

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS MINDFULNESS TEACHING ISLAMI TERHADAP
MOTIVASI KERJA GURU SEKOLAH LUAR BIASA
NEGERI 1 KOTA PAREPARE**



OLEH

DESI SAFITRI

NIM: 2020203870232015

PAREPARE

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

PAREPARE

2025 M/1446 H

**EFEKTIVITAS MINDFULNESS TEACHING ISLAMI TERHADAP
MOTIVASI KERJA GURU SEKOLAH LUAR BIASA
NEGERI 1 KOTA PAREPARE**



OLEH

DESI SAFITRI

NIM: 2020203870232015

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada
Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan
Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025 M/1446 H

PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Efektivitas *Mindfulness Teaching* Islami terhadap Motivasi Kerja Guru Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Kota Parepare

Nama Mahasiswa : Desi Safitri

Nomor Induk Mahasiswa : 2020203870232015

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Nomor : B-1959/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2023

Disetujui Oleh

Pembimbing Utama : Adnan Achiruddin Saleh, M.Si.

(.....)



NIDN : 20200887701

Pemb. Pendamping : Nur Afiah, M.A.

NIP : 19880810202321052

Mengetahui -,

Dekan, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

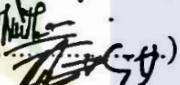


PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi	:	Efektivitas <i>Mindfulness Teaching</i> Islami terhadap Motivasi Kerja Guru Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Kota Parepare
Nama Mahasiswa	:	Desi Safitri
Nomor Induk Mahasiswa	:	2020203870232015
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	:	Ushuluddin Adab dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing	:	SK. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Nomor : B-1959/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2023
Tanggal Kelulusan	:	24 Januari 2025

Disahkan oleh Komisi Penguji

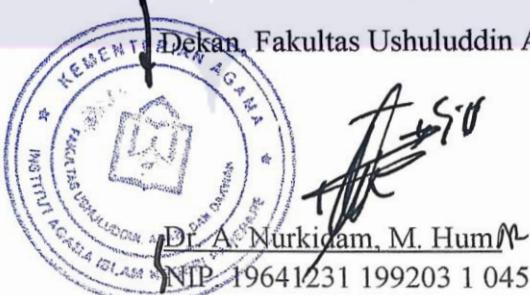
Adnan Achiruddin Saleh, M.Si. (Ketua) 

Nur Afiah, M.A. (Sekretaris) 

Dr. A. Nurkidam, M. Hum. (Anggota) 

Emilia Mustary, M. Psi. (Anggota) 

Mengetahui -,



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur yang seluas-luasnya dan tanpa batas penulis haturkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, Tuhan seluruh makhluk , pemilik seluruh ilmu yang karena ilmu-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S. Sos) di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wassalam, Sang Penyampai ilmu kebenaran yang menjadi cahaya bagi umat.

Penulis haturkan terima kasih dan cinta yang tidak terhingga kepada kedua orang tua penulis yang tiada bosan memberikan yang terbaik dan senantiasa mengayomi langkah-langkah penulis dengan doa terbaik mereka, serta selalu sabar mengarahkan penulis akan jalan yang penulis tempuh termasuk merawat penulis sepenuh hati. Terimakasih juga penulis haturkan kepada Saudara penulis yang selalu memberikan support baik tenaga, dorongan dan materi dan kepada penulis hingga bisa sampai ditahap ini.

Terima kasih yang sebanyak-banyaknya penulis sampaikan kepada Bapak Adnan Achiruddin Saleh, M. Psi. dan Ibu Nur Afiah, M.A. yang tidak hanya membimbing penulis dalam menyelesaikan tugas akhir dengan penuh arahan dan perhatian, tetapi juga mendorong dan memberikan wadah kepada penulis untuk terus bertumbuh dan mengembangkan potensi dalam prodi BKI, dan salah satu kebersyukuran dari penulis dapatkan selama perkuliahan ini ialah dibimbing oleh mereka, juga kepada seluruh dosen BKI yang ilmunya sungguh kaya dibagikan kepada penulis terkhusus Ibu Astinah yang senantiasa memberikan wadah untuk

penulis terus berkembang. Terima kasih pula sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Hannani, M. Ag. Sebagai rektor IAIN Parepare yang telah bekerja mengelolah pendidikan di Institut Agama Islam Negeri Parepare
2. Dr. A. Nurkidam, M. Hum. selaku dekan , dan Dr. Iskandar, S. Ag., M. Sos.I. selaku wakil dekan I serta Dr. Nurhikmah, M. Sos.I. selaku wakil dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah, atas pengabdiannya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa dan dukungan dalam bidang akademik dan administrasi selama proses penyelesaian skripsi.
3. Ketua Program Studi BKI Ibu Emilia Mustary, M.Psi. selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan motivasi, arahan dan kesempatan kepada penulis dalam berbagai hal selama studi di IAIN Parepare.
4. Bapak dan Ibu dosen program studi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
5. Seluruh Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah bekerja keras dalam mengurus segala hal administrasi selama penulis studi di IAIN Parepare.
6. Kepala Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Parepare, para Guru dan staf ALBN 1 Parepare yang telah memberikan kesempatan dan meluangkan waktu sebagai responden dalam penelitian penulis.
7. Ibu Astinah, M. Psi., Psikolog selaku fasilitator pada penelitian yang dilaksanakan penulis, sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
8. Kepada keluarga besar penulis yang senantiasa mengaminkan setiap harap, mimpi dan doa-doa serta memberikan dorongan kepada penulis dalam menempuh studi di IAIN Parepare.
9. Ucapan terima kasih penulis kepada sahabat saya di bangku SMP,SMA dan perkuliahan, yang senantiasa membantu dan menemani penulis dalam keadaan suka maupun duka, memberi saran dan nasehat dan senantiasa memberi penulis semangat disetiap keadaan Penulis.

10. Kepada keluarga besar terkhusus teman-teman seperjuangan saya di Lintasan Imajinasi Bahasa Mahasiswa (LIBAM) yang senantiasa sama-sama menyemangati.
11. Teman-teman seangkatan, seperjuangan dan senior di BKI yang senantiasa membantu penulis dalam perkuliahan, serta seluruh rekan KKN Mandiri 2024 terima kasih penulis ucapkan.

Semua pihak yang telah membantu penulis dari awal perkuliahan hingga akhir, baik dari segi materi, moril, dan doa-doa terbaik, penulis ucapkan *jazakumullah khairan katsiran*. Penulis tidak bisa membalas dengan apa-apa, kecuali dengan doa terbaik pada Allah untuk semuanya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat dan kiranya pembaca dapat memberikan saran demi perbaikan skripsi ini.

Parepare, 3 November 2024
1 Jumadil Awal 1446

Penulis -,



Desi Safitri

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Desi Safitri
Nim : 2020203870232015
Tempat/Tgl. Lahir : Pinrang, 23 Desember 2002
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Judul Skripsi : Efektivitas *Mindfulness Teaching* Islami terhadap Motivasi Kerja Guru SLBN 1 Kota Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian ataupun keseluruhan, maka skripsi dan gelar yang saya peroleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 3 November 2024
Penyusun,-



Desi Safitri

2020203870232015

ABSTRAK

DESI SAFITRI. *Efektivitas Mindfulness Teaching Islami terhadap Motivasi Kerja Guru SLBN 1 Kota Parepare* (dibimbing oleh Adnan Achiruddin Saleh dan Nur Afiah).

Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah Mindfulness Teaching Islami mempunyai pengaruh dan efektif terhadap motivasi kerja guru SLBN Kota Parepare. Metode penelitian yang digunakan, yaitu kuantitatif *pre-eksperimental* dengan *one group pre test-post test design*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 10 orang guru SLBBN 1 Kota Parepare. Pengujian hipotesis menggunakan uji *Sampel paired T-test dan wilcoxon* dengan bantuan program SPSS Versi 26.

Hasil analisis data menunjukkan pada uji beda data *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *sample paired T-test* nilai sig. $0,035 < 0,05$ dan dengan Uji *wilcoxon* nilai sig. $0,038 < 0,05$ yang artinya H_a di terima H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Berdasarkan uji N-Gain skor untuk melihat tingkat efektivitas dari variabel yang digunakan didapatkan nilai N-gain skor sebesar 0,28 yang artinya *mindfulness teaching Islami* berada pada tingkat efektif kategori rendah.

Namun, meskipun tingkat efektivitas berada pada kategori rendah, bukan berarti penelitian menolak adanya pengaruh *mindfulness teaching Islami* terhadap motivasi kerja guru SLB. Hal tersebut diketahui dari perhitungan data secara individual yang dilakukan, terdapat 7 subjek yang mengalami peningkatan skor kebermaknaan hidup pada hasil data post test setelah diberikan perlakuan *mindfulness teaching Islami*. Sehingga, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness teaching Islami* memiliki pengaruh terhadap motivasi ketiga guru SLB namun, belum memberikan dampak yang optimal.

Kata Kunci : Guru SLB, Islam, *Mindfulness Teaching*, Motivasi kerja.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Penelitian Relevan	10
B. Tinjauan Teori	13
C. Kerangka Pikir.....	34
D. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	37
B. Pelaksanaan Penelitian	38
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel	40

E. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Definisi Operasional.....	44
H. Instrumen Penelitian.....	45
I. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian	60
BAB V PENUTUP.....	69
A. Simpulan.....	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	I

DAFTAR TABEL

No.	Daftar Tabel	Halaman
2.1	Perbandingan Paradigma <i>Mindfulness</i>	23
3.1	Skala <i>Likert</i>	42
3.2	<i>Design Penelitian</i>	44
3.3	<i>Blue Print Motivasi kerja sebelum uji validitas</i>	45
3.4	Hasil Uji Validitas	47
3.5	<i>blue print setelah uji valid</i>	49
3.6	Hasil <i>Reliabilitas</i> Instrumen Motivasi Kerja	51
4.1	Identifikasi subjek	53
4.2	Kategori tingkat motivasi kerja 1	54
4.3	Kategori tingkat motivasi kerja 2	54
4.4	Data Pre-test kelompok eksperimen	55
4.5	Data Post Test Kelompok Ekperimen	55
4.6	Pengkategorian Hasil <i>Pre-test dan Post-test</i> Kelompok	56
4.7	Uji Normalitas	57
4.8	Uji Homogenitas	57
4.9	Uji <i>Sample Paired T-test</i>	58
4.10	Uji <i>Wilcoxon</i>	59
4.11	Uji <i>N-Gain Pre-test dan Post Test</i>	60

DAFTAR GAMBAR

No.	Daftar Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	35



DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran	Keterangan
1	Intstrumen Penelitian	II
2	Modul <i>Mindfulness Teaching Islami</i>	VI
3	Surat Penetapan Pembimbing Skripsi	XXIV
4	Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Kampus	XXV
5	Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Dinas Penanaman Modal Kota Parepare	XXVI
6	Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian	XXVII
7	Tabulasi Data	XXVIII
8	Uji Validitas	XXIX
9	Uji <i>Reliabilitas</i>	XXX
10	Uji Normalitas	XXX
11	Uji <i>Homogenitas</i>	XXX
12	Uji <i>Sample Paired T-test</i>	XXXI
13	Uji <i>Wilcoxon</i>	XXXI
14	Uji N-gain Skor	XXXII
15	Biodata Fasilitator Penelitian	XXXIII
16	Dokumentasi Penelitian	XXXIV
17	Biodata Penulis	XXXVIII

PEDOMAN TRANSLITERASI

1. Transliterasi Arab-Latin

a. Konsonan

Fenom konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	Ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	Ḩ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Dhal	Dh	De dan Ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye

ص	Sad	ش	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ڏ	De (dengan titik di bawah)
ٻ	Ta	ڦ	Te (dengan titik di bawah)
ڙ	Za	ڙ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Koma Terbalik Ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ڪ	Kaf	K	Ka
ڻ	Lam	L	El
ڻ	Mim	M	Em
ڻ	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau akhir, maka ditulis dengan tanda (')

b. Vokal

- 1) Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ٰ	Fathah	A	A
ٰ	Kasrah	I	I
ٰ	Dammah	U	U

- 2) Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
وَ	Fathah dan Wau	Au	a dan u

Contoh:

گَيْفَ : kaifa

حَوْلَ : haula

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
يَ/اَ	Fathah dan Alif atau Ya	Ā	a dan garis di atas
يَ	Kasrah dan Ya	Ī	i dan garis di atas
وَ	Dammah dan Wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مات	: Māta
رمى	: Ramā
قيل	: Qīla
يموت	: Yamūtu

d. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- 1) *Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah transliterasinya adalah [t].
- 2) *Ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (h).

Contoh:

روضَةُ الْجَنَّةِ : *Raudah al-jannah* atau *Raudatul jannah*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *Al-madīnah al-fādilah* atau *Al-madīnatul fādilah*

الْحِكْمَةُ : *Al-hikmah*

e. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (-̄), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah.

Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَحْنَنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *Al-Haqq*

الْحَجَّ : *Al-Hajj*

نُعْمَ : *Nu'ima*

عَدْوُ : *'aduwwun*

Jika huruf ى bertasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يَ), maka ia litransliterasi seperti huruf *maddah* (i).

Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلَيٌّ : “Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

f. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'rifah). Dalam pedoman literasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الْزَلْزَالُ : *al-zalzalah* (bukan *az-zalzalah*)

الْفَلَسْفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-biladu*

g. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan arab ia berupa alif.

Contoh:

تأمرون : *ta'muruna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

h. Kata Arab yang lazim digunakan dalam bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *Sunnah*.

Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Fi zilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum lafz lā bi khusus al-sabab

i. *Lafz al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilahi* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينَ اللَّهِ *dinullah* الْلَّهُ *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalalah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ hum fi rahmatillah

j. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan kepada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al*).

Contoh:

Wa ma Muhammadun illa rasul

Inna awwala baitin wudi'a linnasi lalladhi bi Bakkata mubarakan

Syahru Ramadan al-ladhi unzila fih al-Qur'an

Nasir al-Din al-Tusi

Abu Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abu* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abu al-Walid Muhammadun ibnu Rusyd, ditulis menjadi: *Ibnu Rusyd, Abu al-Walid Muhammad* (bukan: *Rusyd, Abu al-Walid Muhammad Ibnu*)

Nasr Hamid Abu Zaid, ditulis menjadi *Abu Zaid, Nasr Hamid* (bukan: *Zaid, Nasr Hamid Abu*)

2. Singkatan

Beberapa singkatan yang di bakukan adalah:

Swt	=	<i>subhanahu wa ta ‘ala</i>
Saw	=	<i>sallallahu ‘alaihi wa sallam</i>
a.s	=	‘alaihi al-sallam
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir Tahun
w.	=	Wafat Tahun
QS../.:4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab

ص	=	صفحة
دم	=	بدونمكان
صلعم	=	صلنا لله عليه وسلم
ط	=	طبعه
دن	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها/إلى آخره
ج	=	جزء

beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : editor (atau, eds. [kata dari editors] jika lebih dari satu orang editor.

Karena dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).

- et al. : “dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.
- Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.
- Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.
- Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan juz.
- No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Praktik sekolah Luar Biasa atau Inklusi memberikan tantangan bagi pihak manajemen sekolah maupun para guru. Pihak manajemen sekolah dituntut mampu menawarkan program pendidikan yang sesuai dan menyiapkan para guru agar mereka mampu memperlakukan anak-anak berkebutuhan khusus maupun anak-anak yang tidak berkebutuhan khusus secara optimal. Para guru perlu dipersiapkan untuk melakukan tugas-tugas mereka dengan sebaik-baiknya. Hal ini sebagaimana dipesan dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2004 bahwa “Guru adalah tenaga profesional berfungsi untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik dan meningkatkan martabat dan peran sebagai agen pembelajaran yang berfungsi untuk meningkatkan mutu pendidikan”.

Definisi tersebut tampak bahwa guru memiliki tugas sentral dalam pendidikan formal, yang mana guru menjadi ujung tombak pendidikan. Oleh karena itu, penting bagi seorang guru harus memiliki karakteristik pribadi, sosial dan profesional yang stabil dalam melaksanakan tugas yang telah diberikan. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Widiasmara dkk. Dalam Rahmawati, guru yang memiliki pengetahuan yang baik tentang tugas-tugasnya sebagai guru sekolah inklusi akan memudahkan mereka dalam menjalankan tugas-tugas.¹

Kondisi yang terjadi pada guru tersebut menjadi suatu kendala yang dialami oleh guru dalam melakukan tugas yang tentunya akan mempengaruhi kepuasan kerja dan bahkan mengganggu efektivitas kerja apabila telah

¹ Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan Mindfulness Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49–60. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.8241>

berlebihan, Sehingga perlu adanya pengelolaan stress ataupun emosi yang baik untuk mengoptimalkan kerja pada guru dan juga sekolah, salah satunya dengan meningkatkan motivasi kerja.

Motivasi kerja memiliki hal yang mana didalamnya dianggap aspek strategis, sebab kepuasan kerja pada guru berasal dari motivasi sehingga mampu mewujudkan visi lembaga yang ditempati (Yuwenda,2022).² Karena apabila motivasi tidak ada maka sebuah pencapaian tujuan tidak akan berjalan maksimal. Motivasi kerja dari setiap orang tentunya memiliki perbedaan, sebagaimana diungkapkan bahwa motivasi kerja merupakan proses yang berupa dukungan ataupun dorongan seseorang dalam melakukan pekerjaan untuk mencapai suatu tujuan. motivasi tersebut membuat seseorang mampu bertahan dalam situasi yang krisis seperti dalam pekerjaan yang menguras emosi ataupun kesabaran, begitupun pada guru sekolah luar biasa.

Berdasarkan hasil penelitian awal melalui wawancara dan observasi, yang dilakukan di salah satu sekolah luar biasa terkhusus SLBN 1 Parepare, menunjukkan bahwa beberapa guru yang mengajar melakukan tugas dengan lebih extra dalam menghadapi siswa-siswa di sekolah tersebut. Sehingga memunculkan sebuah hipotesis bahwa guru SLB yang mempunyai tanggung jawab lebih besar dan regulasi emosi tinggi memiliki motivasi yang membuatnya tetap bertahan dalam kondisi tersebut. Kondisi demikian berpengaruh pada kualitas mengajar seorang guru yang memiliki peran penting dalam mendidik. Upaya untuk mengatasi munculnya berbagai emosi negatif yang mampu mendorong penurunan kinerja dari guru Inklusi diperlukan adanya intervensi untuk meningkatkan, dimana intervensi tersebut diharapkan dapat meningkatkan motivasi kerja pada guru di sekolah inklusi.

² Yuwenda, S. L. P., & Heryanda, K. K. (2022). Peran Motivasi Kerja Memediasi Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Guru Slb Negeri 1 Buleleng. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 4(1), 24–32.

Motivasi sendiri dimaknai sebagai daya pendorong yang membuat seseorang mau dan rela menggerakkan kemampuan dalam bentuk keahlian atau keterampilan, tenaga dan waktunya untuk menyelenggarakan berbagai kegiatan yang menjadi tanggung jawabnya dan menunaikan kewajibannya dalam rangka pencapaian tujuan dan berbagai sasaran organisasi yang telah ditentukan.³

Mengingat pentingnya guru sebagai sumber daya manusia dalam dunia pendidikan maka sebuah upaya harus dilakukan untuk menciptakan tujuan yang diinginkan,⁴ perlu dilakukan dengan penuh kesadaran dan juga rasa tanggung jawab. Kondisi sadar itu mampu ditumbuhkan melalui muroqobah atau kesadaran diri maupun dalam ilmu Psikologi dikenal dengan *mindfulness*. Kondisi sadar itu bukan hanya sekedar tau namun lebih lanjut dijelaskan oleh umairoh dalam penelitiannya bahwa perlu pemahaman lebih spesifik dan mendalam jika seseorang itu mengakui keberadaanNya, keberadaan yang termasuk dalam bentuk kesadaran diri.

Simon mengemukakan bahwa fungsi motivasi yang paling penting adalah pengendalian perhatian, dan perbedaan antara motivasi *intrinsik* dan *ekstrinsik* dapat dilihat sebagai perbedaan antara gangguan dan konsentrasi perhatian. Meskipun tidak ada teori yang pasti mengenai hubungan antara motivasi *intrinsik* dan *ekstrinsik*. Sebagian besar peneliti sepakat bahwa motivasi *ekstrinsik* mendorong individu ketika mereka melakukan aktivitas demi kesenangan memperoleh objek eksternal (misalnya uang), sedangkan motivasi *intrinsik* mendorong individu ketika mereka terlibat dalam aktivitas. Aktivitas untuk kesenangan aktivitas itu sendiri dan untuk memenuhi kebutuhan

³ Umpung, F. D., Pertiwi, J. M., Ester, G., & Korompis, C. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Kerja Tenaga Kesehatan di Puskesmas Kabupaten Minahasa Tenggara Pada Masa Pandemi Covid 19. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1, 18–27.

⁴ Yuwenda, S. L. P., & Heryanda, K. K. (2022). Peran Motivasi Kerja Memediasi Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Guru Slb Negeri 1 Buleleng. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 4(1), 24–32.

psikologis dasar manusia (misalnya otonomi).⁵ Oleh karena itu, mengapa orang mengalami motivasi, mungkin karena mereka tidak melihat hubungan antara perilaku mereka dan hasil yang diharapkan, dan atau merasa tidak mampu melakukan pekerjaan tersebut. Oleh karena itu, amotivasi dikaitkan dengan teori mengenai harapan dan/atau nilai yang rendah, efikasi diri yang rendah, dan ketidakberdayaan yang dipelajari.

Zinn Batt dalam penelitian Li menjelaskan bahwa *mindfulness* mencerminkan perhatian pada momen saat ini dengan cara yang tidak menghakimi dan tidak reaktif.⁶ Secara konseptual terkait dengan *mindfulness* adalah konstruk dari menikmati, yang berarti perhatian, apresiasi, dan peningkatan pengalaman positif pada saat itu. Beberapa penelitian lebih lanjut membagi perhatian menjadi sifat dan keadaan, dengan pikiran pertama sebagai ciri kepribadian dan perhatian terakhir dianggap dapat dikembangkan. Melalui latihan *mindfulness*, orang belajar mengamati sensasi dan menjadi lebih termotivasi dalam kehidupan sehari-hari. Ryan dan Deci mengusulkan bahwa “*mindfulness*, yang didefinisikan sebagai kesadaran terbuka dan reseptif terhadap apa yang terjadi baik dalam diri seseorang maupun dalam konteksnya, memfasilitasi otonomi yang lebih besar dan pengaturan diri yang terintegrasi”.⁷ Melalui pelatihan yang diarahkan pada perhatian, pola pikir pelatih dapat diubah yang pada akhirnya menyebabkan perubahan sikap dan perilaku.

Beberapa penelitian sebelumnya telah memberikan hasil positif terkait *mindfulness*, seperti penelitian Ramdani, M.R. Terkait peran *Islamic Mindfulness* dalam memediasi pengaruh Job Crafting terhadap work

⁵ Yuniartika, M. D. (2022). Motivasi Guru Sekolah Luar Biasa Prayuwana Surakarta. הָרַץ, 8.5.2017, 2003–2005.

⁶ Li, L. Y., Meng, X., Hu, W. T., Geng, J. Sen, Cheng, T. H., Luo, J. C., Hu, M. Y., Li, H. Y., Wang, Y., & Wang, Y. Y. (2023). A meta-analysis of the association between mindfulness and motivation. *Frontiers in Public Health*, 11(August), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1159902>

⁷ Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: The Guilford Press (2017). h, 268

engagement guru menunjukkan hasil yang positif dimana *job crafting* berpengaruh positif terhadap *islamic mindfulness* dan juga work engagement serta *Islamic mindfulness* berpengaruh positif terhadap work engagement.⁸ Kemudian, dalam penelitian Li-Ying Ling ditemukan dukungan yang konsisten untuk *mindfulness* yang berkaitan dengan promosi motivasi, khususnya pada pengembangan motivasi *intrinsik*.

Selain itu, diperjelas juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dkk terkait pelatihan *mindfulness teaching* yang dilakukan oleh guru Inklusi, dimana hasil yang didapat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusi yang diberikan pelatihan *mindfulness teaching* dengan yang tidak. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan *mindfulness teaching* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada guru di sekolah inklusi.⁹ Musawamah Q,A dalam penelitiannya pun menunjukkan hasil positif terkait pengaruh *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil hal tersebut terbukti dengan adanya penurunan kecemasan yang dialami oleh kelompok eksperimen yang diberikan *mindfulness Based Cognitive Therapy*, dibanding dengan kelompok yang tidak mendapatkan. Serta terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.¹⁰

Lebih lanjut, dalam penelitian *Perceptions of mindful teaching are associated with longitudinal change in adolescents' mindfulness and compassion* yang membahas terkait persepsi *mindfulness teaching* terhadap perubahan perhatian dan kasih sayang remaja.¹¹ Dalam penelitian ini hasilnya

⁸ Afifah, I., & Sopiany, H. M. (2017). *No Titl.* 87(1,2), 149–200.

⁹ Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan Mindfulness Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49–60. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.8241>

¹⁰ Musawwamah, Q. AL. (2022). *pengaruh midnfulness-based cognitive therapy (mbct) untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil*. Marcu Buana Yogyakrata.

¹¹ Colaianne, B. A., Gallia, B. M., & Roeser, R. W. (2020). *Perceptions of mindful teaching are associated with longitudinal change in adolescents ' mindfulness and compassion*. <https://doi.org/10.1177/0165025419870864>

menemukan bahwa siswa yang menganggap guru mereka memiliki *mindfulness* pada awal tahun ajaran lebih cenderung menunjukkan perubahan positif seiring berjalannya waktu dalam kualitas perhatian, kasih sayang pada diri sendiri, dan kasih sayang terhadap orang lain. Hal ini didapatkan dengan memeriksa dua jalur hipotesis yang berbeda untuk mencapai hasil tersebut yaitu, jalur langsung (pemodelan) dan jalur independen (kesesuaian perkembangan). Selanjutnya, ditemukan bukti adanya efek langsung yang mengubah persepsi *mindfulness teaching* dan perubahan dalam rasa kasih sayang siswa terhadap orang lain seiring berjalannya waktu, kemudian ditemukan pula adanya efek tidak langsung, seperti persepsi *mindfulness teaching* dikaitkan dengan perubahan dalam perasaan siswa bahwa sekolah adalah tempat di mana kebutuhan terkait diri mereka terpenuhi, yang kemudian dikaitkan dengan perubahan dalam kesadaran siswa, belas kasihan pada diri sendiri, dan kasih sayang terhadap orang lain seiring berjalannya waktu.

Pernyataan yang disebutkan tersebut menunjukkan bahwa Mindfulness memiliki pengaruh yang positif terhadap kehidupan seseorang baik dalam hal mengontrol emosi, kecemasan, kesejahteraan baik di kehidupan sehari-hari maupun di dunia pekerjaan sebagaimana dalam penelitian yang telah ada sebelumnya. Dalam Studi Li dkk lebih lanjut menegaskan bahwa praktik *mindfulness*, pelatihan harian yang berbiaya rendah, mudah diterapkan, dan produktif, berpotensi meningkatkan tingkat motivasi dalam kehidupan sehari-hari individu dan dengan demikian meningkatkan kualitas hidup.¹² Sehingga, dalam penelitian ini teknik penerapan *mindfulness teaching* menjadi tawaran yang baik untuk mengetahui sejauh mana keadaan *mindfulness* ini mampu

¹²Li, L. Y., Meng, X., Hu, W. T., Geng, J. Sen, Cheng, T. H., Luo, J. C., Hu, M. Y., Li, H. Y., Wang, Y., & Wang, Y. Y. (2023). A meta-analysis of the association between mindfulness and motivation. *Frontiers in Public Health*, 11(August), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1159902>

mempengaruhi motivasi kerja seorang guru SLB. Sebagaimana penjelasan terkait *mindfulness teaching*, yaitu bagaimana seorang guru mampu menghadirkan diri dan kesadarannya pada saat melakukan proses mengajar di sekolah.

Mindfulness Islam sendiri menurut Dwiyanti didefinisikan sebagai suatu latihan yang melibatkan Allah sebagai Tuhan yang maha kuasa dalam setiap proses (mengingat Allah) dengan tujuan membantu individu untuk secara sadar memahami kondisi atau pengalaman yang dihadapi bukan sebagai kebetulan tetapi peristiwa dibuat oleh Allah.¹³ *Mindfulness* dipraktikkan dengan tingkat kesadaran yang tinggi, meyakini bahwa setiap masalah yang dihadapi seseorang berasal dari tuhan dan hanya Tuhan yang memiliki kekuatan untuk mengatasinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni yang diungkapkan bahwa cara efektif dalam mengatasi stress ataupun kecemasan yaitu *mindfulness* islam. Seseorang yang dengan lapang dada menerima kondisi kehidupan, menemukan niat, tujuan, dan penyelesaian masalah sesuai aturan Islam. Individu yang kognitif melakukan sesuatu dengan penuh perhatian dan berusaha untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah mereka. Dalam pandangan Islam, *mindfulness* berarti menghadirkan Allah SWT kapanpun, dimanapun dan ketika berdiri, duduk atau berbaring. Hidup pada saat ini diarahkan pada mengingat Allah (dzikrullah).

Saat mengingat Allah, pikiran tentu tidak akan melayang pada masa lalu namun terkadang masih ada ruang untuk kesedihan dan kekecewaan atau tentang masa depan yang berakhir dengan kekhawatiran dan ketakutan. Sama halnya dengan *mindfulness* islami menurut Nurliana Damanik adanya sifat kesadaran dalam diri manusia dapat mendorong seseorang beraktivitas dalam

¹³ Hakim, A. K., Anitarini, F., & Pamungkas, A. Y. F. (2021). Pengaruh *mindfulness spiritual Islam* terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik. *Nursing Information Journal*, 1(1), 1–8.

kesadaran penuh, dia tahu apa yang dilakukan dan ia tahu apa konsekuensi yang akan terjadi jika ia melakukannya, sehingga ia melakukan aktivitas tidak sembarangan dan penuh hati-hati, setiap aktivitasnya sudah dipikirkan sebelumnya. Kecerdasan inilah sebagai kontrol diri, jika mindfulnes islam ini diimplementasikan dalam proses mengajar seorang guru untuk memotivasi kerja setiap manusia secara optimal, rajin, amanah dan bersungguh-sungguh, tentu akan melahirkan sebuah hasil yang berdampak baik untuk individu maupun sosial. *Mindfulness* islami memungkinkan seseorang beraktivitas dalam kesadaran penuh, dia tahu apa yang dilakukan dan dia tau apa konsekuensi yang akan terjadi jika dia melakukannya, sehingga dia melakukan aktivitas tidak sembarangan atau asal-asalan, setiap aktivitasnya sudah dipikirkan sebelumnya, kecerdasan inilah sebagai kontrol diri.

Dari beberapa uraian dan penjelasan serta beberapa penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti lebih spesifik terkait *mindfulness teaching* islam dan motivasi kerja pada guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus, terlebih di Wilayah Parepare. Oleh karena itu, penulis merasa penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait Pengaruh *Mindfulness Teaching* dengan pendekatan Islam dalam meningkatkan Motivasi kerja Guru yang Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus, Khususnya pada SLBN 1 Parepare, dengan tujuan mengetahui Efektivitas *Mindfulness* dalam islam ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, peneliti menemukan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu;

“Apakah *Mindfulness teaching* Islami efektif terhadap motivasi kerja pada Guru, khususnya dikalangan Guru SLBN 1 Parepare? ”.

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *mindfulness teaching Islami* terhadap motivasi kerja guru SLBN 1 parepare.

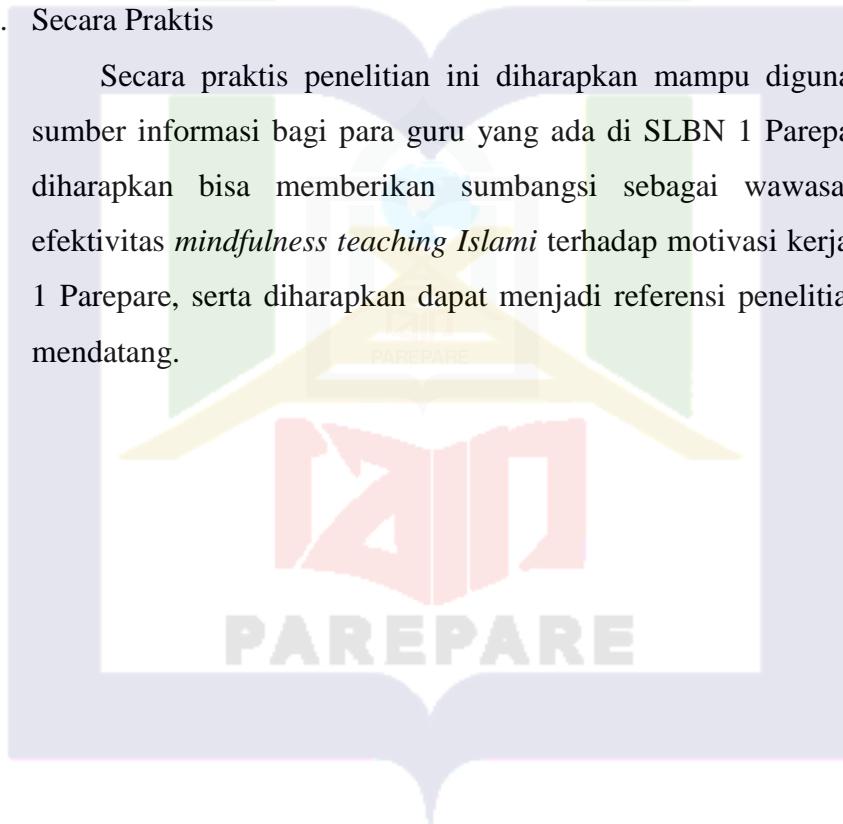
D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam hal teoritis atau keilmuan, yaitu dapat bermanfaat dalam mengetahui bagaimana perubahan atau peningkatan motivasi kerja dengan menggunakan pendekatan *mindfulness teaching Islami* pada Guru SLBN 1 Parepare.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan mampu digunakan sebagai sumber informasi bagi para guru yang ada di SLBN 1 Parepare, dan juga diharapkan bisa memberikan sumbangsi sebagai wawasan mengenai efektivitas *mindfulness teaching Islami* terhadap motivasi kerja guru SLBN 1 Parepare, serta diharapkan dapat menjadi referensi penelitian yang akan mendatang.



BAB II

TINJAUN PUSTAKA

A. Tinjaun Penelitian Relevan

Terkait penelitian yang akan dilakukan terdapat beberapa penelitian terdahulu yang digunakan untuk menjadi gambaran serta referensi perbandingan dalam bahasan tinjaun teori nantinya dan diantaranya penelitian yang dilakukan oleh :

1. Sadli, M,A ,dkk (2022). Analisis Pengaruh Kompetensi Guru dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Guru pada Sekolah Luar Biasa (SLB) Swasta di Kota Bekasi. Pada penelitian tersebut terdapat persamaan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu terkait motivasi kerja guru SLB namun dalam penelitian ini menganalisis bagaimana pengaruh dari kompetensi mengajar dan motivasi kerja guru SLB. Adapun perbedaan penelitian yang akan dilakukan yaitu dari segi metode, pada penelitian tersebut metode yang dilakukan adalah metode kualitatif dengan pengumpulan data menggunakan wawancara. Sedangkan, dalam penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif pre-eksperimen hasil penelitian secara parsial juga menyatakan bahwa kompetensi tidak mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kinerja, dan menunjukkan secara parsial menyatakan motivasi mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kinerja.¹⁴
2. Rahmawati, U,N dkk (2020). Pelatihan Mindfulness Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. Dalam penelitian tersebut terdapat persamaan variabel yang akan diteliti yaitu, mindfulness teaching dan juga dari subjek penelitian yaitu guru inklusi, dimana pada penelitian yang akan dilakukan subjek yang digunakan pada guru yang mengajar pada naka berkebutuhan khusus. Terkait dengan

¹⁴ Sadli, A. M., & Usman, U. (2022). Mulia Pratama Jurnal Ekonomi dan Bisnis Analisis Pengaruh Kompetensi Guru dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Guru. *Mulia Pratama Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 1(1), 1–38.

perbedaan yang ada dalam penelitian ini yaitu fokus penelitian pelatihan mindfulness teaching pada kesejahteraan subjektif guru, sedangkan penelitian yang akan dilakukan fokus pada motivasi kerja guru. Adapun hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusi yang diberikan pelatihan mindfulness teaching dengan yang tidak. Temuan ini kemudian mengidentifikasi bahwa pelatihan mindfulness teaching efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada guru di sekolah inklusi.¹⁵

3. Penelitian Handayani, P, dkk (2021) juga memiliki persamaan variabel dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel Pengaruh *Mindfulness* terhadap Tingkat Stress pada Ibu yang Bekerja sebagai Perawat *Critical Care*. Perbedaan spesifik dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu teori mindfulness dimana pada penelitian yang akan dilakukan berfokus pada mindfulness teaching atau keadaan sadar dalam mengajar, sedangkan pada penelitian tersebut menggunakan hanya menggunakan teori kesadaran dan mengarah pada tingkat stress pekerja sebagai perawat.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mindfulness berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres $P.value = 0,001$ pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol ada tidak berpengaruh dengan $p. Value = 0,068$. Hasil dari perbedaan rata-rata dalam kelompok intervensi dan kontrol diperoleh $p.value = 0,001$ sehingga bisa kelompok intervensi dan kontrol.¹⁶ Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa mindfulness dapat mengurangi stress tingkat dalam aspek fisiologis, psikologis dan perilaku dengan memberikan efek psikologis positif, penurunan perilaku reaktivitas terhadap emosi dan meningkatkan regulasi perilaku positif.

¹⁵ Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan Mindfulness Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49–60. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.8241>

¹⁶ Handayani, P. A., Dwidiyanti, M., & Mu'in, M. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), 24. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v4i1.879>

4. Penelitian Ummah Henna H, yang meneliti Efektivitas Muraqabah bagi Aktualisasi Diri Santri. Dalam penelitian tersebut terdapat persamaan dari segi variabel yang ingin diteliti yaitu Muraqabah, selain itu variabel kedua juga memiliki makna yang mengarah pada motivasi kerja yang menjadi variabel pada penelitian ini yaitu, aktualisasi diri. Persamaan lain yang terdapat pada penelitian ini yaitu metode penelitian yang dilakukan yaitu kuantitatif. Adapun perbedaan dalam penelitian ini yaitu, subjek dan juga fokus variabel yang akan diteliti. Subjek penelitian tersebut mengarah pada santri sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan mengarah pada guru, selanjutnya terkait dengan fokus variabel yang ingin diteliti yaitu, mindfulness teaching islam, meski muroqobah dianggap sebagai mindfulness dalam islam akan tetapi ada beberapa hal yang sedikit berbeda.

Hasil penelitian ini meliputi beberapa aspek kehidupan yang dialami oleh subjek ketika dikaitkan dengan muraqabah, yaitu aspek ketaatan, kemaksiatan, muraqabah pada perbuatan mubah serta aktualisasi diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwasannya muraqabah mampu memelihara adab setidaknya 70% dari subjek penelitian yang berjumlah 30 orang, sedangkan 10% kadang-kadang subjek senantiasa bertaubat, dan 20% sisanya muraqabah memang ada efeknya bagi aktualisasi diri santri.¹⁷

5. Penelitian Fahmi, F. dengan judul penelitian Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Islami Terhadap Peningkatan Optimisme dan Ketenangan Hati Mahasiswa yang Sedang Skripsi. Dalam penelitian ini terdapat kesamaan terkait tujuan dalam mengetahui pengaruh *mindfulness* islami terhadap optimisme, dimana konteks islami yang digunakan yaitu Muraqabah yang juga menjadi variabel dari penelitian ini, begitupun optimisme yang memiliki arah makna pada motivasi. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu dari Desain penelitian yang akan digunakan yaitu pada penelitian Fahmi

¹⁷ Ummah, H. K. (2018). Efektivitas Muraqabah bagi Aktualisasi Diri Santri. *Syifa Al-Qulub*, 3(1), 41–52. <https://doi.org/10.15575/saq.v3i1.3139>

menggunakan *nonrandomized pretest-posttest control group design..* Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *one group Pretest-posttest design.* Perbedaan lebih spesifik juga pada teori yang akan diuji yaitu motivasi kerja, sedangkan pada penelitian sebelumnya teori atau variabel yang diuji pada optimisme.

Perbedaan yang sangat signifikan juga terdapat pada skor ketenangan hati kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai $p=0,01$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* islam dalam meningkatkan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi.¹⁸

B. Tinjauan Teori

1. *Mindfulness*

a. Definisi *Mindfulness*

Mindfulness adalah tingkat kesadaran diri seseorang yang mencakup keadaan menyadari dan perhatian pada perubahan-perubahan yang terjadi, baik perubahan dalam maupun dari luar dirinya hingga ia mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan segala perubahan tersebut tanpa merespon secara otomatis.¹⁹

Menurut Brown & Ryan (musawwamah,2022) *mindfulness* didasari oleh meningkatnya keadaan sadar yang terjaga (*awareness*) terus-menerus memonitor keadaan diri dan lingkungan luar, dan adanya perhatian (*attention*) yang memusat sehingga pengalamannya secara lebih terbuka. Keadaan sadar terjadi adalah internal dan eksternal yang merupakan apersepsi dan persepsi murni dari semua realitas peristiwa

¹⁸ Fahmi, F. (2018). *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi.*

¹⁹ Iii, B. A. B. (2010). *No Title.* 37–48.

yang terjadi setiap saat. Perhatian merupakan pemusatan keadaan sadar terjaga untuk memperjelas aspek tertentu dari realitas.²⁰

Mindfulness dimulai dengan membawa keadaan sadar terjaga pada pengalaman pada saat ini, dengan meningkatkan fokus perhatian pada perubahan yang terjadi pada pikiran, perasaan, dan sensasi yang diamati dari waktu ke waktu. Peningkatan fokus perhatian menghasilkan kesadaran non kolaboratif dan non-judgemental akan pikiran, perasaan, dan sensasi yang muncul, sehingga kesadaran penuh merupakan pengalaman realitas hal ini diungkapkan oleh Roemer dan Orsillo dalam Bishop, (dalam penelitian musawwamah).²¹

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* merupakan salah satu cara untuk menumbuhkan sikap sadar atau menyadari bahwa individu saat ini dapat membuka diri serta menerima kondisi dan situasi saat ini, serta meningkatkan fokus perhatian pada perubahan yang terjadi pada pikiran, perasaan, dan sensasi yang diamati dari waktu ke waktu.

b. Aspek-aspek *Mindfulness*

Mindfulness akan diukur melalui indikator yang terdiri dari tiga aspek, yaitu: sadar terjaga (*awareness*), perhatian (*attention*) dan penerimaan (*acceptance*).²² Menurut Baer, Smith, dan Allen (2004) dalam anggreany, aspek *Mindfulness* terdiri atas:

²⁰ Musawwamah, Q. AL. (2022). *pengaruh midnfulness-based cognitive therapy (mbct) untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil*. Marcu Buana Yogyakrata.

²¹ Musawwamah, Q. AL. (2022). *pengaruh midnfulness-based cognitive therapy (mbct) untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil*. Marcu Buana Yogyakrata.

²² Rani Widya Anggraeni, & Diany Ufieta Syafitri. (2022). Hubungan antara Mindfulness dengan Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 880–890. <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.4890>

1) Observasi

Observasi mencakup cara kita menggunakan kesadaran indra kita. Ini melibatkan bagaimana kita melihat, merasakan, dan memahami dunia internal dan eksternal di sekitar kita dan memilih rangsangan yang memerlukan perhatian dan fokus kita.

2) Deskripsi

Deskripsi Pernyataan yang mengevaluasi kualitas deskriptif mempelajari cara kita memberi label pada pengalaman kita dan mengungkapkannya dengan kata-kata kepada diri kita sendiri dan orang lain.

3) Tindakan yang penuh perhatian

Mindfulness berkaitan erat dengan kesadaran diri dan tindakan yang diperhitungkan. Aspek tes ini mempelajari gerakan-gerakan yang kita pilih setelah memperhatikan informasi yang ada pada saat itu . Hal ini menggali secara mendalam apakah kita dapat bertindak berdasarkan penilaian cepat dan keluar dari mode autopilot sebelum merespons suatu situasi.

4) Pengalaman batin yang tidak menghakimi

Pengalaman yang tidak menghakimi berkaitan dengan tidak membiarkan kritik batin merusak kebahagiaan dan keadaan pikiran positif kita. Ini membutuhkan penerimaan diri dan empati tanpa syarat terhadap diri sendiri dan orang lain.

5) *Non-reaktivitas*

Aspek ini mengacu pada pelepasan aktif dari pikiran dan emosi negatif sehingga kita dapat menerima keberadaannya dan memilih untuk tidak bereaksi terhadapnya. Non-reaktivitas memberi jalan bagi ketahanan emosional dan memulihkan keseimbangan mental (McManus, Surawy, Muse, Vazquez-Montes, & Williams, 2012).

Brown dan Ryan (2003) mempertegas jika *mindfulness* didasari oleh dua aspek yang mendasari terbentuknya *mindfulness*, yaitu:

- 1) Sadar Terpelihara (*awareness*) Kondisi sadar terpelihara ialah pengalaman subjektif dari phenomena internal serta eksternal yang menggambarkan persepsi serta anggapan murni dari segala kenyataan kejadian yang terjalin tiap waktu. Meningkatnya kondisi sadar terpelihara (*awareness*) akan senantiasa memonitor kondisi diri serta area luar.
- 2) Adanya Atensi (*attention*) Atensi ialah pemusatan keadaan sadar terpelihara untuk memperjelas aspek tertentu dari sebuah realitas secara lebih memusat sehingga akan menghasilkan uraian penuh terkait pengalamannya secara lebih terbuka.²³

Waney et al., (2020) membagi praktik *mindfulness* menjadi dua kategori, yaitu praktik formal dan informal. Latihan formal mirip dengan meditasi duduk. Meditasi kesadaran formal ini dapat dilakukan dengan banyak cara, yaitu :

1. *Mindfulness of breathing* (kesadaran terhadap pernapasan). Individu menyadari kualitas nafas saat dihirup dan dihembuskan, kesadaran ini akan memungkinkan bagaimana segala sesuatunya berubah dalam hidup.
2. *Mindfulness of sensation* (kesadaran terhadap sensasi). Setelah menghabiskan beberapa waktu melakukan latihan pernapasan, mempertahankan perhatian mereka pada pengalaman indrawi, yaitu dengan menyadari setiap sensasi yang muncul lahir dan menghilang.

²³ Rani Widya Anggraeni, & Diany Ufieta Syafitri. (2022). Hubungan antara Mindfulness dengan Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 880–890. <https://doi.org/10.9313/bcsp.v2i3.4890>

3. *Mindfulness of hearing* (kesadaran terhadap apa yang didengar). fokus sadar pada pendengaran dapat dicapai dengan mendengarkan berbagai suara yang muncul dan menghilang. Apapun suaranya, usahakan untuk tidak menilai baik atau buruknya suara tersebut.
4. *Mindfulness of thoughts and emotions* (kesadaran terhadap pikiran dan emosi). Setelah memusatkan perhatian pada suara, individu akan mengubah objek meditasinya menjadi peristiwa mental, yaitu pikiran dan perasaan. Mindfulness melibatkan kemampuan seorang untuk mengamati dan merasakan pikiran dan emosi yang muncul, berkembang dan menghilang. Individu tidak perlu menganalisa atau mendalaminya, namun cukup memangangnya sebagai bentukan mental yang muncul dan menghilang.
5. *Choiceless awareness* (kesadaran yang tidak dipilih). Aspek terakhir dan terluas dari meditasi mindfulness adalah kesadaran tanpa pilihan choiceless awareness, atau kesadaran akan situasi saat ini. Dalam latihan ini, momen saat ini menjadi objek perhatian utama. Kesadaran tanpa pilihan atau *Choiceless awareness* membuat individu menyadari sepenuhnya terhadap apapun yang terjadi pada saat ini dan tanpa akhir. Individu memperhatikan segala sesuatu yang berasal dari tubuh, pada pikiran seperti sensasi, suara, atau pada peristiwa seperti pola pikir dan emosi.

2. ***Mindfulness dalam Islam***

Mindfulness juga tidak dapat dipisahkan dari Islam, dimana latihan Mindfulness mendekatkan umat Islam kepada Allah SWT . Muslim Mindfulness diartikan sebagai latihan yang melibatkan Allah SWT sebagai Tuhan yang Maha Esa dalam segala proses (mengingat Allah SWT) dengan tujuan membantu individu untuk secara sadar memahami bahwa kondisi atau pengalaman yang dialami bukanlah suatu kebetulan melainkan peristiwa

yang diciptakan oleh Allah SWT.²⁴ Seseorang yang dengan lapang dada menerima kondisi kehidupan, menemukan niat, tujuan, dan penyelesaian masalah sesuai aturan Islam. Individu yang kognitif melakukan sesuatu dengan penuh perhatian dan berusaha untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah mereka.

Saat mengingat Allah, pikiran tentu tidak akan melayang pada masa lalu namun terkadang masih ada ruang untuk kesedihan dan kekecewaan atau tentang masa depan yang berakhir dengan kekhawatiran dan ketakutan. Hal ini menunjukkan mindfulness dalam pandangan Islam. Hal ini juga ditunjukkan dalam surah (QS. Fussilat: 30)

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا شَتَّرُوا عَلَيْهِمُ الْمَلِكَةُ أَلَا تَخَافُوا وَلَا تَحْزُنُوا وَابْشِرُوا بِالْجَنَّةِ
الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ٣٠

Terjemahannya:

"Sesungguhnya orang-orang yang berkata, 'Tuhan kami adalah Allah' kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), 'Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu'." ²⁵

Konteks ini berada dalam artian "Mereka yang meneguhkan pendirian mereka" adalah orang-orang yang senantiasa berada pada jalan yang lurus dan ikhlas beribadah karena Allah semata. Maka Iqra (membaca niat) sebelum melakukan aktivitas tertentu sangatlah penting. Apakah aktivitas yang dilakukan diniatkan untuk mendapatkan ridha Allah atau yang lainnya. Implikasi dari semua itu tak lain adalah kita menjadi orang yang berserah diri, menyadari dan menerima sepenuhnya bahwa kita adalah hamba, sebagaimana Allah SWT adalah Tuhan yang harus kita patuhi perintah-Nya, menerima kehendak-Nya apapun yang terjadi, dan kita mendekat. Pada titik

²⁴ Dwidiyanti, M., Pamungkas, A. Y. F., & Ningsih, H. E. W. (2018). *Mindfulness caring pada stress* (1st ed.). Semarang : UNDIP Press

²⁵ Al-Qur'an Al Karim

kesadaran inilah manusia menjadi bukan siapa-siapa dan tidak ingin apa-apa, karena manusia telah melepas segala atribut dunianya, lalu bergerak menuju Yang Dirindukannya. Maka dunia sesungguhnya merupakan perjalanan menuju surga. Janganlah takut dan bersedih hati.

Indikator *mindfulness* dalam literatur Islam, kita mengenal kisah Nabi Muhammad yang menghabiskan waktu sendirian di gua Hiro dan secara khusus menggunakan waktunya untuk bermeditasi. Konon, kegiatan tersebut juga populer di masyarakat Arab, terutama bagi sebagian orang sebagai latihan spiritual untuk mencari kebijaksanaan dalam hidup. Ada delapan komponen *mindfulness* dalam agama Islam yaitu adalah niat, muhasabah, taubat, body scan, berdoa, tawakal, relaksasi dan evaluasi (Rohmatun, 2022). Jadi *Islamic Mindfulness* adalah tindakan edukatif yang mendukung demi membangun kesadaran diri bahwa masalah yang telah dialami individu saat ini adalah skenario Allah, dan Allah Maha Kuasa yang mampu mengatasinya. Dalam penelitian ini, akan digunakan empat indikator *Islamic Mindfulness* yaitu Niat, Muhasabah, Tawakkal dan Evaluasi.²⁶

Dalam penelitian menurut white dalam Tengku, et.al, terdapat lima atribut penentu untuk memperjelas konsep *mindfulness*, dimana ketiga konsep tersebut dihubungkan dengan sudut pandang islam. Adaput atribut tersebut yaitu :

1. *Muroqabah atau sadar terpelihara (Awerness)*

Kemampuan untuk menyadari diri sendiri secara mendalam dan fokus pada pengalaman secara langsung atau terus menerus. Dimana kesadaran penuh dimulai dengan membawa kesadraan ke pengalaman saat ini melalui pengamatan dan perhatian terhadap perubahan medan pikiran, suasana hati dan sensasi secara langsung dan terus menerus. Dalam islam Tuhan adalah pusat kesadaran. Hal ini menjadi ciri muraqabah yaitu

²⁶ Islam, U., Agung, S., Ekonomi, F., & Studi, P. (2023). *Peran Islamic Mindfulness Dalam Memediasi Pengaruh Job Crafting Terhadap Work*

kondisi kewaspadaan diri yang tinggi dalam hubungan seseorang dengan Allah hati, pikiran dan tubuh serta pengetahuan penuh yang konsisten bahwa Allah mengetahui dirinya, secara lahir dan batin. Kesadaran akan masa kini terkait erat dengan kesadaran akan kematian, hari kiamat dan amal saleh.

2. *Penerimaan atau tafakkur(Acceptence)*

Mampu menerima tanpa menghakimi, menolak, atau menghindari apa yang muncul dalam kesadaran seseorang merupakan salah satu atribut penting dari mindfulness. Dalam Islam, penerimaan berarti Ridha yang merupakan langkah menuju pertumbuhan rohani sekaligus keterbukaan terhadap pertumbuhan. Selain itu, konsep Ridha juga disertai dengan konsep tawakkal. Tawakkal berarti 'bertawakal kepada Allah, dan cukup kepada Allah, sebagai pengatur segala urusan.

Shapiro et, el dalam Mohd, Tengku menyatakan bahwa perhatian dalam konteks praktik mindfulness, memperhatikan berarti mengamati operasi dari waktu ke waktu baik secara internal maupun eksternal. Secara formal, praktik mindfulness juga menekankan pada beberapa fitur perhatian seperti perhatian berkelanjutan, mengarahkan kembali perhatian ke area fokus berulang kali (misalnya, sensasi pernapasan), mengamati saat pikiran mengembawa, dan mempelajari cara mengembangkan bentuk perhatian yang dapat diterima untuk menghindari terjebak dalam pikiran, emosi, atau sensasi tubuh. Kesadaran juga mengharuskan seseorang untuk mempertahankan perhatiannya pada apa yang disadarinya.

3. *Perhatian atau khusyu (Attention)*

Kesadaran mengharuskan seseorang untuk mempertahankan perhatiannya pada apa saja yang disadari. Menurut Prakash, et. el . dalam Tengku,perhatian sangat penting bagi konsep mindfulness. Secara formal, praktik mindfulness juga menekankan pada beberapa fitur perhatian seperti perhatian berkelanjutan, mengarahkan kembali perhatian ke area fokus berulang kali (misalnya, sensasi pernapasan), mengamati saat pikiran mengembawa, dan

mempelajari cara mengembangkan bentuk perhatian yang dapat diterima untuk menghindari terjebak dalam pikiran, emosi, atau sensasi tubuh.

Keadaan ketika perhatian seseorang sepenuhnya tertuju kepada Allah disebut *khusyu'* yang merupakan bentuk pengabdian seperti dalam salat hal ini dijelaskan oleh Alkusayer. Dengan kata lain, *khusyu'* adalah keadaan pikiran ketika kita berdiri di hadapan Allah dan sepenuhnya mengarahkan pikiran dan hati kita kepada-Nya.²⁷ Hal ini juga dijelaskan sebagai tercapainya keadaan ketenangan batin dan kerendahan hati selama salat (Zainuddin, et. el).²⁸ Dengan mempraktikkan *khusyu'* dalam salat, hal ini dapat meningkatkan hasil yang lebih baik bagi kesehatan mental seseorang.

4. Pengalaman hadir secara umum (*Experience of being present*)

Pengalaman hadir adalah kemampuan untuk hadir dari waktu ke waktu sambil mempertahankan kualitas kesadaran, penerimaan, dan perhatian melalui setiap momen . Ini adalah pengalaman yang mirip dengan meditasi, kontemplasi, refleksi, dan tafakkur (Alkusayer, 2018). Tafakkur menunjukkan pemikiran yang mendalam untuk mencapai hakikat pengetahuan dan terlepas dari imitasi buta atau taqlid. Ketika dalam refleksi hening atau latihan kesadaran, kita punya waktu untuk sekadar hadir di saat ini tanpa khawatir tentang apa yang sudah lewat atau yang akan datang atau di tempat lain dalam ciptaan. Ini adalah kesempatan untuk memelihara kehadiran di hadapan Allah (al-hudur), jenis kehadiran yang sama yang harus kita miliki dalam doa ritual. Tentu saja ada waktu yang tepat untuk berpikir tentang masa lalu atau masa depan untuk belajar dari kesalahan kita, untuk merencanakan tindakan, untuk menjalani kehidupan sehari-hari, untuk merenungkan nasib kita.

²⁷ Alkusayer, A. (2018). *Exploration of how to construct a mindfulness based treatment for depression anchored in Muslim practice*. William James College,

²⁸ Zainudin, Z. N., Mahayudin, A. A., Azahari, R., Yusop, Y. M., & Othman, W. N. W. (2019). *Complacency of Solah and its Ramification on Mental Health*. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH IN BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES*, 9(9).

5. *Transformative proces*

Proses transformatif dari kesadaran diri diartikulasikan dengan jelas oleh berbagai cendekiawan sebagai ciri kesadaran diri. Kesadaran diri dipandang sebagai proses di mana seseorang berubah dari tidak memiliki pikiran dalam pikiran, perasaan, dan tindakan mereka menjadi sepenuhnya menyadari apa yang terjadi dalam diri sendiri. Proses transformasi melalui pemahaman diri (kekuatan dan kelemahan) disebut sebagai Tazkiyah al Nafs, yaitu kemampuan untuk mencapai kemajuan spiritual, untuk mengatasi depresi, dan untuk mencapai kebahagiaan dengan menggunakan imannya melalui doa kontemplatif dan kesadaran diri. Ini adalah proses pemurnian jiwa melalui keheningan dan pengasingan dalam kesadaran diri. Keheningan terkait dengan muraqabah karena mengamati keheningan dalam pengasingan untuk jangka waktu yang teratur menumbuhkan kehadiran, kesadaran pikiran yang tenang di sini dan saat ini.²⁹

Beberapa penelitian sebelumnya mendefinisikan muraqabah sebagai pemantauan diri islami, namun tidak ada perbedaan inti yang menjelaskan mengenai konsep muroqabah. Namun secara spesifik adanya perbedaan dalam muroqabah dengan mindfulness islami yang mana hal ini dijelaskan bahwa beberapa penjelasan mengenai praktik *mindfulness* yang telah didefinisikan oleh para ahli, terdapat adanya perbedaan dalam hal pandangan dan paradigma. Perbedaan tersebut terbagi antara pendekatan barat dan pendekatan islam.

²⁹ Mohd, T., Tengku, S., Jannah, N., Raduan, N., Ali, N. F., Kamarulbahri, T., & Raduan, N. (2024). *The concept of mindfulness in islam*. 94–101. <https://doi.org/10.55573/JISED.096306>

Perbandingan kedua pendekatan *mindfulness* tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. 1 Perbandingan Paradigma *Mindfulness*

Barat	Islam
Berangkat dari filosofi Buddha dan memandang manusia sebagai makhluk yang kuat melalui kesadaran dirinya.	Berangkat dari konsep meditasi Islam yaitu Muraqabah yang merupakan kesadaran akan keterhubungan dengan Allah di dalam hati, pikiran, dan tubuh.
Hanya berfokus pada aspek kognitif serta menghubungkannya dengan perasaan dan sensasi fisik Tidak menyertakan penghayatan terhadap tuhan dalam pelaksanaannya.	Menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan fisik dengan penghayatan terhadap sifat-sifat Allah yang Maha Besar, Maha Melihat, Maha Mendengar, dan Maha Mengetahui (keimanan).

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bagaimana perbandingan antara kedua pendekatan *mindfulness*. Setiap pendekatan memiliki paradigma dan teknik yang berbeda. Namun, kedua pendekatan tersebut memiliki tujuan untuk membantu individu dalam memperoleh kesejahteraan fisik dan psikis. Dalam proses *mindfulness* akan semakin kuat dan menjadi lebih efektif apabila setiap tahapan selalu menghubungkan keberadaan Allah secara lahir dan batin.³⁰

Dalam Islam, Allah telah memerintahkan umat Islam untuk segera sadar dan bertaubat (tawba) ketika melakukan kesalahan. Selanjutnya taubat

³⁰ Psikologi, F., & Mada, U. G. (2019). *Rancangan Eksperimen-Kuasi Quasi-Experimental Design*. 27(2), 187–203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>

(tawba) merupakan langkah awal untuk memperbaiki perilaku dan muraqabah termasuk dalam proses taubat. Q. S. Al- Kalaf/18:128

وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

“Dan janganlah kamu menaati orang yang hatinya telah kami lalai terhadap ingatan kami, dan yang menuruti hawa nafsunya, serta urusannya selalu (dalam) kelalaian.” (Qur'an 18:28)³¹

3. Motivasi Kerja

Kata motivasi berasal dari kata motif yang kemudian diartikan sebagai suatu kekuatan yang terdapat dari diri individu, yang menyebabkan individu bertindak atau berbuat.³² Selain itu kata motif juga dapat dikatakan sebagai dorongan, dimana dalam hal ini dorongan yang dimaksud mengarah pada hal yang mendorong manusia untuk melakukan sesuatu dengan tujuan tertentu. Dapat dikatakan juga bahwa motif dapat dipengaruhi oleh motivasi.

Motivasi berkaitan dengan timbulnya perilaku sebagai perwujudan dari dorongan tersebut. Motivasi merupakan akibat dari interaksi seseorang dengan situasi tertentu yang dihadapinya.³³ Pada saat seseorang mengalami kejadian-kejadian dalam hidupnya, maka secara tidak langsung orang tersebut pasti memiliki alasan atau dorongan untuk menyelesaikan setiap masalah dan tantangan yang dihadapi. Dengan kata lain motivasi memberikan arah dan intensitas terhadap perilaku manusia.³⁴

Motivasi adalah kesediaan untuk melaksanakan upaya tinggi, untuk mencapai tujuan-tujuan keorganisasian, yang dikondisikan oleh kemampuan upaya demikian, untuk memenuhi kebutuhan individual tertentu. Menurut Malayu S.P. Hasibuan Motivasi adalah kecenderungan (suatu sifat yang merupakan pokok pertentangan) dalam diri sendiri seseorang yang

³¹ Al- Qur'an Al-Karim

³² Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya (Analisis di Bidang Pendidikan)*, h. 3.

³³ Sondang P Siagian, Teori Motivasi dan Aplikasinya, h. 137.

³⁴ Tri Andjarwati, *Motivasi dari Sudut Pandang Teori Hirarki Kebutuhan Maslow, Teori Dua Faktor Herzberg, Teori XY Mc Gregor, dan Teori Motivasi Prestasi Mc Clelland*, h. 15.

membangkit topangan faktor kebutuhan biologis dan emosional yang hanya diduga dari pengamatan tingkah laku manusia.³⁵

Motivasi Kerja menurut Anwar Prabu Mangkunegara dalam Bayu Fadillah, et all, “Motivasi adalah suatu dorongan kebutuhan dalam diri pegawai yang perlu dipenuhi agar pegawai tersebut dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, motivasi merupakan sebuah energi untuk membangkitkan dorongan dalam diri guna mencapai tujuan tertentu”. Sedangkan Motivasi menurut Arif Yusuf Hamali dalam Yuwanda adalah sebagai berikut : “Motivasi adalah suatu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu, oleh karena itu motivasi seringkali diartikan sebagai faktor pendorong perilaku seseorang.³⁶ Setiap aktivitas yang dilakukan oleh seseorang pasti memiliki suatu faktor yang mendorong aktivitas tersebut. Faktor pendorong dari seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu pada umumnya adalah kebutuhan serta keinginan orang tersebut. Kebutuhan dan keinginan seseorang berbeda dengan kebutuhan dan keinginan orang lain. Perbedaan kebutuhan dan keinginan seseorang itu terjadi karena proses mental yang terjadi dalam diri orang tersebut. Proses mental itu merupakan pembentukan persepsi pada diri orang yang bersangkutan dan proses pembentukan persepsi diri pada hakikatnya merupakan proses belajar seseorang terhadap segala sesuatu yang dilihat dan dialaminya dari lingkungan yang ada di sekitarnya.

³⁵ Sadli, A. M., & Usman, U. (2022). Mulia Pratama Jurnal Ekonomi dan Bisnis Analisis Pengaruh Kompetensi Guru dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Guru. *Mulia Pratama Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 1(1), 1–38.

³⁶ Yuwanda, Allysa Edwina, R. H. N. (2021). Pengaruh Motivasi, Disiplin Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Surabaya Industrial Estate Rungkut. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.

Motivasi memiliki komponen, yaitu komponen dalam dan komponen luar. Komponen dalam adalah perubahan dalam diri seseorang, keadaan merasa tidak puas, ketegangan psikologis. Komponen luar adalah sesuatu yang diinginkan seseorang, tujuan yang menjadi arah tingkah lakunya. Setiap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang tidak terlepas dari berbagai motif dan sikap, yang mendorong seseorang melakukan serangkaian perbuatan yang disebut kegiatan. Motif adalah daya timbul dari dalam diri orang yang mendorong untuk berbuat sesuatu. Motif itu terdiri dari dua unsur. Unsur pertama berupa daya pendorong untuk berbuat, dan unsur kedua adalah sasaran atau tujuan yang akan diarahkan oleh perbuatan itu. Dua unsur dalam motif ini membuat orang melakukan kegiatan sekaligus ingin mencapai apa yang dikehendaki melalui kegiatan yang dilakukan itu.

Sedangkan Menurut Munandar dalam yuniartika mengatakan bahwa motivasi adalah suatu proses dimana kebutuhan-kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah ke tercapainya suatu tujuan.³⁷ Masing-masing pihak bekerja menurut aturan dan ukuran yang ditetapkan dengan saling menghormati, saling membutuhkan, saling mengerti, dan menghargai hak dan kewajiban masing-masing dalam keseluruhan proses kerja, sehingga tenaga kerja secara produktif dapat berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya oleh perusahaan. Selanjutnya Motivasi juga merupakan motor penggerak yang berada dalam diri manusia, sangat penting untuk terus menerus digerakkan karena dengan motivasi kehidupan manusia akan lebih baik.³⁸

1. faktor-faktor motivasi

Menurut Gomes dalam Yuniartika motivasi seorang pekerja untuk bekerja biasanya merupakan hal yang rumit, karena motivasi itu

³⁷ Yuniartika, M. D. (2022). Motivasi Guru Sekolah Luar Biasa Prayuwana Surakarta. ୢ୮୮, 8.5.2017, 2003–2005.

³⁸ Pustaka, K., Pemikiran, K., & Hipotesis, D. A. N. (2016). *et all* (2012:82) dalam. 16–49.

melibatkan faktor-faktor individual dan faktor-faktor organisasional. Yang tergolong pada faktor-faktor yang sifatnya individual adalah kebutuhan-kebutuhan (*needs*), tujuan-tujuan (*goals*), sikap (*attitudes*), dan kemampuan kemampuan (*abilities*). Sedangkan yang tergolong pada faktor-faktor yang berasal dari organisasi meliputi pembayaran atau gaji (*pay*), keamanan pekerjaan (*job security*), sesama pekerja (*co-workers*), pengawasan (*supervision*), pujian (*praise*), dan pekerjaan itu sendiri (*job itself*).³⁹

Motivasi manusia yang telah dikembangkan oleh Maslow melalui penjelasan bahwa motivasi dipicu oleh usaha manusia untuk memenuhi kebutuhan. Mathis dan Jackson dalam Harry Murti Pada teori ini, Maslow mengklasifikasikan kebutuhan manusia yang diurutkan menjadi lima kategori. Hierarki kebutuhan Maslow terdiri atas:

- a) Fisiologis, antara lain kebutuhan akan sandang, pangan, papan dan kebutuhan jasmani lain.
- b) Keamanan, antara lain kebutuhan akan keselamatan dan perlindungan terhadap kerugian fisik dan emosional.
- c) Sosial, antara lain kasih sayang, rasa saling memiliki, diterima-baik, persahabatan.
- d) Penghargaan, antara lain mencakup faktor penghormatan diri seperti harga diri, otonomi, dan prestasi; serta faktor penghormatan diri luar seperti misalnya status, pengakuan dan perhatian.

³⁹ Yuniartika, M. D. (2022). Motivasi Guru Sekolah Luar Biasa Prayuwana Surakarta. የኢትዮ, 8.5.2017, 2003–2005.

- e) Aktualisasi Diri, merupakan dorongan untuk menjadi seseorang atau sesuai ambisinya yang mencakup pertumbuhan, pencapaian potensi, dan pemenuhan kebutuhan diri.⁴⁰

Penelitian lain juga menyebutkan motivasi kerja seseorang dalam melaksanakan pekerjaannya dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari proses psikologi dalam diri seseorang, dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri (*environment factor*).⁴¹

Adapun faktor-faktor tersebut terdiri dari :

- a. Kematangan pribadi, orang yang bersifat egois dan kemanja-manjaan biasanya akan kurang peka dalam menerima motivasi yang diberikan sehingga agak sulit untuk dapat bekerja sama dalam membuat motivasi.
- b. Tingkat pendidikan, seseorang pegawai yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya akan lebih termotivasi karena sudah mempunyai wawasan yang lebih luas.
- c. Keinginan dan harapan pribadi, seseorang mau bekerja keras bila ada harapan pribadi yang hendak diwujudkan menjadi kenyataan.
- d. Kebutuhan, semakin besar kebutuhan seseorang untuk dipenuhi, maka semakin besar pula motivasi yang karyawan tersebut untuk bekerja keras
- e. Kelelahan dan kebosanan, faktor kelelahan dan kebosanan memengaruhi gairah dan semangat kerja yang pada gilirannya juga akan memengaruhi motivasi kerjanya.

⁴⁰ Zahara, Y., Sitorus, R., & Sabri, L. (N.D.). *Faktor-Faktor Motivasi Kerja : Supervisi , Penghasilan , Dan Hubungan Interpersonal*. 2001.

⁴¹ Ariyanto, A., & Sulistyorini, S. (2020). Konsep motivasi dasar dan aplikasi dalam lembaga pendidikan Islam. *AL-ASASIYYA: Journal Of Basic Education*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.24269/ajbe.v4i2.2333>

- f. Kepuasan kerja, karyawan yang puas terhadap pekerjaannya akan mempunyai motivasi yang tinggi terhadap pekerjaannya.⁴²
2. Aspek Motivasi Kerja

Munandar dalam Sakiman (2019) mengemukakan motivasi kerja yang dikaitkan dari teori dua faktor Herzberg memiliki aspek diantaranya⁴³:

a. Adanya kedisiplinan dari karyawan

Adanya kedisiplinan dari karyawan ialah suatu sikap tingkah laku pada karyawan untuk melakukan aktivitas kerja yang sesuai dengan pola tertentu, bagaimana seorang karyawan harus mengikuti keputusan dan norma yang telah ditetapkan bersama, serta siap menerima sanksi bila tugas dan wewenang yang diberikan tidak dilaksanakan.

b. Imajinasi yang tinggi dan kombinasi

Maksud dari imajinasi yang tinggi dan kombinasi yaitu membuat hasil kerja dan kombinasi ide-ide ataupun gambaran yang disusun secara lebih teliti, dan memiliki inisiatif sendiri bukan suatu tiruan juga bersifat konstruktif, sehingga membentuk suatu hasil atau produk yang mendukung pada kualitas kerja yang lebih mendukung.

c. Kepercayaan diri

Sebuah perasaan yakin yang dimiliki karyawan mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya, termasuk daya pikir positif dalam menghadapi suatu kenyataan yang dihadapi, begitupun dalam mengambil keputusan yang mampu mempertanggung jawabkannya sehingga masalah yang dihadapi dapat diselesaikan dengan tenang.

⁴² Sadli, A. M., & Usman, U. (2022). Mulia Pratama Jurnal Ekonomi dan Bisnis Analisis Pengaruh Kompetensi Guru dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Guru. *Mulia Pratama Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 1(1), 1–38.

⁴³ Sakiman. (2019). *Peran Motivasi Kerja dan Kepuasan kerja terhadap kinerja guru taman kanak-kanak non-PNS Kabupaten Kulon Progo*. Jurnal psikolog terapan dan pendidikan. Vol. 1, no. 1. h,40-34

d. Daya tahan terhadap tekanan

Daya tahan terhadap tekanan merupakan suatu reaksi terhadap pengalaman emosional yang dirasakan sebagai ancaman atau penyebab dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemauan yang dimiliki yang menghadirkan perasaan tidak menyenangkan, namun tekanan tersebut mampu diselesaikan dengan cara khas bagi masing-masing individu.

e. Tanggung jawab dalam melakukan pekerjaan

Melakukan pekerjaan menjadi suatu kesadaran pada individu untuk melaksanakan kewajiban atau pekerjaan yang dibarengi keberanian menerima resiko, inisiatif yang besar dalam menghadapi kesulitan terhadap pekerjaan dan dorongan yang besar untuk menyelesaikan apa yang harus dan mesti diselesaikan.

3. Indikator-Indikator Motivasi

Motivasi memiliki suatu indikator yang menjadi acuan dalam melihat perilaku seseorang terkait motivasinya, seperti halnya dalam bekerja . sebagaimana yang disebutkan oleh Anwar Prabu Mangkunegara dalam Bayu Fadillah, et all sebagai berikut :

- 1) Tanggung Jawab. Memiliki tanggung jawab pribadi yang tinggi terhadap pekerjaannya .
- 2) Prestasi Kerja. Melakukan sesuatu/pekerjaan dengan sebaik-baiknya
- 3) Peluang Untuk Maju. Keinginan mendapatkan upah yang adil sesuai dengan pekerjaan
- 4) Pengakuan Atas Kinerja. Keinginan mendapatkan upah lebih tinggi dari biasanya.

- 5) Pekerjaan yang menantang. Keinginan untuk belajar menguasai pekerjaanya di bidangnya.⁴⁴
4. Dimensi Motivasi Kerja

Dimensi motivasi kerja karyawan antara lain :

- 1) Kebutuhan prestasi adalah kebutuhan yang beberapa orang memiliki dorongan yang kuat untuk berhasil. Mereka lebih mengejar prestasi pribadi daripada imbalan terhadap keberhasilan.
- 2) Kebutuhan afiliasi adalah kebutuhan akan kehangatan dalam kehidupannya atau hubungannya dengan orang lain. Kebutuhan ini akan mengarahkan tingkah laku individu untuk melakukan hubungan yang akrab dengan orang lain.
- 3) Kebutuhan kekuasaan adalah adanya keinginan yang kuat untuk mengendalikan orang lain dan untuk memiliki dampak terhadap orang lain.⁴⁵

Menyelesaikan setiap masalah dan tantangan yang dihadapinya. Dengan kata lain motivasi memberikan arah dan intensitas terhadap perilaku manusia. Menurut P. Siagian yang dimaksud dengan motivasi adalah daya pendorong yang mengakibatkan seorang anggota organisasi mau dan rela untuk mengerahkan kemampuan dalam bentuk keahlian atau keterampilan, tenaga dan waktunya untuk menyelenggarakan berbagai kegiatan yang menjadi tanggung jawabnya dan menunaikan kewajibannya, dalam rangka pencapaian tujuan dan berbagai sasaran organisasi yang telah ditentukan sebelumnya.

5. Jenis-Jenis Motivasi

⁴⁴ Pustaka, K., Pemikiran, K., & Hipotesis, D. A. N. (2016). *et all* (2012:82) dalam. 16–49.

⁴⁵ Rosi, D., & Suparman, H. D. (2020). *Pengaruh Gaya Kepemimpinan Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Pratama Abadi Industri Sukabumi (Studi Kasus Departemen Stockfit P2).* STIE PASIM SUKABUMI. Jurnal Mahasiswa Manajemen, 4(1), 51.

Sardiman (2003) membedakan motif menjadi dua yakni motif-motif *intrinsik* dan motif-motif *ekstrinsik*:

a. Motivasi *intrinsik*

Motivasi Intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsiya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sebagai contoh seseorang yang senang membaca, tidak usah ada yang menyuruh atau mendorongnya, ia sudah rajin mencari buku-buku untuk dibacanya. Dorongan yang mempengaruhi itu bersumber pada suatu kebutuhan, kebutuhan yang berisikan keharusan untuk menjadi orang yang terdidik dan berpengetahuan. Jadi memang motivasi itu muncul dari kesadaran diri sendiri dengan tujuan secara esensial, bukan sekedar simbol dan seremonial.

b. Motivasi *Ekstrinsik*

Motivasi *ekstrinsik* adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya rangsangan dari luar. Sebagai contoh seseorang itu belajar, karena tahu besok paginya akan ujian dengan harapan akan mendapatkan nilai baik, sehingga akan dipuji oleh temannya atau orang lain. Jadi yang penting bukan karena belajar ingin mengetahui sesuatu, tetapi ingin mendapatkan nilai yang baik atau agar mendapatkan hadiah.

Menurut Muzafer Sherif (dalam Slamet, 2010) menggolongkan/membagi motif-motif menjadi tiga golongan, yaitu:

- a. Motif biogenetis, yakni motif yang berasal dari beberapa kebutuhan biologis sebagai makhluk hidup. Oleh karena itu, motif biogenetis mempunyai sumber dari dalam diri individu dan kurang berhubungan dengan keadaan di luar diri individu. Motif ini seperti: lapar, haus, lelah, kebutuhan seks, dan sebagainya.

- b. Motif sosiogenetis, yakni motif ini timbul karena adanya hubungan individu dengan lingkungan sosialnya. Lingkungan sosial dapat berasal dari masyarakat seperti keadaan sosial, ekonomi, dan dari kebudayaan seperti kebiasaan, norma, nilai, dan aturan-aturan lain-lain
- c. Motif teogenetis, motif yang berasal dari keadaan manusia dengan Tuhan, seperti menekuni ayat-ayat suci, melaksanakan norma-norma agama (bersedekah), dan sebagainya.

6. Kompetensi Guru SLB

Mangunsong (dalam David) menjelaskan bahwa kompetensi yang harus dimiliki oleh guru pendidikan khusus didasari oleh tiga kemampuan,⁴⁶ yakni :

- a. Kemampuan umum (*general ability*) yaitu kemampuan yang diperlukan untuk mendidik pada umumnya (anak normal)
- b. Kemampuan dasar (*basic ability*) adalah kemampuan yang diperlukan untuk mendidik peserta didik berkebutuhan khusus
- c. Kemampuan khusus (*specific ability*) merupakan kemampuan yang diperlukan untuk mendidik peserta didik berkebutuhan khusus jenis tertentu.

7. Motivasi Guru Sekolah Luar Biasa

Sebuah penelitian menyatakan bahwa motivasi seorang guru SLB, antara lain, motivasi yang awalnya bersifat ekstrinsik yaitu dari dukungan orang tua untuk menjadi seorang guru, namun ternyata dapat berubah menjadi motivasi yang bersifat intrinsik, setelah mendalamai dunia anak berkebutuhan khusus. Selain itu, motivasi yang bersifat sosiogenetis dan teogenetis juga ditemukan. Dimana informan merasa memiliki kedekatan secara emosional dengan peserta didiknya, menunjukkan motivasi yang

⁴⁶ David, Aristhon. 2018. Makna Hidup Bagi Guru Sekolah Luar Biasa. Skripsi. Universitas Sanata Dharma

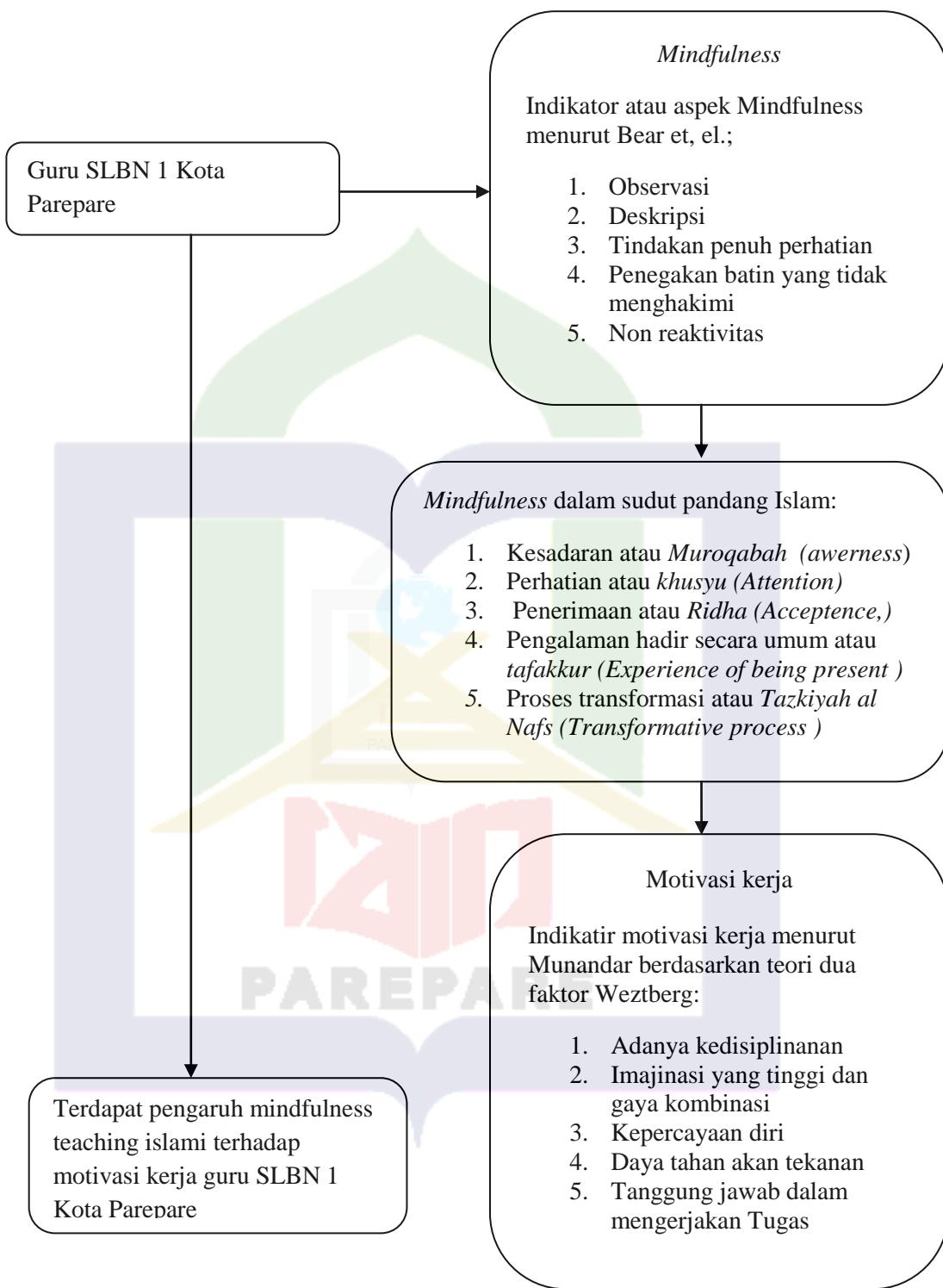
bersifat sosiogenetis. Informan juga menunjukkan motivasi teogenetis yaitu keyakinan terhadap takdir Tuhan yang membuatnya mantap untuk menjadi guru SLB.⁴⁷

C. Kerangka Pikir

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*). Variabel bebas adalah *mindfulness teaching Islami* (X) dan variabel terikat yaitu motivasi kerja (Y). Kemampuan guru sebagai pendidik di sekolah mempunyai peranan pentingnya dalam proses belajar mengajar, terlebih lagi pada sekolah luar biasa yang notabenenya berinteraksi dengan siswa yang memiliki kebutuhan khusus.



⁴⁷ Yuniartika, M. D. (2022). *Motivasi Guru Sekolah Luar Biasa (Slb)* Prayuwana Surakarta, 8.5.2017, 2003–2005.



Bagan 2.1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Sehingga hipotesis merupakan suatu kesimpulan yang belum teruji kebenarannya secara pasti dan masih harus dibuktikan kebenarannya. Adapun hipotesis yang peneliti ambil dalam penelitian ini adalah “*Mindfulness teaching islami* memiliki pengaruh terhadap motivasi kerja Guru SLBN 1 Parepare. Artinya semakin tinggi *Mindfulness Teaching Islami* dari seorang guru SLB maka semakin tinggi pula motivasi kerjanya, begitupun sebaliknya.

H_1 : Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terkait *Mindfulness Teaching islami* dalam meningkatkan motivasi kerja Guru SLBN 1 Parepare.

H_2 : Tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *Mindfulness Teaching Islami* dalam meningkatkan motivasi kerja Guru SLBN 1 Parepare.

H_3 : Terdapat pengaruh terhadap pemberian *mindfulness teaching Islami* pada Guru SLBN 1 Parepare.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain pretest dan posttest dengan dua pengukuran: sebelum dan sesudah perlakuan atau dengan rancangan *pre-experimental*. Metode penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitian. Penggunaan desain atau rancangan *pre-experimental* sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono bahwa penelitian *pre-experimental* akan menghasilkan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel dependen.⁴⁸ hal ini disebabkan oleh penggunaan kelompoknya hanya menggunakan kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol serta sampelnya yang tidak dipilih secara acak.

Desain penelitian *one group pre test-post test design* menjadi pilihan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian *one group pre test and post test design* ini diukur dengan menggunakan pre test yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap seri pembelajaran dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat.

⁴⁸Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Bandung: Alfabeta (2015)

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan terdiri dari; pembuatan instrumen motivasi kerja oleh Munandar, penyusunan modul pelatihan *mindfulness teaching* Islami.

a. Adaptasi Skala Motivasi Kerja

Skala motivasi kerja diadaptasi dari aspek-aspek motivasi kerja menurut Munandar yaitu, adanya kedisiplinan dalam bekerja, Imajinasi yang tinggi dan gaya kombinasi, kepercayaan diri, daya tahan terhadap tekanan serta tanggung jawab dalam melakukan pekerjaan.

b. Penyusunan Modul *Mindfulness teaching* Islami

Modul *Mindfulness Teaching* Islami disusun dengan beberapa langkah, diantaranya dengan menentukan tujuan yang disesuaikan dengan kebutuhan subjek, mengaitkan teori *mindfulness* dalam konsep islam baik terkait metode maupun materi yang digunakan. Teori yang menjadi acuan dalam materi *mindfulness teaching* ini yaitu teori *mindfulness* menurut white dan witney dan juga *mindfulness* dari sudut pandang islam dalam penelitian tengku, et. el. Modul tersebut kemudian diperiksa oleh validator, serta telah diizinkan untuk digunakan, sehingga modul teaching Islam yang telah dikembangkan oleh penulis sudah dapat digunakan pada subjek penelitian sebagai pedoman dalam tahapan eksperimen.

2. Tahap Pelaksanaan

1) *Pre-test*

Sebelum diberikan perlakuan terkait *Mindfulness teaching* Islami pada Guru, peneliti terlebih dahulu memberikan *pre-test* pada tanggal 03 Oktober 2024, yang dilakukan dengan menyebar kuesioner Motivasi kerja pada guru. Kemudian, penulis melakukan pengkategorian kebermaknaan hidup pada hasil tabulasi data 14

orang Guru SLBN 1 Parepare. Hasil *pre-test* tersebut menjadi perbandingan setelah diberikan perlakuan.

2) Pelaksanaan perlakuan

Pelatihan mindfulness teaching islam dilaksanakan pada Tanggal 11-15 Oktober 2024 di Aula SLBN 1 Parepare. Adapun bentuk pelatihan yang dilakukan dengan materi dan meditasi kepada subjek penelitian dan Fasilitator yang memandu setiap sesi adalah seorang Psikolog dan juga Dosen Bimbingan Konseling Islam, yaitu Astinah, M. Psi., Psikolog. Pelaksanaan dilakukan selama 4 kali pertemuan dengan 5 sesi.

3) *Post-test*

Kegiatan *post-test* dilakukan setelah adanya perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian dengan kembali memberikan kuesioner, dengan tujuan mengetahui apakah terdapat perbedaan setelah dan sesudah dilakukannya treatment. Pada penelitian ini post test diberikan pada tanggal 21 Oktober 2024, tepatnya 5 hari setelah pemberian perlakuan pada subjek.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian yang dilakukan berlokasi di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Parepare, tepatnya Jl. Melingkar,Kel. Bukit Harapan, Kec. Soreang, Kota Parepare, Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi penelitian dengan alasan bahwa jumlah keseluruhan Guru di SLBN 1 Parepare beragama Islam, yang artinya sesuai dengan variabel yang ingin diteliti serta adanya dukungan dari pihak sekolah.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang dibutuhkan dalam melaksanakan penelitian ini yaitu enam bulan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁹ Adapun pendapat lain menjelaskan bahwa populasi keseluruhan universum dan objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan tumbuh-tumbuhan, udara gejala, nilai peristiwa, sikap, dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian.⁵⁰

Menurut Hadari Nawawi dalam bukunya metode penelitian bidang sosial sebagai berikut: Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai test atau peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam dalam suatu penelitian.⁵¹

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh guru SLBN 1 Parepare yang berjumlah 16 yang merupakan jumlah keseluruhan objek penelitian yang berada pada lokasi penelitian.

2. Sampel

Sampel adalah bagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, bila populasi besar, dan penlitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menguunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulanya akan dapat diberlakukan unutk populasi, untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representif (mewakili).

⁴⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dan R&d*, (CV. ALFABETA), Bandung 2014), h. 117

⁵⁰Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta : Teras 2011) h.99

⁵¹Hadari Nawawi, *metode penelitian Bidang Sosial* (Cet : VII Yogyakarta : GadjahMada University Press, 1998), h. 141

Pada penelitian ini penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. *Puposive sampling* ini merupakan suatu teknik yang digunakan dalam menentukan sampel beradsarkan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria yang menjadi pertimbangan penulis dalam menentukan sampel pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- Guru SLBN 1 Parepare yang beragama Islam
- Guru yang berinteraksi secara langsung dengan siswa
- Bersedia dengan sukarela mengikuti penelitian

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pengumpulan data primer dan sekunder dalam suatu penelitian. Pengumpulan data merupakan langkah yang ansat penting, karena data yang dikumpulkan akan digunakan untuk pemecahan masalah yang sedang diteliti atau untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Pengumpulan data yang dimaksud meliputi :

1. Angket (Kuesioner)

Metode angket merupakan serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian diisi oleh responden, setelah di isi, angket dikembalikan ke peneliti. "Bentuk angket yang akan dibagikan bersifat tertutup yaitu responden diberi alternatif pilihan jawaban pada setiap pertanyaan. Seluruh variabel akan diukur menggunakan skala likert. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan angket tipe pilihan yaitu angket yang harus dijawab oleh responden dengan cara memilih salah satu alternatif jawaban yang sudah tersedia. Jumlah alternatif jawaban minimal satu (1) dan maksimal empat (4), dengan tujuan agar tidak membingungkan sehingga memudahkan responden dalam menjawab pernyataan yang diajukan. Berikut tabel Skala Likert :

Tabel 3.1 Skala Likert

No.	Pernyataan	Skor Item Favorable	Skor Item Unfavorable
1.	Sangat Setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
3.	Tidak Setuju	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju	1	4

2. Modul *Mindfulness Teaching* Islami

Modul merupakan pedoman berupa buku yang digunakan untuk melaksanakan *mindfulness teaching* Islami, dimana sebelum digunakan terlebih dahulu akan dilakukan validasi oleh profesional begitupun dengan pelaksanaan *mindfulness teaching* akan dilakukan juga oleh profesional yang berperan membawakan materi. Pelatihan ini dilakukan dalam 2 kali pertemuan.

Sesi pertama, peserta pelatihan terlebih dahulu akan mengisi informed consent, kemudian perkenalan antara fasilitator dengan peserta. Kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan pemberian materi pertama yang berisi tentang *Mindfulness Teaching* Islami, dimana peserta dan fasilitator berdiskusi tentang *mindfulness teaching* serta alasan mengapa *mindfulness teaching* Islami ini perlu diterapkan.

Masuk dalam sesi kedua, peserta akan dijelaskan terkait manfaat, cara dan juga trik dalam menerapkan *mindfulness teaching* Islami, kemudian dijelaskan pula aspek *mindfulness teaching*. Setelah itu peserta kemudian diminta untuk mulai mempraktikkan apa yang telah dijelaskan oleh pemateri. Kegiatan tersebut akan diterapkan setiap sebelum mengajar selama tujuh hari, dengan pertimbangan sebelum mengajar kondisi sadar harus dihadirkan.

F. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimen one group pre test-post test design*, yaitu suatu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja. Pemilihan sampel dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian *one group pre test and post test* ini diukur menggunakan pre-test yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan post- test setelah diberikan perlakuan. Sehingga diharapkan hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat.

Subjek pada kelompok eksperimen akan diberikan program *Mindfulness Teaching Islami* yang berisi tentang pemahaman kognitif dan diskusi terkait kondisi pengalaman dengan diawali pemahaman terkait keselarasan antara pikiran, perkataan dan perbuatan, yang kemudian dikemas dalam bentuk materi yaitu membangun integritas. Selain itu program ini juga meliputi pemahaman dan praktik terkait *mindfulness teaching Islami*.

Pemberian program “*Mindfulness teaching Islami*” terdiri dari beberapa sesi diantaranya sesi awal yang berisi perkenalan dan pemahaman terkait kegiatan yang akan dilakukan serta tujuan dari program. Kemudian, memberikan pemahaman dan cara bagaimana menyatukan pikiran, perasaan dan perkataan untuk menghadirkan perasaan mindfull. Ketiga, sesi dimana pemberian pemahaman terkait *mindfulness teaching* berbasis islami, selanjutnya sesi refleksi diri dari proses yang telah dilakukan selama pelatihan untuk mengetahui sensasi dan kondisi peserta setelah melakukan pelatihan. Yang diharapkan mampu meningkatkan motivasi kerja dari seorang guru, khususnya di SLBN 1 Parepare. Adapun desain penelitian yang digunakan, adalah :

Tabel 3.2 Design Penelitian

<i>Pre-Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
T1	X	T2

Keterangan :

T1 : Tes awal (*Pretest*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada Guru dengan menggunakan pendekatan *mindfulness teaching* Islami

T2 : Tes akhir (*Post Test*) dilakukan setelah diberikan perlakuan

G. Definisi Operasional

1. Variabel Bebas

Mindfulness merupakan suatu cara yang melibatkan pengaturan perhatian dan energi secara sistematis, mempengaruhi dan dapat mengubah kualitas pengalaman kita, dalam rangka mewujudkan seluruh sisi perikemanusiaan kita serta hubungan dengan orang lain dan dunia.

Pelaksanaan *mindfulness teaching* islami bermaksud untuk menghadirkan fokus pada saat seorang guru mengajar sebagai faktor yang memotivasi guru dalam mengajar dengan metode berbasis islam. Pelaksanaan *mindfulness teaching* islam ini dilakukan dengan menggunakan modul yang disusun oleh penulis yang mengacu pada langkah-langkah *Mindfulness teaching* menurut Bear, Smith & Alken serta Al- Ghazali.

2. Variabel Terikat

Motivasi kerja, merupakan suatu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu. Motivasi kerja dapat memberikan energi yang menggerakkan segala potensi yang ada, menciptakan keinginan

yang tinggi dan luhur, serta meningkatkan kebersamaan yang mana hal tersebut menjadi acuan untuk mencapai tujuan, utamanya dalam dunia pekerjaan.

Adapun untuk mengukur motivasi kerja subjek digunakan alat berupa kuesioner atau angket yang berjumlah 50 item yang mengacu pada aspek motivasi kerja yang dikemukakan oleh Munandar.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data yang lengkap, akurat, cermat, dan mudah diolah. Adapun instrumen yang digunakan penulis dalam penelitian yang akan dilakukan adalah angket atau kuesioner tentang Motivasi Kerja menurut Munandar berdasarkan teori Herzberg. Untuk memudahkan penulis dalam menyusun Instrumen penelitian, maka berikut dalam tabel disertakan kisi-kisi instrumen.

Tabel 3.3 Blue Print Motivasi Kerja sebelum uji validitas

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Adanya kedisiplinan dari karyawan	Tepat Waktu	1, 2,	26,27
	Taat terhadap Aturan Perusahaan	3,4	28,29
	Tanggung Jawab dalam Mengerjakan Tugas	5	30
Imajinasi yang tinggi dan gaya kombinasi	Membuat Hasil Kerja Dari Kombinasi Ide-Ide Atau Gambaran	6,7,	31,32
Kepercayaan diri	Yakin Terhadap Kemampuan Diri	8,9,	33,34
	Memiliki Kemandirian	10,11	35,36

	Berfikir Secara Positif Dalam Menghadapi Kenyataan	12,13	37,38
Daya tahan terhadap tekanan	Reaksi Terhadap Pengalaman Emosional Akibat Tekanan	14,15	39,40
	Menyelesaikan Tekanan Dengan Cara Sendiri	16,17	41,42
Tanggung jawab dalam melakukan pekerjaan	Kesadaran Untuk Melakukan Kewajiban Atau Pekerjaan	18,19	43,44
	Berani Menerima Resiko	20,21	45,46
	Inisiatif Yang Besar Dalam Menghadapi Kesulitan	22,23	47,48
	Dorongan Untuk Berbuat Dan Menyesuai	24,25	49,50

I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang sangat kritis dalam melakukan penelitian ilmiah, karena dari analisis data dapat memberikan makna atau arti dalam menyelesaikan masalah yang akan diteliti dengan menggunakan korelasi *product moment* yakni analisis regresi linear sederhana. Analisis linear sederhana digunakan hanya untuk satu variabel bebas (*independen*) dan satu variabel tak bebas (*dependent*). Tujuan penerapan untuk mengetahui besaran variabel X dipengaruhi oleh variabel Y.

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono, validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh penelitian. Dengan demikian data yang valid adalah data "yang tidak

berbeda" antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian.⁵²

Uji validitas digunakan untuk mengukur keabsahan atau valid atau tidaknya suatu kuesioner yang akan diedarkan kepada responden. Suatu kuesioner dinyatakan valid apabila pernyataan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Uji validitas menggunakan taraf signifikan $>0,05$ (koefisien ini sudah dianggap valid). Cara untuk mengetahui validitas digunakan teknik korelasi *Product moment* dari Pearson. Adapun, dalam uji validitas tersebut digunakan aplikasi Microsoft Excel untuk tabulasi data, kemudian diuji melalui aplikasi SPSS, berikut hasilnya:

Tabel 3.4 Hasil uji valid

Variabel	Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Motivasi Kerja	1	0,318	0,355	Invalid
	2	-0,65	0,355	Invalid
	3	0,623	0,355	Valid
	4	0,097	0,355	Invalid
	5	0,15	0,355	Invalid
	6	0,534	0,355	Valid
	7	0,783	0,355	Valid
	8	0,591	0,355	Valid
	9	0,572	0,355	Valid
	10	0,23	0,355	Invalid
	11	-0,079	0,355	Invalid
	12	0,231	0,355	Invalid
	13	0,643	0,355	Valid

⁵²Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2010) h. 135 "Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2010) h. 267

14	0,565	0,355	Valid
15	0,198	0,355	Invalid
16	0,191	0,355	Invalid
17	0,038	0,355	Invalid
18	0,777	0,355	Valid
19	0,482	0,355	Valid
20	0,494	0,355	Valid
21	0,478	0,355	Valid
22	0,766	0,355	Valid
23	0,621	0,355	Valid
24	0,166	0,355	Invalid
25	0,563	0,355	Valid
26	0,14	0,355	Invalid
27	0,24	0,355	Invalid
28	0,573	0,355	Valid
29	0,322	0,355	Invalid
30	0,144	0,355	Invalid
31	0,334	0,355	Invalid
32	0,393	0,355	Valid
33	0,541	0,355	Valid
34	0,483	0,355	Valid
35	0,408	0,355	Valid
36	0,43	0,355	Invalid
37	-0,141	0,355	Invalid
38	0,632	0,355	Valid
39	0,591	0,355	Valid
40	0,377	0,355	Valid
41	0,192	0,355	Invalid
42	0,589	0,355	Valid
43	0,427	0,355	Valid
44	0,578	0,355	Valid
45	0,528	0,355	Valid
46	0,699	0,355	Valid
47	0,399	0,355	Valid
48	0,14	0,355	Invalid
49	0,522	0,355	Valid

50	0,576	0,355	Valid
----	-------	-------	-------

Instrumen ini di uji coba pada Guru SLBN 1 Pinrang dengan jumlah responden 31 Guru, sehingga r table yaitu 0,355 dengan nilai taraf signifikan 5%. Item dikatakan valid apabila nilai r hitung > nilai r table. Tabel 3.5 diatas, menunjukkan diantara 50 item yang di uji, 20 item invalid dan 30 item yang dinyatakan valid.

Tabel 3.5 blue print motivasi kerja setelah uji validitas

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Tepat Waktu			
Adanya kedisiplinan dari karyawan	Taat terhadap Aturan Perusahaan	3	28
	Tanggung Jawab dalam Mengerjakan Tugas		
Imajinasi yang tinggi dan gaya kombinasi			
Kepercayaan diri	Membuat Hasil Kerja Dari Kombinasi Ide-Ide Atau Gambaran	6,7,	32
	Yakin Terhadap Kemampuan Diri	8,9,	33,34
Memiliki Kemandirian			
Daya tahan terhadap tekanan	Berfikir Secara Positif Dalam Menghadapi Kenyataan	13	38
	Reaksi Terhadap Pengalaman Emosional Akibat Tekanan	14	39,40
Menyelesaikan Tekanan Dengan Cara Sendiri			
		42	

	Kesadaran Untuk Melakukan Kewajiban Atau Pekerjaan	18,19	43,44
Tanggung jawab dalam melakukan pekerjaan	Berani Menerima Resiko	20,21	45,46
	Inisiatif Yang Besar Dalam Menghadapi Kesulitan	22,23	47
	Dorongan Untuk Berbuat Dan Menyesuai	25	49,50

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh hasil pengukuran tetap konsisten apabila pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama. Menurut Azwar, reliabilitas adalah suatu alat ukur yang mengacu pada kepercayaan dan konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran.⁵³ Dari hal tersebut menunjukkan tujuan penggunaan Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur yang dirancang dalam bentuk kuesioner dapat diandalkan, suatu alat ukur dapat diandalkan jika alat ukur tersebut digunakan berulang kali akan memberikan hasil yang relatif sama (tidak berbeda jauh).

Untuk melihat valid tidaknya suatu alat ukur digunakan pendekatan secara statistika, yaitu melalui koefisien reliabilitas dan apabila koefisien reliabilitasnya lebih besar dari 0,60 maka secara keseluruhan pernyataan tersebut dinyatakan valid (reliable). Tingkat realibilitas didapatkan melalui pengujian yang dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 30. Hasil uji *reliabilitas alpha cronbach* sebagai berikut:

⁵³Azwar. S Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2), Yogyakarta: Pustaka Belajar (2016) h. 111

Tabel 3.6 Hasil Reliabilitas Instrumen Motivasi kerja

<i>Reliability statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,926	30

Sumber: Data Ilah SPSS Versi 30

Berdasarkan tabel 3.7 tersebut, menunjukkan bahwa nilai *N of items* yaitu 30 item dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,926, dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,6, sehingga berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas ditarik kesimpulan bahwa 30 item yang terdapat dalam angket/kuesioner untuk motivasi kerja dikatakan reliabel atau konsisten.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data kita memiliki distribusi normal. Data yang berdistribusi normal artinya data yang mempunyai sebaran yang normal, dengan profil yang dapat dikatakan bisa mewakili populasi. Adapun uji normalitas yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu, *Shapiro Wilk* dengan alasan bahwa *shapiro wilk* lebih efektif digunakan untuk pengujian dengan jumlah sampel yang lebih sedikit, dimana kriteria pengujian normalitas tersebut dilihat dari apabila signifikan $>0,05$ maka data tersebut dianggap berdistribusi normal.⁵⁴

4. Uji Hipotesis

a. Uji Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Uji beda pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *sample paired T-test*. Uji *paired sample t-test* tersebut menurut Santoso merupakan uji yang digunakan untuk menguji suatu sampel yang berhubungan.⁵⁵ Uji *paired sample t-test* dilakukan

⁵⁴Agung Edy Wibowo, Aplikasi Praktik SPSS dalam Penelitian,(Yogyakarta: Gava Media,2012). h 36.

⁵⁵Syofian Siregar, *metode Penelitian Kuantitatif dilengkapai dengan Perbandingan Perhitungan Manual &SPSS* (Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2013).

guna melihat perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* yang saling terkait. Adapun, kriteria pengujian *paired sample t-test* sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan $<0,05$ maka H_1 dan H_2 diterima atau terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_1 dan H_2 ditolak atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

5. Uji N Gain Skor

Uji N Gain skor dilakukan untuk melihat seberapa besar pengaruh atau sumbangannya efektifnya mindfulness teaching . tujuan dari N gain skor ini untuk mengetahui besaran sumbangannya efektifnya suatu intervensi dalam penelitian *one group pretest* dan *post test* desain. Uji N Gain skor dilakukan dengan cara menghitung selisih antara *pre test* dan *post test*.⁵⁶

Menggunakan rumus normal gain :

$$N \text{ Gain} = \frac{Skor Post test - Skor Pre test}{Skor Ideal - Skor Pre test}$$



⁵⁶Fauziyah, Evi Iqlimatul, Henry Praherdhiono, and Saida Ulfa. "Efektivitas Penggunaan Video dengan Pengayaan Tokoh dan Animasi terhadap Pemahaman Konseptual Siswa." JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan 3.4 (2020): 448-455.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Parepare pada Guru yang mengajar siswa berkebutuhan khusus. Responden dalam penelitian ini berjumlah 10 orang Guru SLBN 1 Kota Parepare. Adapun variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas atau variabel yang memberikan pengaruh juga dapat dikatakan variabel X (*Mindfullness Teaching Islami*) dan juga variabel terikat atau variabel yang diberi pengaruh dapat juga dikatakan variabel Y (Motivasi Kerja). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Kuantitatif *Pre-Experimental* dengan penggunaan *Pre-test* dan *Post-test*.

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Identifikasi Responden

Penelitian ini dilakukan dengan menyebar kuesione pada Guru SLBN 1 Parepare, dimana karakteristik responden yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian sesuai dengan kareakteristi yang telah ditentukan, yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.1 Identifikasi Subjek

Identifikasi subjek	Jumlah
Jumlah Guru SLBN 1 Parepare	16
Guru yang mengajar dikelas	14
Beragama Islam	16

Sumber: Administrasi SLBN 1 Parepare

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa jumlah Guru Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Parepare sebanyak 16 orang, Guru yang mengajar disekolah berjumlah 14 orang, dan semua Guru beragama Islam. Jumlah Guru yang yang sesuai kriteria dan bersedia mengikuti pelatihan yaitu berjumlah 10 orang.

Adapun, tingkat motivasi kerja Guru tersebut dilihat dari kategorisasi yang dilakukan, dimana untuk pengkategorian dilakukan 2 kali analisis data dengan alasan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan hingga akhir tidak konsisten. Berikut data kategorisasi motivasi kerja yang diikuti oleh 14 Guru pada proses *pre test*:

Tabel 4.2 kategori Tingkat Motivasi Kerja

Kategori	Jumlah
Sangat Rendah	1
Rendah	2
Sedang	7
Tinggi	4
Sangat Tinggi	0

Berdasarkan penggategorian tersebut terdapat 1 Guru yang masuk dalam kategori sangat rendah, 2 Guru dalam kategori rendah, sedang berjumlah 7 serta kategori tinggi berjumlah 4. Pengkategorian selanjutnya yang diambil tersisa peserta yang konsisten mengikuti pelatihan hingga Akhir yang berjumlah 10 orang Guru, sebagai berikut:

Tabel 4.3 kategori Tingkat Motivasi Kerja

Kategori	Jumlah
Sangat Rendah	0
Rendah	4
Sedang	3
Tinggi	3
Sangat Tinggi	0

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 4 orang Guru memiliki tingkat motivasi dalam kategori rendah dan 3 orang Guru yang berada pada tingkat motivasi kerja kategori Sedang serta selebihnya berada pada kategori tinggi.

b. Deskripsi PreTest

Pre-test diberikan kepada subjek penelitian sebelum dilakukan pelatihan mindfulness Teaching Islami. Pretest atau tes awal dilakukan untuk mendapatkan nilai awal yang nantinya akan dibandingkan dengan nilai *post test*. *Pre test* dilakukan pada tanggal 04 Oktober 2024. Data statistik pre-test tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Data Pre Test Kelompok Eksperimen

Descriptive statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Eksperimen	10	96	112	104	6
Valid	N 10 (listwise)				

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari nilai minimum 96 dan nilai maksimum 112 didapatkan nilai rata-rata pre test yaitu 104, serta standar deviasi 6.

c. Deskripsi Post Test

Post-test diberikan kepada subjek penelitian setelah dilakukannya pelatihan *mindfulness Teaching Islami*. *Post-test* dilakukan untuk mendapatkan nilai akhir yang kemudian akan dibandingkan pada nilai. *Post test* dilakukan pada tanggal dimana 17 Oktober 2024 didapatkan data statistik *post test* sebagaimana pada tabel :

Tabel 4.5 Data Post Test Kelompok Eksperimen

Descriptive statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Eksperimen	10	97	115	108	6
Valid	N 10 (listwise)				

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui rata-rata nilai *post test* dengan nilai minimum 97 dan maksimum 115 yaitu 106, sedangkan standar deviasi yaitu 6,93.

d. Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-test*

Pengkategorian tinggi dan rendahnya motivasi kerja subjek dilakukan melalui pengkategorian hasil data *pre-test* dan *post-test* menggunakan rumus pengkategorian Azwar melalui aplikasi *ms. Excel*. Kriteria yang didapatkan dalam kategorisasi sebagaimana tabel berikut:

Tabel 4.6 Pengkategorian Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen

No .	Subjek	<i>Pres-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
1.	FT	106	Sedang	113	Tinggi
2.	MH	111	Tinggi	115	Tinggi
3.	MS	102	Rendah	104	Rendah
4.	SY	100	Rendah	115	Tinggi
5.	HS	112	Tinggi	107	Sedang
6.	MN	Rendah		Sangat rendah	
		97		97	
7.	NA	102	Sedang	105	Sedang
8.	AR	104	Sedang	111	Tinggi
9.	ND	109	Tinggi	110	Sedang
10	WA	96	Rendah	106	Sedang

2. Pengujian Persyaratan

a. Analisis Uji Normalitas

Pengujian normalitas bersetujuan untuk mengetahui apakah ada data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Peneliti menggunakan program SPSS 30 sebagai bantuan dalam pengujian normalitas. Kriteria yang digunakan yaitu diperoleh data yang berdistribusi normal apabila nilai signifikan $> 0,05$ berikut uji normalitas:

Tabel 4.7 Uji normalitas

<i>Tests of Normality</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>			
<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>			
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>pre_tes</i>	.134	10	.200 [*]	.951	10	.680
<i>post_tes</i>	.123	10	.200 [*]	.939	10	.547

Tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas pre-test mempunya taraf signifikan 0,680 atau lebih besar dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa ata tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas post-test mempunyai taraf signifikan 0,547 atau lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa daa tersebut berdistribusi normal. Jadi, kesimpulan dari hasil tersebut menunjukkan bahwa pengujian normalitas terpenuhi dan masuk pada statistic parametik.

b. Uji Homogenitas

Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Berikut ini hasil uji homogenitas Pre-test dan post test guru SLB:

Tabel 4.8 Uji homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>			
Hasil tes			
<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
.000	1	18	1.000

Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa variansi antar kelompok, yaitu pre- test dan post-test adalah homogen. Hasil dari *levenes test* menunjukkan nilai signifikan sebesar 1,00 ($p>0,05$), yang mengindikasikan bahwa variansi antar kelompok tidak berbeda secara signifikan dan asumsi homogenitas terpenuhi.

1. Pengujian Hipotesis

a. Uji Sample Paired T-test

Hipotesis dalam penelitian ini di uji dengan melakukan pengujian uji *Sample Paired T-test* dengan penggunaan program statistic SPSS. Tujuan pengujian ini dilakukan untuk melihat apakah ada perbedaan tingkat motivasi kerja sebelum dan sesudah pemberian pelatihan dan meditasi. Adapun, hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah:

H_a : ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat motivasi kerja Guru SLB sebelum dan sesudah perlakuan.

H_0 : tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat motivasi kerja Guru SLB sebelum dan sesudah perlakuan.

Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka H_a diterima dan H_0 . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada Guru. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari nilai *pre-test* dan *post-test*. Berikut hasil uji *Paired sample T-test* pada table 4.9:

Table 4.9 Uji Sample Paired T-test pre test dan post test

Variabel	Mean	Standar deviasi	N	Sig. (2-tailed)
Pre test	103,90	5,57	10	
Post test	108,30	5,64	10	0,035

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa uji *sample paired T-test* yaitu *sig.(2-tailed)* 0,035, yang menyatakan nilai signifikan lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan nilai post test.

b. Uji Wilcoxon

Berdasarkan Uji *sample Paired* sebagai uji parametrik menunjukkan hasil yang signifikan yang menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan, namun untuk memperkuat data tersebut dilakukan uji non parametrik sebagai uji pada sampel yang berjumlah dibawah 30. Adapun uji yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*, sebagaimana hasil berikut :

Tabel 4.10 Hasil Uji Wilcoxon

<i>Test Statistics^a</i>	
	<i>Post Test - Pre Test</i>
Z	-2.075 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.038
<i>a. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	
<i>b. Based on negative ranks.</i>	

Hasil uji tersebut menunjukkan hasil yang sama dengan penggunaan uji parametrik yaitu uji *sample paired T-test* dengan perolehan nilai signifikan 0,038 yang artinya $>0,05$. Yang artinya hipotesis diterima dan menunjukkan adanya perbedaan antara hasil pre- test dan post –test setelah adanya perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan pula bahwa, terdapat pengaruh mindfulness teaching Islami terhadap motivasi kerja guru SLBN 1.

c. Uji N-Gain Skor

Uji Sampel paired *T-test* dan Wilcoxon dinyatakan signifikan sehingga untuk melihat seberapa efektif *Mindfulness teaching* Islami terhadap motivasi kerja Guru SLBN 1 Parepare, maka dilakukan suatu pengujian yaitu, uji N-Gain skor yang didapatkan dari rumus *Archambault*. Sebagaimana hasilnya pada table dibawah:

Tabel 4.9 uji N-Gain Pre-test dan Post-test

Descriptive Statistics					
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Ngain_score</i>	10	-1.67	1.00	.2825	.77253
<i>Ngain_Percentase</i>	10	-166.67	100.00	28.2507	77.25341
<i>Valid N (listwise)</i>	10				

Berdasarkan table 4.9 dimana nilai rata-rata *pre test* sebesar 103,9.

Nilai rata-rata *post test* sebesar 108,3 serta nilai N-Gain skor berjumlah 0,28. Kategori tersebut berada pada kategori rendah.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini adalah suatu tindakan untuk mengetahui apakah motivasi kerja Guru SLB khususnya SLBN 1 Parepare mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan berupa *mindfulness teaching* Islami. *Mindfulness teaching* Islam merupakan bentuk latihan *mindfulness* yang berabais islami. Dalam penerapannya dikaitkan dengan ajaran islam seperti, *muroqabah* atau kesadaran, *khusyu* atau perhatian atau fokus, *Ridha* atau penerimaan, serta tafakkur berupa refleksi diri. Pelatihan *mindfulness teaching* Islami ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, dimana subjek dalam penelitian ini diikuti oleh 10 subjek yang konsisten mengikuti dari awal hingga akhir kegiatan, dimana pelatihan ini dipimpin oleh seorang Fasilitator yang profesional.

Desain penelitian yang digunakan untuk melihat kaitan motivasi kerja dengan *mindfulness Teaching Islami* yaitu desain *pre-eksperimen one group pre test post test design* dengan pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner yang dibagikan sebelum dan setelah adanya perlakuan atau kuesioner berupa *pre-test dan post-test*. Hasil *pre test* tersebut menunjukkan rata-rata tingkat motivasi Guru di SLBN 1 Parepare berada pada kategori sedang. Setelah pemberian *pre test* subjek penelitian yaitu Guru kemudian diberikan suatu pelatihan berisi materi dan meditasi terkait *mindfulness teaching Islami*. Setelah pelaksanaan pelatihan subjek diberikan post test sebagai bahan perbandingan sebelum dan setelah pemberian perlakuan.

Proses analisis data menggunakan uji beda hasil pre test dan post test melalui uji data dengan menggunakan uji *Sample Paired Test* yang dibantu oleh aplikasi SPSS. Selain uji beda hasil *pre-test* dan *post-test* juga dilakukan uji besar efektivitas *mindfulness teaching islami* terhadap motivasi kerja dengan menggunakan uji *N-Gain* skor yang juga dibantu oleh aplikasi SPSS. Hasil uji beda *pre-test* dan *post test* dengan uji *sample paired T-test*. diperoleh nilai hasil 0.035 (*sig- 2 tailed*) yang menunjukkan H_a ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat motivasi kerja Guru dan H_0 tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat motivasi kerja Guru SLB sebelum dan sesudah perlakuan, dimana hasilnya menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dinyatakan terdapat pengaruh signifikan *mindfulness teaching Islami* terhadap motivasi kerja. Adapun, hasil uji *N-Gain* skor untuk mengetahui tingkat efektivitas dari *mindfulness teaching islam* terhadap motivasi kerja guru, menunjukkan skor nilai 0,28 yang <0,30 (standar kategori rendah) artinya berada pada tingkat kategori rendah.

Pelaksanaan pelatihan yang dilakukan terdapat beberapa kendala dalam hal waktu pelaksanaan, baik dari waktu mulai kegiatan dan juga durasi yang digunakan yang mempengaruhi efektivitas pelatihan. Perubahan durasi waktu pelatihan yang singkat menjadi tantangan tersendiri. Peserta yang

sudah lelah setelah sehari bekerja cenderung sulit untuk fokus pada materi pelatihan. Selain itu, perbedaan usia juga mempengaruhi kecepatan pemahaman dan penerapan materi, peserta yang menjadi subjek berasal dari jarak usia yang jauh berbeda. Namun, dengan menggunakan metode pembelajaran yang interaktif dan memberikan kesempatan bagi peserta untuk berdiskusi. Kendala yang terjadi kemudian diatasi dengan selingan *ice breaking* kepada peserta sebelum memasuki materi setelah di hari pertama melihat kondisi subjek yang kurang fokus.

Motivasi kerja Guru menjadi suatu hal yang perlu untuk dipertahankan ataupun ditingkatkan dimana kita ketahui bahwa beban kerja yang dialami oleh guru SLB lebih extra dibanding Guru pada sekolah umum. Guru SLB sendiri harus menghadapi berbagai emosi negatif dari siswa, karena ketunaan yang dimiliki siswa spesial tersebut. Dalam penelitian Yuwenda, 2022 menyatakan bahwa motivasi membuat seseorang mampu bertahan dalam situasi yang krisis seperti dalam pekerjaan yang menguras emosi ataupun kesabaran.⁵⁷ motivasi juga dimaknai sebagai pendorong untuk membuat seseorang mau dan rela menggerakkan kemampuan dalam bentuk keahlian juga keterampilan, baik tenaga ataupun waktunya untuk melaksanakan kegiatan yang menjadi tanggung jawab dan kewajiban dalam pencapaian tujuan dan berbagai sasaran yang ditentukan.⁵⁸

Guru yang sebagai sumber daya manusia dalam dunia pendidikan khusunya dalam mendidik anak berkebutuhan khusus membutuhkan sebuah upaya yang harus dilakukan untuk menciptakan tujuan yang diinginkan, hal tersebut dilakukan secara penuh kesadaran dan ras tanggung jawab. Rasa kesadaran ini mampu diwujudkan melalui suatu intervensi yaitu *mindfulness*

⁵⁷Yuwenda, S. L. P., & Heryanda, K. K. (2022). Peran Motivasi Kerja Memediasi Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Guru Slb Negeri 1 Buleleng. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 4(1), 24–32.

⁵⁸Umpung, F. D., Pertiwi, J. M., Ester, G., & Korompis, C. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Kerja Tenaga Kesehatan di Puskesmas Kabupaten Minahasa Tenggara Pada Masa Pandemi Covid 19. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1, 18–27.

teaching Islami. Hal tersebut menjadi salah satu aspek yang mampu membuat seseorang untuk bertahan dalam kondisi krisis, termasuk sebagai aspek dalam meningkatkan motivasi kerja.

Mindfulness atau kesadaran penuh adalah praktik yang mengajarkan kita untuk hadir sepenuhnya disaat ini tanpa menghakimi. Dalam islam, konsep ini sejalan dengan banyak ajaran, terutama yang berkaitan dengan kesadaran diri, hubungan dengan Tuhan dan pengendalian diri. Aspek islami yang dihadirkan dalam *mindfulness teaching* Islami ini diantaranya, *Muroqabah* suatu praktik merenung dan mengamati diri sendiri yang artinya memiliki kesamaan dengan *mindfulness* termasuk melatih diri untuk fokus pada nafas, perasaan dan pikiran tanpa terbawa arus dan tetap menghadirkan Allah dalam keadaan apapun. Penjelasan terkait Dzikir, Sholat, tafakkur serta sabar dalam pelatihan diharapakan mampu membawa peserta pada keadaan *mindfull*, karena praktik tersebut memiliki makna yang mendorong pada kesadaran adanya tuhan, termasuk dalam hal sabar dimana menjadi suatu pelajaran untuk menerima apa adanya termasuk situasi sulit.

Sejalan dengan Al- Qur'an surah *Al- Fussilat* ayat 30 terkait gambaran tentang janji Allah bagi orang yang beriman dan istiqomah, dimana hal ini berkaitan dengan konsep *mindfulness* yang diajarkan dalam islam, yaitu selalu mengingat Allah dan menjalankan perintah-Nya. Praktik *mindfulness* yang diajarkan dalam pelatihan Guru SLB sejalan dengan pesan yang terkandung dalam ayat, yaitu ketika Guru konsisten berlatih *mindfulness* dalam mengajar mampu memberikan motivasi sebagaimana dalam ayat tersebut janji Allah tentang surga yang menjadi motiasi untuk guru dalam memberikan yang terbaik untuk siswa. Dalam konteks penelitian ini, ayat *fussilat* ayat 30 dapat digunakan sebagai landasan teologis untuk menjelaskan mengapa *mindfulness teaching* Islami efektif dalam meningkatkan motivasi kerja SLB. Dengan mengaitkan *midnfulness* dengan janji Allah, diharapkan Guru mampu menemukan makna yang lebih dalam terkait pekerjaannya dan merasa lebih

termotivasi untuk memberikan kontribusi positif bagi pendidikan anak berkebutuhan khusus.

Pemahaman lebih dalam mengenai pengaruh *Mindfulness Teaching* Islami terhadap motivasi kerja guru SLB, perlu dilakukan analisis lebih lanjut terhadap aspek-aspek spesifik motivasi kerja. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dihipotesiskan bahwa *Mindfulness Teaching* Islami memberikan kontribusi positif pada aspek-aspek seperti, Kedisiplinan Guru, dimana praktik *mindfulness* dapat membantu guru mengembangkan kesadaran diri dan fokus pada tugas yang sedang dikerjakan, sehingga meningkatkan kedisiplinan dalam bekerja. Kemudian aspek imajinasi yang tinggi dan elaborasi, dimana *mindfulness* mendorong individu untuk lebih terbuka terhadap pengalaman dan ide-ide baru, yang dapat meningkatkan kreativitas dan imajinasi dalam menyelesaikan masalah pembelajaran yang kompleks.

Aspek selanjutnya yaitu, kepercayaan diri, dimanadengan melatih kesadaran diri, guru dapat membangun kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan dalam pekerjaan. Selain itu aspek daya tahan terhadap tekanan, yang mana praktik *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan, sehingga guru dapat lebih tahan terhadap beban kerja yang berat. Serta aspek tanggung jawab terhadap pekerjaan, dimana *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran akan tanggung jawab terhadap pekerjaan dan siswa, sehingga guru lebih termotivasi untuk memberikan yang terbaik. Hasil *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan pada kelima aspek tersebut menunjukkan peningkatan disetiap aspek, namun yang memiliki peningkatan lebih tinggi dari aspek lainnya yaitu daya tahan terhadap tekanan dan juga tanggung jawab.

penelitian yang dilakukan oleh Ayu & Yudiarso memiliki relevansi dengan penelitian ini, dimana kajian dalam penelitian ini yaitu efektivitas *mindfulness* untuk meningkatkan kualitas hidup dengan menggunakan studi

meta-analisis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan efektivitas yang kecil terhadap kualitas hidup individu, hal tersebut diakibatkan karena intervensi *Mindfulness* cenderung berpengaruh secara fisik, tidak secara langsung berpengaruh terhadap kondisi psikologis yang berkaitan dengan kualitas hidup.⁵⁹

Rahmawati dalam penelitiannya terkait pelatihan *mindfulness teaching* untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif Guru sekolah inklusi juga memberikan hasil yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Pada penelitian sebelumnya memberikan hasil yang mengidentifikasi bahwa pelatihan *mindfulness teaching* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif guru pada sekolah inklusi.⁶⁰ Persamaan dari penelitian ini yaitu intervensi yang digunakan untuk meningkatkan kesehinggaan tenaga pendidik yaitu *mindfulness*, terget penelitian yang fokus pada tenaga pendidik sama meskipun konteks yang berbeda yaitu sekolah inklusi dan SLB. Kedua penelitian juga menunjukkan hasil positif meskipun dengan variabel yang berbeda yaitu motivasi kerja dan kesejahteraan subjektif yang mengidikasikan *mindfulness* memiliki efek yang luas dalam peningkatan kualitas hidup profesional.

Perbedaan hasil analisis data dapat dilihat dari populasi penelitian, dimana penelitian sebelumnya populasinya pada guru inklusi, sedangkan populasi penelitian ini pada guru SLB, dimana tantangan yang dihadapi oleh guru SLB lebih unik dibanding dengan sekolah inklusi. Sehingga memungkinkan memberikan pengaruh pada efektivitas intervensi *mindfulness*. Variabel dependen yang digunakan juga menjadi perbedaan dari penelitian

⁵⁹ Ulan, D., Ayu, S., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas mindfulness untuk meningkatkan kualitas hidup: Studi meta-analisis. *Jurnal Psikologi Udayana* 2021, 8(2), 9–16. <https://doi.org/10.24843/JPU/2021.v08.i02.p02>

⁶⁰ Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan Mindfulness Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49–60. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.8241>

sebelumnya. Motivasi kerja dan kesejahteraan subjektif adalah dua konstruk yang berbeda, meskipun saling terkait. Penelitian ini memberikan wawasan tambahan tentang bagaimana *mindfulness* dapat meningkatkan motivasi spesifik dalam konteks pekerjaan.

Fahmi et.al., dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh pelatihan *Mindfulness Islami* terhadap peningkatan optimisme dan ketenangan hati Mahasiswa yang sedang skripsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian tersebut yang menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness Islami* memiliki potensi untuk menjadi intervensi yang universal dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.⁶¹ Persamaan pada hasil yang serupa, juga memberikan perbedaan yang signifikasn dalam hal populasi dan variabel dependennya. Dimana populasi penelitian ini fokus pada Guru SLB, sementara penelitian Fahmi, et. el., pada mahasiswa yang sedang skripsi. Dari variabel dependen yang diukur juga menujukkan bahwa efek *mindfulness Islami* memungkinkan bervariasi tergantung pada variabel yang diukur.

Salah satu faktor yang membuat *mindfulness* tidak memiliki hasil yang signifikan pada moivasi kerja adalah waktu intervensi yang cukup singkat dimana menurut Creswell dalam Yudiarso(2021) bahwa intervensi *mindfulness* yang dilakukan menggunakan metode yang berbeda-beda,yang paling dapat diandalkan adalah program *mindfulness* 8 minggu, seperti *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Proses pemberian *treatment* diberikan dalam jangka waktu yang panjang, yaitu kurang lebih 8 hingga 12 minggu. *Mindfulness* dikembangkan dengan intervensi yang lebih singkat, namun hasilnya memiliki efek yang relatif kecil dan bersifat sementara. faktor adanya perbedaan kepribadian, pengalaman, dan tingkat spiritualitas dari peserta menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat peningkatan motivasi

⁶¹ Fahmi, F. (2018). *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*.

kerja, sehingga kondisi tersebut memungkinkan menjadi salah satu penyebab rendahnya efektifitas penelitian ini.

Penelitian Gayners et al.,(Yudiarso.2021) menjelaskan terkait faktor yang mempengaruhi tingkat efektivitas dari *mindfulness* yaitu, bahwa treatment berupa *mindfulness* tidak memiliki pengaruh yang signifikan akibat subjek gagal untuk melakukan proses fokus terhadap kesadaran, treatment yang diberikan tidak dilakukan secara efektif sesuai dengan instruksi, kondisi subjek yang berbeda seperti adanya kelelahan atau stres yang ekstrem. Hal tersebut sejalan dengan kondisi subjek saat mengikuti pelatihan dan meditasi, dimana kegiatan dilakukan pada pukul dua siang setelah proses mengajar selesai, namun antusias dari guru mengikuti rileksasi cukup baik, hal ini sesuai dengan hasil kertas refleksi yang subjek tuliskan terkait kesen dan pesan mengikuti kegiatan. Dalam lembar intervesi tersebut menunjukkan bahwa Guru SLBN 1 Pare-pare membutuhkan kegiatan sejenis *mindfulness teaching* ini, karena beban kerja yang dialami saat mengajar menjadi suatu hal yang extra.

Evaluasi terhadap peserta pelatihan juga memberikan temuan yang menarik dari hasil kuantitatif. Sebagian besar peserta memberikan umpan balik positif terhadap pelatihan yang diberikan. Dari lembar evaluasi dan refleksi yang diberikan menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan dalam beberapa hal, seperti kesejahteraan psikologis yaitu perasaan lebih tenang, bahagia, dan mampu mengelola emosi dengan baik, subjek juga menunjukkan peningkatan kemampuan untuk fokus pada tugas dan mengurangi gangguan pikiran juga dalam motivasi kerja untuk meningkatkan semangat dan antusiasme dalam bekerja termasuk menghadapi siswa.

Hasil lain yang ditunjukkan dari evaluasi tersebut yaitu sebagian besar Guru menyatakan keinginan yang kuat untuk melanjutkan pelatihan *Mindfulness teaching* Islami dan kegiatan lainnya yang berhubungan dengan psikologi guru, karena menurut peserta pelatihan ini sangat bermanfaat dan

ingin meperdalam pemahaman serta praktik *mindfulness*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil evaluasi ini memberikan dukungan kuat terhadap temuan penelitian bahwa *mindfulness teaching* Islami memiliki potensi besar dalam meningkatkan motivasi kerja dan kesejahteraan Guru SLB. Keinginan peserta untuk melanjutkan pelatihan menunjukkan bahwa program ini relevan dan memenuhi kebutuhan para Guru.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis yang telah diuraikan dalam penelitian ini terkait dengan motivasi kerja Guru SLB sebelum dan sesudah diberikan *mindfulness teaching* Islami. Kesimpulan yang dapat ditarik bahwa hasil pengujian secara kuantitatif hipotesis terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness teaching* Islami terhadap motivasi kerja Guru SLBN 1 Parepare, namun tingkat efektivitasnya berada pada kategori rendah. Namun, berdasarkan dari skor hasil analisis data secara individual terdapat peningkatan skor subjek sebelum dan sesudah perlakuan. Impilikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness teaching* Islami memiliki potensi untuk meningkatkan motivasi kerja Guru SLB, namun perlu dilakukan penelitian lebih lanjut atau desain penelitian yang lebih kuat.

B. Saran

Sehubungan dengan permasalahan yang ada dalam skripsi ini, untuk mengoptimalkan maka diajukan saran-saran yang sekiranya dapat menjadi bahan pertimbangan demi tercapainya hasil yang maksimal serta tujuan yang ditetapkan dapat tercapai dengan baik, adapun saran-saran yang penulis ajukan sebagai berikut:

1. Disarankan kepada dinas pendidikan untuk menyediakan wadah berupa fasilitas dan sumber daya yang memadai untuk program seperti penelitian ini di sekolah, serta pelatihan yang berkelanjutan dalam menerapkan *Mindfulness Teaching* Islami untuk guru disekolah khususnya SLB.
2. Disarankan kepada Guru untuk selalu menjaga motivasinya dengan cara menerapkan *mindfulness teaching* secara mandiri dalam peningkatan kesejahteraan diri dan kualitas mengajar.

3. Disarankan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi secara mendalam mekanisme perubahan yang terjadi. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya untuk mengukur dampak jangka panjang dari penerapan *mindfulness teaching* Islami dengan melakukan studi *longitudinal*.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Al-Karim.*
- Afifah, I., & Sopiany, H. M, No Titl, 2017
- Agung Edy Wibowo. "Aplikasi Praktis SPSS dalam Penelitian" (Yogyakarta: Gava Media,2012).
- Alkusayer, A. (2018). *Exploration of how to construct a mindfulness based treatment for depression anchored in Muslim practice*. William James College.
- Anwar prabu. Pengaruh Gaya Kepemimpinan dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT. Pratama Abadi Industri.: Jurnal Mahasiswa Manajemen,(2020)
- Ariyanto, A., & Sulistyorini, S. "Konsep motivasi dasar dan aplikasi dalam lembaga pendidikan Islam. *AL-ASASIYYA*": *Journal Of Basic Education*, 4(2), 1. (2020)
- Azwar. S. "Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)", Yogyakarta: Pustaka Belajar (2016)
- Burhan Bungin, Metodologi Penelitian, (Yogyakarta : Teras 2011)
- Colaianne, B. A., Galla, B. M., & Roeser, R. W, *Perceptions of mindful teaching are associated with longitudinal change in adolescents' mindfulness and compassion*. http. (2020)
- David, Aristhon, Makna Hidup Bagi Guru Sekolah Luar Biasa. Skripsi. Universitas Sanata Dharma. 2018
- Dwidiyanti, M., Pamungkas, A. Y. F., & Ningsih, H. E. W. (2018). Mindfulness caring pada stress (1st ed.). Semarang : UNDIP Press
- Fahmi, F, Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. (2018)
- Fauziyah, Evi Iqlimatul, Henry Praherdhiono, and Saida Ulfa. "Efektivitas Penggunaan Video dengan Pengayaan Tokoh dan Animasi terhadap Pemahaman Konseptual Siswa." *JKP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan* 3.4 (2020)
- Hadari Nawawi, *metode penelitian Bidang Sosial* (Cet : VII Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 1998)
- Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya (Analisis di Bidang Pendidikan)*
- Hamzah Ya'qub, "Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin..."
- Handayani, P. A., Dwidiyanti, M., & Mu'in, M. Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1). (2021)
- Harianti, W. S., Huwaida, R., Adriwiguna, N. S., & Qudsyi, H, *Muraqabah intensification therapy (MIT): an alternative Islamic therapy for social media addiction*. 11(1), 38–46. (2022)
- Iii, B. A. B, No Title. 37–48. (2010)
- Kadar M Yusuf, "Pembentukan Karakter Pribadi Melalui Mujahadah dan Muraqabah," *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman* h. 67(2017).

- Li, L. Y., Meng, X., Hu, W. T., Geng, J. Sen, Cheng, T. H., Luo, J. C., Hu, M. Y., Li, H. Y., Wang, Y., & Wang, Y. Y, A meta-analysis of the association between mindfulness and motivation. *Frontiers in Public Health*, 11(August). (2023)
- Mohd, T., Tengku, S., Jannah, N., Raduan, N., Ali, N. F., Kamarulbahri, T., & Raduan, N. (2024). *The concept of mindfulness in islam*. 94–101.<https://doi.org/10.55573/JISED.096306>.
- Musawwamah, Q. AL, *pengaruh midnfulness-based cognitive therapy (mbct) untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil*. Marcu Buana Yogyakrata.(2022)
- Pakih Sati, “*Syarah Al Hikam Kalimat-Kalimat Menakjubkan Ibnu Atha'illah Dan Tafsir Motivasinya.*”h. 43 (Diva Press, Jogjakarta, 2011).
- Psikologi, F., & Mada, U. G, *Rancangan Eksperimen-Kuasi Quasi-Experimental Design*. 27(2), 187–203. (2019)
- Pustaka, K., Pemikiran, K., & Hipotesis, D. A. N. (2016). *et all* (2012:82)
- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S, Pelatihan Mindfulness Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1). (2020)
- Rani Widya Anggraeni, & Diany Ufieta Syafitri. Hubungan antara Mindfulness dengan Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3). (2022)
- Ria Irawati and Rustan Santaria,rv
- Rosi, D., & Suparman, H. D, *Pengaruh Gaya Kepemimpinan Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Pratama Abadi Industri Sukabumi (Studi Kasus Departemen Stockfit P2)*. STIE PASIM SUKABUMI. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, 4(1), 51. (2021)
- Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: The Guilford Press (2017)
- Sa'id Hawwa, “*Mensucikan Jiwa Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu: Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali.*” Terj. Aunur Rofiq Shaleh Tamhid, Robbani Perss, Jakarta, Cet XI, h. 139, (2006).
- Sadli, A. M., & Usman, U, *Mulia Pratama Jurnal Ekonomi dan Bisnis Analisis Pengaruh Kompetensi Guru dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Guru*. *Mulia Pratama Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 1(1), 1–38. (2022)
- Sakiman, *Peran Motivasi Kerja dan Kepuasan kerja terhadap kinerja guru taman kanak-kanak non-PNS Kabupaten Kulon Progo*. Jurnal psikolog terapan dan pendidikan. Vol. 1, no. 1. h,40-34. (2019)
- Siregar, Syofian. Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS. Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2013.
- Sondang P Siagian, Teori Motivasi dan Aplikasinya.
- Sugiono, Metode Penelitian Kuantitaif Kualitatif dan R&D Bandung: Alfabetia (2015)
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dan R&d*, (CV. AIFABETA), Bandung 2014),

- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2010) h. 135 "Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2010) .
- Tri Andjarwati, Motivasi dari Sudut Pandang Teori Hirarki Kebutuhan Maslow, Teori Dua Faktor Herzberg, Teori XY Mc Gregor, dan Teori Motivasi Prestasi Mc Clelland.
- Umairop, A, Pengaruh ajaran tasawuf tentang sifat muroqobah terhadap etos kerja karyawan kantor desa sei paham kecamatan sei kepayang kabupaten asahan. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. (2021)
- Ummah, H. K, Efektivitas Muraqabah bagi Aktualisasi Diri Santri. *Syifa Al-Qulub*, 3(1), 41–52. (2018)
- Umpung, F. D., Pertiwi, J. M., Ester, G., & Korompis, C, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Kerja Tenaga Kesehatan di Puskesmas Kabupaten Minahasa Tenggara Pada Masa Pandemi Covid 19. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1. (2020)
- Yuwanda, Allysa Edwina, R. H. N, Pengaruh Motivasi, Disiplin Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Surabaya Industrial Estate Rungkut. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11). (2021)
- Yuwenda, S. L. P., & Heryanda, K. K, Peran Motivasi Kerja Memediasi Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Guru Slb Negeri 1 Buleleng. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 4(1), 24–32. (2022)
- Yuniartika, M. D, Motivasi Guru Sekolah Luar Biasa Prayuwana Surakarta. ୨୯୮୮, 8.5.2017, 2003–2005, (2022)
- Zahara, Y., Sitorus, R., & Sabri, L. (N.D.). *Faktor-Faktor Motivasi Kerja : Supervisi , Penghasilan , Dan Hubungan Interpersonal*. 2001.
- Zainudin, Z. N., Mahayudin, A. A., Azahari, R., Yusop, Y. M., & Othman, W. N. W. (2019). *Complacency of Solah and its Ramification on Mental Health*. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH IN BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES*, 9(9).



LAMPIRAN

Lampiran 1 : Instrumen Penelitian



Petunjuk Pengisian :

1. Isilah sesuai dengan keadaan dan perasaan anda pada saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah)
2. Semua pertanyaan dijawab dengan satu pertanyaan
3. Jika tidak mengerti silahkan ditanyakan maksud pernyataannya
4. Dijawab dengan memberikan tanda ceklis pada jawaban :
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Item *Favorable*:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	saya tidak pernah lambat datang kesekolah				
2.	Ketika jam mengajar saya tiba saya selalu masuk tepat waktu				
3.	Setiap ada kebijakan di sekolah saya selalu mematuhiya				
4.	Aturan yang ada di sekolah merupakan suatu kewajiban yang harus saya ikuti				
5.	Melanggar aturan suatu hal yang tidak pernah saya lakukan				
6.	Dalam proses mengajar penggunaan media pembelajaran penting				
7.	Saat mengajar saya memberikan metode baru yang lebih menarik kepada siswa				
8.	Saya selalu percaya diri dengan kemampuan saya				

9.	Saat didepan siswa saya selalu merasa sebagai guru yang luar biasa				
10.	Saat mendapatkan tugas dari atasan saya selalu mengerjakannya sendiri tanpa bantuan orang lain				
11.	Dalam menghadapi siswa yang tantrum saya menghadapinya sendiri tanpa perlu memanggil guru lain				
12.	Saya selalu berpikir positif ketika dihadapkan dengan kenyataan yang cukup pahit				
13.	Ketika menghadapi siswa yang bermasalah saya mengedepankan pikiran positif				
14.	Saat mengalami tekanan saya akan mengambil waktu untuk memahami emosi saya				
15.	saya bisa terlihat tenang saat mendapatkan banyak tugas dan job dari sekolah				
16.	saya akan menyampaikan apabila saya merasa tidak sanggup untuk mengerjakan semua tugas yang diberikan				
17.	Saya mampu menyelesaikan tekanan yang saya alami dengan cara saya sendiri tanpa harus melibatkan orang lain				
18.	Setiap pekerjaan yang diberikan selalu saya kerjakan karena merupakan kewajiban saya				
19.	Menghadapi siswa yang sedang tantrum menjadi tugas dan pekerjaan saya sebagai guru				
20.	Ketika ingin melakukan sesuatu saya sudah mempertimbangkan resikonya				
21.	Untuk memberikan yang terbaik pada siswa saat mengajar saya berani mengambil resiko				
22.	Ketika melihat siswa yang kesulitan saya akan menghampirinya				
23.	Ketika banyak pekerjaan di sekolah yang tidak beres saya akan memulai lebih awal untuk menyelesaiannya				
24.	Saya akan menyelesaikan pembelajaran di kelas sesuai waktunya, meski siswa sudah tidak kondusif				
25.	Saya selalu memiliki dorongan untuk berbuat				

Item *Unfavorable*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
26.	Saya datang kesekolah hanya ketika jadwal mengajar				
27.	Saya akan menunggu masuk kelas apabila saya sudah merasa tenang, meskipun waktu mengajar saya telah tiba				

28.	Saya merasa kebijakan yang ada di sekolah tidak mesti kita penuhi			
29.	Aturan yang ada di sekolah menurut saya bisa fleksibel untuk saya			
30.	Saya masih biasa melanggar aturan yang ada			
31.	Menurut saya penggunaan media pembelajaran saat mengajar kurang penting			
32.	Saat mengajar saya akan memberikan metode yang telah ada sebelumnya			
33.	Saya masih ragu dengan kemampuan saya, termasuk mengajar di kelas			
34.	Saat didepan siswa saya selalu merasa tidak nyaman .			
35.	Saat mendapatkan tugas dari atasan saya selalu meminta bantuan teman untuk menyelesaiannya			
36.	Ketika ada siswa yang bermasalah atau emosinya tidak stabil saya akan memanggil guru lain untuk mengatasinya			
37.	Saya merasa sangat khawatir ketika menghadapi suatu kenyataan yang kurang baik			
38.	Ketika menghadapi siswa yang bermasalah saya mengedepankan saya merasa panik			
39.	Saya merasa sulit memahami emosi saya dibawa tekanan yang berat			
40.	saya tidak senang saat mendapatkan banyak tugas dan job dari sekolah yang membuat saya tertekan			
41	saya sulit menyampaikan bahwa saya merasa tidak sanggup untuk mengerjakan semua tugas yang diberikan			
42.	Untuk menyelesaikan tekanan yang saya alami, saya harus melibatkan guru atau orang lain			
43.	Menurut saya pekerjaan yang diberikan kepada saya bukan suatu keharusan untuk saya kerjakan			
44.	Ketika seorang siswa ABK sedang tantrum, itu bukan tugas saya untuk menghadapinya			
45.	Ketika ingin melakukan sesuatu saya akan langsung melakukannya tanpa berfikir panjang			
46.	Ketimbang melakukan hal beresiko, saya lebih memilih mengajar dengan cara biasa			
47.	Menurut saya ketika ada siswa yang mengalami kesulitan merupakan tugas guru BK, saya tidak perlu menghampiri			
48.	Ketika banyak pekerjaan di sekolah yang tidak beres saya berikan kepada yang lainnya			

49.	Ketika kelas tidak kondusif saya memilih mengakhiri pembelajaran			
50.	Terkadang dalam diri saya tidak ada dorongan untuk melakukan sesuatu			

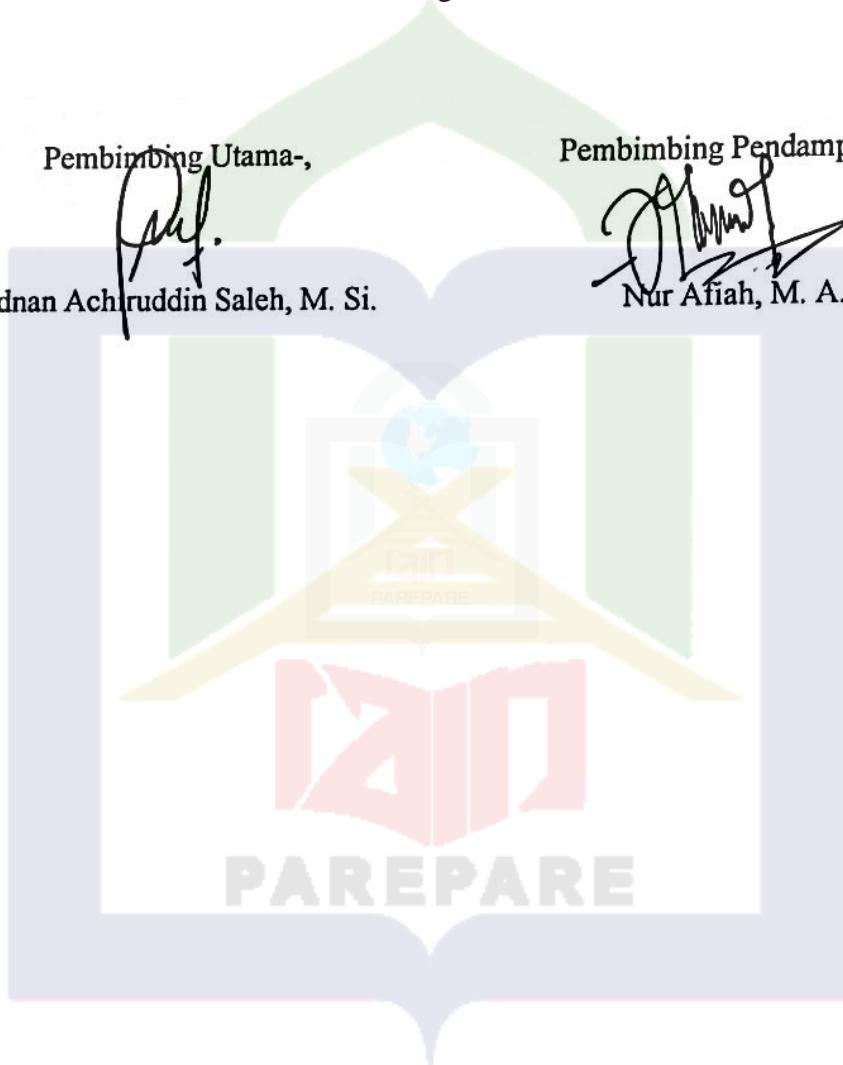
Mengetahui,

Pembimbing Utama-,

Adnan Achiruddin Saleh, M. Si.

Pembimbing Pendamping-,

Nur Afiah, M. A.



Lampiran 2 : Modul *Mindfullness Teaching Islam*



“Dan sungguh, Kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya” (QS. Qof : 57)

Disusun Oleh : Desi Safitri

A. Pendahuluan

Mindfulness teaching islami merupakan suatu bentuk meditasi yang dirancang untuk Guru sekolah luar biasa sebagai intervensi untuk meningkatkan motivasi guru dalam mengajar ataupun menghadapi siswa berkebutuhan khusus disekolah. Pada kegiatan ini fokus pelaksanaanya mengenai pemberian pemahaman kepada guru tentang bagaimana menghadirkan diri atau merasa sadar secara utuh pada saat mengajar dengan melibatkan Allah sebagai pengawas segala yang dikerjakan, melalui Mindfulness teaching IslamI dalam memotivasi Guru dalam mengajar.

Motivasi kerja pada dasarnya memiliki hal yang didalamnya menghadirkan aspek strategi, hal ini disebabkan kepuasan kerja khususnya pada guru berasal dari motivasi, sehingga mampu mewujudkan visi lembaga yang ditemati termasuk sekolah. Salah satu hal yang bisa menjadi faktor motivasi hadir dalam jiwa seorang guru, yaitu menghadirkan perasaan sadar atau mindfull, khusunya pada saat berhadapan dengan seorang murid terlebih murid yang memiliki kebutuhan khusus. Hal ini disebabkan adanya kesiapan mental yang lebih besar ketika meghadapi siswa berkebutuhan khusus ketimbang siswa yang normal.

Kondisi seorang guru yang mengajar dengan keadaan pikiran yang tidak tenang juga mampu menghambat proses mengajar, serta beberapa faktor yang mampu mengalihkan perhatian guru yang mengajar. Kondisi stress dalam memghadapi siswa abk juga menjadi perhatian. Dalam beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mindfulness memiliki pengaruh positif terhadap kondisi mental seseorang seperti, cemas, stress maupun born out. Meningkatkan fokus dan kesadaran.

Beberapa keuntungan *mindfulness* bagi seorang guru yang disebutkan oleh Schoeberlein & Sheth yaitu :

- Meningkatkan responsivitas terhadap kebutuhan siswa.
- Meningkatkan keseimbangan emosional.
- Mendukung manajemen stres dan penurunan stres.
- Mendukung hubungan yang sehat di tempat kerja dan rumah.
- Meningkatkan iklim kelas.
- Mendukung kesejahteraan secara keseluruhan.

Mindfulness juga tidak dapat dipisahkan dari Islam, dimana latihan *Mindfulness* mendekatkan umat Islam kepada Allah SWT . Muslim *Mindfulness* diartikan sebagai latihan yang melibatkan Allah SWT sebagai Tuhan Yang Maha Esa dalam segala proses (mengingat Allah SWT) dengan

tujuan membantu individu untuk secara sadar memahami bahwa kondisi atau pengalaman yang dialami bukanlah suatu kebetulan melainkan peristiwa yang diciptakan oleh Allah SWT. (Dwidiyanti et al.). Seseorang yang dengan lapang dada menerima kondisi kehidupan, menemukan niat, tujuan, dan penyelesaian masalah sesuai aturan Islam. Individu yang kognitif melakukan sesuatu dengan penuh perhatian dan berusaha untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah mereka. Dalam pandangan Islam, *mindfulness* berarti menciptakan Allah SWT. Seperti yang selalu diingatkan 14 kapanpun, dimanapun dan ketika berdiri, duduk atau berbaring. Hidup pada saat ini diarahkan pada mengingat Allah (dzikrullah). Saat mengingat Allah, pikiran tentu tidak akan melayang pada masa lalu namun terkadang masih ada ruang untuk kesedihan dan kekecewaan atau tentang masa depan yang berakhir dengan kekhawatiran dan ketakutan.

B. Tujuan

Dalam pelaksanaan mindfulns teaching islamI, terdapat tujuan yang hendak dicapai, diantaranya sebagai berikut:

- Guru mampu menyadari kekhiruan yang hadir dalam dirinya
- Membantu guru untuk management stress yang hadir dalam menghadapi siswa
- Membantu guru dalam memahami dan meningkatkan keseimbangan emosi
- Meningkatkan perasaan tenang dengan kondisi yang hadir pada saat itu
- Guru mampu mendekatkan diri pada tuhan
- Membantu memotivasi guru dalam menjalankan tugasnya sebagai guru

C. Analisis Kebutuhan

Seorang guru pada dasarnya memiliki tugas sentral dalam pendidikan formal, yang mana menjadi ujung tombak dari pendidikan. Seorang guru penting untuk memiliki karakteristik pribadi, sosial dan profesional yang stabil dalam melaksanakan tugas yang diberikan, hal ini sejalan dengan penelitian widiasmara dkk dalam rahmawati bahwa guru yang memiliki pengetahuan yang baik tentang tugas-tugasnya sebagai guru khusunya guru inklusi akan memudahkan mereka untuk menjalankan tugas-tugas.

Kondisi yang terjadi pada guru terkadang menjadikan penghambat atau kendala dalam menjalankan tugas yang kemudian mempengaruhi kepuasan kerja dan bahkan menggannggu efektivitas kerja. Hal tersebut tentunya perlu adanya pengelolaan stress ataupun emosi. Yang baik untuk mengoptimalkan kerja pada guru salah satunya dengan meningkatkan motivasi kerja. Motivasi ini mampu menempatkan seseorang untuk bertahan dalam situasi yang krisis seperti dalam pekerjaan menguras emosi ataupun kesabaran, seperti guru sekolah luar biasa.

Hal ini menjadi perhatian yang mengerucut pada guru SLB, sebagaimana diketahui siswa yang berada di sekolah tersebut bukanlah siswa normal yang mampu memahami emosinya dengan baik, namun berisi siswa dengan segala keterbatasan dan kelebihan yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan pada pengawalan yang harus dilakukan di sekolah umum dengan sekolah luar biasa. Sebagai mana disampaikan oleh salah satu guru SLBN 1 Parepare yang menyatakan bahwa beberapa guru yang mengajar melakukan tugas lebih extra dalam menghadapi sis-siswa yang ada disekolah.

Dari hal tersebut menjadi perhatian untuk mempertahankan motivasi dari seorang guru SLB khususnya SLBN 1 Parepare, supaya bahwa Guru SLB yang mempunyai tanggung jawab lebih besar dan regulasi emosi tinggi memiliki motivasi yang membuatnya tetap bertahan dalam kondisi tersebut. Kondisi demikian berpengaruh pada kualitas mengajar seorang guru yang memiliki peran penting dalam mendidik.

D. Tema Pelatihan

Tema dalam kegiatan ini, yaitu “*Mindfulness teaching Islami* untuk memotivasi kerja”

E. Sasaran pelatihan

Sasaran pelatihan ini yaitu guru sekolah luar biasa negeri 1 Parepare yang menjadi guru pengajar yang beragama Islam.

F. Metode Pelaksanaan

No	Sesi	Waktu	Kegiatan
1.	Membangun Integritas	09.00-09.10	Pembukaan –perkenalan- penjelasan program
		09.10-09.15	Pengisian informed consent
		09.15-09.45	Ceramah dan diskusi materi 1
2	Psikoedukasi mindfulness teaching berbasis islam	09.00-09.30	Ceramah dan diskusi
		09.30-09.40	Praktik pernafasan dan meditasi islam
		09.40-09.50	Refleksi diri yang melibatkan Tuhan
		09.50-10.00	Penutup dan evaluasi

Rincian :
Hari Pertama

Sesi 1 (Awal dan Perkenalan)			
Tujuan	Metode	Alat	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> - Saling mengenal antara partisipan dan tim fasilitator - Menumbuhkan suasana akrab dalam kelompok - Memberikan pemahaman terkait maksud, tujuan dan manfaat kegiatan - Membuat kontrak selama pelaksanaan kegiatan - Peserta menyetujui untuk diberikan pelatihan - Mengetahui harapan peserta ketika mengikuti pelatihan 	Ceramah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Daftar Hadir peserta 2. Inform Concest 3. Kertas harapan 	09.00-09.30 WITA

Prosedur Pelaksanaan Sesi 1 :

1. Fasilitator membuka sesi pertama dengan mengucap basmalah dan salam serta mengajak seluruh peserta untuk berdoa bersama .
2. Perkenalan anatar fasilitator dengan peserta agar terjalin hubungan yang lebih baik
3. Fasilitator menjelaskan tentang kegiatan atau program yang akan diikuti
4. Peserta mengisi informed concest
5. Fasilitator membagikan kertas lembar harapan
6. Fasilitator memberikan membuka diskusi dengan pertanyaan “ apa yang diharapkan dalam mengajar dan sebagai seorang guru?”
7. Peserta mengisi Lembar Harapan

Sesi 2			
Tujuan	Metode	Alat	Waktu
<ul style="list-style-type: none">- Memberikan kesempatan pada para peserta untuk berbagi pengalaman- Memberikan informasi dan pemahaman kepada mengenai hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku	Ceramah dan Diskusi	<ol style="list-style-type: none">1. Daftar hadir peserta2. LCD	09.30 - 10.30 WITA

Prosedur Pelaksanaan Sesi 2

1. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pengalaman selama mengajar atau mengahdapi siswa.
2. Fasilitator memberikan respon terkait apa yang disampaikan oleh peserta.
3. Fasilitator memberikan kesempatan peserta lain untuk menanggapi permasalahan peserta lain
4. Menutup sesi dengan permohonan maaf apabila tedapat kesalahan, membaca hamdalah, dan doa kafaratul majelis, salam.

Materi : Membangun Integritas (SELARAS: hati, pikiran, perbuatan)

Apa itu integritas ?

Integritas adalah keselarasan antara hati, pikiran, perkataan dan perbuatan yang baik dan benar. Sebagaimana Rasulullah SAW memiliki sifat shiddiq dimana Keselarasan hati, pikiran, perkataan dan perbuatan merupakan ciri daripada Rasulullah SAW. Hati terkait dengan iman, pikiran terkait dengan ilmu, perbuatan dan perkataan terkait dengan amal soleh.

Rasulullah SAW dan para rasul-rasul Allah memiliki 4 sifat wajib, 4 sifat mustahil dan 1 sifat jaiz. 4 sifat wajib tersebut adalah Shiddiq yang artinya kejujuran, Amanah yang artinya boleh dipercaya, Fathonah yang artinya kecerdasan, serta Tabligh yang artinya kewajiban menyampaikan. 4 sifat tersebut merupakan cerminan Integritas yang dimiliki oleh Rasulullah SAW.

Integritas dimulai dari hati (qalbu). Hati yang terbimbing oleh iman bahwa Allah SWT memperhatikan kita, Allah SWT mencatat hidup kita, Allah SWT akan memintai pertanggungjawaban hidup kita di akhirat kelak. Maka lahirlah dari keyakinan hati itu pikiran-pikiran yang positif, perkataan yang jujur, perbuatan yang selaras dengan aturan. Perlu kita yakini bahwa hati, pikiran, perbuatan dan perkataan Rasulullah SAWlah yang membuat dakwah beliau sukses. Suksesnya dakwah Rasulullah SAW karena integritas yang dimilikinya.

Dalam mengajar kondisi Guru harus berada pada keadaan sadar selaras anara pikiran, perkataan dan perbuatan. Dimana ketika fikiran berada pada keadaan mengajar, maka perkataan harus menghasilkan pengajaran atau ilmu yang sesuai dengan apa yang telah diniatkan, serta melaksanakan tugas mengajar di kelas dengan keadaan yang tidak terbagi, perbuatan menunjukkan kondisi mengajar namun pikiran berada pada keadaan rumah yang tidak beres.

Untuk membangun integritas maka kondisi yang penting adalah mengingat Allah SWT dalam setiap aktivitas. Mulailah setiap urusan yang baik dengan mengingat Allah SWT dan mengucapkan

bismillahirrahmanirrahim agar Allah SWT ridha. Dengan kita mengagungkan nama Allah SWT sebelum memulai aktifitas maka insyaAllah dapat membantu kita menghindari tindakan yang merugikan dan bertentangan dengan hati nurani.

Oleh karena itu, diharapkan seluruh guru Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Parepare dapat senantiasa meneladani akhlak Rasulullah SAW dalam membangun integritas pada kehidupan dan aktivitas mengajar disekolah termasuk dalam kelas agar dapat menghantarkan pada kesuksesan yang diridhai oleh Allah SWT dan kesadaran yang utuh.



Hari Ke-Dua

Sesi 3			
Tujuan	Metode	Alat	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan gambaran mengenai mindfulness teaching berbasis Islam - Mengajarkan peserta dalam menyadari keadaan yang terjadi pada kondisi sekarang 	Ceramah dan Diskusi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Daftar hadir peserta 2. LCD 3. Sound sistem dan instrumen meditasi 	09.00-10.30 WITA

Prosedur Pelaksanaan Sesi 3:

1. Fasilitator membuka sesi dengan mengucapkan basmalah dan salam kepada peserta serta mengajak untuk bersyukur kepada Allah SWT , sebagai pencipta dan dilanjut dengan salawat.
2. Fasilitator menyampaikan materi
3. Fasilitator membuka sesi tanya jawab
4. Peserta melakukan praktik mindfulness teaching Islam
5. Menutup sesi dengan permohonan maaf apabila terdapat kesalaha, membaca hamdalah, dan doa kafaratul majelis, serta salam.

Materi : *Mindfulness Teaching Islami*

Mindfulness juga tidak dapat dipisahkan dari Islam, dimana latihan *Mindfulness* mendekatkan umat Islam kepada Allah SWT . Muslim *Mindfulness* diartikan sebagai latihan yang melibatkan Allah SWT sebagai Tuhan Yang Maha Esa dalam segala proses (mengingat Allah SWT) dengan tujuan membantu individu untuk secara sadar memahami bahwa kondisi atau pengalaman yang dialami bukanlah suatu kebetulan melainkan peristiwa yang diciptakan oleh Allah SWT. (Dwidiyanti et al., 2021).

Seseorang yang dengan lapang dada menerima kondisi kehidupan, menemukan niat, tujuan, dan penyelesaian masalah sesuai aturan Islam. Individu yang kognitif melakukan sesuatu dengan penuh perhatian dan berusaha untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah mereka. Dalam pandangan Islam, *mindfulness* berarti menciptakan Allah SWT. Seperti yang selalu diingatkan 14 kapanpun, dimanapun dan ketika berdiri, duduk atau berbaring. Hidup pada saat ini diarahkan pada mengingat Allah (dzikrullah). Saat mengingat Allah, pikiran tentu tidak akan melayang pada masa lalu namun terkadang masih ada ruang untuk kesedihan dan kekecewaan atau tentang masa depan yang berakhir dengan kekhawatiran dan ketakutan.

"Sesungguhnya orang-orang yang berkata, 'Tuhan kami adalah Allah' kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), 'Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu'." (QS. Fussilat: 30). "Mereka yang meneguhkan pendirian mereka" adalah orang-orang yang senantiasa berada pada jalan yang lurus dan ikhlas beribadah karena Allah semata. Maka Iqra (membaca niat) sebelum melakukan aktivitas tertentu sangatlah penting. Apakah aktivitas yang dilakukan diniatkan untuk mendapatkan ridha Allah atau yang lainnya. Implikasi dari semua itu tak lain adalah kita menjadi orang yang berserah diri, menyadari dan menerima sepenuhnya bahwa kita adalah hamba, sebagaimana Allah SWT yaitu, Tuhan yang harus kita patuhi perintah-Nya, menerima kehendak-Nya apapun yang terjadi, dan kita mendekat. Pada titik kesadan inilah manusia menjadi bukan siapa-siapa dan tidak ingin apa-apa, karena manusia telah melepas segala atribut dunianya, lalu bergerak menuju

Yang Dirindukannya. Maka dunia sesungguhnya merupakan perjalanan menuju surga. Janganlah takut dan bersedih hati.

Waney et al., (2020) membagi praktik mindfulness menjadi dua kategori, yaitu praktik formal dan informal. Latihan formal mirip dengan meditasi duduk. Meditasi kesadaran formal ini dapat dilakukan dengan banyak cara, yaitu :

1. *Mindfulness of breathing* (kesadaran terhadap pernapasan). Individu menyadari kualitas nafas saat dihirup dan dihembuskan, kesadaran ini akan memungkinkan bagaimana segala sesuatunya berubah dalam hidup.
2. *Mindfulness of sensation* (kesadaran terhadap sensasi). Setelah menghabiskan beberapa waktu melakukan latihan pernapasan, mempertahankan perhatian mereka pada pengalaman indrawi, yaitu dengan menyadari setiap sensasi yang muncul lahir dan menghilang.
3. *Mindfulness of hearing* (kesadaran terhadap apa yang didengar). Fokus sadar pada pendengaran dapat dicapai dengan mendengarkan berbagai suara yang muncul dan menghilang. Apapun suaranya, usahakan untuk tidak menilai baik atau buruknya suara tersebut.
4. *Mindfulness of thoughts and emotions* (kesadaran terhadap pikiran dan emosi). Setelah memusatkan perhatian pada suara, individu akan mengubah objek meditasinya menjadi peristiwa mental, yaitu pikiran dan perasaan. Mindfulness melibatkan kemampuan seorang untuk mengamati dan merasakan pikiran dan emosi yang muncul, berkembang dan menghilang. Individu tidak perlu menganalisa atau mendalaminya, namun cukup memangangnya sebagai bentukan mental yang muncul dan menghilang.
5. *Choiceless awareness* (kesadaran yang tidak dipilih). Aspek terakhir dan terluas dari meditasi mindfulness adalah kesadaran tanpa pilihan choiceless awareness, atau kesadaran akan situasi saat ini. Dalam latihan ini, momen saat ini menjadi objek perhatian utama. Kesadaran tanpa pilihan atau *Choiceless awareness* membuat individu menyadari sepenuhnya terhadap apapun yang terjadi pada saat ini dan tanpa akhir. Individu memperhatikan segala sesuatu yang berasal dari tubuh, pada pikiran seperti sensasi, suara, atau pada peristiwa seperti pola pikir dan emosi.

Indikator *Mindfulness*

Dalam literatur Islam, kita mengenal kisah Nabi Muhammad yang menghabiskan waktu sendirian di gua Hiro dan secara khusus menggunakan waktunya untuk bermeditasi. Konon, kegiatan tersebut juga populer di masyarakat Arab, terutama bagi sebagian orang sebagai latihan spiritual untuk mencari kebijaksanaan dalam hidup. Ada delapan komponen mindfulness dalam agama Islam yaitu adalah niat, muhasabah, taubat, body scan, berdoa, tawakal, relaksasi dan evaluasi (Rohmatun, 2022). Jadi *Islamic Mindfulness* adalah tindakan edukatif yang mendukung demi membangun kesadaran diri bahwa masalah yang telah dialami individu saat ini adalah skenario Allah, dan Allah Maha Kuasa yang mampu mengatasinya. Dalam penelitian ini, akan digunakan empat indikator *Islamic Mindfulness* yaitu Niat, Muhasabah, Tawakkal dan Evaluasi.

Dalam penelitian menurut white dalam Tengku, et.al, terdapat lima atribut penentu untuk memperjelas konsep mindfulness, dimana ketiga konsep tersebut dihubungkan dengan sudut pandang islam. Adaput atribut tersebut yaitu :

1. *Muroqabah atau sadar terpelihara (Awerness)*

Kemampuan untuk menyadari diri sendiri secara mendalam dan fokus pada pengalaman secara langsung atau terus menerus. Dimana kesadaran penuh dimulai dengan membawa kesadraan ke pengalaman saat ini melalui pengamatan dan perhatian terhadap perubahan medan pikiran, suasana hati dan sensasi secara langsung dan terus menerus. Dalam islam Tuhan adalah pusat kesadaran. Hal ini menjadi ciri muraqabah yaitu kondisi kewaspadaan diri yang tinggi dalam hubungan seseorang dengan Allah hati, pikiran dan tubuh serta pengetahuan penuh yang konsisten bahwa Allah mengetahui dirinya, secara lahir dan batin. Kesadaran akan masa kini terkait erat dengan kesadaran akan kematian, hari kiamat dan amal saleh.

2. *Penerimaan atau tafakkur(Acceptence)*

Shapiro et, el dalam Mohd, Tengku menyatakan bahwa perhatian dalam konteks praktik mindfulness, memperhatikan berarti mengamati operasi dari waktu ke waktu baik secara internal maupun eksternal. Secara formal, praktik mindfulness juga menekankan pada beberapa fitur perhatian seperti perhatian berkelanjutan, mengarahkan kembali perhatian ke area fokus berulang kali (misalnya, sensasi pernapasan), mengamati saat pikiran mengembawa, dan mempelajari cara mengembangkan bentuk perhatian yang dapat diterima untuk menghindari terjebak dalam pikiran, emosi, atau sensasi tubuh. Kesadaran juga mengharuskan seseorang untuk mempertahankan perhatiannya pada apa yang disadarinya.

3. Perhatian atau *khusyu* (*Attention*)

Keadaan ketika perhatian seseorang sepenuhnya tertuju kepada Allah disebut *khusyu'* yang merupakan bentuk pengabdian seperti dalam salat hal ini dijelaskan oleh Alkusayer. Dengan kata lain, *khusyu'* adalah keadaan pikiran ketika kita berdiri di hadapan Allah dan sepenuhnya mengarahkan pikiran dan hati kita kepada-Nya. Hal ini juga dijelaskan sebagai tercapainya keadaan ketenangan batin dan kerendahan hati selama salat (Zainuddin, et. el). Dengan mempraktikkan *khusyu'* dalam salat, hal ini dapat meningkatkan hasil yang lebih baik bagi kesehatan mental seseorang.

4. Pengalaman hadir secara umum (*Experience of being present*)

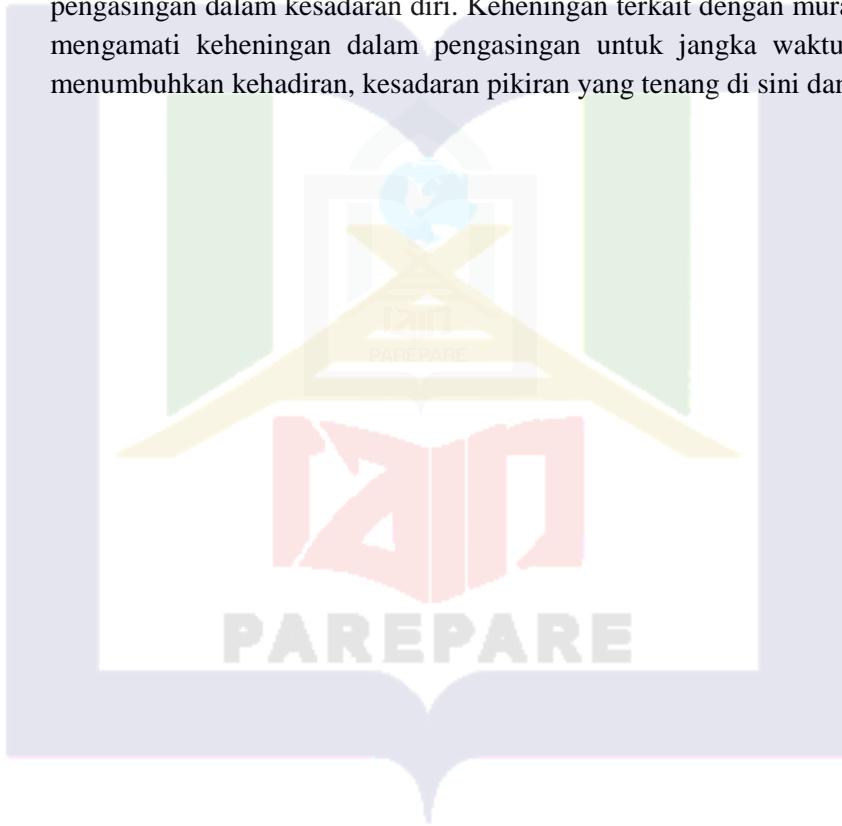
Pengalaman hadir adalah kemampuan untuk hadir dari waktu ke waktu sambil mempertahankan kualitas kesadaran, penerimaan, dan perhatian melalui setiap momen . Ini adalah pengalaman yang mirip dengan meditasi, kontemplasi, refleksi, dan tafakkur (Alkusayer, 2018). Tafakkur menunjukkan pemikiran yang mendalam untuk mencapai hakikat pengetahuan dan terlepas dari imitasi buta atau taqlid. Ketika dalam refleksi hening atau latihan kesadaran, kita punya waktu untuk sekadar hadir di saat ini tanpa khawatir tentang apa yang sudah lewat atau yang akan datang atau di tempat lain dalam ciptaan. Ini adalah kesempatan untuk memelihara kehadiran di hadapan Allah (al-hudur), jenis kehadiran yang sama yang harus kita miliki dalam doa ritual. Tentu saja ada waktu yang tepat untuk berpikir tentang masa lalu atau masa depan untuk belajar

dari kesalahan kita, untuk merencanakan tindakan, untuk menjalani kehidupan sehari-hari, untuk merenungkan nasib kita.



5. *Transformative proces*

Proses transformatif dari kesadaran diri diartikulasikan dengan jelas oleh berbagai cendekiawan sebagai ciri kesadaran diri. Kesadaran diri dipandang sebagai proses di mana seseorang berubah dari tidak memiliki pikiran dalam pikiran, perasaan, dan tindakan mereka menjadi sepenuhnya menyadari apa yang terjadi dalam diri sendiri. Proses transformasi melalui pemahaman diri (kekuatan dan kelemahan) disebut sebagai Tazkiyah al Nafs, yaitu kemampuan untuk mencapai kemajuan spiritual, untuk mengatasi depresi, dan untuk mencapai kebahagiaan dengan menggunakan imannya melalui doa kontemplatif dan kesadaran diri. Ini adalah proses pemurnian jiwa melalui keheningan dan pengasingan dalam kesadaran diri. Keheningan terkait dengan muraqabah karena mengamati keheningan dalam pengasingan untuk jangka waktu yang teratur menumbuhkan kehadiran, kesadaran pikiran yang tenang di sini dan saat ini.



Hari Ke-Tiga

Sesi 4			
Tujuan	Metode	Alat	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> - Mengetahui sensasi yang dirasakan peserta setelah melakukan pelatihan - Mengetahui kondisi peserta setelah mengikuti pelatihan 	Diskusi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Daftar hadir peserta 2. Kertas Refleksi 	09.30 - 10.00 WITA

Prosedur Pelaksanaan Sesi 4

1. Fasilitator membuka sesi dengan mengucapkan kalimat basmalah, dan salam serta kalimat syukur kepada Allah Swt dan dilanjutkan dengan salawat ekpada Nabi.
2. Fasilitator menayakan kabar peserta dan menanyakan konsistensi dalam penerapan perlakuan.
3. Fasilitator memberikan penguatan dan motivasi guna peserta mampu istiqomah dalam menerapkan perlakuan yang diberikan
4. Peserta merefleksi perasaanya secara lisan
5. Fasilitator melakukan evaluasi kepada peserta
6. Memohon maaf kepada peserta apabila ada hal yang kurang berkenan selama pelaksanaan .
7. Mengucapkan terimakasih atas partisipasi peserta serta antusiasnya mengikuti kegiatan
8. Menyampaikan harapan dan kalimat motivasi pada peserta
9. Menutup sesi dengan membaca doa penutup majelis, lalu dilanjutkan salam
10. Menyerahkan hasil sepenuhnya pada Allah SWT.

REFERENSI

Alqur'anul Al-Karim.(QS. Fussilat:30)

Widiyanti, W., Karimah, U., & Miftahuddin, M. (2021). *A quasi-experimental study on building a harmonious relationship with mindful self-compassion counseling.* 10(3), 104–111.

Li, L. Y., Meng, X., Hu, W. T., Geng, J. Sen, Cheng, T. H., Luo, J. C., Hu, M. Y., Li, H. Y., Wang, Y., & Wang, Y. Y, A meta-analysis of the association between mindfulness and motivation. *Frontiers in Public Health*, 11(August). (2023) Suprapto, Integrasi Moderasi Beragama dalam Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam. *Jurnal penelitian pendidikan agama dan keagamaan*, 18 (3), 2020.

Ramdani, M. R, *Peran Islamic Mindfulness dalam Memediasi Pengaruh Job Crafting terhadap Work*. Universitas Islam Sultan Aguung.. (2023)

Lampiran 3 : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor: B-1959/ln.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2023

15 September 2023

Hal : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi

Kepada Yth. Bapak/Ibu:

1. Adnan Achiruddin Saleh, M.Si.
2. Nur Afiah, M.A.

Di-
Tempat

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Dengan hormat, menindaklanjuti penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare dibawah ini:

Nama	:	DESI SAFITRI
NIM	:	2020203879232015
Program Studi	:	Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi	:	PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP MOTIVASI KERJA GURU SLBN 1 PAREPARE

Bersama ini kami menetapkan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing skripsi pada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian Surat Penetapan ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab. Kepada bapak/ibu diucapkan terima kasih

Wassalamu Alaikum Wr.Wb

Dekan,

Dr. A. Mukidam, M.Hum.
NIP.19641231 199203 1 045

Lampiran 4 : Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Kampus



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 **(0421) 21307** **(0421) 24404**
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-1995/ln.39/FUAD.03/PP.00.9/06/2024

27 Juni 2024

Sifat : Biasa

Lampiran : -

H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare

Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di
KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama	:	DESI SAFITRI
Tempat/Tgl. Lahir	:	PINRANG, 23 Desember 2002
NIM	:	2020203870232015
Fakultas / Program Studi	:	Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester	:	VIII (Delapan)
Alamat	:	BOKI KEC. TIROANG KAB. PINRANG

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

EFEKTIVITAS MINDFULNESS TEACHING ISLAM TERHADAP MOTIVASI KERJA GURU SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI 1 KOTA PAREPARE

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 11 September 2024 sampai dengan tanggal 11 Oktober 2024.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

Lampiran 5: Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Dinas Penenanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare.

SRN IP0000714



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmpstsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 714/IP/DPM-PTSP/9/2024

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
 3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendeklegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA	NAMA	: DESI SAFITRI
UNIVERSITAS/ LEMBAGA	JURUSAN	: INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
ALAMAT	UNTUK	: BOKI, KAB. PINRANG : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :
JUDUL PENELITIAN : EFEKTIVITAS MINDFULNESS TEACHING ISLAM TERHADAP MOTIVASI KERJA GURU SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI 1 KOTA PAREPARE		

PIMDPTSP

LOKASI PENELITIAN : **DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KOTA PAREPARE (SLB NEGERI 1 PAREPARE)**

LAMA PENELITIAN : **18 September 2024 s.d 18 Oktober 2024**

a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
 b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
 Pada Tanggal : **20 September 2024**

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE



Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM
 Pembina Tk. 1 (IV/b)
 NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
 Informasi Eletronik dan/atau Dokumen Eletronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Eletronik** yang diterbitkan **BSeT**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliananya dengan terdaftar di database DPMPSTP Kota Parepare (scan QRCode)



Lampiran 6 : Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SLBN 1 PAREPARE
PENDIDIKAN KHUSUS DAN LAYANAN KHUSUS
(SDLB, SMPLB, SMALB)**

Alamat : Jalan Melingkar No. 42 Telp/Fax (0421)27356 Kel. Bukit Harapan. Kec. Soreang Parepare 91131
Email : slbn1parepare@gmail.com/parepareslbnegeri@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor 421.8 / 143 - UPT.SLBN.1/PRP/DISDIK

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	FAISAL SYARIF, S.Pd.M.Kes
NIP	:	19740801 200312 1 009
Pangkat/Gol	:	Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan	:	Kepala UPT. SLBN 1 Parepare

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa nama dibawah ini :

Nama	:	DESI SAFITRI
Tempat/Tgl Lahir	:	Pinrang, 23 Desember 2002
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Pekerjaan	:	Mahasiswa IAIN Parepare
Alamat	:	Tiroang, Kab. Pinrang

Benar melakukan penelitian/pengambilan data di SLBN 1 Parepare dari tanggal 18 September s/d 18 Oktober 2024 berdasarkan surat Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor 714/IP/DPM-PTSP/9/2024 Tanggal 20 September 2024 tentang Rekomendasi Penelitian dengan judul penelitian /pengambilan data dalam rangka menyusun skripsi dengan judul "EFEKTIVITAS MINFULNESS TEACHING ISLAM TERHADAP MOTIVASI KERJA GURU SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI 1 KOTA PAREPARE"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 29 November 2024

Kepala UPT Satuan
Pendidikan SLBN 1 Parepare,



FAISAL SYARIF, S.Pd.M.Kes
Pembina TK.I./IV/b
NIP. 197408012003121009

Lampiran 7 : Tabulasi Data

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total	Kategori
1	FT	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	0	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	106	sedang
2	MH	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	111	tinggi	
3	SN	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	113	tinggi	
4	MS	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102	sedang	
5	SY	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	100	sedang	
6	NG	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	83	sangat rendah	
7	S	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	112	tinggi
8	MN	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	97	rendah	
9	ND	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	102	sedang	
10	AR	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	104	sedang	
11	MN	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	109	tinggi	
12	STO	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	104	sedang		
13	ND	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	109	sedang		
14	WA	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	4	3	3	96	Rendah	

Lampiran 8 : Uji Validitas



Lampiran 9 : Uji Reliabilitas

	N	%
Cases Valid	31	100.0
Excluded ^a	0	,0
Total	31	100.0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Lampiran 10 : Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_tes	.134	10	.200*	.951	10	.680
post_tes	.123	10	.200*	.939	10	.547

Lampiran 11 : Uji Homogenitas

► Oneway

[DataSet4]

Test of Homogeneity of Variances

hasil tes

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	18	1.000

Lampiran 12 : Uji Paired Sampel Test

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 pre_test - post_test	-4.40000	5.62139	1.77764	-8.42130	-.37870	-2.475	9	.035			

Lampiran 13 : Uji Wilcoxon

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	1 ^a	5.00	5.00
	Positive Ranks	8 ^b	5.00	40.00
	Ties	1 ^c		
	Total	10		

- a. Post Test < Pre Test
- b. Post Test > Pre Test
- c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

	Post Test-Pre Test
Z	-2.075 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.038

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Lampiran 14 : Uji N Gain Skor

► Descriptives

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_score	10	-1.67	1.00	.2825	.77253
Ngain_Persentase	10	-166.67	100.00	28.2507	77.25341
Valid N (listwise)	10				

Lampiran 15: Biodata Fasilitator/ Konselor

ASTINAH, M.PSI., PSIKOLOG
PSIKOLOG PENDIDIKAN & PERKEMBANGAN
astinah@ainpare.ac.id
085342332642
Kompleks Hijau, Kel.Galung Maloang, Bacukiki, Parepare

PENDIDIKAN	PENGALAMAN KERJA
Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ujung 2003 – 2009	Juni 2019 – Desember 2019 Psikolog Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ujung-Bone
Sarjana Psikologi, Universitas Negeri Makassar 2009 – 2013	Januari 2020 – Desember 2020 Dosen IAIN Bone
Magister Profesi Psikologi, Universitas Islam Indonesia, 2015 – 2019	Januari 2019 – Sekarang Associate Biro Psikolog COGNITO
ORGANISASI	Juli 2020 – Sekarang Konselor SEJIWA (Sehat Jiwa) Indonesia Tlp. 119
2017 – Saat ini, Anggota HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA (HIMPSI)	Januari 2021 – Sekarang Dosen BKI IAIN Parepare
2021 – 2022, Anggota Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI)	Januari 2022 – Sekarang Associate Biro Psikologi 2M Batam
2019 – Saat ini, Pengurus Asosiasi Psikolog Sekolah Indonesia Wil. Sul-Sel (APSI)	September 2022 – September 2025 Mitra Ahli School Of Parenting Indonesia
	Januari 2023 – Sekarang Tim Pakar Stunting Kab.Wajo
LAYANAN PSIKOLOGI (Lab. BKI IAIN Parepare)	
Skrining Tumbuh Kembang	
Tes Kesiapan Sekolah Dasar	
Tes Intelejensi	
Tes Minat Bakat/Konseling Karir	
Konseling Individu dan Kelompok	

Lampiran 16 : Dokumentasi Penelitian





Uji Coba Instrumen



Pembagian instrumen *pre-test*





Pelatihan Mindfulness Teaching Islam





Post-test

Lampiran 17 : Biodata Penulis



Desi Safitri. Kerap disapa Desi dilingkungan pendidikannya. Keluarganya biasa menyapa Fitri. Teman di organisasi kerap menyapanya dengan kholis. Anak dari sepasang suami istri yang bernama Syarifuddin & Saharia. Ia lahir pada tanggal 23 Desember tahun 2002. Perempuan pecinta buku ini merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Ia memulai pendidikannya di bangku Sekolah Dasar Negeri 216 Tiroang, lalu melanjutkannya di SMPN 3 Pinrang, setelahnya, ia lanjut di SMAN 6 Pinrang dengan mengambil jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA). Tokoh Agama yang ia kagumi ialah Imam Al-Ghazali. Kini, ia sedang berada diakhir pendidikan S1-nya di IAIN Parepare dengan jurusan Bimbingan Konseling Islam. Selama menjadi bagian dari mahasiswa IAIN Parepare, Penulis cukup aktif berkecimpung di Organisasi kemahasiswaan dalam kampus. Pada tahun 2021 penulis menjadi Sekretaris HMPS-BKI. Pada tahun 2022 penulis menjadi wakil sekretaris lembaga Lintasan Imajinasi Bahasa Mahasiswa (LIBAM). Pada tahun 2024 penulis menjadi Wakil Menteri Kesehatan Dewan Eksekutif Mahasiswa Institut (DEMA-I). 2021-2024 mendapat amanah sebagai asisten Lab BKI. Penulis mempunyai banyak mimpi yang masih dalam proses perwujudan. Ia memiliki prinsip, “ jika niatmu baik maka Allah akan mewujudkan impianmu”.