0,374	0.421	r-hit>r-tab	Valid

Sumber : Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 21.0 for Windows

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 16 item pertanyaan Valid dan sebanyak 4 item pertanyaan Tidak Valid atau gugur.

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Skala Variabel *Self Acceptance*

No. Item Pertanyaan	r-tabel	r-hitung	Kesimpulan	Keputusan
1	0,374	0.400	r-hit>r-tab	Valid
2	0,374	0.586	r-hit>r-tab	Valid
3	0,374	0.402	r-hit>r-tab	Valid
4	0,374	0.839	r-hit>r-tab	Valid
5	0,374	0.386	r-hit>r-tab	Valid
6	0,374	0.935	r-hit>r-tab	Valid
7	0,374	0,345	r-hit<r-tab	Tidak Valid
8	0,374	0,343	r-hit<r-tab	Tidak Valid
9	0,374	0.699	r-hit>r-tab	Valid
10	0,374	0.417	r-hit>r-tab	Valid
11	0,374	0,389	r-hit>r-tab	Valid
12	0,374	0.487	r-hit>r-tab	Valid
13	0,374	0.735	r-hit>r-tab	Valid
14	0,374	0.655	r-hit>r-tab	Valid
15	0,374	0,381	r-hit>r-tab	Valid
16	0,374	0.621	r-hit>r-tab	Valid
17	0,374	0,177	r-hit<r-tab	Tidak Valid
18	0,374	0.611	r-hit>r-tab	Valid

19	0,374	0.504	r-hit>r-tab	Valid
20	0,374	0,443	r-hit>r-tab	Valid
21	0,374	0,376	r-hit>r-tab	Valid
22	0,374	0,043	r-hit<r-tab	Tidak Valid
23	0,374	0,458	r-hit>r-tab	Valid
24	0,374	0,301	r-hit<r-tab	Tidak Valid
25	0,374	0.689	r-hit>r-tab	Valid
26	0,374	0.417	r-hit>r-tab	Valid
27	0,374	0.793	r-hit>r-tab	Valid
28	0,374	0.761	r-hit>r-tab	Valid
29	0,374	0.485	r-hit>r-tab	Valid
30	0,374	0.681	r-hit>r-tab	Valid
31	0,374	0.517	r-hit>r-tab	Valid
32	0,374	0.935	r-hit>r-tab	Valid
33	0,374	0.450	r-hit>r-tab	Valid
34	0,374	0.683	r-hit>r-tab	Valid
35	0,374	0.480	r-hit>r-tab	Valid
36	0,374	0,043	r-hit>r-tab	Tidak Valid
37	0,374	0,386	r-hit>r-tab	Valid
38	0,374	0.713	r-hit>r-tab	Valid
39	0,374	0,118	r-hit>r-tab	Tidak Valid
40	0,374	0.699	r-hit>r-tab	Valid

Sumber : Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26.0 for Windows

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 33 item pertanyaan Valid dan sebanyak 7 item pertanyaan Tidak Valid atau gugur.

a. Reliabilitas instrument

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrument dapat dipercaya untuk dipergunakan sebagai alat pengumpul data, karena instrument sudah baik. Pada penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrument menggunakan rumus *alpha cronbach*. Karena instrument dalam penelitian ini berbentuk angket

yang skornya merupakan rentangan 1-5 dari uji validitas menggunakan item total. Rumus alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrument yang skornya bukan 1 dan 0. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *software program SPSS* versi 16 dengan uji statistik *Alpha Cronbach*.⁵⁵

Rumus *alpha Cronbach* yaitu:

$$r_{lj} = \left\{ \frac{k}{k-1} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sum \sigma \tau^2} \right\}$$

Keterangan :

r_{lj} = reliabilitas instrument

K = banyak butir soal atau pertanyaan

$\sum \sigma b^2$ = jumlah varian butir

Secara teoritik besarnya koefisien reliabilitas berkisar mulai dari angka 0,0 sampai dengan angka 1,0 akan tetapi pada kenyataannya koefisien reliabilitas sebesar 1,0 praktis tidak pernah dijumpai.⁵⁶ Sebuah instrumen penelitian memiliki tingkat atau nilai reliabilitas tinggi jika hasil tes dari instrumen tersebut memiliki hasil yang konsisten atau memiliki keajegan terhadap sesuatu yang hendak diukur.⁵⁷

Berikut ini akan disajikan tabel kriteria koefisien reliabilitas⁵⁸ dan hasil uji reliabilitas instrumen adalah sebagai berikut:

Perpustakaan UIN Mataram

⁵⁵ *Ibid.*, hlm. 178 & 196.

⁵⁶ Saifudin Azwar, *Reabilitas dan Validitas Edisi IV*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015). hlm. 20.

⁵⁷ Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Prodi Manajemen Pendidikan Islam FITK UIN Sunan Kalijaga, 2017). hlm. 33

⁵⁸ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas ...*, hlm. 44.

Tabel 3.7
Kriteria Koefisien Reliabilitas Instrumen

Nilai	Keterangan
$r_{11} < 0,20$	Sangat rendah
$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r_{11} < 0,70$	Sedang
$0,70 \leq r_{11} < 0,90$	Tinggi
$0,90 \leq r_{11} < 1,00$	Sangat tinggi

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas Skala Variabel *Mindfulness*

Jenis Item	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Item</i>
Keseluruhan Item Valid dan Tidak Valid	0,798	20
Keseluruhan Item Valid	0,805	16

Sumber : Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26.0 for Windows

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan metode *internal consistency* dengan *alfa cronbach* melalui program SPSS versi 26.0 seperti terlihat pada tabel 3.8. Uji terhadap keseluruhan item valid dan tidak valid menghasilkan tingkat koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,798, angka tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang “tinggi”. Setelah itu item yang tidak valid dikeluarkan dari perhitungan, maka koefisien reliabilitas instrumen meningkat menjadi 0,805, angka tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang “tinggi”. Kesimpulannya angket tersebut dinyatakan Reliabel atau Konsisten.

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas Skala Variabel *Self Acceptance*

Jenis Item	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Item</i>
Keseluruhan Item Valid dan Tidak Valid	0,884	40
Keseluruhan Item Valid	0,888	33

Sumber : Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26.0 for Windows

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan metode *internal consistency* dengan *alfa crounbach* melalui program SPSS versi 21.0 seperti terlihat pada tabel 3.9. Uji terhadap keseluruhan item valid dan tidak valid menghasilkan tingkat koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,884, angka tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang “tinggi”. Setelah itu item yang tidak valid dikeluarkan dari perhitungan, maka koefisien reliabilitas instrumen meningkat menjadi 0,888, angka tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang “tinggi”. Kesimpulannya angket tersebut dinyatakan Reliabel atau Konsisten.

G. Teknik Pengumpulan Data/Prosedur Penelitian

Ada beberapa metode pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Observasi

Supardi mengungkapkan bahwa, “pengamatan adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki.”⁵⁹

Ada beberapa langkah dalam pengamatan yang baik agar memperoleh data yang representatif yaitu:

- a. Memiliki pengetahuan dan menentukan akan di observasi
- b. Menyelidiki tujuan penelitian, kejelasan tujuan penelitian akan mempermudah apa yang harus di observasi

2. Dokumentasi

Dokumentasi dapat menjadi sumber data atau informasi penting dalam pengumpulan data. Dokumentasi dalam hal ini berbentuk surat-surat, catatan harian, majalah, laporan, peraturan dan juga termasuk dokumentasi yang berbentuk foto ataupun video. Yang dimana sifat utama dokumentasi tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi.

88. ⁵⁹ Supardi, *Metodologi Penelitian*, (Mataram: Yayasan Cerdas Pres, 2006), hlm.

3. Angket (Questionnaire)

Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan daftar pertanyaan yang harus diisi oleh responden. Pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam angket terperinci dan lengkap. Angket yang sudah menyediakan pilihan jawaban yang harus dipilih responden disebut dengan angket tertutup. Sedangkan angket yang memberikan kesempatan responden menjawab secara bebas disebut angket terbuka.⁶⁰

Jadi, jenis angket yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu angket tertutup, yang mana peneliti menyiapkan beberapa alternative jawaban untuk dipilih oleh responden sesuai dengan keadaan sebenarnya. Dalam angket ini peneliti menggunakan angket tidak langsung yaitu, dengan aplikasi google form dalam proses pembagian angket, hal ini memudahkan peneliti menyebarkan angket tanpa bertatap muka dikarenakan keadaan saat ini yang menyulitkan untuk berkerumun. Selanjutnya peneliti menggunakan skala pengukuran. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur. Sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Penelitian ini menggunakan jenis pengukuran skala interval, dimana skala pengukuran interval sering digunakan untuk mengukur fenomena/gejala sosial. Sehingga jenis skala yang tepat untuk digunakan penelitian adalah skala likert.

Skala likert adalah skala dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang suatu sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan menggunakan skala *likert* ini, peneliti dapat mengetahui bagaimana pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Acceptance* Pada Mahasiswa Semester III di Prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram.

Berdasarkan teori di atas, cara untuk mengukur variabel X dan variabel Y yaitu menggunakan angket tertutup, sehingga

⁶⁰ Imam Machali, *Statistik Manajemen Pendidikan Teori dan Praktik Statistik Dalam Bidang Pendidikan, Penelitian, Ekonomi, Bisnis, dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*, (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2018), hlm. 64.

responden cukup memberikan jawaban yang sesuai dengan keinginan responden dengan cara mengisi angket sebanyak 36 item pernyataan dengan ketentuan klien memilih pernyataan dengan memberikan tanda ceklist (√) pada alternatif jawaban yang disediakan, yaitu jawaban Selalu (SL) diberi Skor 5, jawaban Sering (SR) diberi skor 4, jawaban Kadang-kadang (KK) diberi skor 3, jawaban Jarang (J) diberi skor 2 dan jawaban Tidak Pernah (TP) diberi skor 1. Angket tersebut disebarakan kepada sampel sebanyak **134** mahasiswa, untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Acceptance* Pada Mahasiswa Semester III di Prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram.

dapat digunakan sebagai data kuantitatif seperti jumlah staf, klien, lembaga, dan lainnya.⁶¹

- a. Menentukan cara untuk mencatat hasil observasi penelitian, memilih cara yang dipandang paling efektif dan efisien.
- b. Membatasi macam tingakt kategori secara tegas
- c. Berlaku sangat cermat dan sangat kritis
- d. Mencatat tiap gejala terpisah, dimaksudkan supaya gejala yang dicatat tidak dipengaruhi oleh situasi pencatat, karena atau kondisi waktu mencatat dapat berpengaruh kepada observasi.⁶²

H. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam menganalisis data adalah: “Mengelompokkan data telah diajukan, untuk penelitian yang berdasarkan variabel seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan”.⁶³

⁶¹ *Ibid.*, hlm. 67-68.

⁶² *Ibid.*, hlm. 9.

⁶³ *Ibid.*, Sugiyono, *Metode Penelittian...*, hlm. 147.

Teknik analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk menguraikan keterangan-keterangan atau data yang diperoleh agar data tersebut dapat difahami oleh peneliti dan juga orang lain yang ingin mengetahui penelitian itu.

Berdasarkan tujuan dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini maka teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis product moment dan regresi linear sederhana.

Rumus regresi sederhana

$$Y = a + b.X$$

Keterangan:

Y : Variabel *self acceptance*

A : Angka konstan koefisien regresi

B : Koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel dependen yang didasarkan pada perubahan variabel independen. Bila (+) arah garis naik, dan bila (-) maka arah garis turun.

X : variable pengaruh *mindfulness*⁶⁴

Untuk menemukan harga digunakan sebagai berikut :

$$a = \frac{\sum Y - b \cdot \sum X}{n}$$

Sedangkan rumus untuk mencari b digunakan rumus sebagai berikut:

$$b = \frac{n \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

Dan untuk mencari nilai X menggunakan rumus sebagai berikut :

$$x = \frac{\sum x}{n}$$

Hasil analisis data dari perhitungan di atas, dikonsultasikan pada tabel nilai koefisien korelasi “r” product moment (r tabel) baik dari taraf signifikan 1 % maupun 5% apabila r_{xy} lebih besar dari harga tabel, maka hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Sebaliknya bila nilai koefisien “r” product moment (r

⁶⁴ *Ibid*, hlm. 261.

tabel) baik dari taraf signifikan 1 % maupun 5% apabila r_{xy} lebih kecil dari harga tabel, maka hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima. Dan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat hitung dengan menggunakan program SPSS yang berupa analisis regresi linier sederhana.⁶⁵

1. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Melakukan uji coba angket kepada responden di luar sampel yang telah ditentukan oleh peneliti.
- b. Melakukan uji validitas dan reliabilitas instrument.
- c. Penyebaran *instrument* dilakukan kepada semua sampel yang telah ditentukan oleh peneliti.
- d. Melakukan skoring terhadap angket yang telah disebar.
- e. Tabulasi data hasil angket ke dalam *Microsoft Excel*.
- f. Memasukan hasil tabulasi ke dalam program *Software SPSS versi 21.0 for Windows* untuk melakukan analisis.
- g. Pengecekan kembali terhadap hasil analisis dan memasukkannya ke dalam skripsi.

Perpustakaan UIN Mataram

⁶⁵ *Ibid.*, Imam Machali..., hlm. 149.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Sejarah Singkat Universitas Islam Negeri Mataram

Pada awal berdirinya UIN Mataram merupakan perwujudan dari gagasan dan hasrat umat Islam Nusa Tenggara Barat yang merupakan penduduk mayoritas untuk mencetak kader pemimpin dan intelektual muslim bagi keperluan perjuangan bangsa. Emrio dari pendirian UIN Mataram diawali dengan adanya sekolah persiapan IAIN Al-Jami'ah Yogyakarta Mataram yang diresmikan berdirinya berdasarkan SK Menteri Agama No. 93 tanggal 16 September 1963. Sekolah Perisiapan IAIN tersebut sampai tahun 1965 telah 2 (dua) kali menamatkan siswanya. Pada tahun yang sama pula 1965 dikeluarkan SK Menteri Agama No. 63 Tahun 1965 tentang Pembentukan Panitia Persiapan Pembukaan Fakultas Tarbiyah IAIN Al-Jami'ah Sunan Ampel Cabang Mataram tanggal 25 Desember 1965 yang diketuai oleh Kolonel M. Yusuf Abubakar.

Fakultas Tarbiyah ini kemudian diresmikan oleh Menteri Agama Prof.K.H. Saifuddin Zohri, pada Tanggal 24 Oktober 1966 dengan SK Menteri Agama No. 63 Tahun 1966 bertempat di Pendopo Gubernur Nusa Tenggara Barat. Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Mataram tahun 1966 mempunyai satu jurusan yaitu Jurusan Pendidikan Agama Islam. Program Sarjana Muda. Pada tahun 1982 dirintis pembukaan Program Doktoral (Sarjana Lengkap).

Program ini disetujui oleh Dirjen Bimbaga Islam Departemen Agama dengan Surat No. F/x/1748, tanggal 06 Mei 1982, dan dimulai pada tahun akademik 1983 s/d 1987. Seiring dengan perkembangan Fakultas Tarbiyah maka Fakultas Syariah Mataram IAIN Sunan Ampel yang berasal dari STIS diresmikan berdasarkan SK Menag RI Nomor 27/ 1994. Pada tahun 1997 fakultas Syariah IAIN Sunan Ampel

Cabang Mataram membuka jurusan Peradilan Agama, Muamalah, dan Jinayah Siyasa.

Sejak menjadi fakultas syariah di IAIN Sunan Ampel cabang Mataram tidak pernah mewisuda alumni yang memang berasal dari fakultas Syariah, tetapi selama tiga kali wisuda selalu mewisuda alumni STIS Mataram. Alumni fakultas Syariah mewisuda setelah berubah status menjadi STAIN Mataram jurusan Syariah. Pada tanggal 13 Juni 1997 (berdasarkan keputusan Menpan Nomor B-589/I/1997 tentang persetujuan pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri), terjadi alih status dari fakultas Tarbiyah dan fakultas Syariah IAIN Cabang Mataram menjadi STAIN Mataram sesuai dengan kepres RI, Nomor 11 tahun 1997.

Fakultas Syariah berubah menjadi jurusan Syariah, sedangkan jurusan menjadi program studi. Ketua Jurusan Syari'ah adalah Drs.H. M. Fahrir Rahman, MA dan Sekjur adalah Drs. Sainun, M.Ag. Jurusan Dakwah saat itu dibentuk seiring tuntutan kemandirian institut cabang menjadi Institut atau Sekolah Tinggi mandiri. Melalui proses yang panjang, Fakultas Tarbiyah dan Fakultas Syari'ah IAIN Sunan Ampel Cabang Mataram berbenah dan berubah status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Mataram sesuai Keppres RI. Nomor 11 Tahun 1997. STAIN Mataram sejak saat itu memiliki tiga jurusan yakni Jurusan Tarbiyah, Jurusan Syari'ah dan Jurusan baru 'penyempurna syarat dan rukun' yakni Jurusan Dakwah.

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan zaman serta tuntutan era globalisasi-informasi dan untuk dapat berkiprah serta mengembangkan potensinya dengan lebih leluasa. Hal ini dilakukan pengembangan kelembagaan didukung oleh lokal area strategis di mana STAIN Mataram berada pada kawasan yang diapit oleh wilayah sebelah timur Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) dengan masyarakat mayoritas Nasrani dan dari sebelah barat provinsi Bali dengan masyarakat mayoritas Hindu, sehingga dirasakan sangat strategis dan perlu diadakan penataan serta

pengembangan kelembagaan dari STAIN menjadi IAIN Mataram.

Setelah melalui proses panjang yang didukung oleh masyarakat NTB dari berbagai kalangan, yakni Gubernur atas nama Pemda dan Perguruan Tinggi di NTB serta tokoh-tokoh agama dan masyarakat, organisasi kemasyarakatan Islam dan setelah menempuh perjuangan dan usaha yang panjang STAIN Mataram dengan peningkatan dan pengembangan terus menerus dan berkat perjuangan dan semangat para petinggi di lembaga STAIN Mataram, maka sesuai dengan visi dan misinya, STAIN Mataram berupaya meningkatkan diri baik kuantitas maupun kualitas sehingga dalam waktu dekat dapat terlaksana alih status menjadi IAIN Mataram yang berada di kawasan Nusa Tenggara. (Bali, NTB dan NTT).

Maka upaya alih status dari STAIN Mataram menjadi IAIN Mataram dapat dilaksanakan. Keberhasilan tersebut tercapailah sudah setelah memperoleh Surat Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 91 Tahun 2004, Tanggal 18 Oktober 2004 dan diresmikan oleh Menteri Agama RI pada hari Senin tanggal 11 Juli 2005 tentang: “Perubahan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten Serang menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Mataram menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Mataram dan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Sultan Amai Gorontalo menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sultan Amai Gorontalo”. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Mataram resmi beralih status menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram berdasarkan Peraturan Presiden (Perpres) bersama lima IAIN lainnya di Indonesia.

b. Profil Universitas Islam Negeri Mataram

Nama Universitas : Universitas Islam Negeri Mataram
Lingkungan : Jempong Baru
Kecamatan : Sekarbela
Kota : Mataram
Provinsi : Nusa Tenggara Barat
Tahun Berdiri : 1966
Status Akreditasi : B

c. Visi, Misi dan Tujuan Universitas Negeri Mataram

1) Visi Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram adalah “Menjadi Perguruan Tinggi Islam dengan tata kelola yang baik dan berdaya saing nasional dalam mengembangkan kajian Islam, sains teknologi dan peradaban secara integratif.”

2) Misi Universitas Islam Negeri Mataram

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang mengintegrasikan dan mengembangkan ilmu keislaman, sosial, humaniora, sains, dan teknologi;
- b) Meningkatkan relevansi, kualitas, dan kreativitas dalam penelitian.
- c) Memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat, dan;
- d) Meningkatkan kualitas tata kelola yang kredibel, akuntabel dan berdaya saing.

3) Tujuan Universitas Islam Negeri Mataram

- 1) Menghasilkan lulusan yang berakhlakul karimah dan kompetitif;
- 2) Mengembangkan ilmu keislaman, sosial, humaniora, sains dan teknologi melalui sistem pendidikan dan pengajaran yang terintegrasi;
- 3) Meningkatkan kuantitas dan kualitas penelitian yang berdampak luas dalam pengembangan ilmu berskala nasional;

- 4) Meningkatkan peran dan etos pengabdian dalam penyelesaian persoalan keumatan dan peningkatan kualitas hidup masyarakat;
- 5) Meningkatkan tata kelola lembaga yang baik sesuai standar nasional; dan
- 6) Meningkatkan kepercayaan publik dan terbangunnya kerja sama antarlembaga dalam dan luar negeri.

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji normalitas

Uji normalitas kolmogorov smirnov merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Secara deskriptif, uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan histogram regression residual yang sudah distandarkan. Adapun secara statistik, uji normalitas dapat dilakukan dengan analisis *explore* dan menggunakan nilai signifikansi pada kolom *kolmogorov - smirnov*. Uji normalitas merupakan pra syarat dalam melakukan uji regresi.

Dasar pengambilan keputusan

- Jika nilai probability sig 2 tailed $> 0,05$ maka distribusi data normal
- Jika nilai probability sig 2 tailed $< 0,05$ maka distribusi data tidak normal

Tabel 4.1
Hasil Uji Normalitas
Variabel *Mindfulness* (X) dan *Self Acceptance* (Y)

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mindfulness	0,066	134	.200*	0,986	134	0,179
Self_Acceptance	0,061	134	.200*	0,984	134	0,116

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

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26.0 for Windows

Dari output tabel di atas dapat dilakukan pengambilan keputusan uji normalitas yaitu untuk Variabel *Mindfulness* (X) pada kolom Kolmogorov-Smirnov nilai Sig. sebesar $0,200 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data variable *Mindfulness* (X) berdistribusi normal dan Variabel *Self Acceptance* (Y) pada kolom Kolmogorov-Smirnov nilai Sig. sebesar $0,200 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data variable *Self Acceptance* (Y) berdistribusi normal.

Dengan demikian dari hasil uji normalitas ini menegaskan bahwa peneliti dapat lanjut ke analisis regresi, karena syarat dalam uji asumsi ini sudah memperlihatkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

b. Hasil Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan suatu perangkat uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi di antara variable yang sedang diteliti. Uji ini dilakukan untuk melihat hubungan dari dua buah variable yang sedang diteliti apakah ada hubungan yang linear dan signifikan. Uji linearitas merupakan pra syarat penggunaan analisis regresi dan korelasi.

Linearitas akan terpenuhi dengan asumsi apabila plot antara nilai residual terstandarisasi dengan nilai prediksi terstandarisasi tidak membentuk suatu pola tertentu atau random. Namun, penggunaan uji linearitas dengan menggunakan gambar dianggap kurang objektif. Selain itu, pengujian linearitas ini juga dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS pada perangkat *Test for Linearity*. Adapun 52 variabel analisisnya dengan menggunakan nilai signifikansi pada taraf signifikansi 95% ($\alpha=0,05$).

Dasar pengambilan keputusan

- Jika nilai Sig. < 0,05, maka variable memiliki hubungan yang linier.
- Jika nilai Sig. > 0,05, maka variable memiliki hubungan yang tidak linier.

Tabel 4.2
Hasil Uji Linieritas

		ANOVA Table					
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Self_Acceptance *	Between Groups	(Combined)	5489,817	40	137,245	2,381	0,000
Mindfulness		Linearity	2621,007	1	2621,007	45,46	0,000
		Deviation from Linearity	2868,810	39	73,559	1,276	0,171
	Within Groups		5361,079	93	57,646		
	Total		10850,896	133			

Sumber : Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26.0 for Windows

Dari hasil output di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat linearitas antara variabel *Mindfulness* dan variabel *Self Acceptance*. Kesimpulan ini diperoleh dari nilai signifikansi pada baris *Linearity* sebesar $0,00 < 0,05$.

Artinya kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Oleh karena itu, kedua variabel ini dapat digunakan untuk dilakukan analisis data lebih lanjut.

c. Uji Hipotesis

Nilai signifikansi pada kolom Sig. = 0,00 > $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ketentuannya “jika probabilitas atau signifikansi < 0,05, H_0 ditolak dan H_a diterima”, dan “Jika probabilitas atau signifikansi > 0,05, H_0 diterima dan H_a ditolak. Keputusannya yaitu angka probabilitas dari hasil perhitungan adalah sebesar 0,000, angka probabilitas 0,000 < 0,05, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *Mindfulness* (X) dengan *Self Acceptance* (Y).

Tabel 4.3
Tabel Statistic Deskriptif

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Self_Acceptance	127,43	9,032	134
Mindfulness	64,75	9,838	134

Sumber : Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26.0 for Windows

Tabel 4.4
Tabel Model Summary (Kesimpulan)

Model Summary ^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.491 ^a	0,242	0,236	7,896	0,242	42,039	1	132	0,000

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

b. Dependent Variable: Self_Acceptance

Sumber : Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26.0 for Windows

Berdasarkan tabel di atas, nilai R (korelasi) merupakan nilai koefisien korelasi dan diperoleh nilai sebesar 0,491 menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel *Mindfulness* (X) dengan *Self Acceptance* (Y) berada pada tingkatan yang sangat kuat dan positif.

Kemudian Nilai R Square menjelaskan kemampuan variabel *Mindfulness* (X) dalam memprediksi variabel *Self Acceptance* (Y). Nilai R Square (korelasi koefisien) sebesar 24,2% menunjukkan kontribusi yang disumbangkan X kepada Y.

Selanjutnya Nilai Adjusted R Square merupakan nilai R Square yang disesuaikan. Nilai Std. Error of the Estimate (SEE) merupakan nilai yang digunakan untuk menilai kelayakan variabel independen/prediktor dalam memprediksi variabel dependen/kriteria. Ketentuannya adalah jika nilai SEE < nilai Deviasi standar, maka variabel independen/prediktor layak dalam memprediksi variabel dependen/kriteria. Adapun dari tabel diperoleh nilai SEE = 7,896 < nilai deviasi standar = 9,032. Oleh karena itu, variabel *Mindfulness* (X) layak untuk memprediksi variabel *Self Acceptance* (Y).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Tabel 4.5

Tabel Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2621,007	1	2621,007	42,039	.000 ^b
	Residual	8229,889	132	62,348		
	Total	10850,896	133			
a. Dependent Variable: Self_Acceptance						
b. Predictors: (Constant), Mindfulness						

Sumber : Hasil Analisis Data Peneliti Menggunakan Program SPSS 26.0 for Windows

Tabel ANOVA di atas menunjukkan besarnya angka probabilitas atau signifikansi pada perhitungan ANOVA yang akan digunakan untuk uji kelayakan model regresi dengan ketentuan angka probabilitas $< 0,05$. Dari tabel di atas diperoleh angka probabilitas pada kolom Sig. yaitu sebesar $0,000 < 0,05$, oleh karena itu variabel lingkungan sekolah sudah layak digunakan untuk memprediksi tingkat kedisiplinan siswa.

Kemudian Perbandingan F_{hitung} dan F_{tabel} serta sig dan α : F_{hitung} diketahui = $42,039 > F_{tabel} = 3,90$ (F_{tabel} dapat dilihat pada lampiran). Kesimpulannya maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Selanjutnya nilai signifikansi pada kolom Sig. = $0,00 > \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ketentuannya “jika probabilitas atau signifikansi $< 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima”, dan “Jika probabilitas atau signifikansi $> 0,05$, H_0 diterima dan H_a ditolak. Keputusannya yaitu angka probabilitas dari hasil perhitungan adalah sebesar $0,000$, angka probabilitas $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel lingkungan sekolah (X) dengan tingkat kedisiplinan siswa (Y).

B. Pembahasan

Hasil uji korelasi dan regresi pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan dan pengaruh yang signifikan antara variabel *Mindfulness* dengan *Self Acceptance* pada mahasiswa BKI di Universitas Islam Negeri Mataram. Menafsir angka korelasi perhitungan.

Jika dilihat dari hasil uji korelasi, maka korelasi antar variabel “*Mindfulness*” dengan “*Self Acceptance*” menunjukkan angka sebesar $0,491$. Angka ini menunjukkan adanya korelasi yang “Kuat atau Tinggi” dan searah. Nilai koefisien korelasi bernilai positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel tersebut adalah positif. Positif nilai r sebesar $0,491$. Positif artinya searah, maksudnya semakin tinggi variabel *Mindfulness*, maka *Self Acceptance* akan semakin tinggi pula. Begitu juga sebaliknya. Jadi, kesimpulan yang dapat diambil adalah semakin baik *Mindfulness* yang ada, maka akan berdampak semakin tinggi pada *Self Acceptance*

pada mahasiswa BKI di Universitas Islam Negeri Mataram, dan berlaku juga sebaliknya.

Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh nilai R Square yang menjelaskan kemampuan variabel *Mindfulness* (X) dalam memprediksi nilai variabel *Self Acceptance* (Y). Nilai R Square (korelasi koefisien) sebesar 24,2% menunjukkan kontribusi yang disumbangkan variabel *Mindfulness* (X) kepada *Self Acceptance* (Y).

Selanjutnya Nilai Std. Error of the Estimate (SEE) merupakan nilai yang digunakan untuk menilai kelayakan variabel independen/prediktor dalam memprediksi variabel dependen/kriteria. Ketentuannya adalah jika nilai SEE < nilai Deviasi standar, maka variabel independen/prediktor layak dalam memprediksi variabel dependen/kriteria. Adapun dari tabel diperoleh nilai SEE = 7,896 < nilai deviasi standar = 9,032. Oleh karena itu, variabel lingkungan sekolah (X) layak untuk memprediksi variabel kedisiplinan siswa (Y).

Kemudian hasil Perbandingan F_hitung dan F_tabel serta sig dan α : F_hitung diketahui = 42,039 > F_tabel = 3,90 (F tabel dapat dilihat pada lampiran). Kesimpulannya maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Selanjutnya nilai signifikansi pada kolom Sig. = 0,00 > α = 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Ketentuannya “jika probabilitas atau signifikansi < 0,05, Ho ditolak dan Ha diterima”, dan “Jika probabilitas atau signifikansi > 0,05, Ho diterima dan Ha ditolak. Keputusannya yaitu angka probabilitas dari hasil perhitungan adalah sebesar 0,000, angka probabilitas 0,000 < 0,05, maka Ha diterima dan Ho ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *Mindfulness* (X) dengan *Self Acceptance* (Y).

Baer mendefinisikan *Mindfulness* sebagai memusatkan kesadaran pada saat ini, menerima dan tidak menghakimi dengan penuh kesadaran terhadap pengalaman baik atau buruk yang terjadi di dalam maupun di luar dirinya.⁶⁶ Selanjutnya membagi *mindfulness* kedalam beberapa aspek yaitu, *observing, describing, acting with awareness, non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*.

Hurlock mendefinisikan *self acceptance* sebagai kemampuan individu dalam menilai dirinya sendiri secara objektif dari hal positif maupun negatif dan kemudian mampu menerima apa adanya semua hal yang dimiliki.⁶⁷ Kemudian dibagi kedalam beberapa aspek yaitu, sifat percaya dan menghargai diri sendiri, kesediaan menerima kritikan dari orang lain, mampu menilai diri dan mengoreksi kelemahan, jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, nyaman dengan dirinya sendiri, memanfaatkan kemampuan secara efektif, mandiri dan berpendirian, dan bangga menjadi diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Natalia Christy Waney dkk, dalam *Mindfulness and adolescents' self-acceptance in the digital era*, menyimpulkan bahwa latihan *mindfulness* bisa dijadikan alternatif dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja, dan *mindfulness* dapat dipraktikkan dengan memanfaatkan aplikasi *smartphone*. Namun, belum ditemukan penelitian yang secara khusus membuktikan efektivitas penggunaan aplikasi *mindfulness* dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja di Indonesia.⁶⁸

Penelitian yang dilakukan Eka Sri Handayani dkk. Dalam pelatihan *mindfulness* singkat untuk meningkatkan *self acceptance* bagi anak khususnya remaja di panti asuhan muhammadiyah 3 cabang banjarmasin menunjukkan dari semua peserta sebanyak 13

⁶⁶ Ruth Baer, Gregory T Smith, dan Kristin B Allen, "Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills", *Assessment*, Vol. 11, Nomor 3, 2004, hlm. 191.

⁶⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 198.

⁶⁸ Natalia Christy Waney, Wahyuni Kristinawati, dan Adi Setiawan, "Mindfulness and adolescents' self-acceptance in the digital era", *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 22, Nomor 2, Agustus 2020, hlm. 73.

orang (Peserta Remaja Panti Asuhan) yang mengikuti pelatihan, sebelumnya, mendapatkan hasil pretest penerimaan diri mempunyai rata-rata 80.08, setelah dilakukan pelatihan mendapatkan hasil posttest penerimaan diri dengan rata-rata 102.69. Hal ini berarti bahwa materi yang disampaikan benar-benar menjadi sebuah refensi tambahan dalam peningkatan kemampuan baik *Self Acceptance*. Mampu memberikan remaja yang khususnya berada di panti asuhan pandangan dan gambaran bagaimana seharusnya dalam menyikapi *self acceptance* yang negatif dan setidaknya lebih bisa mengetahui dan belajar lagi bagaimana harus menerima dengan keadaan diri dan wajib menyesuaikan selama menjadi individu yang terus akan berkembang dan berkarya.⁶⁹

Hasil penelitian ini sejalan dengan observasi peneliti dimana keadaan mahasiswa yang tingkat Perhatian atau *mindfulness* dirinya masih rendah, sehingga berpengaruh kepada sikap penerimaan diri atau *self acceptance* yang kurang. Seperti selalu kurang percaya diri akibat badan yang kurang ideal atau gemuk, sehingga menganggap dirinya tidak sempurna. Jika *mindfulness* tinggi maka otomatis *self acceptance* juga tinggi, jadi individu tersebut bisa lebih menyadari ketidaksempurnaan diri.

Kemudian individu selalu mengkritik atau menghakimi dirinya sendiri bodoh saat tidak bisa melakukan presentasi yang baik saat di dalam kelas. Jika *mindfulness* tinggi maka otomatis *self acceptance* juga tinggi, jadi individu tersebut bisa lebih menyayangi dan memahami dirinya sendiri kenapa dan bagaimana cara agar hal itu tidak terulang. Selanjutnya individu terlalu berlebihan terhadap aspek negatif dari pengalamannya yang tidak pernah mendapatkan apresiasi atas hasil dari usaha yang di dapat, sehingga individu merasa tidak perlu berusaha sekeras jika orang tuanya saja tidak terlalu peduli sama dirinya. Jika *mindfulness* tinggi maka individu akan lebih memberikan perhatian secara jelas dan seimbang yang kemudian berpengaruh ke *self acceptance* juga yang dimana

⁶⁹ Eka Sri Handayani, Fariyal, Ainun Heiriyah, “Pelatihan Mindfulness Singkat Untuk Meningkatkan Self Acceptance Bagi Anak Khususnya Remaja Di Panti Asuhan Muhammadiyah 3 Cabang Banjarmasin”, *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, Vol. 7, Nomor 2, Desember 2021, hlm. 212.

individu lebih menerima dan memahami diri sehingga tetap berpikiran positif.



Perpustakaan UIN Mataram

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan peneliti. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil korelasi antar variabel “*Mindfulness*” dengan “*Self Acceptance*” menunjukkan angka sebesar 0,491. Hasil uji regresi diperoleh nilai R Square yang menjelaskan kemampuan variabel *Mindfulness* (X) dalam memprediksi nilai variabel *Self Acceptance* (Y). Nilai R Square (korelasi koefisien) sebesar 24,2% menunjukkan kontribusi yang disumbangkan variabel *Mindfulness* (X) kepada *Self Acceptance* (Y). Hasil uji korelasi dan regresi pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan dan pengaruh yang signifikan antara variabel *Mindfulness* dengan *Self Acceptance* pada jurusan BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester III

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan maka ada beberapa pandangan yang dapat dijadikan saran diantaranya yaitu:

1. Kepada pendidik (guru/dosen), senantiasa lebih mengembangkan kemampuan diri dan mental guna menjadi tauladan dan contoh bagi siswa serta menerapkan berbagai variasi dalam mengajar.
2. Kepada Mahasiswa/I BKI UIN Mataram, diharapkan untuk bisa memperhatikan, menerima, percaya terhadap segala aspek yang ada dalam dirinya agar terus dapat berkembang dan tidak terpaaku akan penyesalan, kesedihan yang pernah dialami.

DAFTAR PUSTAKA

Buku/Jurnal

- Adjie Silarus, *Sadar Penuh Hadir Penuh*, (Bandung : Transmedia Pustaka, 2015), hlm. 29.
- Ahmad Munjirin, “Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019”, (*Skripsi*, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram, Mataram, 2020), hlm. 26.
- Chaplin, J.P, “Kamus Lengkap Psikologi” (terjemahan Kartono, K). (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 44.
- Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, dan Paul R. Fulton, *Mindfulness and psychotherapy (2nd ed.)*, (Inggris : Guilford Press, 2013), hlm. 151-155.
- Eka Sri Handayani, Fariat, Ainun Heiriyah, “Pelatihan Mindfulness Singkat Untuk Meningkatkan Self Acceptance Bagi Anak Khususnya Remaja Di Panti Asuhan Muhammadiyah 3 Cabang Banjarmasin”, *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, Vol. 7, Nomor 2, Desember 2021, hlm. 212.
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 198.
- Elizabeth Widya Ariany Nender, Sri Widyawati dan Anna Dian Savitri, “Penerimaan Diri pada Remaja Yang Orangtuanya Bercerai”, *Jurnal Psikologi Universitas Semarang*, Vol. 1, Nomor 1, Maret 2017, hlm. 11.
- Heriyadi Akbar, “Meningkatkan penerimaan diri (self acceptance) siswa kelas VIII melalui konseling realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang tahun ajaran 2012/2013”, (*Skripsi*, Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2013), hlm. 13.
- Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Prodi Manajemen Pendidikan Islam FITK UIN Sunan Kalijaga, 2017). hlm. 33
- Imam Machali, *Statistik Itu Mudah: Menggunakan SPSS sebagai Alat Bantu Statistik*, (Yogyakarta: Ladang Kata, 2015), hlm. 104.

- Imam Machali, *Statistik Manajemen Pendidikan Teori dan Praktik Statistik Dalam Bidang Pendidikan, Penelitian. Ekonomi, Bisnis, dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*, (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2018), hlm. 64.
- Jon Kabat-Zinn, “*Wherever You Go, There You Are: Meditasi Perhatian Murni dalam Keseharian*”, (Alex Chandra, Penerjemah), (Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya, 2007), hlm. 98.
- Joan Ross Acocella, dan James Calhoun, *Psychology of adjustment and human relationship*, (london: mcgraw – hill, 1990), hlm. 42.
- Karena Eynel Andjani, “Studi Deskriptif Self Compassion Terapis Applied Behavior Analysis (ABA) Di Pusat Terapi Our Dream”, (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Bandung, Bandung, 2015), hlm. 23.
- Kirk Warren Brown dan Richard M. Ryan, “Perils And Promise In Defining And Measuring Mindfulness: Observations From Experience”, *Jurnal Clinical Psychology: Science And Practice*, Vol. 11, Nomor 3, 2004, hlm. 242.
- Muryantinah Mulyo Handayani, Sofia Ratnawati, dan Avin Fadilla Helmi, “Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri”, *Jurnal psikologi*, Vol. 25, Nomor 2, 1998, hlm. 48.
- Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), hlm. 57.
- Natalia Christy Waney, Wahyuni Kristinawati dan Adi Setiawan, “Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital”, *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 22, Nomor 2, Agustus 2020, hlm. 73-81.
- Nita Angnia Dewi, “Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Peserta Didik”, (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia, Lembang, 2017), hlm. 14.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., dan Lyubomirsky, S, “Rethinking Rumination”, *Perspectives on psychological science*, Vol. 3, Nomor 5, 2008, hlm. 400.
- Ruth Baer, Gregory T Smith, dan Kristin B Allen, “Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of

- Mindfulness Skills”, *Assessment*, Vol. 11, Nomor 3, 2004, hlm. 191.
- Ryff, C. D., Singer, B, “Psychological well-being: Meaning, measurement, and implication for psychotherapy research. Psychotherapy, Psychosomatic”, *Special Article*, Vol. 65, Nomor 1, Februari 2010, hlm. 14-23.
- Saifudin Azwar, *Reabilitas dan Validitas Edisi IV*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015). hlm. 20.
- Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 61.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 96.
- Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2013) hlm. 81.
- Sugiyono, *Metodologi penelitian Kuantitatif dan kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 7.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta), hlm. 24.
- Supardi, *Metodologi Penelitian*, (Mataram: Yayasan Cerdas Pres, 2006), hlm. 88.
- Yusfita Diah Sinta Palupi, “Pengaruh self acceptance dan self confidence terhadap intensi penggunaan make up pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”, (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2020), hlm. 12-13.
- Wenita Cyntia Savitri dan Ratih Arruum Listiyandini, “Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja”, *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2, Nomor 1, Oktober 2017, hlm. 43-59.

Observasi/Wawancara

- Observasi Subjek C, BKI Universitas Islam Negeri Mataram, 6 November 2022.
- Observasi Subjek D, BKI Universitas Islam Negeri Mataram, 6 November 2022.
- Wawancara Subjek A, BKI Universitas Islam Negeri Mataram 8 November 2022.
- Wawancara Subjek B, BKI Universitas Islam Negeri Mataram 8 November 2022.

The logo of Universitas Islam Negeri Mataram is a green seven-pointed star. Inside the star, there is a stylized illustration of a mosque with a central dome and minarets, and an open book below it. The text 'UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM' is written in a smaller font below the book.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Perpustakaan **UIN Mataram**

LAMPIRAN 1**TABEL NILAI-NILAI r PRODUCT MOMENT**

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	27	0.381	0.487	55	0.266	0.345
4	0.950	0.990	28	0.374	0.478	60	0.254	0.330
5	0.878	0.959	29	0.367	0.470	65	0.244	0.317
6	0.811	0.917	30	0.361	0.463	70	0.235	0.306
7	0.754	0.874	31	0.355	0.456	75	0.227	0.296
8	0.707	0.834	32	0.349	0.449	80	0.220	0.286
9	0.666	0.798	33	0.344	0.442	85	0.213	0.278
10	0.632	0.765	34	0.339	0.436	90	0.207	0.270
11	0.602	0.735	35	0.334	0.430	95	0.202	0.263
12	0.576	0.708	36	0.329	0.424	100	0.195	0.256
13	0.553	0.684	37	0.325	0.418	125	0.176	0.230
14	0.532	0.661	38	0.320	0.413	150	0.159	0.210
15	0.514	0.641	39	0.316	0.408	175	0.148	0.194
16	0.497	0.623	40	0.312	0.403	200	0.138	0.181
17	0.482	0.606	41	0.308	0.398	300	0.113	0.148
18	0.468	0.590	42	0.304	0.393	400	0.098	0.128
19	0.456	0.575	43	0.301	0.389	500	0.088	0.115
20	0.444	0.561	44	0.297	0.384	600	0.080	0.105
21	0.433	0.549	45	0.294	0.380	700	0.074	0.097
22	0.423	0.537	46	0.291	0.376	800	0.070	0.091
23	0.413	0.526	47	0.288	0.372	900	0.065	0.086
24	0.404	0.515	48	0.284	0.368	1000	0.062	0.081
25	0.396	0.505	49	0.281	0.364			
26	0.388	0.496	50	0.279	0.361			

LAMPIRAN 2

Nilai-Nilai untuk Distribusi F

V ₂ = dk Penyebut	Atas 5 % Bawah 1 %	V ₁ Pembilang											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	0,05	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244
	0,01	4050	5000	5400	5620	5760	5860	5930	5981	6020	6060	6090	6110
2	0,05	18,51	19,00	19,20	19,20	19,30	19,30	19,40	19,40	19,40	19,40	19,40	19,40
	0,01	98,50	99,00	99,20	99,20	99,30	99,30	99,40	99,40	99,40	99,40	99,40	99,40
3	0,05	10,13	9,55	9,28	9,12	9,01	8,94	8,89	8,85	8,81	8,79	8,76	8,74
	0,01	34,12	30,80	29,50	28,70	28,20	27,90	27,70	27,50	27,30	27,20	27,10	27,10
4	0,05	7,71	6,94	6,59	6,39	6,26	6,16	6,09	6,04	6,00	5,96	5,94	5,91
	0,01	21,20	18,00	16,70	16,00	15,50	15,20	15,00	14,80	14,70	14,50	14,40	14,40
5	0,05	6,61	5,79	5,41	5,19	5,05	4,95	4,88	4,82	4,77	4,74	4,70	4,68
	0,01	16,26	13,30	12,10	11,40	11,00	10,70	10,50	10,30	10,20	10,10	9,96	9,89
6	0,05	5,99	5,14	4,76	4,53	4,39	4,28	4,21	4,15	4,10	4,06	4,03	4,00
	0,01	13,75	10,90	9,78	9,15	8,75	8,47	8,26	8,10	7,98	7,87	7,79	7,72
7	0,05	5,59	4,74	4,35	4,12	3,97	3,87	3,79	3,73	3,68	3,64	3,60	3,57
	0,01	12,25	9,55	8,45	7,85	7,46	7,19	6,99	6,84	6,72	6,62	6,54	6,47
8	0,05	5,32	4,46	4,07	3,84	3,69	3,58	3,50	3,44	3,39	3,35	3,31	3,28
	0,01	11,26	8,65	7,59	7,01	6,63	6,37	6,18	6,03	5,91	5,81	5,73	5,67
9	0,05	5,12	4,26	3,86	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,14	3,10	3,07

	0,01	10,56	8,02	6,99	6,42	6,06	5,80	5,61	5,47	5,53	5,26	5,18	5,11
10	0,05	4,96	4,10	3,71	3,48	3,33	3,22	3,14	3,07	3,02	2,98	2,94	2,91
	0,01	10,04	7,56	6,55	5,99	5,64	5,39	5,20	5,06	4,94	4,85	4,77	4,71
11	0,05	4,84	3,98	3,59	3,36	3,20	3,09	3,01	2,95	2,90	2,85	2,82	2,79
	0,01	9,65	7,21	6,22	5,67	5,32	5,07	4,89	4,74	4,63	4,54	4,46	4,40
12	0,05	4,75	3,89	3,49	3,26	3,11	3,00	2,91	2,85	2,80	2,75	2,72	2,69
	0,01	9,33	6,93	5,95	5,41	5,06	4,82	4,64	4,50	4,39	4,30	4,22	4,16
13	0,05	4,67	3,81	3,41	3,18	3,03	2,92	2,83	2,77	2,71	2,67	2,63	2,60
	0,01	9,07	6,70	5,74	5,21	4,86	4,62	4,44	4,30	4,19	4,10	4,02	3,96
14	0,05	4,60	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,76	2,70	2,65	2,60	2,57	2,53
	0,01	8,86	6,51	5,56	5,04	4,69	4,46	4,28	4,14	4,03	3,94	3,86	3,80
15	0,05	4,54	3,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,71	2,64	2,59	2,54	2,51	2,48
	0,01	8,68	6,36	5,42	4,89	4,56	4,32	4,14	4,00	3,89	3,80	3,73	3,67
16	0,05	4,49	3,63	3,24	3,01	2,85	2,74	2,66	2,59	2,54	2,49	2,46	2,42
	0,01	8,53	6,23	5,29	4,77	4,44	4,20	4,03	3,89	3,78	3,69	3,62	3,55
17	0,05	4,45	3,59	3,20	2,96	2,81	2,70	2,61	2,55	2,49	2,45	2,41	2,38
	0,01	8,40	6,11	5,18	4,67	4,34	4,10	3,93	3,79	3,68	3,59	3,52	3,46
18	0,05	4,41	3,55	3,16	2,93	2,77	2,66	2,58	2,51	2,46	2,41	2,37	2,34
	0,01	8,29	6,01	5,09	4,58	4,25	4,01	3,84	3,71	3,60	3,51	3,43	3,37

19	0,05 0,01	4,38 8,18	3,52 5,93	3,13 5,01	2,90 4,50	2,74 4,17	2,63 3,94	2,54 3,77	2,48 3,68	2,42 3,52	2,38 3,43	2,34 3,36	2,31 3,30
20	0,05 0,01	4,35 8,10	3,49 5,85	3,10 4,94	2,87 4,43	2,71 4,10	2,60 3,87	2,51 3,70	2,45 3,56	2,39 3,46	2,35 3,37	2,31 3,29	2,28 3,23
21	0,05 0,01	4,32 8,02	3,47 5,78	3,07 4,87	2,84 4,37	2,68 4,04	2,57 3,81	2,49 3,64	2,42 3,51	2,37 3,40	2,32 3,31	2,28 3,24	2,25 3,17
22	0,05 0,01	4,30 7,95	3,44 5,72	3,05 4,82	2,81 4,31	2,66 3,99	2,55 3,76	2,46 3,59	2,40 3,45	2,34 3,35	2,30 3,26	2,26 3,18	2,23 3,12
23	0,05 0,01	4,28 7,88	3,42 5,66	3,03 4,76	2,80 4,26	2,64 3,94	2,53 3,71	2,44 3,54	2,37 3,41	2,32 3,30	2,27 3,21	2,23 3,14	2,20 3,07
24	0,05 0,01	4,26 7,82	3,40 5,61	3,01 4,72	2,78 4,22	2,62 3,90	2,51 3,67	2,42 3,50	2,36 3,36	2,30 3,26	2,25 3,17	2,21 3,09	2,18 3,03
25	0,05 0,01	4,24 7,77	3,39 5,57	2,99 4,68	2,76 4,18	2,60 3,86	2,49 3,63	2,40 3,46	2,34 3,32	2,28 3,22	2,24 3,13	2,20 3,06	2,16 2,99
26	0,05 0,01	4,23 7,72	3,37 5,53	2,98 4,64	2,74 4,14	2,59 3,82	2,47 3,59	2,39 3,42	2,32 3,29	2,27 3,18	2,22 3,09	2,18 3,02	2,15 2,96
27	0,05 0,01	4,21 7,68	3,35 5,49	2,96 4,60	2,73 4,11	2,57 3,78	2,46 3,56	2,37 3,39	2,31 3,26	2,25 3,15	2,20 3,06	2,17 2,99	2,13 2,93

	0,01	7,25	5,12	4,26	3,78	3,47	3,24	3,08	2,95	2,84	2,75	2,68	2,62
46	0,05 0,01	4,05 7,22	3,20 5,10	2,81 4,24	2,57 3,76	2,42 3,44	2,30 3,22	2,22 3,06	2,15 2,93	2,09 2,82	2,04 2,73	2,00 2,66	1,97 2,60
48	0,05 0,01	4,04 7,19	3,19 5,08	2,80 4,22	2,57 3,74	2,41 3,43	2,29 3,20	2,24 3,04	2,14 2,91	2,08 2,80	2,03 2,72	1,99 2,64	1,96 2,58
50	0,05 0,01	4,03 7,17	3,18 5,06	2,79 4,20	2,56 3,72	2,40 3,41	2,29 3,19	2,20 3,02	2,13 2,89	2,07 2,79	2,03 2,70	1,99 2,63	1,95 2,56
60	0,05 0,01	4,00 7,03	3,15 4,98	2,76 4,13	2,53 3,65	2,37 3,34	2,25 3,12	2,17 2,95	2,10 2,82	2,04 2,72	1,99 2,63	1,95 2,56	1,92 2,50
70	0,05 0,01	3,98 7,01	3,13 4,92	2,74 4,08	2,50 3,60	2,35 3,29	2,23 3,07	2,14 2,91	2,07 2,78	2,02 2,67	1,97 2,59	1,93 2,51	1,89 2,45
80	0,05 0,01	3,96 6,96	3,11 4,88	2,72 4,04	2,49 3,56	2,33 3,26	2,21 3,04	2,13 2,87	2,06 2,74	2,00 2,64	1,95 2,55	1,91 2,48	1,88 2,42
90	0,05 0,01	3,95 6,93	3,10 4,85	2,71 4,01	2,47 3,54	2,32 3,23	2,20 3,01	2,11 2,84	2,04 2,72	1,99 2,61	1,94 2,52	1,90 2,45	1,86 2,39
100	0,05 0,01	3,94 6,90	3,09 4,82	2,70 3,98	2,46 3,51	2,31 3,21	2,19 2,99	2,10 2,82	2,03 2,69	1,97 2,59	1,93 2,50	1,89 2,43	1,85 2,37
125	0,05 0,01	3,92 6,88	3,07 4,78	2,68 3,94	2,44 3,47	2,29 3,17	2,17 2,95	2,08 2,79	2,01 2,66	1,96 2,55	1,91 2,47	1,87 2,39	1,83 2,33

150	0,05	3,90	3,06	2,66	2,43	2,27	2,16	2,07	2,00	1,94	1,89	1,85	1,82
	0,01	6,81	4,75	3,92	3,45	3,14	2,92	2,76	2,63	2,53	2,44	2,37	2,31
200	0,05	3,89	3,04	2,65	2,42	2,26	2,14	2,06	1,98	1,93	1,88	1,84	1,80
	0,01	6,76	4,71	3,88	3,41	3,11	2,89	2,73	2,60	2,50	2,41	2,34	2,27
300	0,05	3,87	3,03	2,63	2,40	2,24	2,13	2,04	1,97	1,91	1,86	1,82	1,78
	0,01	6,72	4,68	3,85	3,38	3,08	2,86	2,70	2,57	2,47	2,38	2,31	2,24
500	0,05	3,86	3,01	2,62	2,39	2,23	2,12	2,03	1,96	1,90	1,85	1,81	1,77
	0,01	6,69	4,65	3,82	3,36	3,05	2,84	2,68	2,55	2,44	2,36	2,28	2,22
1000	0,05	3,85	3,00	2,61	2,38	2,22	2,11	2,02	1,95	1,89	1,84	1,80	1,76
	0,01	6,66	4,63	3,80	3,34	3,04	2,82	2,66	2,53	2,43	2,34	2,27	2,20
∞	0,05	3,84	3,00	2,60	2,37	2,21	2,10	2,01	1,94	1,88	1,83	1,79	1,75
	0,01	6,63	4,61	3,78	3,31	3,02	2,80	2,64	2,51	2,41	2,32	2,25	2,18

LAMPIRAN 3

**Angket Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Acceptance* Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester III
(ANGKET SETELAH UJI COBA)**

NAMA :
KELAS :
NIM :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pernyataan-pernyataan berikut ini dengan cermat sebelum anda menjawabnya.
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan hati nurani anda, yaitu:
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
KD : Kadang- Kadang
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju
3. Kejujuran anda dalam menjawab pernyataan-pernyataan sangat membantu penulisan skripsi kami.
4. Anda tidak perlu ragu-ragu dengan jawaban anda, karena kerahasiaanya dijamin oleh peneliti.
5. Jawaban anda tidak akan mempengaruhi nilai dalam raport.

A. *Mindfulness*

No	Pernyataan	SS	S	KD	TS	STS
1.	Saya memperhatikan bagaimana emosi saya memengaruhi pikiran dan perilaku saya					
2.	Saya dapat dengan mudah menuangkan keyakinan, pendapat, dan harapan saya ke dalam kata					
3.	ketika saya melakukan sesuatu, pikiran saya saya selalu fokus kepada pekerjaan tersebut					
4.	Saya memperhatikan bagaimana makanan dan minuman memengaruhi pikiran, sensasi tubuh, dan emosi saya					
5.	kecenderungan alami saya adalah untuk menempatkan pengalaman saya ke dalam kata-kata					
6.	Saya sadar akan apapun yang sedang saya kerjakan					
7.	saya merasakan perasaan dan emosi saya dan bereaksi terhadapnya.					
8.	Saya setuju dengan diri saya sendiri ketika saya memiliki ide yang rasional					
9.	Dalam situasi sulit, saya dapat berhenti tanpa segera bereaksi					
10.	Saya merasakan apa yang dirasakan saat ini					
11.	Saya terkadang tidak memikirkan bagaimana emosi dapat mempengaruhi perilaku saya					

12.	Sulit bagi saya untuk menemukan kata-kata untuk menggambarkan apa yang saya pikirkan					
13.	ketika saya melakukan sesuatu, pikiran saya mengembara dan saya mudah terganggu					
14.	saya merasakan perasaan dan emosi saya tanpa harus bereaksi terhadapnya.					
15.	Saya mengkritik diri sendiri karena memiliki ide yang tidak rasional					
16.	Saya tidak memperhatikan dampak makanan atau minuman terhadap tubuh dan emosi saya					
17.	saya susah menuangkan atau menempatkan pengalaman saya kedalam kata-kata					
18.	saya suka ngelamun saat sedang bekerja sehingga tidak sadarkan diri					
19.	Saya tidak dapat berhenti bereaksi Ketika dalam situasi yang sulit					
20.	Saya berkata pada diri sendiri bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya rasakan					

B. *Self Acceptance*

No	Pernyataan	SS	S	KD	TS	STS
1.	Saya merasa mampu Ketika bisa mengerjakan sesuatu hal sendirian					
2.	Saya selalu minta saran untuk bisa membenah diri					
3.	Setiap ada masalah, saya selalu mengoreksi diri sendiri					
4.	Saya selalu diajarkan untuk berkata jujur					
5.	Saya harus meminta bantuan saat mengerjakan sesuatu					
6.	Saya tidak pernah meminta saran dari siapapun					
7.	Saya jarang untuk mengoreksi apa yang salah dalam diri saya					
8.	Saya selalu berbohong kepada orang lain					
9.	Saya selalu menerima bantuan dari siapapun Ketika ada yang minta tolong					
10.	Saya selalu menerima kritikan apapun tentang diri saya					
11.	Saya selalu menilai diri sendiri sebelum menilai orang lain					
12.	Saya menolak untuk membantu karena saya tidak percaya diri					
13.	Saya selalu down Ketika mendengar kritikan orang terhadap saya					
14.	Saya sukar untuk menilai diri sendiri					
15.	Saya mudah akrab dengan orang disekitar					

16.	Keingintahuan saya sangat tinggi akan sesuatu					
17.	Sulit bagi saya untuk bergaul dengan orang lain					
18.	Rasa ingin tau saya sangat rendah					
19.	Mudah bagi saya untuk mengontrol emosi atau perilaku negative dalam diri					
20.	Saya selalu merasa tertantang dengan hal yang sulit					
21.	Saya tidak bisa mengontrol emosi dan perilaku yang negative					
22.	Saya merasa malas Ketika dihadapkan dengan sesuatu yang sulit					
23.	Saya selalu berusaha untuk berpikir realistis					
24.	Saya selalu mengerjakan sesuatu secara mandiri					
25.	Saya bersyukur dengan diri saya saat ini					
26.	Saya menerima kekurangan dalam diri ini					
27.	Saya tidak pernah berhasil untuk berpikir secara realistis					
28.	Saya tidak bisa mengerjakan sesuatu sendirian					
29.	Saya kecewa dengan diri saya saat ini					
30.	Saya kesal dengan kekurangan yang ada dalam diri					
31.	Saya merasa mampu Ketika bisa mengerjakan sesuatu hal sendirian					
32.	Saya selalu minta saran untuk bisa membenah diri					
33.	Setiap ada masalah, saya selalu mengoreksi diri sendiri					

34.	Saya selalu diajarkan untuk berkata jujur					
35.	Saya harus meminta bantuan saat mengerjakan sesuatu					
36.	Saya tidak pernah meminta saran dari siapapun					
37.	Saya jarang untuk mengoreksi apa yang salah dalam diri saya					
38.	Saya selalu berbohong kepada orang lain					
39.	Saya selalu menerima bantuan dari siapapun Ketika ada yang minta tolong					
40.	Saya selalu menerima kritikan apapun tentang diri saya					



Perpustakaan UIN Mataram

LAMPIRAN 4

Hasil Tabulasi Uji Coba *Mindfulness* (X)

RES	ITEM PERNYATAAN																				JUMLAH
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	3	3	2	4	5	3	3	3	2	4	5	5	2	3	4	5	5	2	5	3	71
2	5	2	4	3	5	4	3	1	5	3	4	2	4	4	1	2	3	4	5	4	68
3	2	3	3	4	3	5	1	2	3	5	4	1	2	3	2	5	4	3	5	2	62
4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
5	5	2	4	5	3	4	1	3	4	4	3	5	2	5	2	5	3	4	1	5	70
6	4	3	2	3	4	2	3	3	2	5	4	3	4	5	1	5	1	4	2	4	64
7	5	2	4	1	5	3	4	1	4	4	2	5	4	3	2	5	4	1	3	5	67
8	4	4	3	2	3	2	5	4	4	5	2	5	4	3	2	5	1	4	3	4	69
9	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
10	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43
11	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
12	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54
13	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
14	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
15	1	2	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	51
16	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	2	46
17	4	2	4	1	1	3	1	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	44
18	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4	50
19	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
20	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43
21	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
22	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54
23	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
24	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
25	1	2	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	51
26	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	2	46
27	4	2	4	1	1	3	1	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	44
28	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4	50
29	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
30	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43

31	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
32	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54
33	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
34	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
35	1	2	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	51
36	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	2	46
37	4	2	4	1	1	3	1	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	44
38	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4	50
39	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
40	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43
41	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
42	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54
43	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
44	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
45	1	2	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	51
46	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	2	46
47	4	2	4	1	1	3	1	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	44
48	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4	50
49	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
50	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43
51	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
52	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54
53	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
54	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
55	1	2	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	51
56	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	2	46
57	4	2	4	1	1	3	1	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	44
58	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4	50
59	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
60	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43
61	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
62	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54
63	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
64	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
65	1	2	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	51
66	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	2	46

67	4	2	4	1	1	3	1	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	44
68	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4	50
69	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
70	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43
71	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
72	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54
73	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
74	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
75	1	2	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	51
76	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	2	46
77	4	2	4	1	1	3	1	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	44
78	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4	50
79	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
80	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43
81	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
82	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54
83	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
84	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
85	1	2	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	51
86	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	2	46
87	4	2	4	1	1	3	1	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	44
88	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4	50
89	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
90	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43
91	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
92	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54
93	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
94	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
95	1	2	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	51
96	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	2	46
97	4	2	4	1	1	3	1	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	44
98	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4	50
99	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
100	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43
101	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
102	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54

103	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
104	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
105	1	2	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	51
106	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	2	46
107	4	2	4	1	1	3	1	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	44
108	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4	50
109	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
110	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43
111	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
112	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54
113	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
114	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
115	1	2	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	51
116	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	2	46
117	4	2	4	1	1	3	1	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	44
118	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4	50
119	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
120	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43
121	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
122	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54
123	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
124	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60
125	1	2	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	2	2	1	3	4	1	2	51
126	1	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	1	1	1	1	2	2	2	46
127	4	2	4	1	1	3	1	1	2	4	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	44
128	2	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4	50
129	1	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	47
130	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	2	1	1	3	3	43
131	1	3	2	4	1	3	3	3	2	4	5	1	2	3	4	5	5	2	1	3	57
132	2	2	4	3	1	1	1	1	5	3	2	2	4	4	1	2	3	4	5	4	54
133	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	4	1	2	3	2	2	4	3	2	2	49
134	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	5	4	1	2	4	3	60

Hasil Tabulasi Uji Coba *Self Acceptance (Y)*

R E S	ITEM PERNYATAAN																											JUM LAH	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	3	3	3	3		4
1	1	2	3	2	1	3	4	5	2	3	4	1	1	1	3	4	2	2	3	4	5	3	4	2	2	2	2	2	103
2	2	4	2	4	2	4	3	3	2	1	2	2	2	2	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	5	4	3	2	107
3	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	4	3	3	4	5	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	1	3	3	101
4	2	2	4	1	1	2	5	2	1	4	3	2	1	2	2	1	2	3	4	1	1	1	2	2	2	2	4	2	86
5	1	3	4	5	2	4	5	2	3	4	1	5	3	1	2	3	1	2	3	1	2	4	2	4	3	3	1	3	109
6	1	2	3	2	1	3	3	2	1	3	4	5	1	1	1	3	4	2	2	3	4	5	3	4	2	3	2	4	103
7	1	2	3	2	1	3	3	2	1	3	4	1	1	1	3	3	4	2	2	3	4	5	3	4	2	3	2	4	103
8	2	4	2	4	2	4	3	3	2	1	2	3	5	4	2	2	2	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	2	107
9	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	3	4	2	1	4	5	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	1	3	101
10	2	2	4	1	1	2	5	2	1	4	3	2	1	1	2	2	1	2	1	3	4	1	1	1	2	2	2	4	86
11	1	3	4	5	2	4	5	2	3	4	1	5	3	1	2	4	1	2	3	1	2	3	4	2	3	3	1	2	109
12	1	2	3	2	1	3	3	2	1	3	4	1	1	1	1	3	4	2	2	3	4	5	3	4	2	3	2	4	103
13	2	4	2	4	2	4	3	3	2	1	2	3	5	4	2	2	2	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	2	107
14	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	4	3	3	4	5	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	1	3	3	101
15	2	2	4	1	1	2	5	2	1	4	3	2	1	2	3	2	1	2	1	3	4	1	1	1	2	2	2	4	86
16	1	3	4	5	2	4	5	2	3	4	1	5	3	1	2	4	1	2	3	1	2	3	1	2	4	3	3	1	108
17	1	2	3	2	1	3	3	2	1	3	4	5	4	2	2	3	4	5	3	4	2	3	4	2	3	2	2	4	103
18	2	4	2	4	2	4	3	3	2	1	2	3	5	4	2	2	2	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	2	107
19	2	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	4	3	3	4	5	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	1	3	101
20	1	2	3	2	1	3	3	2	1	3	4	5	2	3	4	1	1	3	4	2	2	4	5	3	4	2	3	2	103
21	1	4	2	4	2	4	3	3	3	2	1	2	3	5	4	2	2	4	3	2	1	3	2	3	4	2	4	3	107
22	2	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	4	3	3	4	5	3	2	3	4	2	3	4	1	3	1	3	3	101
23	2	4	1	1	2	5	2	1	4	3	2	1	3	3	2	4	1	3	4	1	1	2	2	2	1	3	4	1	86
24	1	3	4	5	2	4	5	2	3	4	1	5	3	1	2	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	2	4	108
25	2	4	2	4	2	4	3	3	2	1	2	3	5	4	2	2	2	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	2	107
26	2	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	4	3	3	4	5	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	1	3	101
27	2	2	4	1	1	2	5	2	1	4	3	2	1	3	2	1	2	1	3	4	1	1	1	2	2	2	2	4	86

88	2	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	3	4	2	1	4	3	3	4	5	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	101
89	2	2	4	1	1	2	5	2	1	4	3	2	1	3	3	2	4	1	1	2	2	2	1	2	1	3	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	2	3	86	
90	1	3	4	5	2	4	5	2	3	4	1	5	3	1	2	4	1	2	3	4	2	3	1	1	2	3	1	2	3	4	2	4	3	3	1	2	3	4	2	108	
91	1	3	3	2	1	3	3	2	1	3	4	5	2	3	4	2	3	4	1	1	1	3	4	2	2	2	3	4	5	3	4	2	3	2	2	4	2	2	2	103	
92	2	4	2	4	2	4	3	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	5	4	2	2	2	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	5	4	3	2	1	1	1	107	
93	2	2	3	3	3	1	1	2	3	1	1	3	4	2	1	4	3	3	4	5	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	1	3	1	1	3	3	3	3	101		
94	2	3	4	1	1	2	5	2	1	4	3	2	1	3	3	2	4	1	1	2	2	2	1	2	1	3	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	2	3	86	
95	1	3	4	5	2	4	5	2	3	4	1	5	3	1	2	4	1	2	3	4	2	3	1	1	2	3	1	2	3	4	2	4	3	3	3	1	2	3	4	2	108
96	1	3	3	2	1	3	3	2	1	3	4	5	2	3	4	2	3	4	2	1	3	3	4	2	2	2	3	4	5	3	4	2	3	2	2	4	2	2	2	103	
97	2	4	2	4	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	5	4	2	2	3	2	2	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	5	4	3	2	1	1	1	1	107	
98	2	2	3	3	3	1	1	2	3	1	1	3	4	2	1	4	3	3	4	5	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	1	3	1	1	3	3	3	3	101		
99	2	3	4	1	1	2	5	2	1	4	3	2	1	3	3	2	4	1	1	2	2	2	1	3	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	2	3	86		
100	1	3	4	5	2	4	5	2	3	4	1	5	3	1	2	4	1	2	3	4	2	3	1	1	2	3	1	2	3	4	2	4	3	3	3	1	2	3	4	2	108
101	1	1	2	3	2	1	3	3	2	1	3	4	5	2	3	4	1	1	1	3	4	2	2	1	3	4	5	3	4	2	3	4	2	3	2	2	4	2	2	103	
102	2	4	2	4	2	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	5	4	2	2	2	2	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	5	4	3	2	1	1	1	1	107	
103	3	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	3	4	2	1	4	3	3	4	5	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	1	3	1	1	3	3	3	3	101		
104	1	3	3	2	1	3	3	2	1	3	4	5	2	3	4	2	3	4	1	1	3	1	1	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	4	2	2	2	103	
105	2	4	2	4	2	4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	5	4	2	2	2	2	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	5	4	3	2	1	1	1	1	107	
106	2	2	3	3	3	1	1	2	3	1	1	3	4	2	1	4	3	3	4	5	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	1	3	1	1	3	3	3	3	101		
107	4	1	3	3	2	1	3	3	2	1	3	4	5	2	3	4	2	3	4	1	1	3	1	1	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	4	2	2	2	103
108	5	2	4	2	4	2	4	2	4	3	3	2	3	2	3	5	4	2	2	2	2	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	5	4	3	2	1	1	1	1	107	
109	6	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	3	4	2	1	4	3	3	4	5	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	1	3	1	1	3	3	3	3	101		
110	7	2	3	4	1	1	2	5	2	1	4	3	2	1	3	3	2	4	1	1	2	2	1	2	1	3	4	1	1	1	2	2	2	2	2	4	2	3	86		
111	8	1	3	4	5	2	4	5	2	3	4	1	3	3	1	2	4	1	2	3	4	2	3	1	2	3	4	2	4	3	3	3	3	1	2	3	4	2	109		
112	9	1	2	3	2	1	3	3	2	1	3	4	5	2	3	4	1	1	1	3	4	2	2	2	3	4	5	3	4	2	3	4	2	2	4	2	2	2	103		
113	0	2	4	2	4	2	4	2	4	3	3	3	2	1	2	3	5	4	2	2	2	4	3	2	1	3	2	3	2	4	3	5	4	3	2	1	1	1	107		
114	1	2	2	3	3	3	1	1	2	3	1	1	3	4	2	1	4	3	3	4	5	3	2	3	2	4	2	3	4	1	3	1	1	3	3	3	3	3	101		
115	2	1	3	2	1	3	3	2	1	3	4	5	2	3	4	2	3	4	1	1	3	4	2	2	3	4	5	3	4	2	3	4	2	3	4	2	2	4	2	2	103

LAMPIRAN 5

Hasil Uji Validasi dan Reliabilitas Variabel X

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	1.90	1.155	30
Item2	2.50	1.042	30
Item3	2.80	.997	30
Item4	2.50	1.042	30
Item5	2.30	1.022	30
Item6	2.60	.932	30
Item7	2.20	1.095	30
Item8	2.50	.938	30
Item9	2.70	1.208	30
Item10	2.60	1.133	30
Item11	3.00	1.017	30
Item12	1.90	1.062	30
Item13	3.00	.910	30
Item14	2.80	1.095	30
Item15	2.40	1.380	30
Item16	2.10	1.322	30
Item17	2.30	1.368	30
Item18	2.50	1.137	30
Item19	2.80	1.270	30
Item20	2.70	.794	30
Total	50.10	5.352	30

HASIL UJI REALIBITAS X

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	30	100,0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha ^a	N of Items
0,805	16

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	38,00	17,172	0,438	0,054
Item2	37,40	13,490	0,418	-.243 ^a
Item3	37,10	19,128	0,504	0,139
Item4	37,40	17,421	0,459	0,053
Item5	37,60	17,007	0,464	0,026
Item6	37,30	16,562	0,460	-.013 ^a
Item7	37,70	14,907	0,517	-.110 ^a
Item8	37,40	15,766	0,363	-.067 ^a
Item10	37,30	15,941	0,468	-.028 ^a
Item11	36,90	15,610	0,469	-.068 ^a
Item12	38,00	20,690	0,568	0,216

Item13	36,90	18,714	0,443	0,109
Item14	37,10	14,576	0,572	-.137 ^a
Item16	37,80	11,959	0,732	-.352 ^a
Item18	37,40	16,593	0,455	0,016
Item20	37,20	16,717	0,426	-.019 ^a

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.



Perpustakaan UIN Mataram

LAMPIRAN 6

Hasil Uji Validasi dan Reliabilitas Variabel Y

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	1.60	.498	30
Item2	2.63	.850	30
Item3	2.90	.885	30
Item4	3.00	1.365	30
Item5	1.80	.761	30
Item6	3.23	.728	30
Item7	3.03	1.564	30
Item8	2.27	1.048	30
Item9	2.00	.910	30
Item10	3.33	.479	30
Item11	2.50	1.225	30
Item12	3.23	1.612	30
Item13	1.80	.714	30
Item14	2.20	.997	30
Item15	3.03	.928	30
Item16	2.57	.774	30
Item17	2.90	1.626	30
Item18	3.17	1.234	30
Item19	1.97	.890	30
Item20	2.30	1.022	30
Item21	2.17	1.020	30
Item22	2.53	1.408	30
Item23	2.10	.885	30
Item24	2.83	1.147	30
Item25	2.27	.740	30

Item26	2.33	.479	30
Item27	2.33	1.348	30
Item28	2.30	.750	30
Item29	2.87	1.167	30
Item30	3.10	1.423	30
Item31	2.27	.740	30
Item32	3.67	.758	30
Item33	2.20	.761	30
Item34	3.30	1.022	30
Item35	2.43	1.073	30
Item36	1.87	.776	30
Item37	2.67	.844	30
Item38	2.47	1.042	30
Item39	2.30	1.022	30
Item40	2.13	.776	30
Total	101.60	7.587	30

Perpustakaan UIN Mataram

HASIL UJI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	30	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,878	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	82,27	65,789	0,393	0,552
Item2	81,23	58,254	0,574	0,498
Item3	80,97	68,516	0,405	0,579
Item4	80,87	47,361	0,840	0,400
Item5	82,07	56,547	0,830	0,479
Item6	80,63	53,275	0,376	0,444
Item9	81,87	54,602	0,924	0,464
Item10	80,53	65,637	0,691	0,550
Item11	81,37	70,033	0,403	0,599
Item12	80,63	54,447	0,380	0,496
Item13	82,07	55,582	0,559	0,469
Item14	81,67	70,023	0,738	0,592
Item15	80,83	64,075	0,634	0,549
Item16	81,30	56,700	0,328	0,481
Item18	80,70	51,045	0,615	0,439

Item19	81,90	54,300	0,611	0,461
Item20	81,57	57,909	0,507	0,501
Item21	81,70	61,528	0,432	0,532
Item23	81,77	57,151	0,378	0,489
Item25	81,60	54,455	0,456	0,458
Item26	81,53	65,637	0,491	0,550
Item27	81,53	76,395	0,416	0,640
Item28	81,57	54,737	0,759	0,461
Item29	81,00	50,483	0,482	0,429
Item30	80,77	49,220	0,671	0,427
Item31	81,60	54,455	0,516	0,458
Item32	80,20	50,993	0,938	0,419
Item33	81,67	60,437	0,447	0,515
Item34	80,57	55,220	0,681	0,475
Item35	81,43	59,978	0,485	0,521
Item37	81,20	59,407	0,388	0,508
Item38	81,40	72,041	0,716	0,606
Item40	81,73	68,202	0,693	0,574

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

LAMPIRAN 7

LAMPIRAN HASIL UJI KORELASI DAN REGRESI

Correlation

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Self_Acceptance	127,43	9,032	134
Mindfulness	64,75	9,838	134

Correlations

		Self_Acceptance	Mindfulness
Pearson Correlation	Self_Acceptance	1,000	0,103
	Mindfulness	0,103	1,000
Sig. (1-tailed)	Self_Acceptance		0,119
	Mindfulness	0,119	
N	Self_Acceptance	134	134
	Mindfulness	134	134

REGRESSION

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Self_Acceptance	127.43	9.032	134
Mindfulness	104.96	9.573	134

Correlations

		Self_Acceptanc e	Mindfulness
Pearson Correlation	Self_Acceptance	1.000	.491
	Mindfulness	.491	1.000
Sig. (1-tailed)	Self_Acceptance	.	.000
	Mindfulness	.000	.
N	Self_Acceptance	134	134
	Mindfulness	134	134

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Mindfulness ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Self_Acceptance

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.491 ^a	.242	.236	7.896	.242	42.039	1	132	.000

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

b. Dependent Variable: Self_Acceptance

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2621.007	1	2621.007	42.039	.000 ^b
	Residual	8229.889	132	62.348		
	Total	10850.896	133			

a. Dependent Variable: Self_Acceptance

b. Predictors: (Constant), Mindfulness

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	78.760	7.538		10.449	.000
Mindfulness	.464	.072	.491	6.484	.000

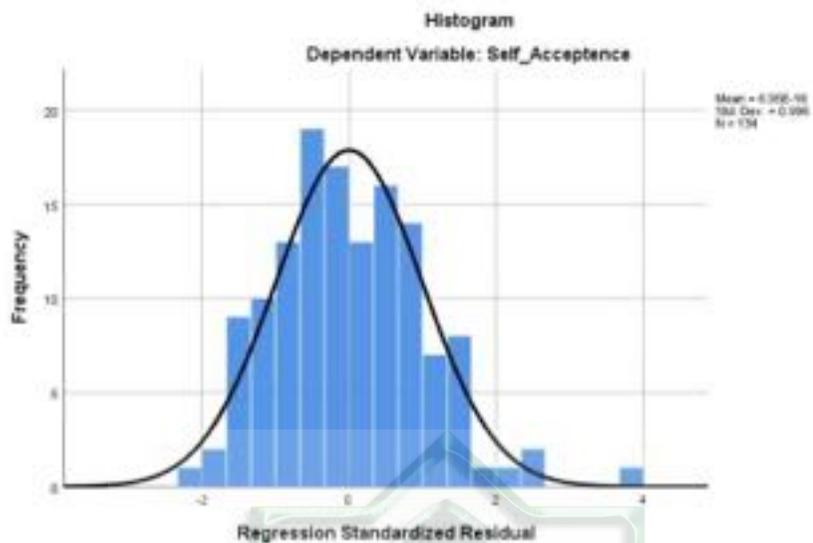
a. Dependent Variable: Self_Acceptance

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	117.71	136.72	127.43	4.439	134
Std. Predicted Value	-2.190	2.093	.000	1.000	134
Standard Error of Predicted Value	.682	1.647	.934	.243	134
Adjusted Predicted Value	117.15	136.12	127.42	4.446	134
Residual	-16.668	30.405	.000	7.866	134
Std. Residual	-2.111	3.851	.000	.996	134
Stud. Residual	-2.122	3.868	.001	1.004	134
Deleted Residual	-16.843	30.673	.018	7.995	134
Stud. Deleted Residual	-2.151	4.092	.003	1.016	134
Mahal. Distance	.000	4.795	.993	1.114	134
Cook's Distance	.000	.137	.008	.018	134
Centered Leverage Value	.000	.036	.007	.008	134

a. Dependent Variable: Self_Acceptance

CHART



Perpustakaan UIN Mataram

LAMPIRAN 8

Hasil Uji Normalitas Variabel X dan Y

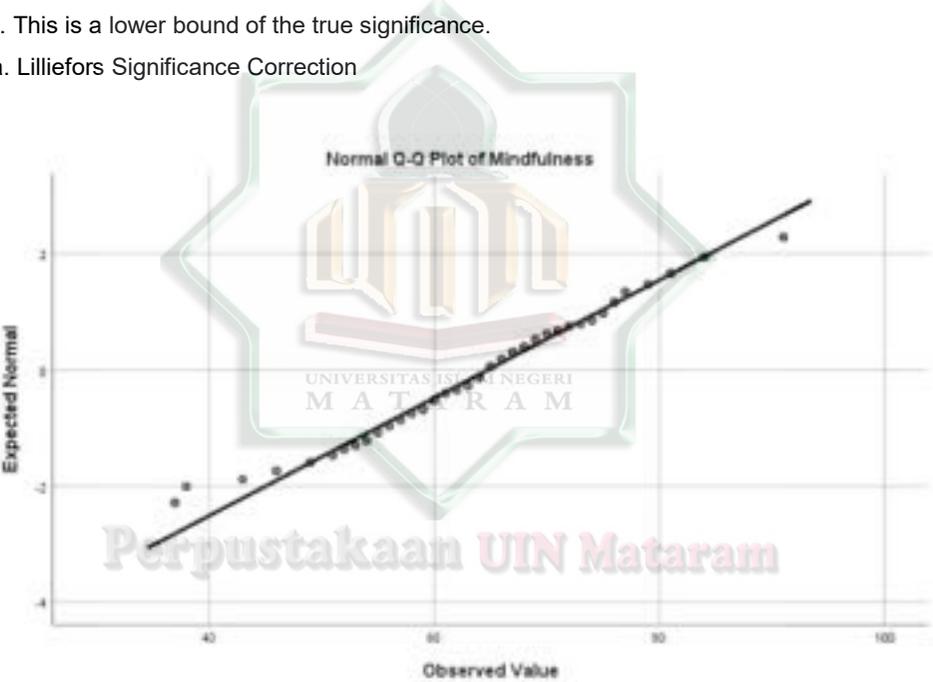
MINDFULNESS

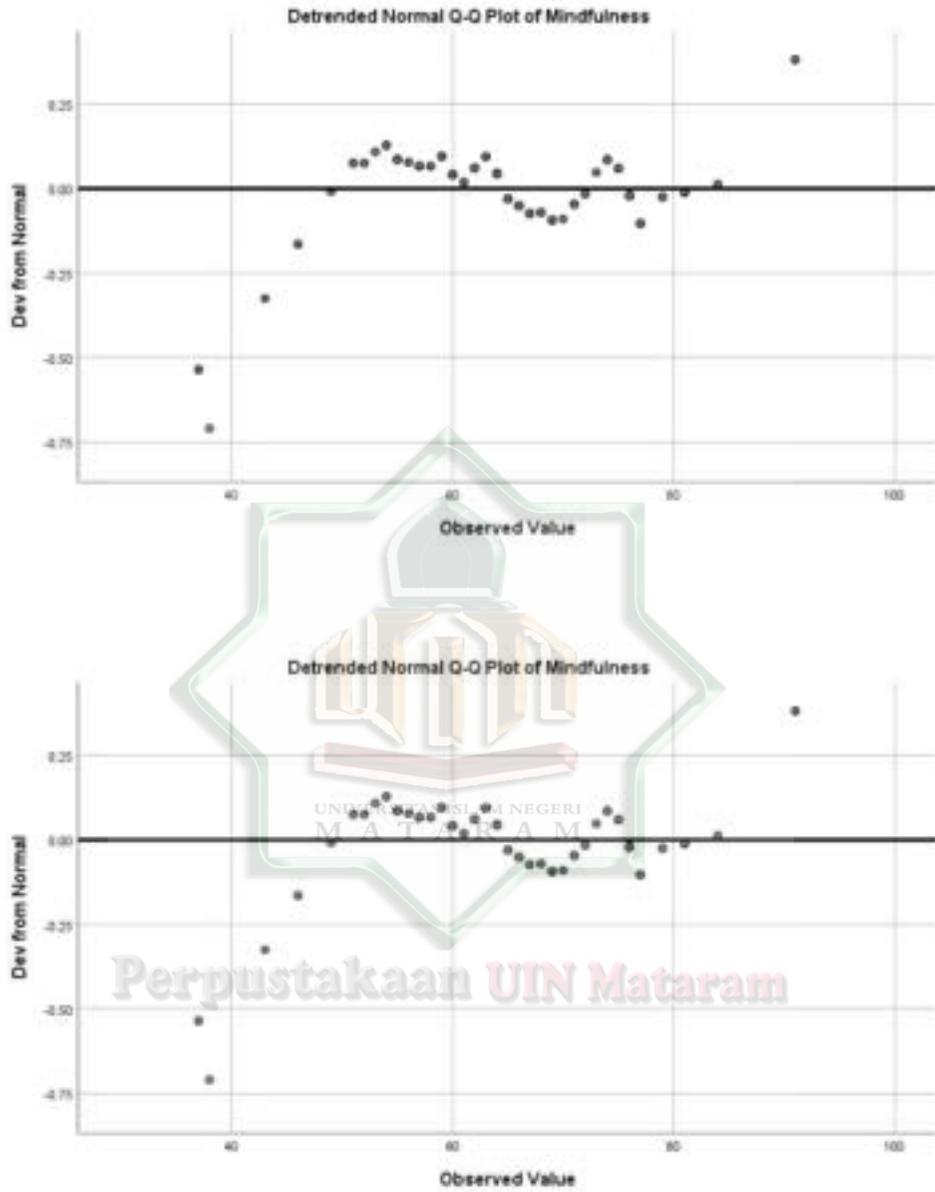
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mindfulness	.066	134	.200*	.986	134	.179
Self_Acceptance	.061	134	.200*	.984	134	.116

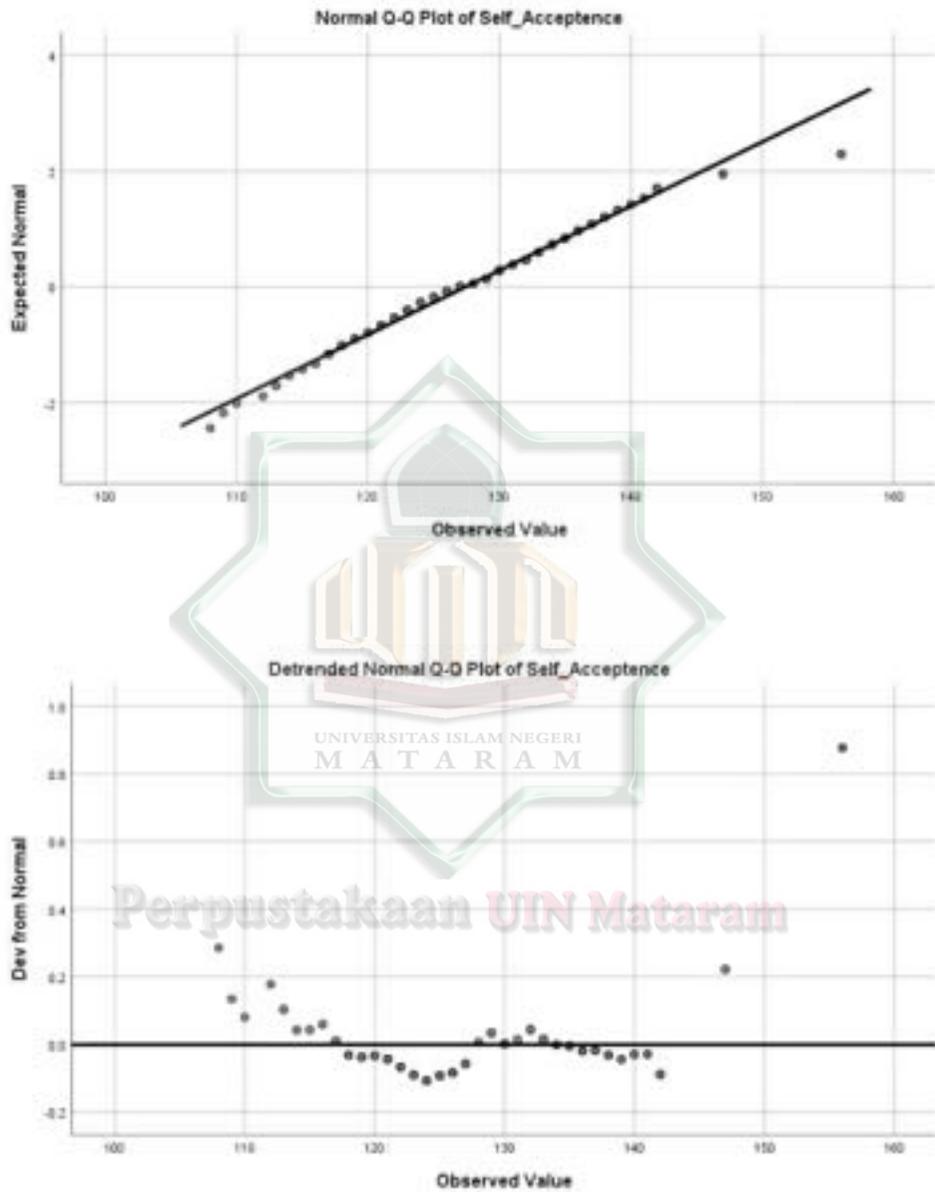
*. This is a lower bound of the true significance.

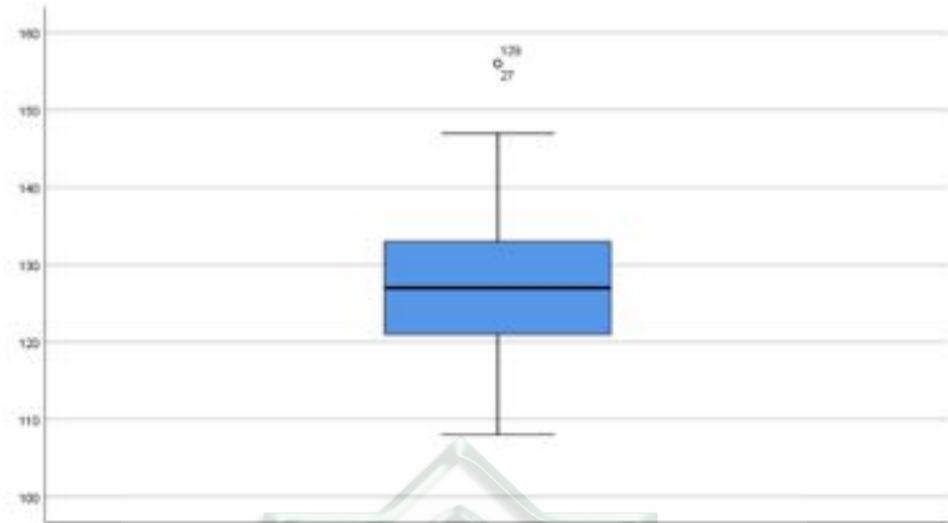
a. Lilliefors Significance Correction





SELF ACCEPTENCE





Perpustakaan UIN Mataram

LAMPIRAN 9

HASIL UJI LINIERITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Self_Acceptance * Mindfulness	134	100.0%	0	0.0%	134	100.0%

Report

Self_Acceptance

Mindfulness	Mean	N	Std. Deviation
84	127.50	2	3.536
85	138.00	1	.
86	115.00	1	.
88	119.00	1	.
89	123.00	1	.
90	122.33	3	9.238
91	114.67	3	5.686
92	123.75	4	6.702
93	121.33	3	10.970
94	125.75	4	7.632
95	121.00	2	4.243
96	122.00	3	6.928
97	121.20	5	8.871
98	128.00	2	7.071
99	121.00	7	8.124
100	124.67	6	6.653
101	136.33	3	17.898
102	121.00	1	.
103	120.60	5	4.393

104	127.29	7	9.690
105	130.25	4	6.946
106	116.00	1	.
107	125.00	6	9.209
108	127.83	6	8.085
109	122.83	6	5.601
110	131.50	4	7.550
111	131.00	7	3.512
112	129.60	5	5.505
113	136.40	5	8.204
114	124.00	1	.
115	132.33	6	4.546
116	132.50	2	7.778
117	134.50	4	5.447
118	132.00	4	2.828
119	123.00	1	.
120	136.50	2	14.849
121	141.50	2	.707
122	138.00	1	.
123	138.00	1	.
124	140.00	1	.
125	156.00	1	.
Total	127.43	134	9.032

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Self_Acceptance * Mindfulness	Between Groups	(Combined)	5489,817	40	137,245	2,381	0,000
		Linearity	2621,007	1	2621,007	45,46	0,000
		Deviation from Linearity	2868,810	39	73,559	1,276	0,171
	Within Groups		5361,079	93	57,646		
Total		10850,896	133				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Self_Acceptance * Mindfulness	.491	.242	.711	.506

Perpustakaan UIN Mataram

LAMPIRAN 10

Dokumentasi



Perpustakaan UIN Mataram



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jl. Gajah Mada No. 100 Jempang Mataram NTB
Web: iaa.uinmataram.ac.id, email: iaa@uinmataram.ac.id

Nomor : pbl/Un.12/PP.00.9/FDIK/4/22
Lampiran : 1 (Sata) Berkas Proposal
Hal : Permohonan Rekomendasi Penelitian

Mataram, Desember 2022

Kepada Yth.
Kepala BANGKESBANGPOL. PROVINSI NTB
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan izin penelitian kepada mahasiswa di bawah ini:

Nama : Lalu Anjas Pramana
NIM : 190303157
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Tujuan : Izin Penelitian
Judul : "Pengaruh Mindfulness Terhadap Self Acceptance Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester III"

Izin tersebut digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian skripsi.

Demikian dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Perpustakaan UIN Mataram



M.Pd.
NIP. 97112312006041155



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI

Jalan Pendidikan Nomor 2 Tlp. (0370) 7505330 Fax. (0370) 7505330
Email : bakesbangpoldagri@ntbprov.go.id Website : <http://bakesbangpoldagri.ntbprov.go.id>

M A T A R A M

Kode pos 83125

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070 / 270 C / 7 XI / R / BKBPN / 2022

1. Dasar :
 - a. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 94 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian Surat Dori Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram
Nomor : 1281/Ux.12/PP.00.9/FDK/11/2022
Tanggal : November 2022
Perihal : Pemohonan Rekomendasi Penelitian
2. Menimbang :

Setelah mempelajari Proposal Survei/Rencana Kegiatan Penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi Penelitian Kepada :

Nama : **LALU ANJAS PRAMANA**
Alamat : **Darmaj RT/RW 090500 KelDesa Darmaj Kec. Kipang Kab. Lombok Tengah No. Me8926 520209/900010001 No Tlpn 087540322082**
Pekerjaan : **Mahasiswa Jurusan Binzaman Kembang Islam**
Bidang/Judul : **PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP SELF ACCEPTANCE PADA MAHASISWA BKU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM SEMESTER III**
Lokasi : **UIN Mataram**
Jumlah Peserta : **1 (Satu) Orang**
Lamanya : **Desember 2022 - Januari 2023**
Status Penelitian : **Baru**
3. Hal-hal yang harus ditaati oleh Peneliti :
 - a. Sebelum melakukan kegiatan penelitian agar melaporkan kedatangan kepada Bupati/Walikota atau Pejabat yang ditunjuk;
 - b. Penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan judul beserta data dan berkas pada Surat Pemohonan dan apabila melanggar ketentuan, maka Rekomendasi Penelitian akan dicabut sementara dan menghentikan segala kegiatan penelitian;
 - c. Peneliti harus menaati ketentuan Perundang-undangan, norma-norma dan adat istiadat yang berlaku dan penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan keresahan di masyarakat, disintegrasi Bangsa atau ketuhanan NKRI Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan Penelitian tersebut belum selesai maka Peneliti harus mengajukan permohonan Revisi/Perbaikan Penelitian;
 - d. Melaporkan hasil Kegiatan Penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Barat melalui Kepala Bakesbangpoldagri Provinsi Nusa Tenggara Barat.

Demikian Surat Rekomendasi Penelitian ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Perpustakaan



Tembusan disampaikan Kepada Yth:

1. Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Provinsi NTB di Tempat;
2. Walikota Mataram Cq. Ka. Kesbangpol Kota Mataram di Tempat;
3. Rektor Universitas Islam Negeri Mataram di Tempat;
4. Yang bersangkutan;
5. Arsip;



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH

Jalan Byasa ZAMWA 2 - Desa Lelinde - Kecamatan Kediri - kode pos 83362
Kabupaten Lombok Barat - Provinsi NTB, E-mail: brida@ntbprov.go.id Website: brida.ntbprov.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / 2371 / II – BRIDA / XII / 2022

TENTANG
PENELITIAN

- Dasar :
- Peraturan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor 14 Tahun 2021 Tentang Perubahan kedua atas perda No 11 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Dan Susunan Perangkat Daerah Provinsi NTB.
 - Peraturan Gubernur NTB Nomor 49 Tahun 2021 Tentang Perubahan Ke Empat Atas Peraturan Gubernur Nomor 51 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Badan-Badan Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat.
 - Surat Dan Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram Nomor : 1281/Uh.12/PP.009/FDK/11/22, Perihal : Permohonan Izin Penelitian .
 - Surat dari BAKESBANGPOLDAGRI Provinsi Nusa Tenggara Barat Nomor : 070/2255/XI/R/6/kj/PON/2022 . Perihal : Rekomendasi Izin Penelitian .

MEMBERI IZIN

Kepada :

Nama : Lulu Anjas Pramana
NIK / NIM : 5202091906010001 / 190303157
Instansi : Universitas Islam Negeri Mataram
Alamat/PP : Desa Demaja, Kecamatan Kapatang, Kabupaten Lombok Tengah / 087840320002

Untuk : Melakukan Penelitian dengan Judul : " Pengaruh Mindfulness Terhadap Self Acceptance Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Mataram Semester III"

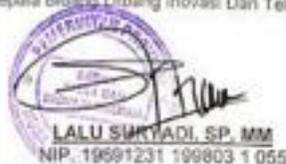
Lokasi : UIN MATARAM
Waktu : Desember 2022 - Januari 2023

Dengan ketentuan agar yang bersangkutan memperhatikan hasil penelitian selambat lambatnya 1 (satu) bulan setelah selesai melakukan penelitian kepada Badan Riset Dan Inovasi Daerah Provinsi NTB via email: libang.brida@ntbprov.go.id

Demikian surat Izin Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Perpustakaan UIN

Dikeluarkan di Lombok Barat
pada tanggal, 13 Desember 2022
an. Kepala Brida Provinsi NTB
Kepala Bidang Litbang Inovasi Dan Teknologi


LALU SURYADI, SP, MM
NIP. 19591231 199803 1 055

- Tembusan: disampaikan kepada Yth.
- Gubernur Provinsi NTB (Sebagai Laporan)
 - Wali Kota Mataram ;
 - Rektor Universitas Islam Negeri Mataram ;
 - Yang bersangkutan ;
 - Asip.



KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Lalu Anja Pramana

Pembimbing I : H. Masruri, I.C., MA

NIM : 190303157

Pembimbing II : Maliki, M.Pd.

NO	HARI/TANGGAL	MATERI KONSULTASI	TANDA TANGAN PEMBIMBING	
1	14/12-2022	judul tesis/tesis		
2	28/12-2022	proposisi pembimbing		
3	5/1-2023	bab/bab komputer		
4	12/1-2023	ACC (Lampiran 1)		
5				
6				
7				
8				
9				

Judul Skripsi : PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP SELF ACCEPTANCE PADA MAHASISWA BKJ UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM SEMESTER III



H. Masruri, I.C., MA
NIDN. 2031118802

Mataram, 2022
Pembimbing II,

Maliki, M.Pd.
NIDN. 2031118802

Catatan : Nama NIM, Pembimbing dan judul Skripsi yang diketik berdasarkan berita acara seminar (judul yang direkomendasikan pembimbing) diketik rapi dan diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk dicetak/terbit dan ditanda tangani setelah diparaf oleh bagian akademik dan distempel.



KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Lala Anja Pramana
NIM : 190303157

Pembimbing I : H. Masruri, LC., MA
Pembimbing II : Maliki, M.Pd.

NO	HARI TANGGAL	MATERI KONSULTASI	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	14/12-2022	Proposal ACC 1	
2	21/12-2022	Pertajam lafadz belakang masalah	
3	29/12-2022	perbanyak wawancara dgn para sumber	
4	5/1-2023	Edit kesalahan tulisan sesuai buku panduan	
5			
6	12/1-2023	SKRIPSI ACC lanjut ke muncastuh	
7			
8			
9			

Judul Skripsi : PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP SELF-ACCEPTENCE PADA MAHASISWA BKI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM SEMESTER III


Maliki, M.Pd.
NIP. 196009021998031001

Mataram, 2022
Pembimbing I,

H. Masruri, LC., MA
NIP. 197605042009121002



KARTU KONSULTASI PROPOSAL

Nama : Lulu Anjnas Prama
NIM : 190303157

Pembimbing I : H. Masuri, L.C., MA
Pembimbing II : Maliki, M.Pd.

NO	HARI/TANGGAL	MATERI KONSULTASI	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	10/10 - 2022	Dasar-dasar jilid pertama	[Signature]
2	17/10 - 2022	Labirin dan dasar dan keutuhan as syar'ah	[Signature]
3	24/10 - 2022	Teori dan keutuhan	[Signature]
4	31/10 - 2022	aspek dan keutuhan	[Signature]
5	07/11 - 2022	Pembahasan keutuhan	[Signature]
6	14/11 - 2022	Selanjutnya keutuhan	[Signature]
7			
8			
9			

Judul Skripsi : PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP SELF ACCEPTANCE PADA MAHASISWA BKI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM SEMESTER III

Pembastakaan UIN Mataram

M. Masuri, L.C., MA
NIP. 19530912194001001

Maliki, M.Pd.
NIP.

Catatan : Nama, NIM, Pembimbing dan judul Skripsi yang diketik berdasarkan berita acara seminar (judul yang ditandatangani pembimbing) diketik rapi dan diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk ditetapkannya dan disubstansi terlampir untuk ditetapkannya berita acara seminar dan disubstansi