

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun berjudul **“Pengaruh *Mindfulness* terhadap Regulasi Diri Mahasiswa BKI UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada prodi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hsanuddin Banten benar bahwasannya asli sepenuhnya karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang ada dalam penulisan skripsi ini, telah disebutkan dalam kutipan secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau keseluruhan isi skripsi ini merupakan hasil plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 3 Desember 2025

Peneliti



Siti Jahrah

NIM: 211340160

ABSTRAK

Nama: Siti Jahrah, NIM: 211340160, Judul Skripsi: **“Pengaruh *Mindfulness* terhadap Regulasi Diri Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.”** Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2025 M/ 1446 H.

Masa transisi ke perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan regulasi diri yang baik agar mampu mengelola tuntutan akademik, sosial, dan emosional secara efektif. *Mindfulness* sebagai kemampuan untuk menyadari pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa menghakimi dipandang dapat mendukung penguatan regulasi diri mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat *mindfulness* dan regulasi diri, serta menguji pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi diri pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten angkatan 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan *ex-post facto*, dengan jumlah sampel 125 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Instrumen yang digunakan adalah skala *mindfulness* dan skala regulasi diri berbasis skala Likert 1–4 yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif dan uji regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* mahasiswa berada pada kategori rendah sebesar 19% (24 responden), sedang sebesar 67% (84 responden), dan tinggi sebesar 14% (18 responden), sedangkan tingkat regulasi diri berada pada kategori rendah sebesar 16% (20 responden), sedang sebesar 70% (88 responden), dan tinggi sebesar 14% (17 responden). Selanjutnya, hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi diri dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai R Square sebesar 0,008 yang mengindikasikan bahwa *mindfulness* memberikan kontribusi yang relatif kecil terhadap variasi regulasi diri mahasiswa, sementara sebagian besar dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, *mindfulness* memiliki peran dalam membantu mahasiswa mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku secara lebih terarah, meskipun penguatan regulasi diri tetap perlu ditopang oleh berbagai faktor pendukung lainnya.

Kata kunci: Kesadaran Penuh, Regulasi Emosi, Penyesuaian Diri Mahasiswa.

ABSTRACT

*Name: Siti Jahrah Student ID: 211340160 Thesis Title: “The Effect of Mindfulness on Self-Regulation among Students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program at Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University,” Banten *Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da’wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten, 2025 AD / 1446 H.*

The transition to university life requires students to develop adequate self-regulation skills in order to manage academic, social, and emotional demands effectively. Mindfulness, defined as the ability to pay attention to present-moment experiences intentionally and non-judgmentally, is considered a potential internal resource to support students’ self-regulation. This study aims to describe the levels of mindfulness and self-regulation, as well as to examine the influence of mindfulness on self-regulation among students of the Islamic Guidance and Counseling (BKI) Study Program at UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, cohort 2023. This research employed a quantitative approach with a descriptive and ex-post facto design. The sample consisted of 125 students selected using the Slovin formula. Data were collected using a mindfulness scale and a self-regulation scale based on a 1–4 Likert format, both of which had passed validity and reliability testing. Data analysis techniques included descriptive statistics and simple linear regression using SPSS. The results showed that students’ mindfulness levels were in the low category by 19% (24 respondents), medium by 67% (84 respondents), and high by 14% (18 respondents). Meanwhile, self-regulation levels were in the low category by 16% (20 respondents), medium by 70% (88 respondents), and high by 14% (17 respondents). Furthermore, the simple linear regression analysis indicated that mindfulness has a positive and significant effect on self-regulation, with a significance value of $0.000 < 0.05$ and an R Square value of 0.008, suggesting that mindfulness contributes a relatively small portion to the variance in students’ self-regulation, while most of the variance is explained by other factors beyond this study. In conclusion, mindfulness plays a role in helping students manage their thoughts, emotions, and behaviors in a more directed manner, although comprehensive strengthening of self-regulation still requires support from various other relevant factors.

Keywords: *Mindfulness, Emotion Regulation, Student Adjustment.*



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
FAKULTAS DAKWAH**

**Jl. Syekh Nawawi Al-Bantani Kp. Andamu'I Kel. Sukawana Kec. Curug
Kota Serang**

Nomor :	Nota Dinas	Kepada Yth.
Lamp :		Dekan Fakultas Dakwah UIN SMH Banten di-
Hal :	Ujian Skripsi a.n Siti Jahrah Nim: 211340160	Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Di permaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi ini atas nama Siti Jahrah NIM: 211340160 dengan judul: **“Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa BKI Uin Sultan Maulana Hasanudin Banten”** telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 03 Desember 2025

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Ahmad Rofi Suryadi Kusumah, M.Pd.

NIP. 198903302020121006


Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.

NIP. 19790225 200604 1 001

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG MUNAQOSAH
PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP REGULASI DIRI MAHASISWA
BKI UIN SMH BANTEN**

Diajukan oleh:

SITI JAHRAH

211340160

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Ahmad Rofi Suryahadihkudumah, M.Pd.

NIP. 198903302020121006


Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.

NIP. 19790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah,

Ketua Prodi
Bimbingan Konseling Islam,




Prof. Dr. H. Endad Musaddad, M.A

NIP. 19720626 199803 1 002


Imalatul Khairat, M.Pd.

NIP. 19900420 201903 2 018

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n Siti Jahrah NIM: 211340160, Judul Skripsi: “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa BKI Uin Sultan Maulana Hasanudin Banten” telah diujikan dalam munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 18 Desember 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 18 Desember 2025

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,



Desty Pratini Gsih, M.Si.
NIP. 198512152009032009

Sekretaris Merangkap Anggota,



Nina Fitriyani, M.Pd.
NIP. 19970207202203

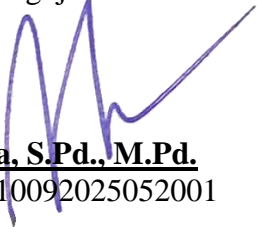
Anggota,

Penguji I



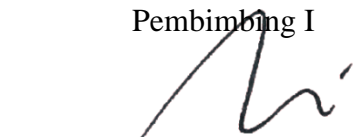
Dr. Machdum Bachtiar, M.Pd.
NIP. 196310271989031003

Penguji II



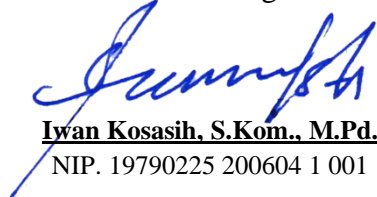
Monalisa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199010092025052001

Pembimbing I



Ahmad Rofi Suryahadikhudumah, M.Pd.
NIP. 198903302020121006

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP. 19790225 200604 1 001

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, sumber segala ilmu, rahmat, dan karunia yang tak terhingga bagi seluruh makhluk di alam semesta, jauh melampaui batas pandangan manusia. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat, dan seluruh pengikut beliau. Dengan penuh rasa syukur dan kebanggaan, penulis mendedikasikan skripsi ini kepada diri sendiri sebagai bentuk apresiasi atas kerja keras, keteguhan hati, serta perjalanan panjang yang telah dilalui. Kemampuan untuk mengatur waktu, tenaga, dan pikiran, bertahan di tengah berbagai tekanan tanpa menyerah, hingga akhirnya dapat menuntaskan karya ini dengan sebaik mungkin, merupakan sebuah pencapaian yang patut dibanggakan. Shalawat dan salam juga senantiasa dipanjatkan kepada Nabi Muhammad SAW, teladan agung bagi umat manusia. Beliau adalah sosok yang penuh cinta dan kebijaksanaan, yang melalui kasih sayang, kesabaran, dan perjuangannya telah membimbing umat dari kegelapan menuju cahaya kebenaran serta keimanan.

Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua yang penulis sayangi dan hormati. Kepada Ibu Ita Ratna Yanti, S.Pd., yang telah mengajarkan arti keikhlasan dan rasa syukur yang tiada tara, yang selalu mengusahakan apa pun demi penulis, memberikan dukungan tanpa henti, serta memaafkan setiap kesalahan penulis. Kepada cinta pertama penulis, Ayah Asep Rasudin, S.Pd.M.Pd., terima kasih telah menjadi sosok ayah yang baik dan penuh kasih sayang kepada anak-anaknya. Terima kasih atas segala yang beliau berikan, atas segala bentuk usaha dan pengorbanan, atas motivasi yang tak pernah putus, serta atas kesediaannya untuk selalu mendengarkan setiap cerita penulis.

Kepada Bapak dan Ibu dosen pembimbing, dosen penguji, serta seluruh tenaga pengajar yang dengan tulus dan penuh keikhlasan telah meluangkan waktu, tenaga, dan perhatian dalam membimbing saya. Terima kasih atas setiap arahan, bimbingan, dan ilmu yang begitu berharga, yang telah membantu saya berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan penuh hormat dan rasa terima kasih yang mendalam, saya sampaikan bahwa segala jasa dan kebaikan Bapak dan Ibu akan senantiasa saya ingat sepanjang hayat.

Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada sahabat-sahabat tercinta yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, serta doa terbaik di setiap langkah perjuangan ini. Dan terima kasih yang tulus untuk setiap insan yang telah berperan, sekecil apa pun, dalam perjalanan hidup saya. Semoga segala kebaikan dan ketulusan hati kalian menjadi amal ibadah di hadapan Allah SWT.

Untuk diriku sendiri, seorang gadis sederhana dengan hati yang kecil, tetapi memiliki impian besar, yang telah berjuang tanpa henti dan terus bertahan menghadapi

segala rintangan. Terima kasih telah hadir di dunia ini, menjadi anak perempuan pertama yang menjadi harapan orang tua, serta mampu bertahan hingga sejauh ini meskipun banyak tantangan yang datang. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri dan menjalani setiap langkah kecil yang mungkin tidak terlihat oleh orang lain, tetapi sarat makna dan pencapaian yang luar biasa.

Meskipun harapan sering kali tidak sejalan dengan apa yang semesta berikan, aku belajar untuk terus menerima dan mensyukuri setiap hal yang datang. Jangan pernah lelah untuk berusaha dan berbahagialah di mana pun berada. Rayakan setiap pencapaian, sekecil apa pun itu, dan jadikan dirimu bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Semoga langkah-langkah kecilku senantiasa dikuatkan, dikelilingi oleh orang-orang baik dan hebat, serta satu per satu mimpiku dapat terwujud. Aamiin.

MOTTO

“Setiap bunga memiliki waktu berbunga masing-masing; setiap orang memiliki waktu sukses yang berbeda.”

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Siti Jahrah lahir di Pandeglang pada tanggal 03 November 2003. Penulis lahir dari pasangan Bapak Asep Rasudin, M.Pd. dan Ibu Ita Ratnayanti, S.Pd. dan saat ini berdomisili di Kampung Jamuju, Kecamatan Koroncong Kabupaten Pandeglang Banten.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis dimulai dari Sekolah Dasar MI Alfalah Karang Tanjung lulus pada tahun 2015. Madrasah Tsanawiyah Turus Pandeglang, lulus pada tahun 2018, Madrasah Aliyah Negeri 1 Pandeglang lulus pada tahun 2021.

Selanjutnya, Penulis melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, dan masuk melalui jalur PCMB mandiri pada tahun 2021. Selama menjadi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis aktif dalam berbagai organisasi. Organisasi yang diikuti antara lain: Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) BKI periode 2022-2023 dan 2023-2024 Community Of Counselor (COC) periode 2022-2023, Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Dakwah 2024-2025, dan Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) fakultas dakwah.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai hari akhir.

Alhamdulillah melalui pertolongan Allah SWT dan dengan segenap usaha serta kesungguhan penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Mindfulness terhadap Regulasi diri Mahasiswa BKI UIN SMH Banten”** Sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak pernah luput dari berbagai kekurangan dan masih sangat jauh dari kata sempurna. Namun dengan skripsi ini penulis berharap dapat bermanfaat dan berguna dalam khazanah ilmu pengetahuan. Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Ishom, S.Ag.,M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.,
2. Bapak Prof. Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.,
3. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.,
4. Dosen pembimbing terbaik, Bapak Ahmad Rofi Suryadi Kusumah,M.Pd. Bapak Iwan Kosasih.,M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, arahan, dengan tulus dan ikhlas, mencurahkan waktu dan tenaganya untuk membimbing agar penulis dapat berkembang menjadi lebih baik dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis sangat merasa bersyukur bisa dipertemukan dengan beliau.,
5. Bapak Afif Suaid,M.Hum yang telah berkenan menjadi expert judgment dalam penyusunan kuesioner penelitian ini. Terima kasih karna sudah meluangkan waktu, dan fikirannya. Semoga Allah selalu lindungi, dan permudah segala urusan beliau.,
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam, penulis ucapkan terima kasih atas setiap bimbingan, didikan, serta keteladanan yang diberikan sepanjang perjalanan akademik ini. Sejak awal perkuliahan hingga tahap akhir penyusunan skripsi, ilmu dan arahan yang Bapak/Ibu berikan, menjadi bekal berharga yang akan selalu penulis kenang

7. Ibunda tersayang, terkasih, tercinta Ita Ratna Yanti,S.Pd. Yang memiliki kesabaran seluas samuudra, Terima kasih atas segala perjuangan yang Ibu berikan, atas ajaran keikhlasan dan rasa syukur yang tak pernah henti, serta atas segala bentuk pengorbanan dan kasih sayang. Ibu selalu mengutamakan dan memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya, dan untuk itu penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya, semoga penulis kelak dapat memiliki kesabaran dan sifat mulia sebagaimana yang Ibu teladankan, mohon maaf yang sebesar-besarnya penulis belum bisa menjadi anak yang baik. Teruntuk cinta pertama penulis, Bapak Asep Rasudin,S.Pd.M.Pd., sosok yang memiliki kesabaran seluas samudra, yang senantiasa mengutamakan dan memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya. Terima kasih atas setiap ajaran tentang kesabaran, atas ketulusan hati yang selalu memaafkan, serta atas kasih sayang yang tidak pernah berkurang. Semoga kelak penulis dipertemukan dengan jodoh yang memiliki ketulusan, kebaikan, dan kasih sayang seperti yang bapak berikan.
8. Kepada adik-adik tercinta, Salsabila Zahrotunnisa, yang saat ini menimba ilmu di pondok pesantren, terima kasih atas kasih sayang dan dukungan yang selalu engkau berikan. Semoga kelak engkau menjadi pribadi yang mampu mengangkat martabat orang tua dan keluarga, serta senantiasa menjadi kebanggaan di setiap langkahmu. Kepada adik kecil penulis Muhammad Rasyid Ridho, terima kasih atas ketulusan kasih sayangmu. Semoga engkau tumbuh menjadi laki-laki yang bertanggung jawab, berakhlak mulia, dan mewarisi sifat-sifat terbaik yang dimiliki Ayah. Mohon maaf Penulis belum bisa menjadi kaka yang baik. Kepada keluarga besar Bapak Nasir dan keluarga besar Bapak Junaedi yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan penuh kepada penulis sepanjang proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan perlindungan, kesehatan, dan keberkahan kepada keluarga besar Bapak Nasir dan Bapak Junaedi.
9. Kepada Siti Nuryaningsih, S.Sos, yang dengan ikhlas telah membantu penulis sejak awal pembuatan skripsi ini. selalu menemani dan memberikan dukungan tanpa henti. Semoga segala kebaikan yang sudah diberikan dibalas dengan kelancaran dan kebahagiaan yang tiada henti Semoga selalu diberikan kelancaran dalam hidup serta senantiasa dikelilingi oleh orang-orang baik. Kepada Sine Agustin, S.Sos, dan Novia Azzahra Ramandanty, S.Sos, teman seperjuangan penulis yang selalu menemani dari awal semester sampai sekarang. Terima kasih telah memberi warna dalam kehidupan perkuliahan, berbagi tawa, dan selalu saling mendukung dalam setiap tantangan. Terima kasih juga telah selalu mendengarkan keluh kesah penulis, mulai dari kisah percintaan yang absurd hingga cerita kehidupan lainnya. Semoga pertemanan kita tetap awet dan langgeng hingga akhir hayat. Kepada Siti Ayu Kastuti, S.Pd, dan Salsabilla Shafa Adzra S.Hum, yang telah setia menemani penulis sejak di bangku kelas 10 hingga sekarang. Terima kasih atas dukungan penuh yang selalu diberikan, serta

atas kehadiran kalian yang selalu mendengarkan setiap cerita kehidupan penulis, mulai dari kisah cinta yang absurd hingga cerita-cerita kehidupan lainnya. Semoga pertemanan kita panjang umur dan tetap abadi sampai akhir hayat.

10. Kepada Kamalia Ihsani, S.H. dan Enong Aini, S.Sos, yang telah menemani penulis sejak di bangku kelas 7 hingga sekarang. Terima kasih telah meluangkan waktu untuk quality time di tengah kesibukan kalian, serta setia mendengarkan cerita-cerita penulis, mulai dari kisah percintaan yang absurd hingga berbagai cerita kehidupan lainnya. Semoga pertemanan kita senantiasa terjaga hingga akhir hayat. Kepada Tiara Anjuni yang selalu menemani penulis dan setia mendengarkan keluh kesah penulis. Terima kasih telah selalu ada untuk penulis dalam keadaan apapun. Semoga Tiara selalu diberikan kebahagiaan, dilindungi oleh Allah SWT, dan semoga pertemanan kita tetap langgeng hingga akhir hayat. Kepada Wulan, S.Sos, yang telah setia menemani penulis sejak menjadi partner di himpunan, DEMA, hingga saat ini. Terima kasih telah selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu ada dalam keadaan apapun. Semoga Wulan diberikan kemudahan dalam melanjutkan S2-nya dan selalu dalam lindungan Allah SWT.
11. Kepada kepada Nadya Rahmadhani dan Putri Raudhatul yang selalu menemani dan mendengarkan keluh kesah penulis, terutama di tempat favorit kami, yaitu Warning. Terima kasih atas segala dukungan, tawa, dan kebersamaan yang telah kalian berikan. Semoga kalian selalu dikelilingi oleh orang-orang baik, dan semoga pertemanan kita tetap awet dan langgeng sampai akhir hayat. Kepada intan Saefudin dan Nita Wasilatul Alawiyah yang telah menemani penulis melalui berbagai kesulitan hingga saat ini. Terima kasih atas dukungan dan kehadiran kalian yang selalu memberikan semangat.
12. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fahda Alfiah, S.Sos, yang sudah seperti kakak sendiri bagi penulis. Terima kasih atas segala bantuan yang diberikan selama perkuliahan dan atas kesediaan untuk selalu mendengarkan keluh kesah penulis. Semoga selalu dalam lindungan Allah SWT dan senantiasa dipermudah dalam segala hal.
13. Kepada seluruh anggota HMJ BKI 2022, HMPS BKI 2023, DEMA Fada 2024, dan PMII Rayon Dakwah yang telah menemani penulis sepanjang perkuliahan ini. Mungkin tanpa kehadiran kalian dalam kehidupan penulis, penulis tidak akan pernah tahu arti sejati dari kebersamaan dalam dunia perkuliahan. Semoga kita semua selalu diberikan kelancaran dan keberkahan dalam setiap langkah hidup. Kepada Ulaya Nabila, S.H. teman KKN tersayang, yang selalu menemani penulis 24/7 hingga saat ini. Terima kasih telah setia mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu ada di setiap langkah perjalanan ini. Semoga Ulayya selalu dalam lindungan Allah SWT dan diberikan kebahagiaan serta kemudahan dalam segala hal.
14. Kepada teman-teman online ku, yang pertama kali bertemu di Roblox, Bang Irwan, Ka Tia, Alvin, Pixxy, Bang Dady, Te Gita, Fiki, Maskey, Renara, Ara,

Alviera, Shanona, Alma, Bams, dan semua penghuni "Fatia Room." Terima kasih telah menemani penulis dalam mengerjakan revisian, serta menghibur dengan kelakuan random kalian yang selalu membawa keceriaan. Semoga di mana pun kalian berada, selalu dalam lindungan Allah SWT dan diberikan kelancaran dalam setiap langkah hidup. Semoga pertemanan kita tidak hanya terbatas di dunia maya, tetapi juga berlanjut di dunia nyata.

15. Seluruh teman-teman BKI Angkatan 2021 terutama BKI D yang telah bersama-sama menjalankan perkuliahan hingga semester ini dengan baik. Kepada musisi tanah air dengan lagu-lagu indah yaitu sheila on seven, Hindia, Kaleb J, juicy Lucy, bernadya, dan Nadin Amizah. yang menemani penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah menulis karya yang di senandungkan lewat lagu dengan harmoni yang indah. Terima kasih telah menciptakan lirik dan membawakan musik yang tak hanya bisa di dengar, tetapi juga bisa dirasakan. Semoga setiap nada yang kalian ciptakan terus hidup di hati para pendengar, dan membawa kebahagiaan bagi banyak orang. Karya-karya musisi tersebut telah menemani penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG MUNAQOSAH.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
G. Penelitian Terdahulu	6
H. Definisi Operasional	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
A. Paparan Teori	11
1. Mindfulness	11
B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Hubungan Antar Variabel	33
D. Hipotesis	34
BAB III METODELOGI PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Variabel Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Instrumen Penelitian.....	38
E. Uji Validitas Dan Reliabilitas	39
F. Prosedur Penelitian	44

G. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian	56
C. Analisis	62
BAB V PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	71