



## **MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM UNTUK MENINGKATKAN KEIKHLASAN PADA ASISTEN PRAKTIKUM**

**Dhyah Ayu Destriani<sup>1\*</sup>**  
**Lisnawati Ruhaena<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

---

### **Keywords/Kata kunci**

*Assistant, Sincerity,  
Mindfulness of Islamic  
spirituality.*

*Asisten, Keikhlasan,  
Mindfulness Spiritual Islam*

---

### **ABSTRACT/ABSTRAK:**

*The study aims to examine the effect of Islamic spiritual mindfulness on increasing sincerity among laboratory assistants at a university. A quantitative experimental approach was employed, involving 46 participants selected through purposive sampling, with 23 in the experimental group and 23 in the control group. The intervention consisted of Islamic spiritual mindfulness training, which included four stages: contemplation (tafakur), self-reflection (muhasabah), repentance (taubat), and reliance on God (tawakal). Data collection methods included an initial survey, pre-test, post-test, and assignments. The initial survey was analyzed using thematic analysis, while hypothesis testing was conducted with a paired sample t-test. Sincerity was measured using the Sincerity Scale developed by Chizanah and Hadjam. The results revealed that Islamic spiritual mindfulness had no significant effect on increasing sincerity (Sig. 0.184 > 0.05). This outcome may be attributed to participants' diverse characteristics, such as low awareness and a lack of willingness to change.*

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh mindfulness spiritual Islam dalam meningkatkan keikhlasan pada asisten praktikum pada sebuah universitas. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen. Jumlah partisipan 46 asisten didapat dengan teknik purposive sampling, 23 asisten di kelompok eksperimen dan 23 di kelompok kontrol. Intervensi yang digunakan pelatihan mindfulness spiritual Islam yang terdiri dari 4 tahap yaitu tafakur, muhasabah, taubat, dan tawakal. Metode pengumpulan data terdiri dari survei awal, prates, pascates dan penugasan. Teknik analisis data survei awal menggunakan analisis tematik, uji hipotesis menggunakan uji paired sample T Test. Pengukuran keikhlasan menggunakan Skala ikhlas yang disusun oleh Chizanah dan Hadjam. Hasil penelitian menunjukkan mindfulness spiritual Islam tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keikhlasan dengan nilai Sig.0.184 > 0.05. Hal ini kemungkinan disebabkan karena karakter asisten yang beragam seperti kurangnya kesadaran dan keinginan untuk berubah.

---

\* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: dhyahdestriani@gmail.com

Dosen memiliki peran esensial dalam jalannya proses perkuliahan, mendidik dan mengajar yang dapat memberikan manfaat bagi seluruh mahasiswa peserta perkuliahan. Pada beberapa mata kuliah, terdapat asisten pengajar, yang sering disebut sebagai asisten dosen (asdos), dengan harapan dapat memberikan dukungan kepada dosen dalam penyelenggaraan perkuliahan (Rizki, 2020). Dalam penelitian ini asisten dosen yang dimaksud yaitu asisten yang membantu menjalankan tugas dosen mengajar dan membimbing mahasiswa pada mata kuliah praktikum. Asisten dosen praktikum memiliki peran membantu dosen dalam pengajaran serta membantu mahasiswa dalam setiap proses praktikum.

Program Studi S-1 Psikologi di Universitas S menetapkan mahasiswa harus menempuh minimal 148 SKS untuk lulus sarjana psikologi. Termasuk di dalamnya adalah enam mata kuliah praktikum (MKP), yaitu Observasi Interview (OBI), Pengelolaan Tes Psikologi Praktikum (PTPP), Metodik Tes Psikologi (MTP), Asesmen Anak Praktikum (AAP), Eksperimen, dan Teknik Konseling. Dalam MKP terdapat beberapa kegiatan diantaranya pembelajaran di kelas, pembimbingan, asistensi persiapan praktikum, dan praktikum yang biasanya dilakukan 3-4 kali dalam satu semester, serta pelaporan hasil praktikum. Dengan kondisi ini dibutuhkan asisten praktikum untuk membantu jalannya proses pembelajaran dalam mata kuliah praktikum (MKP). Asisten praktikum dipilih melalui beberapa tahap seleksi seperti psikotes, *focused group discussion* (FGD), *micro teaching*, dan wawancara. Jika calon asisten sesuai dengan kualifikasi maka akan dinyatakan lolos.

Berdasarkan hasil observasi, beberapa mahasiswa praktikum mengeluh terkait pengajaran dan bimbingan dari

asisten praktikum dikarenakan ada beberapa asisten yang kurang mampu mengajar dan menimbulkan ketidakpahaman. Ada pula artikel yang menuliskan pendapat mahasiswa praktikum dari satu unit kegiatan mahasiswa (UKM) mengenai asisten praktikum yang memiliki sikap superior. Kondisi ini menunjukkan bahwa asisten praktikum belum menunjukkan sikap profesional seperti yang diharapkan. Sikap profesional ini juga perlu dibangun mulai dari meluruskan niat, karena setiap amal ditentukan oleh niatnya. Meluruskan niat dalam menjalankan tugas sebagai asisten praktikum lebih tepat dengan menanamkan keikhlasan, menjalankan tugas karena mencari ridho Allah Swt.

Untuk mengetahui fenomena keikhlasan asisten praktikum dengan lebih dalam, peneliti melakukan survei dengan pertanyaan terbuka dan melengkapi kalimat. Responden adalah 94 asisten mata kuliah praktikum Psikologi Universitas S. Data hasil survei kemudian diolah untuk mengkategorikan tingkat keikhlasan menjadi kategori sangat lemah, lemah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil pengkategorisasian menunjukkan bahwa 11 orang tergolong keikhlasannya tinggi, 37 asisten memiliki keikhlasan sedang, 27 asisten keikhlasannya lemah, dan 19 asisten sangat lemah. Dengan demikian terdapat total 83 yang tingkat keikhlasannya masih sedang ke bawah, yang masih perlu ditingkatkan.

Ikhlas dalam bekerja tentunya dapat meningkatkan penyelesaian pekerjaan secara efektif dan ilmu yang disalurkan dari asisten dapat memberikan manfaat kepada mahasiswa. Asisten yang kurang memiliki keikhlasan dalam mengajar dan membimbing mahasiswa dapat mempengaruhi hubungan psikologis antar asisten dan mahasiswa sehingga akan terdapat batasan atau dinding pembatas yang menghambat penyampaian informasi,

penjelasan, serta hal lainnya. Beramal dengan ikhlas adalah hal yang sulit, oleh karena itu diperlukan upaya yang konsisten untuk melatih dan menilai tingkat keikhlasan secara berkala. Sebagai seorang pendidik, asisten praktikum perlu secara terus-menerus mengevaluasi keikhlasannya dalam menjalankan tugasnya, karena keprofesionalan seorang pendidik hanya dapat diakui jika ia menunjukkan sifat baik yang tercermin dari kesungguhan hatinya sepanjang waktu. Selanjutnya, pendidik harus mampu mentransfer pengetahuan dan keterampilannya dengan niat tulus, semata-mata mengharap ridha Allah Swt, dengan tetap memperhatikan tuntunan secara akademik dan intelektual. Hal ini akan memungkinkan individu untuk mengatasi berbagai tantangan di dunia pendidikan (Basyir, 2012). Hendaknya setiap asisten benar-benar bertanggung jawab terhadap amanah yang diberikan Allah Swt. Pada dasarnya menjadi seorang asisten adalah sebuah amanah yang diberikan oleh Allah juga sekaligus menjadi batu ujian yang harus dijalankan dengan penuh keikhlasan.

Ikhlas merupakan suatu bentuk perilaku menolong yang dilandasi oleh niat baik, altruistik, yang dilakukan untuk kepentingan orang lain, yaitu suatu bentuk perilaku yang bermanfaat bagi masyarakat (Chizanah, 2011). Ikhlas adalah perbuatan tanpa pamrih, tulus, tidak menaruh harapan kepada orang lain dan hanya Ridha-nya Sang Pencipta yaitu Allah Swt (Muhajir & Dawwas, 2022). Ikhlas berarti juga bersih, murni, niat melakukan sesuatu karena Allah (Afandi & Pranajaya, 2023). Jadi dapat ditarik kesimpulan dari definisi beberapa ahli di atas bahwa keikhlasan merupakan niat hati bersih yang tulus tanpa pamrih dalam melakukan segala sesuatu dan hanya mengharap Ridha dari Allah Swt yang memiliki aspek motif transendental, pengendalian emosi, *superiority feeling*, dan konsepsi sebagai hamba Tuhan. Ciri-ciri orang yang tidak ikhlas menurut Nasution

(2019) yaitu 1) seseorang kurang termotivasi untuk berbuat baik sendirian, namun semangatnya muncul ketika tindakannya diperhatikan oleh orang lain, terutama yang dekat dengannya. 2) memiliki semangat beramal ketika mendapat perhatian dari banyak orang, hal ini membuatnya terlihat sebagai individu yang sangat berbakti bagi masyarakat, sering kali menonjolkan prestasinya dan cenderung berlebihan dalam memuji dirinya di depan orang lain. 3) jumlah amal yang dilakukannya bertambah saat dipuji oleh orang lain, dan berkurang ketika mendapat kritikan. Tindakan baik yang dilakukannya semata-mata untuk mendapatkan pujian dari orang lain, demi dianggap sebagai sosok super yang memiliki prestasi tinggi.

Aspek-aspek dalam keikhlasan menurut penelitian yang dilakukan oleh Chizanah dan Hadjam (2011) melalui analisis faktor eksploratori menghasilkan empat dimensi dalam konstruk ikhlas, yang meliputi 1) motif transendental; seorang hamba tidak fokus kepada hal-hal yang bersifat materi atau motif mendapatkan popularitas tapi imateri bersifat spiritual kepada Tuhannya, 2) pengendalian emosi; seorang hamba yang memiliki kontrol pada dirinya, 3) *superiority feeling*; seorang hamba yang ikhlas tidak memiliki sikap superioritas, Perasaan superior tersebut dikategorikan sebagai elemen yang dapat merusak keikhlasan, 4) konsepsi sebagai hamba Tuhan; munculnya bentuk *ideal orientation* yaitu kepada Tuhan, apapun yang dilakukannya semata karena Tuhan.

Berdasarkan uraian mengenai bab ikhlas dari Kitab Ihya' Ulumuddin karangan al-Ghazali (Ghazali, 2003), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keikhlasan seseorang. Faktor tersebut yaitu pengetahuan, hawa nafsu, godaan serta tipu daya iblis dan ketenangan dan ketentraman batin. Pengetahuan; memahami makna dari ikhlas dibutuhkan pemikiran dan pemahaman yang mendalam, tanpa adanya

pengetahuan maka sulit untuk merealisasikan ikhlas dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam memerangi kebutaan ilmu dan hawa nafsu. Hawa nafsu merupakan dorongan dari dalam diri manusia yang cenderung sering mengajak manusia kepada kesenangan badaniah, pemuasan syahwat dan keinginan-keinginan rendah lainnya. Godaan serta tipu daya iblis; hamba yang memiliki keikhlasan akan sulit ditembus benteng pertahanannya oleh setan dan iblis namun jika seorang hamba tidak memiliki keikhlasan dalam dirinya maka ikhlas itu akan mudah hilang karena banyak godaan. Ketenangan dan ketentraman batin; jika seorang hamba beramal dengan ikhlas maka akan tercermin ketenangan dan kejernihan baik dari tingkah laku, ekspresi dan hatinya (Triana, 2022).

Penelitian terdahulu tentang intervensi untuk meningkatkan keikhlasan pernah dilakukan oleh Ulya (2019) dalam skripsinya melalui intervensi terapi konseling *tawafuq* dengan hasil observasi mengindikasikan perubahan-perubahan pada individu tersebut selama proses konseling. Perubahan yang teramati meliputi kesadaran konseli akan kebutuhannya terhadap Allah Swt, pemahaman bahwa keikhlasan harus diperjuangkan dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, adopsi sikap mengamalkan keikhlasan melalui praktik dzikir dan doa, pemahaman yang lebih dalam terkait syariat ibadah dalam ajaran Islam, serta peningkatan aktivitas praktik ibadah, terutama shalat fardlu (Ulya, 2019). Riset yang bertujuan meningkatkan keikhlasan masih terbilang langka, sebagaimana disampaikan oleh Ulya (2019), yang menyoroti keunggulan penelitiannya dengan menggunakan terapi konseling *tawafuq*, sebuah pendekatan baru dalam konseling Islam yang menekankan aspek spiritual, memberikan tambahan literatur bagi masyarakat awam mengenai konsep ajaran Islam, serta memberikan jawaban

terhadap berbagai permasalahan terkait hubungan antara tingkatan syariat dan fitrah dalam Islam.

Dari uraian di atas, terlihat bahwa variabel keikhlasan sudah dikaji dalam beberapa penelitian, namun masih jarang penelitian yang berbentuk intervensi untuk meningkatkan keikhlasan. Imam Al Ghazali menyatakan bahwa ikhlas adalah proses membersihkan setiap tindakan dari niat-niat lain. Hal ini salah satunya dilakukan dalam bentuk pikiran jernih dan menerima situasi yang di dalam psikologi disebut sebagai *mindfulness*. Istilah *mindfulness* berasal dari latihan kontemplasi dan meditasi yang berasal dari Timur. *Mindfulness* menurut Kabat-Zinn (2003), sangat berfokus pada kesadaran akan saat ini tanpa penilaian atau reaksi yang berlebihan. *Mindfulness* digambarkan sebagai "*kesadaran yang terarah secara sengaja, tanpa penilaian, pada momen saat ini*". Jon Kabat-Zinn memandang *mindfulness* sebagai kemampuan untuk hadir secara penuh dan sengaja dalam momen saat ini, tanpa menghakimi atau bereaksi terhadap pengalaman yang sedang terjadi. Dalam pendekatannya terhadap *mindfulness*, Kabat-Zinn menekankan pentingnya pengamatan yang disengaja terhadap pikiran, perasaan, sensasi fisik, dan lingkungan sekitar tanpa adanya keterikatan atau terperangkap dalam siklus reaksi emosional serta menekankan bahwa latihan *mindfulness* tidak hanya berfokus pada saat meditasi, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ini berarti membawa kesadaran yang terfokus dan tidak terhakimi ke dalam aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, makan, atau berbicara dengan orang lain. Praktik *mindfulness* dimulai dengan mempertahankan kesadaran penuh terhadap pengalaman yang ada di sini dan sekarang, dengan meningkatkan fokus perhatian terhadap perubahan yang terjadi dalam pikiran, perasaan, dan sensasi yang diamati dari waktu ke waktu.

Praktik *mindfulness* seringkali diajarkan secara sekular atau non-religius dan dapat dipraktikkan oleh individu dari berbagai latar belakang agama atau kepercayaan serta melibatkan praktik meditasi yang fokus pada pernapasan, penelusuran tubuh, atau bahkan pengamatan pikiran dan emosi. Hal tersebut yang menjadi pembeda dengan *mindfulness* spiritual Islam, yang lebih terfokus pada kesadaran terhadap Allah Swt. Praktik *mindfulness* spiritual Islam dapat mencakup membaca Al-Qur'an, dzikir (pengulangan nama-nama Allah), refleksi atas ajaran-ajaran Islam, serta menghubungkan setiap pengalaman saat ini dengan pemahaman yang lebih dalam tentang kehendak dan kehadiran Allah dalam hidup seseorang.

Dalam Islam, pengertian *mindfulness* spiritual Islam mencoba mengintegrasikan metode *mindfulness* dengan ajaran Islam. *Mindfulness* spiritual berfokus pada peningkatan kesadaran diri bahwa permasalahan yang dihadapi individu saat ini adalah skenario Tuhan, dan Tuhan Maha Besar yang mampu menyelesaikannya (Munif et al., 2019). *Mindfulness* spiritual dapat membantu individu secara sadar memahami kondisinya saat ini bukan secara kebetulan akan tetapi kondisi yang memang sudah ditentukan atau digariskan oleh Allah.

Salah satu keuntungan dari praktik kesadaran spiritual dalam Islam adalah kemampuan untuk memandang Allah, manusia, dan lingkungan dengan sikap positif, yang memungkinkan individu untuk menafsirkan penderitaan dan kesulitan yang dihadapi. Individu yang memandang Allah dengan pikiran yang positif akan merasakan ketenangan dalam hati. Ketenangan ini sangat penting saat menghadapi situasi sulit yang terkadang timbul. Dalam fase ini, seringkali orang menyalahkan Allah karena dianggap tidak adil dan tidak penyayang, terutama saat menghadapi keterbatasan atau penderitaan. Ketika hati seseorang tenang, pikiran dan persepsinya akan

menjadi lebih jernih. Jika seseorang dapat merasakan ketenangan dalam hatinya, pandangan terhadap situasi dan kehendak Allah akan menjadi lebih tepat. Individu akan memiliki kemampuan untuk memahami makna dari setiap takdir yang dihadapi, dan mampu belajar dari situasi sulit tersebut (Hakim et al., 2021). *Mindfulness* spiritual Islam, memiliki inti bahwa individu selalu mengingat Allah, melibatkan Allah dalam setiap aktivitasnya sehingga selalu berharap mendapat pertolongan Allah (Dwidiyanti et al., 2019).

Hal tersebut menunjukkan individu memiliki kebahagiaan batin, kedamaian jiwa, dan hubungan yang lebih harmonis dengan Allah Swt serta sesama manusia. Dalam keadaan ini, individu akan merasa puas dan lega dalam hati karena yakin bahwa perbuatan baik yang dilakukan tidak sia-sia di hadapan Allah, bahkan tanpa dilihat oleh manusia. Hal ini akan memperkuat keyakinan seseorang terhadap nilai-nilai spiritual dan membantu individu melepaskan diri dari kecenderungan egois dan nafsu duniawi yang seringkali menjadi sumber konflik dan penderitaan. Kesejahteraan spiritual yang baik ini dapat meningkatkan keikhlasan, dengan menganggap bahwa segala sesuatunya adalah ketentuan Tuhan (Utama et al., 2020).

Uraian ini memperlihatkan bahwa *mindfulness* spiritual Islam dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan keikhlasan. Penelitian ini akan menggunakan intervensi *mindfulness* spiritual Islam untuk meningkatkan keikhlasan pada asisten praktikum Fakultas Psikologi Universitas S. Intervensi ini merupakan intervensi baru yang tidak memiliki kesamaan dengan penelitian lain, sehingga peneliti ingin menguji coba apakah akan memberikan perubahan signifikan terhadap keikhlasan partisipan atau tidak.

Pada penelitian terdahulu, intervensi *mindfulness* spiritual terbukti dapat menurunkan skor stres pengasuhan di kalangan ibu Muslim selama pandemi COVID-19 dengan bukti ibu pada kelompok eksperimen mengalami penurunan skor stres pengasuhan yang jauh lebih besar dibandingkan ibu pada kelompok control (Hertinjung et al., 2023). Kemudian pada penelitian Mas'udah (2014) terbukti *mindfulness* spiritual islam dapat menurunkan kecemasan dan menenangkan jiwa. Kaitannya dengan keikhlasan sendiri yaitu, jika seorang hamba ikhlas mengerjakan sesuatu tanpa mengharap pujian dan harapan dari orang lain maka akan menimbulkan jiwa yang tenang seperti pernyataan yang disampaikan oleh Mas'udah (2014).

Intervensi *mindfulness* pada populasi normal terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup (Nyklíček & Kuijpers, 2008). Pada penelitian ini, partisipan yang akan diintervensi merupakan populasi normal yang tidak memiliki kecemasan. Hal ini sebagaimana pernyataan Nyklíček dan Kuijpers (2008) yang menjelaskan bahwa populasi partisipan yang normal dapat diintervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidupnya. Maka dari itu peneliti memutuskan untuk menguji apakah intervensi ini dapat meningkatkan keikhlasan pada asisten praktikum Fakultas Psikologi Universitas S.

Modul intervensi *Mindfulness* berbasis spiritual Islam (muqaraba) yang akan diterapkan dalam penelitian ini telah dirancang Hertinjung et al. (2023) dan berpedoman pada tahap pendekatan *Mindfulness* spiritual Islam oleh Rohmatun dan Maryatun (2022), dan telah mengalami modifikasi oleh peneliti. Intervensi ini terdiri dari beberapa tahapan utama, yaitu tafakur, muhasabah, taubat, dan tawakal yang menghubungkan setiap pengalaman saat ini dengan pemahaman yang lebih

dalam tentang kehendak dan kehadiran Allah dalam hidup seseorang sesuai dengan konsep *Mindfulness* spiritual Islam. Tahap pertama, tafakur, menurut Badri (2018), merupakan kegiatan spiritual kognitif yang menggabungkan aspek pemikiran rasional, emosional, dan spiritual. Tujuan tafakur adalah untuk merenung secara mendalam tentang Allah Swt. dan ciptaan-Nya. Partisipan diharapkan dapat merasakan dan menyadari kebesaran Allah Swt., sehingga muncul keyakinan bahwa menjadi seorang asisten adalah sesuatu terjadi dengan izin-Nya, dan partisipan dapat lebih bersyukur atas ketetapan yang diberikan Allah Swt. Tahap kedua, muhasabah, menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, melibatkan sikap selalu mempertimbangkan apa yang sesuai atau tidak sesuai dengan kehendak Allah, dengan tujuan untuk menghindari perasaan bersalah, kekhawatiran berlebihan, dan sebagainya. Melalui refleksi, asisten dapat menyadari kekurangan dan kelebihan dirinya serta mengakui kekuasaan Tuhan atas dirinya untuk menjadi bahan evaluasi dalam menjalankan amanah sebagai seorang asisten praktikum. Tahap ketiga, taubat, melibatkan kesadaran asisten akan keburukan dan bahaya dosa. Dengan tujuan, asisten dapat dengan ikhlas meninggalkan keburukan dan perbuatan negatif tersebut demi Allah Swt, menyesali dosa yang telah dilakukan, dan berkomitmen untuk menjadi asisten yang lebih baik lagi. Tahap keempat, tawakal, merupakan wujud keimanan dalam hati yang memberikan motivasi kuat kepada manusia untuk menaruh harapannya kepada Allah Swt (Naldi et al., 2023). Menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah, tawakal merupakan manifestasi keyakinan yang bersumber dari hati dan memberikan motivasi yang kuat kepada manusia untuk menggantungkan harapannya kepada Allah Swt. Dalam proses ini, asisten diharap akan mengingat Allah Swt sebagai Pencipta, mengakui dirinya sebagai hamba yang berserah diri kepada-Nya, mengakui bahwa

amanah sebagai seorang asisten diberi atas ridlo-Nya, dan berserah diri agar diberi kelancaran dalam mengemban tugasnya sebagai asisten praktikum.

Setelah mengikuti keseluruhan pelatihan, diharapkan keikhlasan pada asisten akan meningkat. Menurut Hertinjung et al. (2023), stres pengasuhan yang dirasakan partisipan menurun setelah diberi pelatihan *mindfulness* spiritual Islam. Partisipan mampu menerapkan *mindfulness* berbasis spiritual Islam secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari dan merasakan manfaatnya. Peneliti akan tetap menggunakan modul tersebut namun dengan tujuan yang berbeda yaitu untuk meningkatkan keikhlasan pada asisten praktikum Fakultas Psikologi Universitas S dalam melakukan tugasnya sebagai asisten dosen praktikum. Modul baru digunakan setelah melalui proses modifikasi dan validasi modul dengan *expert judgement*.

Dalam penelitian ini, keikhlasan akan ditingkatkan dengan pelatihan *mindfulness* spiritual Islam. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji pengaruh intervensi *mindfulness* spiritual Islam dalam meningkatkan keikhlasan pada asisten praktikum Fakultas Psikologi Universitas S. Berdasarkan kajian pustaka dan penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan peneliti, maka dirumuskan hipotesis dari penelitian ini yaitu "*Mindfulness* spiritual Islam efektif meningkatkan keikhlasan pada asisten praktikum Fakultas Psikologi Universitas S".

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan mencakup manfaat praktis dan teoretis. Manfaat praktis, bagi partisipan menjadi ladang kesempatan dan pengetahuan untuk meningkatkan keikhlasan melalui intervensi *mindfulness* spiritual Islam, sebagai sarana refleksi diri dan evaluasi untuk meningkatkan jiwa spiritual. Bagi instansi Universitas S dapat digunakan untuk peningkatan kualitas sumber daya manusia dalam hal keikhlasan. Secara teoritis, penelitian ini penting untuk

memperkaya khasanah keilmuan intervensi psikologi khususnya terkait tema keikhlasan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Pendekatan dan metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, suatu pendekatan yang melibatkan manipulasi pada variabel bebas yang diyakini memengaruhi variabel tergantung untuk mengukur dampaknya terhadap variabel tergantung (Anam et al., 2023). Desain eksperimen yang diterapkan adalah *Pre test-Post test Control Group design*, di mana pretes atau uji awal dilakukan untuk mendapatkan kondisi awal partisipan, dan pascates dilakukan pada akhir penelitian yang dianalisis untuk menyimpulkan hasil penelitian (Payadnya & Jayantika, 2018). Penelitian eksperimental dilakukan dengan memilih partisipan yang mewakili populasi dan membaginya menjadi dua kelompok, yakni kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan menerima intervensi yang dimanipulasi oleh peneliti, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut. Setelah itu, peneliti membandingkan kedua kelompok untuk menilai pengaruh variabel tergantung terhadap variabel bebas (Anam et al., 2023; Kholis, 2023).

Pengukuran pretes diberikan tiga hari sebelum pelaksanaan intervensi, untuk mengetahui tingkat keikhlasannya dan diberikan pascates setelah 3 hari pelaksanaan intervensi.

### **Partisipan Penelitian**

Sebelum menentukan partisipan yang akan diberikan intervensi, peneliti melakukan *screening* partisipan di awal penelitian dengan melakukan survey. Setelah data survey terkumpul kemudian dianalisis untuk menentukan siapa saja partisipan dalam survei yang akan dijadikan partisipan dalam pelatihan ini. Adapun

kriteria partisipan yang dibutuhkan yaitu asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas S dengan karakteristik memiliki keikhlasan yang sedang, lemah, dan sangat lemah.

Data survey berupa jawaban terhadap 3 pertanyaan dan 2 melengkapi kalimat yang terdiri dari “*Ceritakan siapa dirimu, tentang apapun itu, Apa tujuan hidupmu? Apa yang membuatmu merasa bahagia? Apa yang penting dalam hidupmu? Aku beribadah karena..*”. Setiap jawaban yang diperoleh kemudian dianalisis dan diberi koding *human nature* jika jawabannya mengandung pemaknaan dirinya sebagai hamba Allah dan selalu mengaitkan dirinya dengan Allah Swt. Jika 3 dari 5 jawaban mengandung makna *human nature* maka tergolong kelompok dengan keikhlasan sedang, jika hanya dua jawaban mengandung makna *human nature* maka tergolong kelompok dengan keikhlasan lemah, dan jika hanya 1 jawaban mengandung makna *human nature* termasuk kelompok keikhlasan sangat lemah. *Human nature* dalam konteks Islam dilihat sebagai kodrat fitrah manusia yang telah ditentukan oleh Allah Swt mencakup pemahaman tentang sifat-sifat bawaan manusia, tanggung jawab moral, dan tujuan hidup yang telah ditetapkan dalam ajaran agama Islam seperti yang tercantum dalam QS. Al-A'raf (7:172).

Berdasarkan hasil *screening* diperoleh 83 asisten yang teridentifikasi memiliki keikhlasan kategori sedang, lemah, dan sangat lemah. Kemudian, peneliti membagikan *informed consent* untuk diisi partisipan, dan didapatkan 46 asisten yang bersedia mengikuti pelatihan. Partisipan yang bersedia dibagi menjadi 23 partisipan untuk kelompok eksperimen dan 23 partisipan untuk kelompok kontrol. Masing-masing kelompok berisi asisten dari 6 mata kuliah praktikum secara seimbang.

### Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini skala yang digunakan merupakan skala keikhlasan yang diadopsi dari penelitian Chizanah dan Hadjam (2013) yang disusun berdasarkan aspek-aspek: motif transendental, pengendalian emosi, *superiority feeling*, dan konsepsi sebagai hamba tuhan. Total aitem pada skala ini adakah 25 yang diajukan penilaian kepada 5 pakar tasawuf dan kemudian diperoleh 19 aitem yang dinilai valid dan ditambah 3 aitem yang disarankan oleh pakar, sehingga total aitem pada skala ikhlas ini adalah 22 aitem dengan koefisien alpha cronbach sebesar 0,809. Koefisien ini menunjukkan bahwa skala ikhlas tersebut memiliki reliabilitas yang baik dan layak dijadikan instrumen yang dapat dipercaya dalam pengukuran konstruk ikhlas. Setiap pertanyaan memiliki 4 kategori respon jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

### Prosedur Intervensi

Proses penelitian ini terbagi menjadi tiga langkah yaitu pra pelatihan, pelatihan, dan pasca pelatihan. **Pra pelatihan** dimulai dengan pengumpulan data survey untuk tujuan *screening* partisipan. Setelah diperoleh asisten yang memiliki kriteria tingkat keikhlasan yang sedang, lemah, dan sangat lemah kemudian diberikan *informed consent*. Terdapat 46 asisten yang menyatakan bersedia mengikuti pelatihan sehingga dibagi rata menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 23 partisipan. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen keduanya diberikan prates dengan skala keikhlasan melalui *google form* setelah menyatakan kesediaan mengikuti pelatihan.

Dalam pelatihan, modul yang digunakan adalah modifikasi dari modul “*Pelatihan Daring Mindfulness Berbasis Spiritual Islam*” (Hertinjung et al., 2023). Modul ini telah divalidasi oleh tujuh orang



*expert* yang merupakan dosen dari Fakultas Psikologi. Modifikasi modul perlu dilakukan untuk menyesuaikan dengan kondisi partisipan, waktu yang semula dilakukan dua hari dimodifikasi menjadi satu hari dengan total durasi 160 menit. Modifikasi lain dilakukan pada penyesuaian penugasan dan materi agar sesuai dengan peran asisten. Pelatihan dilaksanakan dengan menghadirkan *trainer* yang memiliki pengalaman melakukan pelatihan *mindfulness* spiritual Islam, dan juga seorang psikolog.

**Pelatihan**, pelaksanaannya dilakukan di ruang 2.3 Fakultas Psikologi Universitas S pada pukul 09.00-11.00 WIB. Jumlah sesi inti pada penelitian ini yaitu empat dan setiap sesi inti berdurasi  $\pm 25$  menit. Pelatihan ini ditujukan dan diwajibkan untuk peserta yang sudah ditentukan sebagai kelompok eksperimen. Sedangkan kelompok kontrol dari penelitian ini tidak diberikan pelatihan *mindfulness* spiritual Islam, melainkan diberikan intervensi lain yaitu pelatihan komunikasi efektif. Partisipan kelompok eksperimen wajib sudah hadir pada pukul 08.30 WIB dan melakukan presensi tanda tangan kedatangan. Kemudian partisipan memasuki ruangan dan duduk pada kursi yang sudah disediakan.

Pukul 09.00 WIB pelatihan *mindfulness* spiritual Islam dimulai dengan pembukaan oleh MC dan dilanjutkan pengenalan fasilitator yang akan mengisi pelatihan. Kemudian mulai memasuki sesi awal dengan pengantar *mindfulness*, fasilitator memberikan teknik refleksi agar partisipan merasa rileks sebelum memasuki sesi inti dari spiritual *mindfulness*. Selanjutnya partisipan diminta menuliskan harapan menjadi asisten di link mentimeter <https://bit.ly/HarapankuAssist> selama  $\pm 5$  menit yang kemudian ditayangkan di proyektor sebagai bentuk pengantar dan *insight* di awal pelatihan sehingga partisipan mampu menggambarkan harapan-harapan pada asisten lain untuk dijadikan sebagai

tolak ukur harapan. Selanjutnya pemutaran video pengantar *mindfulness* selama  $\pm 10$  menit agar partisipan cukup paham mengenai konsep *mindfulness* lalu dari video tersebut fasilitator melakukan *debriefing* mengenai pengantar *mindfulness* spiritual Islam dan menekankan pentingnya komitmen serta keterlibatan aktif dan sungguh-sungguh supaya manfaat yang dirasakan akan optimal selama  $\pm 6$  menit.

Selanjutnya memasuki sesi pokok yang pertama yaitu sesi tafakur, fasilitator menjelaskan penugasan terkait tafakur yaitu memahami kejadian berkesan dalam hidup dan menemukan hikmah menjadi seorang asisten praktikum melalui *google form* penugasan yang tersedia pada <https://bit.ly/MariBertafakur> selama  $\pm 5$  menit, lalu fasilitator meminta partisipan untuk menceritakan hasil refleksi dari tafakur yang telah dilakukan guna memberikan *insight* pada dirinya dan asisten lain. Pada akhir sesi tafakur, fasilitator melakukan *debriefing* dan kesimpulan mengenai hasil refleksi tafakur partisipan. Tujuan dari sesi ini yaitu partisipan dapat memahami dan mempraktekkan teknik tafakur, partisipan mampu menghayati dan menyadari kebesaran Allah Swt sehingga muncul keyakinan bahwa segala sesuatu tidak akan terjadi tanpa izin –Nya, serta agar partisipan mampu lebih mensyukuri segala ketetapan yang diberikan Allah Swt.

Sesi pokok kedua yaitu sesi muhasabah, fasilitator mengajak partisipan untuk mempraktekkan teknik muhasabah melalui lagu “sebelum cahaya” milik Letto selama  $\pm 4$  menit. Fasilitator meminta partisipan untuk melakukan refleksi diri dengan lagu yang telah didengarkan selama  $\pm 15$  menit, lalu fasilitator melakukan *debriefing* mengenai hasil refleksi muhasabah partisipan selama  $\pm 6$  menit. Tujuan dari sesi ini yaitu partisipan dapat memahami dan mempraktekkan teknik muhasabah dan partisipan mampu

melakukan refleksi diri melalui lagu “sebelum cahaya” milik Letto sebagai salah satu media muhasabah. Dilanjutkan dengan sesi *ice breaking* untuk mencairkan suasana pelatihan setelah 2 sesi inti dilalui dan agar partisipan kembali fokus sehingga mampu meresapi setiap tahapan pelatihan.

Sesi pokok ketiga taubat, fasilitator menayangkan video tentang bertaubat sebagai bahan refleksi selama  $\pm 10$  menit lalu fasilitator meminta partisipan bercerita mengenai refleksi dirinya selama  $\pm 10$  menit di akhir sesi ini fasilitator melakukan *debriefing* mengenai hasil refleksi taubat partisipan selama  $\pm 5$  menit. Tujuan sesi ini yaitu agar partisipan dapat memahami dan mempraktekkan teknik taubat dan partisipan mampu melakukan refleksi diri atas kesalahan selama ini melalui video taubat agar menjadi pribadi yang lebih baik dan menjadi asisten yang lebih amanah dan bertanggungjawab.

Selanjutnya sesi pokok keempat tawakal, fasilitator meminta partisipan untuk menuliskan pengalaman terkait usaha yang pernah dilakukan ketika ada permasalahan saat proses kegiatannya menjadi asisten praktikum melalui lembar penugasan selama  $\pm 5$  menit. Fasilitator meminta partisipan bercerita mengenai pengalaman selama menjadi asisten yang telah dituliskan sebelumnya selama  $\pm 15$  menit lalu fasilitator melakukan *debriefing* mengenai hasil refleksi tawakal partisipan selama  $\pm 5$  menit. Tujuan sesi ini yaitu agar partisipan memahami materi tawakal dan dapat mempraktekkannya dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang asisten praktikum dan agar partisipan dapat mengingat kembali dan menyadari bagaimana individu menyelesaikan kendala dengan usaha terbaiknya ketika menjadi seorang asisten.

Setelah empat sesi pokok dilalui kemudian diakhiri dengan sesi evaluasi dan penutup. Fasilitator memberikan *debriefing* dan kesimpulan dari empat tahapan pokok

yang sudah dipraktekkan selama  $\pm 7$  menit lalu ko-fasilitator meminta partisipan mengisi evaluasi pada lembar yang tersedia selama  $\pm 6$  menit. Ko-fasilitator memberikan penjelasan penugasan-penugasan yang perlu dilakukan partisipan di rumah selama tiga hari ke depan di pagi hari sebelum beraktivitas dan malam hari setelah beraktivitas. Ko-fasilitator menutup pelatihan *mindfulness* berbasis spiritual Islam, seluruh partisipan dan semua yang ada di dalam ruangan melakukan sesi dokumentasi setelah itu partisipan diperbolehkan keluar ruangan untuk tanda tangan dan mendapatkan konsumsi makan siang.

Pasca pelatihan partisipan diminta melakukan prosedur *mindfulness* dalam aktivitas sehari-hari. Diharapkan penugasan ini membantu partisipan dalam menerapkan hasil pelatihan. Selanjutnya tiga hari setelah pelatihan partisipan diminta mengisi *link* pascates, untuk mengukur keikhlasan. Skala dibagikan melalui grup *Whatsapp* dan dipantau oleh ko-fasilitator dalam pengumpulan datanya.

### **Teknik Analisis Data**

Data numerik hasil prates dan pascates partisipan dengan skala keikhlasan (Chizanah & Hadjam, 2013) dianalisis secara statistik menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 24. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji asumsi normalitas dengan metode Shapiro-Wilk, sementara uji homogenitas dihasilkan melalui Test of Homogeneity of Variances. Selanjutnya, untuk menguji hipotesis, digunakan uji Paired Sample T-Test.

Analisis data kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis tematik untuk menentukan partisipan yang memenuhi kriteria keikhlasannya masih tergolong sedang sampai sangat lemah. Jawaban partisipan survey yang mengandung makna lebih banyak melibatkan keterkaitan dengan Allah Swt,

berarti menunjukkan indikator keikhlasan. Selain itu data penugasan, dianalisis tematik juga untuk mendapatkan gambaran

perubahan perilaku setelah partisipan diberikan perlakuan melalui pelatihan *mindfulness* spiritual Islam

**HASIL PENELITIAN**

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penelitian

Asisten	Frekuensi	L	P	Kategori Keikhlasan		
				C	L	SL
Laboratorium	4	0	4	3	1	0
PTPP	8	1	7	2	3	3
OBI	6	0	6	4	0	2
MTP	7	1	6	2	3	2
AAP	13	3		5	0	8
			1			
			0			
TEKKON	1	0	1	0	0	1
EKSPER	7	0	7	3	1	3

L : laki-laki P : Perempuan Total : 46 C : Cukup L : Lemah SL: Sangat Lemah

PTPP: Pengelolaan Tes Psikologi Praktikum, OBI: Observasi dan Interviu, MTP: Metodik Tes Psikologi, AAP: Asesmen Anak Praktikum, TEKKON: Teknik Konseling, EKSPER: Eksperimen

Partisipan yang berada di kelompok kategori keikhlasan cukup sebanyak 19 asisten, partisipan yang masuk kategori keikhlasan lemah sebanyak 8 asisten, dan

yang masuk kategori keikhlasan sangat lemah sebanyak 19 asisten sehingga total partisipan dalam penelitian ini sebanyak 46 asisten.

Tabel 3. Hasil Uji Deskriptif

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Prates Eksperimen	23	56	75	64.22	5.376
Pascates Eksperimen	23	55	77	65.43	6.141
Prates Kontrol	23	55	73	63.87	3.709
Pascates Kontrol	23	57	72	63.87	3.429
Valid N (listwise)	23				

Nilai *maximum* dan *minimum* pada uji deskriptif pada tabel di atas memiliki perubahan dengan jumlah selisih sebanyak 1.21 dari nilai *mean* prates eksperimen 64.22 dan *mean* pascates eksperimen sebesar 65.43. Sedangkan untuk jumlah selisih kelompok kontrol sebanyak 0.00 dari nilai *mean* prates dan *mean* pascates yang

memiliki nilai yang sama sebesar 63.87. Selisih ini perlu diuji apakah kenaikannya signifikan atau tidak dengan analisis statistik *paired sample t test*. Sebelumnya dilakukan uji asumsi uji normalitas dan uji homogenitas.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	
Keikhlasan	Prates Eksperimen	.934	23	.132
	Pascates Eksperimen	.970	23	.693
	Prates Kontrol	.938	23	.162
	Pascates Kontrol	.919	23	.064

Berdasarkan hasil uji shapiro-wilk, terlihat bahwa data penelitian berdistribusi normal. Oleh karena itu dapat dilanjutkan

dengan uji hipotesis dengan *paired sample t test*.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas  
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	Sig.
Keikhlasan	Based on Mean	9.305	.004
	Based on Median	8.841	.005
	Based on Median and with adjusted df	8.841	.005
	Based on trimmed mean	9.319	.004

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai Signifikansi (Sig.) *Based on Mean* adalah sebesar  $0.004 < 0.05$  sehingga dapat

disimpulkan bahwa varians data pascates kelompok eksperimen dan pascates kelompok kontrol adalah tidak homogen.

Tabel 6. Uji Paired Sample T Test

Paired Differences

		Sig. (2-tailed)
Pair 1	Prates Eksperimen - Pascates Eksperimen	.184
Pair 2	Prates Kontrol - Pascates Kontrol	1.000

Berdasarkan *output pair 1*. di atas diperoleh nilai Sig. (2 tailed) sebesar  $0.184 > 0.05$  maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan signifikan antara hasil prates dengan hasil pascates pada kelompok eksperimen. Berdasarkan *output pair 2*. diperoleh nilai Sig. (2 tailed) sebesar  $1 > 0.05$  maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan keikhlasan untuk prates dengan pascates kelompok kontrol. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tidak

ada pengaruh signifikan *mindfulness* spiritual Islam terhadap keikhlasan pada asisten praktikum.

### PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji pengaruh intervensi *mindfulness* spiritual Islam dalam meningkatkan keikhlasan pada asisten praktikum Fakultas Psikologi Universitas S. Hasil menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* spiritual Islam

tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keikhlasan pada asisten praktikum dengan perolehan nilai signifikansi sebesar  $0.184 > 0.05$ . Analisis menggunakan uji *paired sample t test* tetap dilakukan meskipun data tidak homogen, karena syarat mutlak menggunakan uji *paired sample t test* ialah data harus berdistribusi secara normal (Safitri et al., 2019). Selain itu, perbedaan rata-rata antara pasangan harus mengikuti distribusi normal. Varian dari masing-masing variabel dapat sama atau berbeda (Louis, 2021). Berbeda dengan hasil penelitian ini, ada beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan Intervensi *mindfulness* spiritual Islam yang memiliki hasil penelitian signifikan yaitu Evanytha (2012), Nyklíček dan Kuijpers (2008) dan Utama et al. (2020).

Alasan teoritis yang mendukung penelitian ini tidak berpengaruh secara signifikan ter jelaskan dalam penelitian Muhajir dan Dawwas (2022). Menurutnya, kendala dalam meningkatkan keikhlasan terlihat dari beberapa perspektif, seperti dari karakter individu, perbedaan budaya, latar belakang pendidikan, pengaruh lingkungan, dan faktor internal dari diri individu sangat mempengaruhi apakah dalam dirinya memiliki keinginan untuk berubah atau tidak. Partisipan dalam penelitian ini merupakan asisten yang juga merupakan mahasiswa di Universitas S. Selintas kawasan lingkungan terlihat cukup religius namun peneliti tidak bisa menjamin apakah para asisten hidup dan berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki religiusitas tinggi atau tidak yang mampu memberikan tauladan baik. Dikarenakan karakter individu yang beragam tidak dapat peneliti paksakan untuk menjadi seorang yang mukhlis dalam waktu tiga hari. Tidak ada jangka waktu tertentu dalam proses pencapaian keikhlasan. Hal ini tergantung pada keutuhan individu dalam mengutarakan niatnya dan konsistensinya

dalam beramal shaleh. Untuk menumbuhkan sikap ikhlas, pendidikan agama yang mendalam dan pembentukan keimanan yang kuat sangatlah penting. Metode seperti role model, konseling, dan motivasi dapat digunakan untuk mengembangkan sikap jujur. Selain itu, menurut penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Ikhlas dalam perspektif tasawuf, jalan menuju integritas seringkali dipengaruhi oleh tingkat kemurnian hati yang diungkapkan dalam tasawuf. Ikhlas bukanlah suatu hal yang bersifat instan, melainkan hasil dari upaya menghilangkan kesyirikan kecil (*riya'*). Perlunya mengamalkan mujahada (perjuangan serius melawan nafsu) dan muraqaba (merasa bahwa Tuhan selalu menjagamu). Faktor lingkungan dan guru spiritual pembimbing (*murabi*) mempercepat proses ini.

*Mean* dalam penelitian ini mengalami sedikit kenaikan, namun demikian sebenarnya ada perubahan pada kelompok eksperimen walaupun sedikit. Pada skala yang berbunyi "*Saya merasa risih ketika orang lain mulai mengeluh-elukan saya karena saya hanya merasa dinilai oleh Tuhan*" skala ini menunjukkan perbedaan selisih sebanyak 28 yang cukup banyak dari nilai prates eksperimen dengan pascates kelompok eksperimen. Dengan ini berarti partisipan dapat menempatkan diri bahwa hanya merasa dinilai oleh Allah bukan karena orang lain, partisipan sudah menerapkan nilai muhasabah mempertimbangkan apa yang sesuai atau tidak sesuai dengan kehendak Allah, dengan tujuan untuk menghindari perasaan bersalah, kekhawatiran berlebihan, dan sebagainya. Pada skala "*Apabila saya menolak melakukan sesuatu maka itu adalah demi menghindari kemarahan Tuhan*" memiliki perbedaan selisih sebanyak 4 dari nilai prates eksperimen dengan pascates kelompok eksperimen, yang mana berarti partisipan dapat menerapkan nilai muhasabah yaitu

mempertimbangkan apa yang sesuai atau tidak sesuai dengan kehendak Allah, dengan tujuan untuk menghindari perasaan bersalah, kekhawatiran berlebihan, dan sebagainya. Pada skala *"Saya selalu bersemangat dalam berusaha walaupun hasilnya tidak sesuai harapan"* menunjukkan perbedaan selisih sebanyak 4 dari nilai prates eksperimen dengan pascates kelompok eksperimen yang berarti bahwa partisipan sudah dapat menerapkan nilai tawakal yaitu wujud keimanan dalam hati yang memberikan motivasi kuat kepada manusia untuk menaruh harapannya kepada Allah Swt. Hal ini berdasarkan tahapan utama, yaitu tafakur, muhasabah, taubat, dan tawakal yang menghubungkan setiap pengalaman saat ini dengan pemahaman yang lebih tentang kehendak dan kehadiran Allah dalam hidup seseorang sesuai dengan konsep *Mindfulness* spiritual Islam.

Meskipun dari hasil uji statistik penelitian ini memiliki hasil yang tidak signifikan, penelitian ini tetap memberikan manfaat yang dirasakan oleh partisipan pelatihan. Berdasarkan pelatihan dan penugasan yang sudah diberikan, memberikan kesan dan pesan positif dari partisipan. Hal ini dibuktikan dari data rekapitulasi evaluasi yang banyak menyatakan pelatihan ini bermanfaat dengan *mean* sebesar 7.8. Beberapa contoh pernyataan yang disampaikan partisipan yaitu *"akan selalu melibatkan Allah Swt dalam setiap langkah kedepannya"*, *"Informasi, kesadaran diri."* *"Menjadi lebih memahami diri sendiri dan fokus tujuan bersamaan dengan lillahi ta'ala"*, *"Jadi lebih mendekatkan diri pada Allah, lebih ikhlas menerima semua takdir Allah karena yang menurut kita jelek, menurut Allah itu sudah bagus"*, *"Saya menjadi lebih dapat memahami makna dari kehidupan saya"*. Selain dari rekapitulasi evaluasi, dari data hasil penugasan juga dapat disimpulkan bahwa partisipan cukup mampu menerapkan

konsep *mindfulness* spiritual Islam dan mampu merefleksikan diri dalam kesehariannya selama 3 hari setelah pelatihan, data tersebut terlampir dalam lampiran penugasan. Dengan demikian penelitian ini memberikan implikasi perlunya pengkajian lebih lanjut agar kualitas pelatihan *mindfulness* lebih meningkat sehingga dapat berpengaruh signifikan pada peningkatan taraf keikhlasan asisten.

Penelitian tentang keikhlasan belum banyak diangkat, sehingga penelitian ini memiliki keterbatasan pada sumber referensi. Setelah berupaya semaksimal mungkin ternyata hasil dari penelitian ini tidak berpengaruh signifikan meskipun hasil penugasan dari peserta terkumpul rapi dan terpantau mampu mempraktikkan hasil dari pelatihan *mindfulness* spiritual Islam secara tekstual. Namun demikian, kondisi ini menjadi tantangan tersendiri yaitu penelitian tentang keikhlasan dan intervensinya, berpotensi untuk dikembangkan. Penelitian selanjutnya dapat diperluas dan ditingkatkan dalam berbagai aspek, seperti referensi penelitian, analisis lebih mendalam, pembahasan lanjutan, dan pencapaian tujuan penelitian.

Peneliti juga menyadari adanya kelemahan dalam penelitian ini, yaitu partisipan tidak memiliki banyak waktu untuk melakukan pelatihan tersebut. Pada modul asli sebelum modifikasi, pelatihan dilaksanakan selama dua hari sedangkan pelatihan ini dilaksanakan satu hari karena sudah di-*back up* dengan penugasan, namun terdapat kendala dalam penugasan yaitu tidak semua asisten memiliki kesadaran penugasan yang sama dan itu merupakan di luar kendali peneliti. Jika dilihat dari hasil rekapitulasi evaluasi pelaksanaan penelitian yang diisi oleh partisipan, keterbatasan lain yaitu musik yang diputarkan kurang keras, layar proyektor yang menampilkan materi dan video kurang jelas, dan fasilitator pelatihan yang kurang menguasai atmosfer pelatihan.

Hasil dari observasi ketika pelatihan berlangsung yaitu peserta kurang *responsive* dan kurang inisiatif dalam mengikuti alur pelatihan, masih perlu dorongan dari fasilitator agar peserta berkenan memaparkan hasil *insight*-nya.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* spiritual Islam tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keikhlasan asisten praktikum Fakultas Psikologi Universitas S. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berhasil signifikan menggunakan intervensi *mindfulness* spiritual Islam karena beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang memberikan kontribusi hasil penelitian tidak signifikan terdiri dari keinginan dalam diri asisten untuk berubah atau tidak, faktor karakter asisten yang beragam, pengaruh lingkungan untuk memberikan tauladan, kesadaran individu masing-masing, serta kemampuan asisten dalam mencapai *mindful* di waktu yang terbatas. Keterbatasan dalam penelitian ini terdiri dari musik yang diputar saat pelatihan kurang keras, layar proyektor yang menampilkan materi dan video kurang jelas, serta fasilitator yang kurang menguasai atmosfer pelatihan hal tersebut diketahui dari hasil data evaluasi pelaksanaan pelatihan yang diberikan oleh partisipan di akhir kegiatan.

### **Saran**

Berdasarkan proses dan hasil penelitian ini, dapat direkomendasikan lima hal sebagai berikut:

1. Penelitian tentang intervensi keikhlasan dapat menambah waktu

pelaksanaan intervensi agar pengaruhnya lebih intensif. Dengan waktu yang lebih memadai, diharapkan peserta dapat mengikuti dengan penghayatan lebih kuat dan mengerjakan pretes dan pascates dengan lebih bersungguh-sungguh.

2. Bagi asisten praktikum, direkomendasikan mengikuti berbagai kegiatan pelatihan atau *workshop* yang dapat mengasah *soft skill* dan *hard skill* untuk menunjang keberhasilan menjadi asisten. Selain itu pemaknaan terhadap kegiatan yang diikuti disertai dengan niat ikhlas karena Allah.
3. Dalam penerapan pelatihan *mindfulness* spiritual Islam, direkomendasikan diberikan secara terpisah untuk setiap mata kuliah praktikum. Hal ini mempermudah pengkondisian partisipan sesuai kebutuhannya peserta tiap kelompok mata kuliah.
4. Dosen mata kuliah praktikum, kepala dan staf laboratorium Fakultas Psikologi, pelaksanaan pelatihan yang melibatkan semua asisten praktikum dalam satu waktu dirasa kurang efektif, jika diperuntukkan per MKP akan lebih fokus dan efektif agar lebih menyesuaikan kebutuhan di masing-masing MKP seperti waktu luang dan kesolidan, sehingga akan lebih fokus dalam pelaksanaan pelatihan.
5. Selain diadakannya pelatihan, asisten praktikum dapat lebih ditanamkan nilai-nilai religiusitas terutama keikhlasan dalam mengajar kepada mahasiswa untuk meningkatkan kualitas sumber daya asisten.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. K., & Pranajaya, S. A. (2023). The influence of sabar, ikhlas, syukur, and tawadhu' on psychological well-being of multicultural students in East Kalimantan. *Dinamika Ilmu*, 23(1), 157–177. <https://doi.org/10.21093/di.v23i1.6383>
- Anam, S., Nasihin, H., Taufik, A., Sitompul, H. S., Manik, Y. M., Arsid, I., Jumini, S., Nurhab, M. I., Widiyastuti, N. E., & Luturmas, Y. (2023). *Metode penelitian (kualitatif, kuantitatif, eksperimen, dan R&D)*. Global Eksekutif Teknologi.
- Badri, M. (2018). *Contemplation: An Islam in psychospiritual Study*. International Institute of Islamic Thought.
- Basyir, T. (2012, May 6). *Ikhlas dalam mengajar dapat membentuk guru pendidikan agama Islam yang profesional*. Kanwil Kemenag Sumsel. <https://sumsel.kemenag.go.id/artikel/view/13180/ikhlas-dalam-mengajar-dapat-membentuk-guru-pendidikan-agama-islam-yang-profesional-oleh-drs-hm-turmuji-basyir-mm>
- Chizanah, L. (2011). Ikhlas = Prososial? (Studi komparasi berdasar caps). *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(2), 145–163. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i0.1555>
- Chizanah, L., & Hadjam, M. N. R. (2011). Validitas konstruk ikhlas: Analisis faktor eksploratori terhadap instrumen skala ikhlas. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 199–214.
- Chizanah, L., & Hadjam, M. N. R. (2013). Penyusunan instrumen pengukuran ikhlas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 39–49.
- Dwidiyanti, M., Wiguna, R. I., Pamungkas, A. Y. F., Ningsih, H. E. W., & Hasan, M. I. (2019). Concept analysis of mindfulness based on Islam religion. *Jurnal Ilmu Keperawatan (JIK)*, 6(2), 22–30.
- Evanytha. (2012). Pengaruh mindfulness terhadap ego strength. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2).
- Ghazali, I. Al. (2003). *Ihya' ulumiddin atau mengembangkan ilmu-ilmu agama jilid 4*. Pustaka nasional.
- Hakim, A. K., Anitarini, F., & Pamungkas, A. Y. F. (2021). Pengaruh mindfulness spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik di SMALB Negeri Banyuwangi tahun 2020. *Nursing Information Journal*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.161>
- Hertinjung, W. S., Laksmadita, C. T., Ruhaena, L., Sulandari, S., & Kusumawati, D. A. (2023). Reducing parenting stress among Muslim mothers during the COVID-19 pandemic through spiritual mindfulness training. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(2), 102–116. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v20i2.288>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kholis, R. A. N. (2023). *Desain penelitian eksperimen*. LP2M STAI Nahdlatul Ulama (STAINU) Malang.



- Louis, O. G. (2021). *Analisis kinerja keuangan perusahaan sebelum dan setelah IPO yang terdaftar dibursa efek Indonesia: Studi kasus perusahaan yang listing tahun 2018* [Skripsi]. Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia.
- Mas'udah, D. (2014). Mindfulness dalam komunikasi antarbudaya. *Jurnal Komunikasi PROFETIK*, 7(2), 77–89.
- Muhajir, M., & Dawwas, A. Z. A. (2022). Pre-Service teaching dan ketaatan pada kyai dalam pengembangan keikhlasan santri di pondok pesantren modern. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7(1), 88–105. [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7\(1\).9137](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7(1).9137)
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69–77. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Naldi, A., Cahaya, C., & Damanik, M. Z. (2023). Konsep tawakal dalam kajian akhlak tasawuf berdasarkan dalil pada Al Qur'an. *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 10(2), 320–329.
- Nasution, K. (2019). Konsistensi taubat dan ikhlas dalam menjalankan hidup sebagai hamba Allah. *ITTIHAD*, 3(1), 74–83.
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Well-being and Quality of Life: Is Increased Mindfulness Indeed the Mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331–340. <https://doi.org/10.1007/s12160-008-9030-2>
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan SPSS*. Deepublish.
- Rizki, E. A. (2020). Sistem pendukung keputusan mahasiswa menjadi asisten dosen menggunakan metode profile matching berbasis website. *Senatik: Seminar Nasional Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 301–309.
- Rohmatun, S., & Maryatun, M. (2022). Intervensi mindfulness spiritual Islam sebagai upaya penurunan tingkat kecemasan upaya kesehatan jiwa bagi mahasiswa keperawatan. *Avicenna : Journal of Health Research*, 5(2), 120–129. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i2.689>
- Safitri, A. D., Morin, J. V., & Larasati, C. N. (2019). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw terhadap hasil belajar kognitif peserta didik SMA Negeri 1 Prati kelas X (pada pokok bahasan minyak bumi). *Arfak Chem: Chemistry Education Journal*, 1(2), 33–40. <https://doi.org/10.30862/accej.v1i2.47>
- Triana, R. (2022). *Keikhlasan berkhidmah santri ndalem di Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an Kediri* [Skripsi]. Institut Agama Islam Negeri Kediri.
- Ulya, I. (2019). *Penerapan konseling tawafuq untuk meningkatkan keikhlasan praktik ibadah seorang mahasiswa di Surabaya* [Skripsi]. UIN Sunan Ampel.
- Utama, M., Dwidiyanti, M., & Wijayanti, D. Y. (2020). Penurunan tingkat stres keluarga pasien skizofrenia melalui mindfulness spiritual Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 21–26. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.1.20.21-26>

