

**HUBUNGAN MINDFULNESS DALAM DZIKIR DENGAN
KETENANGAN JIWA SANTRI PONDOK PESANTREN YAMBU'UL
QUR'AN DESA JARAK KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN
KEDIRI**

Skripsi

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Disusun Oleh:

Nur Safitri Susanti

9336.002.19

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
IAIN KEDIRI
2023**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DALAM DZIKIR DENGAN
KETENANGAN JIWA SANTRI PONDOK PESANTREN YAMBU'UL
QUR'AN DESA JARAK KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN
KEDIRI

NUR SAFITRI SUSANTI

NIM. 9.336.002.19

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Pada Senin, 8 Januari 2024

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Prof. Fauzan Saleh, MA, Ph.D (.....)
NIP. (.....)
2. Penguji I
Dr. Moh. Shofiyul Huda MF, M.Ag (.....)
NIP. 197607082003121003
3. Penguji II
Nur Aziz Afandi, M.Si (.....)
NIP. 197908252008121001

Kediri, 18 Januari 2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Dr. A. Halil Thahir, M.HI.
NIP. 1971112120050110006

HALAMAN PERSETUJUAN

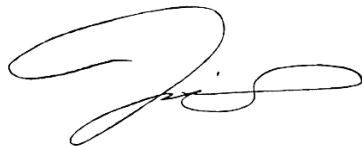
**HUBUNGAN MINDFULNESS DALAM DZIKIR DENGAN
KETENANGAN JIWA SANTRI PONDOK PESANTREN YAMBU'UL
QUR'AN DESA JARAK KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN
KEDIRI**

NUR SAFITRI SUSANTI

NIM. 9.336.002.19

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Moh. Shofiyul Huda, MF, M.HI.

NIP. 197607082003121003

Pembimbing II



Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si.

NIP. 197908252008121001

NOTA DINAS

Kediri, 24 Oktober 2023

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri
Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Memenuhi permintaan dekan untuk membimbing
penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nur Safitri Susanti
Nim : 933600219
Judul : Hubungan Mindfulness dalam Dzikir dengan
Ketengangan Jiwa Santri Pondok Pesantren
Yambu'ul Qur'an Desa Jarak Kecamatan
Plosoklaten Kabupaten Kediri

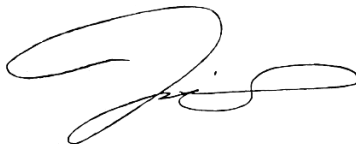
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat
bahwa skripsi ini telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian
tingkat akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan
harapan dalam waktu yang ditentukan dapat diujikan dalam sidang
Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami
ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I



Dr. Moh. Shofiyul Huda, MF, M.HI.
NIP. 197607082003121003

Pembimbing II



Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si.
NIP. 197908252008121001

MOTTO

” Kamu tidak harus menjadi hebat untuk memulai, tetapi kamu harus memulai
untuk menjadi hebat ”

(Zig Ziglar)

“Susah, tapi bismillah “

(Fiersa Besari)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Safitri Susanti
Nim : 933600219
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil dari plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 5 Desember 2023

Nur Safitri Susanti

ABSTRAK

NUR SAFITRI SUSANTI. *Hubungan Mindfulness dalam Dzikir dengan Ketenangan Jiwa Santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri*. Dosen pembimbing Dr. Moh. Shofiyul Huda, MF. M.HI. dan Nur Aziz Afandi, S.Psi., M.Si. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri. 2023.

Ketenangan jiwa merupakan kondisi jiwa seseorang dalam keadaan yang tenang, tidak gusar, tidak gelisah, tidak resah, tidak gusar dan tidak rusuh. Seseorang dikatakan memiliki jiwa yang tenang apabila ia memiliki hati dan pikiran yang tenang. Apabila dihadapkan dengan suatu masalah, ia akan dapat menghadapinya dengan kepala yang dingin serta berhati-hati dalam mengambil keputusan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif correlation, dengan subjek sebanyak 50 orang santri dengan kategori usia remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketenangan jiwa santri, tingkat mindfulness dalam dzikir santri, serta untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara mindfulness dalam dzikir dengan ketenangan jiwa santri. Penelitian ini menunjukkan hasil sebesar 80% santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an memiliki tingkat ketenangan jiwa yang tinggi, dengan aspek bersyukur yang mendominasi. Hasil mindfulness dalam dzikir santri menunjukkan bahwa sebanyak 98% santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an berada pada kategori yang sedang dengan indikator *non-judging* mendominasi. Hasil uji korelasi antara mindfulness dalam dzikir dengan ketenangan jiwa memiliki hasil nilai Sig.(2-tailed) $0.000 < 0.05$ yang memiliki arti terdapat hubungan yang signifikan. Dan hasil interval koefisien memiliki korelasi sebesar 0.674 yang memiliki arti mindfulness dalam dzikir dengan ketenangan jiwa santri memiliki hubungan yang kuat.

Kata Kunci: Mindfulness dalam dzikir, Ketenangan Jiwa

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iv
NOTA DINAS	iv
MOTTO	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Asumsi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
G. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Ketenangan Jiwa	Error! Bookmark not defined.
B. Mindfulness.....	Error! Bookmark not defined.
C. Dzikir.....	Error! Bookmark not defined.
D. Santri	Error! Bookmark not defined.

E. Pondok Pesantren	Error! Bookmark not defined.
F. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
G. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tingkat Ketenangan Jiwa Santri Pondok Pesantren Yambu’ul Qur’an Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri	Error! Bookmark not defined.
B. Tingkat <i>Mindfulness</i> dalam Dzikir Santri Pondok Pesantren Yambu’ul Qur’an Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri	Error! Bookmark not defined.
C. Hubungan <i>Mindfulness</i> dalam Dzikir dengan Ketenangan Jiwa Santri Pondok Pesantren Yambu’ul Qur’an Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri	Error! Bookmark not defined.
BAB VI PENUTUP	Error! Bookmark not defined.

A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN-LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.