

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* BAGI PELAKU ZIARAH DENGAN
EFIKASI DIRI MAHASISWA MUSLIM DI INDONESIA**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi

Disusun Oleh:

Elok Jauharotus Zakiah

NIM. 21107010046

Dosen Pembimbing:

Maya Fitria, S. Psi, M.A, Psikolog

NIP. 197704102005012002

PRODI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

DI YOGYAKARTA

2024

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-119/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN *MINDFULNESS* BAGI PELAKU ZIARAH DENGAN EFIKASI DIRI MAHASISWA MUSLIM DI INDONESIA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ELOK JAUHAROTUS ZAKIAH
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010046
Telah diujikan pada : Rabu, 22 Januari 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Maya Fitria, S. Psi, M.A
SIGNED

Valid ID: 67934f12ac25c



Penguji I

Dr. Pihasnawati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 67935f93c2d26



Penguji II

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 67937d4630fb5



Yogyakarta, 22 Januari 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 679b54d367e26

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elok Jauharotus Zakiah

Nim : 21107010046

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Mindfulness* Bagi Pelaku Ziarah dengan Efikasi Diri Mahasiswa Muslim di Indonesia” adalah karya asli dari peneliti dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Selanjutnya, skripsi ini juga bukan merupakan hasil plagiasi karya milik orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dalam teks dan daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, terimakasih.

Yogyakarta, 12 November 2024

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Elok Jauharotus Zakiah

NIM. 21107010046

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakaatuh

Setelah melakukan bimbingan, memeriksa, memberi arahan, masukan dan koreksi, maka saya selaku pembimbing skripsi menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Elok Jauharotus Zakiah
NIM : 21107010046
Prodi : Psikologi
Judul : Hubungan *Mindfulness* Bagi Pelaku Ziarah dengan Efikasi Diri Mahasiswa Muslim di Indonesia

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai pemenuhan syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Dengan ini harapan kami semoga tugas akhir atau skripsi dari saudara tersebut dapat segera dipanggil dalam sidang munaqosyah. Atas perhatiannya kamu ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakaatuh

Yogyakarta, 21 November 2024

Pembimbing



Maya Fitria, S. Psi, M.A

NIP.19770410 200501 2 002

MOTTO

“ Berdoalah padaku maka akan aku kabulkan doamu”

(Q.S Al-Mukmin:60)

“Kamu adalah apa yang kamu pikirkan”

(Anonim)

“Kamu berpikir maka kamu ada (*Cogito Ergo Sum*)”

(Descartes-Filusuf Perancis)

“ Berlian terbaik adalah yang tekanan apinya paling tinggi”

(Anonim)

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku”

(Q.S Az-Zariyat:56)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Hamdan Syakirinin Hamdan Naiimiin

Segala Pujian kami limpahkan atas bentuk rasa syukur beserta kenikmatan yang tak henti-henti kami rasakan yang telah, sedang, dan akan Allah berikan kepada saya. Atas sifat *rahman* dan *rahim*-Nya dihidirkannya bagi saya orang-orang baik yang telah menjadi penyongsong setiap pergerakan dan perjalanan saya hingga detik ini.

Saya persembahkan skripsi ini bagi Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga yang telah menjadi wadah saya bertumbuh dan mengenal dunia yang lebih luas dari apa yang saya kira sebelumnya.

Selain itu, saya persembahkan juga untuk keluarga tercinta saya: Bunda, Mas Siroj, Dek Kiki, dan Dek Mila yang selalu jadi alasan saya untuk bertahan atas segala tantangan yang telah berhasil saya lewati.

Kemudian, untuk saya pribadi yang telah melewati banyak cerita yang tentunya memberikan banyak pelajaran tersendiri. Terima kasih untuk saya karena memilih untuk bertahan dan berjuang atas segala rintangan yang ada dalam setiap bagian cerita yang terlewati.

Semoga skripsi ini memberikan manfaat dan berkah tersendiri untuk setiap elemen yang terlibat didalamnya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin, segala puji dan syukur penulis haturkan kepada Allah SWT atas kasih sayang, rahmat, dan ridho-Nya yang senantiasa menyertai penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai setiap masukan dan saran yang membangun sebagai bahan perbaikan di masa mendatang. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, serta doa selama proses penyusunan skripsi ini. Rasa terima kasih ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajarannya.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajarannya.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Muslim Hidayat, M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik, atas ilmu, arahan, dan dukungannya selama masa perkuliahan.
5. Ibu Maya Fitria, S.Psi., M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, atas bimbingan, masukan, serta motivasi yang tak ternilai hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Pihasnawati, S.Psi., M.A., Psi., dan Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., selaku dosen penguji, yang telah memberikan saran dan masukan berharga untuk meningkatkan kualitas skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi, atas ilmu, pelayanan, dan dukungan yang ramah selama masa studi.

8. Responden penelitian yang telah bersedia memberikan data berharga untuk mendukung penelitian ini. Semoga kebaikan tersebut menjadi amal yang diberkahi.
9. Keluarga tercinta, khususnya Bunda, Mas Siroj, Dek Kiki, dan Dek Mila, yang selalu menjadi sumber doa, semangat, dan tempat pulang terbaik dalam setiap perjuangan ini.
10. Keluarga besar UKM JQH al-Mizan, yang telah menjadi wadah bertumbuh dan berorganisasi, serta memberikan warna dalam kehidupan perkuliahan.
11. Keluarga Asisten Praktikum DDAI I semester gasal periode tahun 2024, yang telah menjadi tempat belajar bersama tentang alat-alat tes psikologi serta berbagi pengalaman hidup.
12. Teman-teman yang telah menjadi sahabat berdiskusi, berbagi kebahagiaan, dan saling mendukung di tanah rantau.
13. Rekan-rekan KKN Internasional Malaysia 114 (Ana, Shoffie, Vira, Avat, Miftah, Dani, dan Farhan), yang telah menjadi keluarga dan memberikan warna baru bagi hidup penulis.
14. Seluruh pengurus, warga emas, dan anak-anak dari Yayasan Al-Jenderami yang telah menginspirasi dan memberikan pengalaman berharga selama proses KKN berlangsung.
15. Teman-teman Psikologi Angkatan 2021, Kelas B, dan seluruh teman seperjuangan yang telah berproses bersama di bangku perkuliahan.
16. Semua pihak yang telah mendukung, baik melalui doa, motivasi, maupun tindakan nyata yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan tersebut dengan keberkahan dan rahmat-Nya.

Barakallahu fiikum.

DAFTAR ISI

COVER.....	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	i
DAFTAR GAMBAR.....	i
DAFTAR LAMPIRAN.....	i
INTISARI.....	i
ABSTRACT.....	ii
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	12
C. Manfaat Penelitian.....	12
D. Keaslian Penelitian.....	15
BAB II.....	33
DASAR TEORI.....	33
A. Efikasi Diri.....	33
B. <i>Mindfulness</i>	43
C. <i>Pilgrimage</i> (Berziarah).....	50
D. <i>Mindfulness</i> bagi Pelaku Ziarah.....	53
E. Dinamika <i>Mindfulness</i> bagi Pelaku Ziarah dengan Efikasi Diri.....	55
F. Hipotesis.....	60
BAB III.....	61
METODOLOGI PENELITIAN.....	61
A. Desain Penelitian.....	61
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	62
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	62

D. Populasi dan Sampel	65
E. Teknik Pengumpulan Data	67
F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	70
G. Teknis Analisis Data	72
BAB IV	77
HASIL DAN PEMBAHASAN	77
A. Orientasi Kanchah	77
B. Persiapan Penelitian	79
C. Pelaksanaan Penelitian	87
D. Hasil Penelitian	89
E. Pembahasan	104
BAB V	109
KESIMPULAN DAN SARAN	109
A. Kesimpulan	109
B. Saran	109
DAFTAR PUSTAKA	112
LAMPIRAN	120

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Sebaran Aitem Efikasi Diri	67
Tabel 2 Sebaran Aitem Mindfulness Pilgrimage	69
Tabel 3 Jumlah Mahasiswa dibawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Swasta & Negeri berdasarkan Provinsi di Pulau Jawa	78
Tabel 4 item reliability statistics pada aitem aitem efikasi diri.....	82
Tabel 5 Sebaran aitem lolos dan gugur pada skala efikasi diri.....	83
<i>Tabel 6 item reliability statistics pada aitem aitem mindfulness bagi pelaku ziarah sebelum penguguran aitem 3</i>	<i>84</i>
Tabel 7 item reliability statistics pada aitem aitem mindfulness bagi pelaku ziarah setelah penguguran aitem 3.....	84
Tabel 8 Sebaran aitem lolos dan gugur skala mindfulness bagi pelaku ziarah	85
Tabel 9 Sebaran baru aitem skala mindfulness bagi pelaku ziarah	86
Tabel 10 Reliabilitas alat ukur efikasi diri dan mindfulness bagi pelaku ziarah	87
Tabel 11 Deskripsi partisipan penelitian	89
Tabel 12 Deskripsi Statistik Empirik efikasi diri dan mindfulness bagi pelaku ziarah	93
Tabel 13 Norma Kategorisasi.....	95
Tabel 14 Kategorisasi Skor Efikasi Diri.....	95
Tabel 15 Kategorisasi Skor Mindfulness bagi pelaku ziarah	97
Tabel 16 Uji Normalitas.....	99
Tabel 17 Uji F	101
Tabel 18 Model Coefisients.....	102

DAFTAR GAMBAR

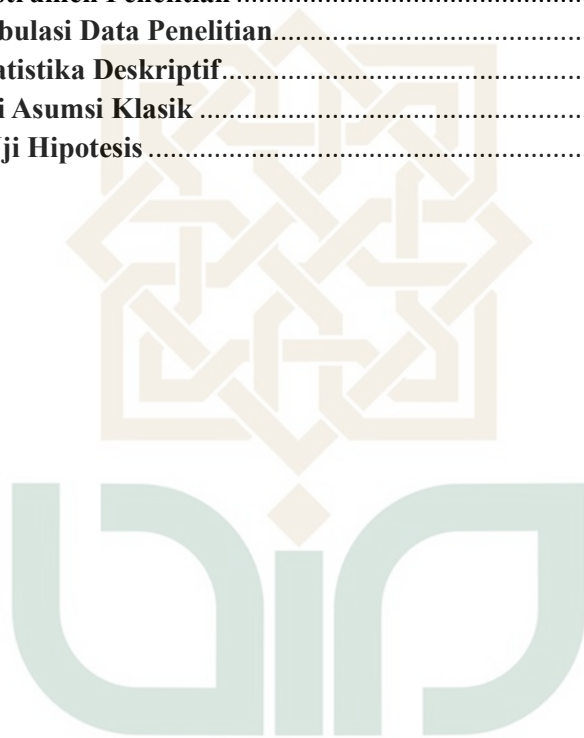
Gambar 1 Dinamika Hubungan <i>Mindfulness</i> Bagi Pelaku Ziarah dengan Efikasi Diri.....	59
Gambar 2 Histogram & Standard Residual Efikasi Diri.....	99
Gambar 3 Histogram & Standard Residual <i>Mindfulness</i> Bagi Pelaku Ziarah	100
Gambar 4 Residual Plot	100



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 hasil validasi kontrak dengan calon responden.....	120
Lampiran 2 Skala Tryout Instrumen Penelitian	123
Lampiran 3 Pelaksanaan Tryout Instrumen Alat Ukur dan Pengambilan Data Penelitian	126
Lampiran 4 Data Tryout Instrumen Penelitian	127
Lampiran 5 Reliabilitas Alat Ukur.....	136
Lampiran 6 Instrumen Penelitian	139
Lampiran 7 Tabulasi Data Penelitian.....	142
Lampiran 8 Statistika Deskriptif.....	147
Lampiran 9 Uji Asumsi Klasik	148
Lampiran 10 Uji Hipotesis	148



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hubungan *Mindfulness* Bagi Pelaku Ziarah dengan Efikasi Diri Mahasiswa

Muslim di Indonesia

Elok Jauharotus Zakiah

21107010046

INTISARI

Efikasi diri penting dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik, sosial, dan perkembangan. *Mindfulness* dalam berziarah menjadi salah satu strategi untuk menjaga efikasi diri mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara *mindfulness* dalam berziarah dan efikasi diri mahasiswa. Sampel terdiri dari 109 mahasiswa muslim di Indonesia yang pernah melakukan ziarah makam secara sukarela, dipilih melalui teknik non-probability sampling dengan metode convenience sampling. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini menggunakan skala efikasi diri (reliabilitas 0,903) dan skala *mindfulness* dalam berziarah (reliabilitas 0,884) sebagai instrumen pengukuran. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear, dan hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *mindfulness* dalam berziarah dan efikasi diri mahasiswa ($p=0,001$). Semakin tinggi *mindfulness* dalam berziarah maka semakin tinggi efikasi diri mahasiswa. *Mindfulness* dalam berziarah hanya menjelaskan 9,27% (nilai koefisien determinasi) dari variabilitas efikasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam berziarah memiliki pengaruh terhadap efikasi diri mahasiswa meskipun pada taraf yang tergolong rendah.

Kata kunci: *mindfulness*, ziarah, mahasiswa, efikasi diri

The Relationship between Mindfulness for Pilgrims and Self-Efficacy of Muslim Students in Indonesia

Elok Jauharotus Zakiah

21107010046

ABSTRACT

Self-efficacy is important for students in facing academic, social, and developmental challenges. *Mindfulness* in pilgrimage is one of the strategies to maintain students' self-efficacy. This study aims to understand the relationship between *mindfulness* in pilgrimage and college students' self-efficacy. The sample consisted of 109 Muslim university students in Indonesia who had made a voluntary grave pilgrimage, selected through non-probability sampling technique with convenience sampling method. Using a quantitative correlational approach, this study used the self-efficacy scale (reliability 0.903) and the *mindfulness* in pilgrimage scale (reliability 0.884) as measurement instruments. Data analysis was conducted using linear regression, and the results showed a significant positive relationship between *mindfulness* in pilgrimage and students' self-efficacy ($p=0.001$). The higher the *mindfulness* in pilgrimage, the higher the students' self-efficacy. *Mindfulness* in pilgrimage only explains 9.27% (coefficient of determination) of the variability of self-efficacy. This shows that *mindfulness* in pilgrimage has an influence on student self-efficacy although at a relatively low level.

Keywords: *mindfulness*, pilgrimage, university students, self-efficacy

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam KBBI daring dijelaskan bahwa Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang memiliki status sebagai pelajar di tingkat perguruan tinggi . Status ini bukan lagi sekadar “siswa,” tetapi dilengkapi dengan kata “maha,” yang menunjukkan bahwa peran dan tanggung jawab mahasiswa berbeda dari ketika mereka masih berada di tingkat sekolah menengah (Irfan dan Suprpti, 2014). Mahasiswa di Indonesia menghadapi berbagai tantangan unik, termasuk tekanan akademik, perubahan sosial, dan tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, yang sering kali menjadi sumber stres (Sukoco, 2014). Selain itu, mahasiswa diharuskan mengelola waktu antara belajar, berorganisasi, dan menjalani kehidupan sosial, yang semuanya berpotensi memengaruhi kesehatan mental mereka (Santrock, 2002).

Ketika individu memutuskan untuk melanjutkan pendidikan sebagai mahasiswa, mereka diharapkan menyadari konsekuensi yang mungkin muncul. Mahasiswa dituntut untuk memahami segala aspek terkait dunia perkuliahan, termasuk etika dan menghindari perilaku yang tidak sesuai (Estiane, 2015). Ekspektasi dan harapan yang menyertai status mahasiswa perlu diimbangi dengan kesadaran akan tantangan serta tanggung jawab yang harus dipenuhi. Sikap etis dan perilaku terarah ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi

mahasiswa baru dalam menjalankan peran mereka selama berada di lingkungan kampus (Sujana, 2004).

Keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi adalah pilihan dengan konsekuensi yang jelas, di mana mahasiswa secara sadar terlibat dalam lingkungan yang berbeda dari sebelumnya, baik dalam aspek akademis maupun sosial (Sukoco, 2014). Mahasiswa dihadapkan pada kebutuhan untuk menyesuaikan pola pikir, kreativitas, pembelajaran, serta perilaku mereka guna menghadapi dinamika kehidupan kampus. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres di kalangan mahasiswa cukup tinggi dan sering kali berkaitan dengan masalah kecemasan serta depresi (Gonzalez et al., 2013). Oleh karena itu, diperlukan strategi efektif untuk menghadapi tantangan tersebut, salah satunya adalah efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas tertentu dan menghasilkan hasil yang positif (Mawaddah, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri rendah, yang dapat berdampak negatif terhadap motivasi dan hasil belajar mereka. Berdasarkan studi di IKIP Siliwangi, hanya 14,9% mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi, sementara 23,9% berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang (61,2%), yang mengindikasikan kurangnya keyakinan penuh dalam kemampuan mereka menyelesaikan tugas akademis secara efektif (Fatimah dkk, 2021). Penelitian lain di Universitas Borobudur Jakarta juga menemukan bahwa 48,3% mahasiswa memiliki efikasi diri rendah (Pratiwi dan

Hayati, 2021). Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri rendah cenderung menghindari tugas sulit dan merasa kurang termotivasi, sering meragukan kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas, yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik (Pratiwi dan Hayati, 2021).

Setiap individu pada dasarnya memiliki dorongan untuk berkembang dan mencapai potensi terbaiknya. Namun, pengalaman hidup dan peristiwa yang dialami secara pribadi akan memengaruhi cara individu berpikir dan bertindak dalam menghadapi kehidupannya. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung berupaya keras untuk meraih impian dan menyelesaikan tugas yang diberikan hingga tuntas (Mawaddah, 2021). Menurut teori Bandura, efikasi diri terbentuk dari pengalaman masa lalu, di mana keberhasilan meningkatkan efikasi diri, sementara kegagalan dapat menurunkannya (Bandura, 1997).

Efikasi diri yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tertentu. Tingkat efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kinerja akademik (Bandura, 1997). Mahasiswa dengan efikasi diri yang kuat cenderung lebih *resilient* dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan positif dengan pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis (Zimmerman, 2000). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh salim dan fahruzzi (2020) ditemukan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi. Artinya efikasi diri individu mempengaruhi bagaimana individu dapat beradaptasi

terhadap situasi yang berat dan mengatasi tantangan akademik, sosial, dan kehidupan pribadinya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan efikasi diri sebagai bagian dari proses belajar dan pertumbuhan pribadi mereka.

Aspek-aspek efikasi diri meliputi keyakinan dalam kemampuan akademik, sosial, dan emosional. Efikasi diri akademik merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, mengatasi tantangan pendidikan, serta mencapai hasil belajar yang diinginkan (Zimmerman, 2000). Efikasi diri sosial terkait dengan kemampuan individu untuk membangun hubungan sosial yang sehat, menghadapi interaksi interpersonal, serta beradaptasi dengan dinamika sosial (Pajares, 2006). Sementara itu, efikasi diri emosional merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola emosi mereka dalam situasi stres atau tekanan, yang sangat penting dalam menjaga kesejahteraan mental (Caprara, Barbaranelli, & Steca, 2003). Ketiga aspek ini saling terkait dalam mendukung perkembangan individu yang utuh, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tantangan akademik dan personal yang kompleks.

Manfaat efikasi diri tidak terbatas pada satu domain saja, tetapi meliputi berbagai aspek kehidupan, termasuk peningkatan motivasi, kinerja, dan kesejahteraan psikologis (Schunk & DiBenedetto, 2020). Efikasi diri yang tinggi berperan penting dalam memotivasi individu untuk menetapkan tujuan yang lebih ambisius dan bekerja keras untuk mencapainya. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi

cenderung memiliki motivasi yang lebih besar untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugas yang sulit (Lent, Brown, & Hackett, 1994). Dalam konteks pendidikan, mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi sering kali lebih berani untuk mengambil risiko, seperti mencoba metode belajar baru atau berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas, yang pada akhirnya meningkatkan kinerja akademik mereka (Zimmerman, 2000).

Selain itu, efikasi diri juga berdampak positif pada kesejahteraan psikologis. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah dan lebih mampu mengelola stres dengan efektif (Bandura, 1997). Mereka juga menunjukkan keterampilan manajemen stres yang lebih baik, yang memungkinkan mereka untuk tetap tenang dalam situasi yang menantang dan lebih proaktif dalam mencari solusi (Jerusalem & Schwarzer, 1992). Penelitian lain oleh Caprara et al. (2008) menunjukkan bahwa efikasi diri yang kuat membantu individu dalam mengatasi kegagalan dan mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang, meskipun dihadapkan pada hambatan dan rintangan. Ini membuat mereka lebih resilien dan tidak mudah menyerah dalam situasi yang sulit.

Efikasi diri juga mempengaruhi bagaimana individu menafsirkan kegagalan. Mereka yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan memperbaiki diri, bukan sebagai tanda kelemahan atau ketidakmampuan (Bandura, 1997). Hal ini memungkinkan mereka untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang dan terus berusaha, meskipun mengalami kesulitan atau kegagalan di sepanjang jalan.

Mereka juga lebih mampu menjaga keseimbangan emosi dan tidak terperangkap dalam perasaan putus asa, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan (Caprara, Fida, Vecchione, Del Bove, & Barbaranelli, 2008).

Faktor-faktor yang membentuk efikasi diri mencakup pengalaman sebelumnya (*mastery experiences*), observasi terhadap orang lain (*vicarious experiences*), persuasi sosial, dan keadaan fisiologis serta emosional individu. Pengalaman langsung atau *mastery experiences* merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam pembentukan efikasi diri. Ketika individu berhasil mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas-tugas tertentu, keyakinan mereka terhadap kemampuan diri akan meningkat. Sebaliknya, kegagalan yang berulang tanpa strategi perbaikan dapat merusak keyakinan ini (Bandura, 1997). Penelitian oleh Usher dan Pajares (2008) juga menunjukkan bahwa pengalaman sukses berulang kali, terutama dalam konteks akademik, sangat penting dalam membangun efikasi diri pada mahasiswa. Dalam konteks ini, pengalaman positif berperan sebagai penguat untuk terus berusaha dan menghadapi tantangan yang lebih besar.

Selain pengalaman langsung, observasi terhadap orang lain atau *vicarious experiences* juga memengaruhi efikasi diri. Ketika seseorang melihat orang lain yang dianggap setara atau memiliki kemampuan yang serupa berhasil dalam suatu tugas, mereka cenderung percaya bahwa mereka juga dapat berhasil jika berusaha dengan cara yang sama (Schunk & Hanson, 1989). Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen juga merupakan faktor penting

dalam membangun efikasi diri. Persuasi sosial atau dorongan verbal dari orang-orang di sekitar individu dapat memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuan mereka sendiri (Bandura, 1994). Studi oleh Cutrona dan Russell (1990) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman dekat tidak hanya meningkatkan keyakinan diri, tetapi juga membantu individu mengatasi stres dan tekanan, terutama dalam konteks pendidikan tinggi. Dosen atau mentor yang memberikan umpan balik positif dan mendorong mahasiswa untuk terus mencoba meskipun gagal, memainkan peran kunci dalam membangun efikasi diri yang kuat (Tschannen-Moran & Hoy, 2001).

Keadaan fisiologis dan emosional individu juga mempengaruhi persepsi mereka terhadap kemampuan diri. Kondisi fisik yang sehat dan emosi yang stabil, seperti perasaan tenang dan positif, dapat meningkatkan efikasi diri. Sebaliknya, stres, kecemasan, dan kelelahan fisik cenderung menurunkan keyakinan terhadap kemampuan diri (Jerusalem & Schwarzer, 1992). Pengelolaan stres yang baik serta dukungan emosional dapat membantu individu meningkatkan efikasi diri mereka, sebagaimana ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Schwarzer dan Hallum (2008), yang menekankan pentingnya regulasi emosi dalam menjaga efikasi diri yang stabil.

Dari beberapa faktor pembentuk efikasi diri, praktik *mindfulness* yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penilaian telah terbukti berperan penting dalam pembentukan efikasi diri (Adinursari, 2019). Melalui *mindfulness*, individu belajar untuk mengelola emosi, pikiran, dan tekanan secara lebih efektif, yang pada akhirnya memperkuat rasa percaya diri

dalam menghadapi situasi sulit (Brown & Ryan, 2003). Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* berhubungan positif dengan efikasi diri. Misalnya, penelitian oleh Shapiro, Brown, & Astin (2008) menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan efikasi diri, terutama dalam konteks mengelola stres akademik. Selain itu, penelitian dari J. Carmody & R.A. Baer (2008) menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan efikasi diri melalui kesadaran yang lebih tinggi terhadap pengalaman diri.

Mindfulness merupakan praktik yang melibatkan perhatian penuh pada momen sekarang dengan penerimaan tanpa penilaian. Konsep ini berasal dari tradisi meditasi Buddha, tetapi saat ini telah diadopsi dalam berbagai konteks, termasuk psikologi dan terapi. Aspek *mindfulness* meliputi kesadaran diri, konsentrasi, dan penerimaan. Dinamika *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari dapat terwujud melalui berbagai praktik, seperti meditasi, pernapasan dalam, atau bahkan aktivitas rutin seperti makan dan berjalan. Praktik ini terbukti dapat membantu individu untuk lebih terhubung dengan pengalaman mereka saat ini, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi (Kabat-Zinn, 1990). Manfaat *mindfulness* sangat beragam. Penelitian menunjukkan bahwa praktik ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental, memperbaiki kemampuan fokus, dan mengurangi stres (Brown et al., 2007). Selain itu, *mindfulness* juga dapat meningkatkan empati dan hubungan interpersonal yang lebih baik (Keng et al., 2011).

Mindfulness sendiri terhubung dengan perilaku ziarah (Feliu et.al., 2020). Berziarah dapat menjadi momen reflektif yang membantu individu untuk hadir secara utuh di lingkungan spiritual, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesadaran diri (Feliu et.al., 2020). Berziarah merujuk pada praktik mengunjungi tempat-tempat suci atau bersejarah untuk tujuan spiritual, refleksi, atau pemulihan. Berziarah memiliki bentuk yang beragam, mulai dari perjalanan ke lokasi-lokasi tertentu seperti masjid, kuil, atau situs sejarah, hingga partisipasi dalam ritual atau perayaan yang terkait dengan kepercayaan tertentu. Fungsi *Pilgrimage* dapat dikategorikan ke dalam beberapa aspek: spiritual, sosial, dan psikologis. Secara spiritual, berziarah dianggap sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan atau untuk merenungkan kehidupan dan makna spiritual. Dari sisi sosial, perilaku ini juga berfungsi sebagai sarana membangun hubungan dengan komunitas seiman. Secara psikologis, berziarah dapat memberikan ketenangan batin, membantu individu mengatasi masalah emosional, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Manfaat dari *Pilgrimage* sangat beragam. Secara umum, penelitian menunjukkan bahwa aktivitas ini dapat meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa syukur serta kepuasan hidup (Hood et al., 2009). Berziarah juga dianggap efektif dalam membantu individu menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka (Park, 2010).

Pilgrimage dan *mindfulness* memiliki keterkaitan yang erat. Berziarah dapat dianggap sebagai praktik *mindfulness* ketika individu sepenuhnya terlibat dalam pengalaman ziarah tersebut, baik secara fisik maupun emosional. Proses

berziarah, yang sering melibatkan refleksi dan kontemplasi, dapat memfasilitasi keadaan *mindfulness*, memungkinkan individu untuk merasakan kedamaian dan kehadiran di saat ini. Praktik *mindfulness* selama berziarah dapat meningkatkan pengalaman spiritual dan memberikan kesempatan untuk introspeksi yang lebih mendalam (Seppala et al., 2013). Dengan demikian, *Pilgrimage* yang dilakukan dengan kesadaran penuh dapat meningkatkan manfaat spiritual dan psikologis yang diperoleh dari aktivitas tersebut.

Berziarah sebagai bentuk praktik *mindfulness* memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada momen saat ini dan merenungkan nilai-nilai spiritual serta kehidupan pribadi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kabat-Zinn (2003) *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran diri yang pada gilirannya berperan penting dalam memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*). *Mindfulness* telah terbukti memiliki pengaruh positif terhadap regulasi emosi, pengurangan stres, dan peningkatan kesejahteraan mental (Keng, Smoski, & Robins, 2011). Studi menunjukkan bahwa praktik *mindfulness*, termasuk yang dilakukan selama berziarah, dapat meningkatkan efikasi diri (Schutte et al., 2005).

Hal ini sejalan dengan penelitian Brown dan Ryan (2003) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis tetapi juga memengaruhi cara individu mengevaluasi dan menilai kemampuan diri mereka sendiri dalam menghadapi tantangan hidup. Berziarah sebagai praktik reflektif memungkinkan individu untuk lebih

tenang dan fokus dalam mengevaluasi pengalaman hidup mereka, yang kemudian berkontribusi pada peningkatan efikasi diri.

Proses refleksi yang terjadi selama berziarah memungkinkan mahasiswa untuk mengevaluasi diri, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta menetapkan tujuan yang realistis. Dalam studi yang dilakukan oleh Allen dan Leary (2010), refleksi diri yang disertai *mindfulness* membantu individu mengembangkan wawasan yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, sehingga mereka lebih mampu menetapkan tujuan yang dapat dicapai dan relevan dengan keadaan mereka. Evaluasi diri yang lebih realistis dan penuh kesadaran ini memainkan peran kunci dalam meningkatkan efikasi diri, sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa kemampuan individu untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka secara akurat adalah komponen penting dalam pengembangan efikasi diri yang tinggi.

Penelitian ini memiliki relevansi yang signifikan terhadap kemajuan keilmuan psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara praktik spiritual dan kesehatan mental. Penelitian ini merumuskan masalah berupa apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dalam berziarah dengan efikasi diri mahasiswa muslim di Indonesia.

B. Tujuan Penelitian

Berlandaskan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dalam berziarah dengan efikasi diri mahasiswa muslim di Indonesia.

C. Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat dari penelitian ini, yakni manfaat teoritis dan praktis, yang meliputi:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi pendidikan, dan psikologi positif, terutama dalam memahami hubungan antara praktik *mindfulness* dalam *Pilgrimage* dengan efikasi diri mahasiswa. Temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi dasar teori untuk memperkaya literatur mengenai *mindfulness* dan aplikasinya dalam kehidupan spiritual serta dampaknya terhadap perkembangan pribadi dan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mendalami topik seputar *mindfulness*, spiritualitas, dan efikasi diri dalam konteks akademik dan kehidupan mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak, yaitu mahasiswa, dosen, masyarakat umum, dan diri peneliti sendiri.

a. Manfaat bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya efikasi diri dalam mencapai keberhasilan akademik dan kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan *mindfulness* dalam berziarah, mahasiswa diharapkan dapat lebih sadar akan potensi mereka dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri mereka.

b. Manfaat bagi akademisi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang cara-cara yang dapat digunakan untuk membantu mahasiswa meningkatkan efikasi diri melalui kegiatan spiritual dan *mindfulness*. Akademisi dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk menyusun pendekatan yang lebih integratif dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan perkembangan pribadi mahasiswa.

c. Manfaat bagi masyarakat umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman terkait pentingnya *mindfulness* dan efikasi diri dalam membentuk pribadi yang lebih *resilient* dan produktif. Masyarakat, khususnya keluarga mahasiswa, dapat mendukung aktivitas yang meningkatkan efikasi diri dan membantu mahasiswa dalam mencapai potensi mereka melalui pendekatan spiritual seperti berziarah secara *mindfulness*.

d. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan peluang untuk memperdalam pemahaman tentang efikasi diri, *mindfulness*, dan ziarah sebagai praktik spiritual. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi pijakan bagi peneliti dalam pengembangan studi lebih lanjut di bidang yang lebih luas, baik dalam konteks psikologi klinis maupun pendidikan.

D. Keaslian Penelitian

Keaslian Penelitian ini berguna sebagai pembandingan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang serupa dimana memiliki model yang sama dalam segi variabel dan metode penelitian sebagai berikut :

No	Tahun	Penulis	Judul Penelitian	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil
1	2022	Sharma, P. K., & Kumra, R	Relationship between <i>mindfulness</i> , depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy	Theory <i>Mindfulness</i> Kabat-Zinn dan Theory Efikasi Diri Bandura.	Dalam penelitian ini, digunakan metode pengukuran laporan diri untuk mengeksplorasi hubungan antara kesadaran, efikasi diri, kecemasan, depresi, dan stres.	Penelitian ini menerapkan tiga instrumen yang telah terstandarisasi, yaitu Skala Kesadaran Kognitif dan Afektif-Revisi (CAMS-R), Skala Efikasi Diri Umum Baru (NGSE), serta Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres (DASS21).	Sampel yang digunakan dalam studi ini terdiri dari 382 profesional di bidang teknologi informasi (TI) di India yang tidak memiliki riwayat klinis.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara <i>mindfulness</i> dan efikasi diri (self-efficacy), serta hubungan negatif antara <i>mindfulness</i> dengan kecemasan, stres, dan depresi. Selanjutnya, hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan kecemasan, stres, dan depresi. Analisis mediasi yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri berfungsi sebagai mediator parsial dalam hubungan antara <i>mindfulness</i> dan ketiga

								variabel psikologis tersebut, yaitu stres, depresi, dan kecemasan.
2	2020	Arici Özcan, N., & Vural, Ö.	The Mediator Role of Thriving in the Relationship between Self-Efficacy and <i>Mindfulness</i> in Middle-Adolescence Sample	Theory <i>Mindfulness</i> Kabat-Zinn, Theory Efikasi Diri Bandura, dan Thriving Theory oleh Carol Dweck dan Laura L. Carstensen	Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dimana bertujuan untuk menyelidiki peran thriving sebagai mediator dalam hubungan antara <i>mindfulness</i> dan efikasi diri (self-efficacy) di kalangan siswa sekolah menengah atas. Untuk menganalisis data, digunakan koefisien korelasi Pearson guna mendeteksi hubungan antara variabel-variabel	Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen: "Skala Kesadaran Perhatian <i>Mindfulness</i> ," (MAAS) "Skala Thriving di Sekolah, (TASS)" dan "Skala Self-Efficacy Umum (GSES) "	. Sebanyak 309 siswa yang terdiri dari 245 perempuan dan 64 laki-laki, dengan rata-rata usia 16,97 tahun (SD = 0,69), berpartisipasi dalam penelitian ini. Mereka adalah siswa dari Akademi Pemuda Kotamadya Uskudar di Istanbul, yang mengikuti program persiapan ujian universitas	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti. Temuan ini mengindikasikan bahwa perkembangan siswa meningkat seiring dengan peningkatan kesadaran, dan efikasi diri juga meningkat sejalan dengan perkembangan tersebut. Model mediasi yang diterapkan dalam penelitian ini terbukti signifikan secara statistik, menjelaskan 23% dari total varians. Temuan-temuan ini telah dibahas dalam konteks literatur yang relevan, serta diikuti dengan rekomendasi mengenai penerapan temuan tersebut dalam praktik.

					yang diteliti, serta model mediasi sederhana untuk menguji peran thriving sebagai mediator dalam hubungan antara <i>mindfulness</i> dan efikasi diri.		pada tahun akademik 2018-2019. Dari total peserta, 44,1% (n = 136) merupakan siswa Kelas 11, sedangkan 55,9% (n = 173) adalah siswa Kelas 12.	
3	2023	Burhannudin, Lisnawati Rusmin & Ida Sriwaty Sunarjo	<i>Mindfulness</i> dan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir	Theory <i>Mindfulness</i> Bear dan Theory Efikasi Diri Bandura.	Kuantitatif Korelasional	Skala <i>Mindfulness</i> yang disusun oleh Jannah (2019) berdasarkan aspek Bear, Smith, dan Allen (2004) terdiri dari 39 item dan Skala Efikasi diri yang disusun oleh Putriningtyas (2021) berdasarkan aspek efikasi diri	75 Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi jurusan manajemen fakultas ekonomi dan bisnis universitas Halu Oleo.	Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>mindfulness</i> dan efikasi diri pada mahasiswa semester akhir Program Studi Manajemen. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,317 mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat <i>mindfulness</i> , semakin tinggi pula efikasi diri mahasiswa. Tingkat signifikansi sebesar

						bandura terdiri dari 26 aitem.		0,006 (p<0,05) menunjukkan bahwa hubungan ini cukup kuat dan kecil kemungkinannya terjadi secara kebetulan, sehingga dapat dikatakan signifikan secara statistik.
4	2023	Tsaur, S. H., & Lin, Y. S.	Authenticity and perceived transformation of pilgrimage tourism: exploring the serial mediating effects of <i>mindfulness</i> and spirituality	Authenticity Theory oleh Erick Fromm dan diperluas dalam kajian pariwisata oleh Dean MaCannell. <i>Mindfulness</i> Theory oleh Jon Kabat-Zinn, dan Spirituality Theory oleh Viktor Frankl.	Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dimana pada penelitian ini bertujuan untuk melihat peran <i>mindfulness</i> dan spiritualitas sebagai moderator adalah hubungan authenticity dan perceived transformation serta melihat interaksi dari variabel yang ada.	Skala Authenticity dalam kajian pariwisata, Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), dan Spiritual Well-Being Scale (SWBS)	Dalam penelitian ini terdapat 381 peziarah dan berpartisipasi dalam ziarah mazu.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>authenticity</i> berkolerasi positif dengan <i>mindfulness</i> dan spiritualitas. Kemudian <i>mindfulness</i> berkolerasi positif dengan spiritualitas dan <i>perceived transformation</i> , dan spiritualitas berkolerasi positif dengan <i>perceived transformation</i> . <i>Mindfulness</i> dan Spiritualitas juga berperan sebagai mediator antara <i>authenticity</i> dan <i>perceived transformation</i> .

5	2020	Jaeyeon Choe & Michael O' Regan	Faith Manifest: Spiritual and <i>Mindfulness</i> Tourism in Chiang Mai, Thailand	Spiritual Tourism oleh Norman & Pokorny, <i>Mindfulness</i> theory oleh Layman, dan Faith Development Theory oleh James W. Fowler.	Metode yang digunakan adalah kualitatif.	penelitian ini mengeksplorasi mengapa wisatawan Barat melakukan perjalanan ke Chiang Mai untuk melakukan praktik <i>mindfulness</i> terlepas dari afiliasi agama mereka. Selain itu Peneliti mengeksplorasi keyakinan mereka terhadap praktik spiritual di Chiang Mai daripada keyakinan yang tersirat dalam agama, keyakinan ini mengacu pada kepercayaan atau keyakinan terhadap sesuatu.	Menggunakan teknik observasi dan wawancara pada 10 partisipan di Chiang Mai selama dua musim panas di tahun 2016 dan 2018.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada satu pun dari informan yang mengidentifikasi diri mereka sebagai penganut agama Buddha meskipun banyak dari mereka yang telah mempraktikkan perhatian penuh Buddha selama bertahun-tahun. Mereka memiliki keyakinan bahwa perhatian penuh akan menyelesaikan masalah, seperti depresi dan kecemasan, setelah peristiwa-peristiwa kehidupan seperti perceraian, kematian dalam keluarga, penyalahgunaan narkoba, atau setidaknya membantu membebaskan mereka dari kekhawatiran. Mereka mencatat bahwa praktik <i>mindfulness</i> adalah cara yang konstruktif untuk menghadapi peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif. Penelitian ini menemukan bahwa para
---	------	---------------------------------	--	--	--	---	--	--

								informan berusaha untuk menanamkan perhatian penuh dan praktik spiritual lainnya ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Keyakinan mereka terhadap perhatian penuh membawa mereka ke sebuah tempat tujuan di mana warisan, sejarah, dan budaya Buddha terkonsentrasi sekaligus dikonsumsi.
6	2020	Wang, J., Luo, Q., Huang, S. S., & Yang, R	Restoration in the exhausted body? Tourists on the rugged path of pilgrimage : Motives, experiences, and benefits	Motives of pilgrimage oleh beberapa ahli seperti Shue (2009), Cohen (1992), dan Gatrell & Reid (2002), Pilgrimage and Spiritual Tourism Theory oleh Beeho & Prentice (1997).	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif.	Penelitian ini mengeksplorasi pariwisata di tempat-tempat ziarah, dengan mengidentifikasi motif pengunjung, aktivitas, pengalaman di tempat, dan manfaat yang dirasakan.	menganalisis 42 wawancara mendalam dan observasi pada partisipan yang melakukan ziarah. Menjadikan Gunung Kailash yang sakral di Tibet sebagai	Hasil penelitian menemukan empat jenis wisatawan berdasarkan motif mereka mengunjungi situs ziarah: peziarah, pencari spiritual, penghobi, dan wisatawan yang tidak disengaja. Dengan menggunakan kerangka kerja Activity-Setting-Experience-Benefit (ASEB), penelitian ini menemukan bahwa keempat kategori wisatawan tersebut digambarkan lebih lanjut berdasarkan aktivitas, persepsi, pengalaman di lokasi, dan manfaat yang

							tempat penelitian	dirasakan pengunjung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun wisatawan ziarah memiliki tujuan dasar dan pengalaman kognitif di lokasi ziarah, mereka dapat ditempatkan pada kontinum pengalaman pribadi dan pengalaman sosial, yang memungkinkan manfaat berlipat ganda untuk bermanifestasi pada kontinum spiritual hingga sekuler. Penelitian ini mengungkapkan bahwa manfaat spiritual, termasuk pertumbuhan dan pemulihan spiritual, dapat mengimbangi kelelahan dan hilangnya energi fisik.
7	2023	Hilario, R. C., & Sy Su, C. C.	The Efficacy and Limits of Pilgrimage as Therapy for	Pilgrimage Theory: Teori terkait ziarah yang dikembangkan oleh Victor Turner dan Edith Turner, Therapeutic Landscapes Theory oleh Wilbert M.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dimana penelitian ini mencoba untuk mengeksplorasi keterkaitan	Peneliti menyajikan perjalanan melalui depresi dan ziarah pribadi yang dilakukan untuk mengatasi episode depresi. peneliti menceritakan	Kajian ini didasarkan pada kisah orang-orang terpilih, termasuk pengalaman pribadi sebagai	Hasil penelitian menemukan bahwa Ziarah baik dalam bentuk sekuler maupun religi bukan merupakan pertahanan utama dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Sulit menjadi spiritual ketika berada pada kondisi tertekan

			Depression	Gesler, dan Cognitive Behavioral Theory (CBT) oleh Aaron T. Beck.	antara konsep ziarah dan kesehatan mental.	versi individu tertentu dari ziarah seperti perjalanan dan berjalan kaki dan memeriksa manfaatnya bagi kesehatan mental.	akademisi dan peneliti, yang didiagnosis dengan gangguan depresi mayor, untuk menemukan elemen-elemen umum di antara narasi-narasi tersebut. Penelitian ini dilakukan peneliti di beberapa tempat yang disinggahi oleh peneliti dari philipina, Manila, hingga San Francisco.	akan tetapi praktik berziarah merupakan bagian terapi dan pendekatan yang saling melengkapi atas pendekatan atau terapi-terapi yang lain.
8	2024	Leong, A. M. W., Lin, Z. C.,	Healing the mind and soul	<i>Mindfulness & Spiritual Pilgrims</i> oleh Norman &	Penelitian ini menggunakan metode	Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang	Responden terdiri dari 50 peziarah yang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa spesialisasi dalam praktik

		Zhou, Y., & Wong, I. A.	through meditation pilgrimage : Understanding recreation specialization, attention restoration, and emotion regulation	Pokorny, Attention Restoration Theory (ART): Teori ini oleh Stephen Kaplan dan Rachel Kaplan dan Two-Factor Theory of Emotion oleh Stanley Schachter dan Jerome E. Singer (1962).	kuantitatif untuk menganalisis hubungan antara spesialisasi rekreasi meditasi, pemulihan perhatian, dan regulasi emosi. Analisis statistik dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, termasuk penggunaan teknik analisis regresi untuk mengidentifikasi pengaruh spesialisasi rekreasi terhadap pemulihan perhatian dan regulasi emosi.	untuk mengukur tingkat spesialisasi meditasi, pengalaman aliran (flow experience), serta kemampuan regulasi emosi responden. Alat ukur yang digunakan skala spesialisasi meditasi, skala Pemulihan perhatian, skala <i>flow experience</i> , skala <i>leisure benefit</i> , skala regulasi emosi, serta skala <i>Loyalty intention</i> .	terlibat dalam praktik meditasi secara teratur selama 7 hari, yang diharapkan memiliki pengalaman yang relevan dengan topik penelitian. Penelitian ini dilakukan di Kuil Zen China	meditasi berkontribusi positif terhadap pengalaman berziarah. Individu yang lebih terampil dalam meditasi cenderung mengalami keadaan ziarah yang lebih tinggi, yang berkaitan dengan keterlibatan penuh dalam aktivitas. Selain itu ditemukan bahwa pemulihan perhatian berperan penting dalam proses regulasi emosi. Dengan meningkatkan fokus dan mengurangi gangguan mental, individu dapat lebih baik dalam mengelola emosi mereka. pengalaman berziarah yang diperoleh melalui meditasi tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional tetapi juga membantu individu dalam mengatur emosi mereka secara lebih efektif. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya praktik meditasi sebagai alat untuk meningkatkan
--	--	-------------------------	--	---	---	--	--	--

									kesehatan mental dan emosional melalui mekanisme spesialisasi rekreasi dan pemulihan perhatian.
9	2024	Henning, M. A., Lyndon, M., Ng, L., Sundram, F., Chen, Y., & Webster, C. S.	<i>Mindfulness and religiosity: Four propositions to advance a more integrative pedagogical approach. Mindfulness</i>	Religious and Cultural Competence Theory atau Kompetensi Religius dan Kultural.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif analisis konseptual dan diskusi kritis.	Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa bahan pengukuran yang relevan untuk mengumpulkan data dan menggali pemahaman tentang kompetensi religius dan kultural dalam praktik <i>mindfulness</i> . Dalam upaya untuk mendapatkan konteks yang lebih luas, peneliti menganalisis berbagai dokumen dan literatur terkait yang	Penelitian ini fokus pada diskusi kelompok dan literature review sehingga subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah keenam penulis jurnal ini dan menggunakan 74 referensi baik dari jurnal penelitian sebelumnya atau buku ilmiah. Penelitian ini	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik meditasi dapat membawa manfaat yang melampaui pengurangan gejala stres. Penulis menekankan pentingnya interaksi sosial dan kesadaran kolektif dalam praktik <i>mindfulness</i> . Melalui pendekatan yang inklusif, penelitian ini bertujuan untuk memperluas dialog antara pengajar dan siswa, serta meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dengan memadukan aspek meditasi, agama, pandangan sekuler, dan komunitas.	

						mencakup ajaran meditasi dari berbagai tradisi agama. Selain itu, peneliti juga melakukan diskusi fokus grup yang melibatkan sekelompok individu dengan berbagai latar belakang.	dilakukan di New Zealand	
10	2022	Câmara, E., Pocinho, M., Agapito, D., & Jesus, S. N. D.	Positive psychology, well-being, and <i>mindfulness</i> : A successful partnership towards the development of meaningful tourist experiences	Meaningful Tourist Experiences oleh Packer & Gill, Positive Psychology oleh Seligman, Postive Tourism, Well-being (PERMA & DRAMMA Model), dan <i>Mindfulness</i> oleh Chen.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tinjauan literatur review yang sistematis tentang penyebab dan hasil dari pengalaman wisata yang bermakna	Pada penelitian ini menggunakan review beberapa jurnal dengan fokus pada tema atau variabel terkait kebermaknaan pengalaman pariwisata, positif psikologi, <i>positive tourism</i> , well being terkait model PERMA & DRAMMA, serta <i>mindfulness</i>	-	Penelitian ini memberikan refleksi teoritis tentang bagaimana psikologi positif, pariwisata positif, kesejahteraan, dan <i>mindfulness</i> dapat berperan dalam menciptakan pengalaman wisata yang bermakna. Penelitian ini juga menyoroti bahwa untuk menciptakan pengalaman wisata yang bermakna, penting untuk memperhatikan fase reflektif dan antisipatif dari perjalanan wisata. Dengan memahami alasan pribadi,

								emosional, sosial, atau lingkungan yang membuat seseorang terlibat dalam pengalaman tertentu.
11	2020	Feliu-Soler, A., Pérez-Aranda, A., Luciano, J. V., Demarzo, M., Mariño, M., Soler, J., ... & Montero-Marín, J	Psychometric Properties of the 15-Item Five Facet <i>Mindfulness</i> Questionnaire in a Large Sample of Spanish Pilgrims	Teori <i>Mindfulness</i> oleh Bear et al (2006) Teori <i>Pilgrimage</i> oleh Morinis (1992)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis Confirmatory factor analyses (CFA) untuk melihat model paling pas atas aitem alat ukur FFMQ-15.	Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah FFMQ-15 15-Item Five Facet <i>Mindfulness</i> Questionnaire yang disesuaikan dengan subjek peziarah.	Penelitian ini dilaksanakan di Spanyol dengan 800 partisipan warga asli spanyol yang melakukan ziarah.	Hasil penelitian menunjukkan adanya model yang pas terkait alat ukur FFMQ-15 dengan subjek peziarah. Ditemukan juga sedikit hubungan moderasi dengan alat ukur stress dan kesejahteraan. Ditemukan bahwa <i>mindfulness</i> dapat terhubung dan dilihat dari <i>Pilgrimage</i> .
12	2022	Baek, K., Choe, Y., Lee, S., Lee, G., & Pae, T. I.	The Effects of Pilgrimage on the Meaning in Life and Life Satisfaction as Moderated	Pilgrimage Theory oleh Gilbert & Abdullah, Meaning in Life Theory oleh Batissta, Riff, dan Crumbaugh, dan Life Satisfaction theory oleh Pavot.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis structure equation modeling (SEM) dan Confirmatory	Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur g pilgrimage experience yang diadaptasi dari Albayrak et al., alat ukur Meaning in life	Respondent penelitian ini terdiri dari 257 beziarah kristiani di Korea.	Penelitian ini menemukan bahwa (1) pengalaman ziarah mempengaruhi makna hidup dan kepuasan hidup, (2) pencarian makna berpengaruh pada pembentukan makna hidup, dan (3) makna hidup berdampak pada tingkat kepuasan hidup. Temuan ini

			by the Tourist's Faith Maturity		factor analyses (CFA).	questionnaire (MLQ), Satisfaction with life Scale (SWLS), dan Faith Maturity Scale (FMS).		menunjukkan bahwa pendekatan dari bawah ke atas berlaku dalam konteks perjalanan religius. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan iman secara signifikan memoderasi hubungan antara pengalaman ziarah dan kehadiran makna dalam hidup seseorang.
13	2023	Kéri, S	Frontal Asymmetry in Pilgrims	Religious or Spiritual Problem (RSP) Concept oleh Prusak (2016).	Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dan kualitatif (Mixed Method) dengan analisis varian ANOVAs	Proses pengambilan data menggunakan Interview dengan acuan diagnosa DSM 5, BDI-II, BAI, Ruminative Response Scale (RRS), dan alat ukur EEG.	Terdiri dari 50 Respondent dengan 25 partisipan melakukan ziarah dan 25 partisipan yang tidak sedang melakukan aktifitas religi. Penelitian dilakukan di	Penelitian menunjukkan bahwa individu mengalami penurunan kecemasan, depresi, dan perenungan setelah menjalani berziarah. Ada juga penurunan yang signifikan pada asimetri frontal otak saat memproses rangsangan religius pada peziarah. Kami tidak menemukan perubahan serupa pada relawan yang berlibur tanpa unsur agama. Hasil ini menunjukkan bahwa asimetri frontal dan

							Budapest, Hungari.	emosi negatif dapat diperbaiki selama ziarah pada individu yang memiliki masalah terkait agama atau spiritualitas.
14	2020	Jørgensen, N. N. K. D., Eade, J., Ekeland, T. J., & Lorentzen, C. A. N.	The Processes, Effects and Therapeutic Effects of Pilgrimage Walking the St. Olav Way	Theori Pilgrimage Walking oleh Baumann (1996)	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif eksploratif.	Pengukurannya menggunakan kuisioner terbuka yang mewawancarai peziarah terkait motivasi, proses ziarah, serta pengalaman mental, fisik, spiritual, sosial, dan lingkungan saat berziarah	Penelitian ini dilakukan di rute St. Olav pada tahun 2017 dengan 53 peziarah dengan rata-rata umur 52 tahun dari 13 kewarganegaraan yang berbeda-beda.	Penelitian ini menunjukkan bahwa berziarah sebagian besar berdampak positif pada kesehatan mental peziarah. Mereka melaporkan manfaat jangka panjang, seperti peningkatan kesehatan mental, fisik, spiritual, sosial, serta pandangan hidup yang lebih positif. Tiga faktor utama yang berperan dalam manfaat ini adalah aktivitas berjalan kaki, keterhubungan dengan alam, dan rasa kebersamaan dalam komunitas. Karena sifatnya yang saling berhubungan dan dinamis, hasil penelitian ini diambil dari pendekatan yang menekankan relasi dan perubahan dalam mobilitas.

15	2022	Ki, Y. P	A Case Study of Pilgrimage as Experiential Learning: Reflections of a Buddhist Pilgrim	Theory Pilgrimage oleh Davis (2007) dan Theory Experiential Learning oleh Kolb's Cycle.	Penelitian ini menggunakan metode study kasus kualitatif.	Penelitian ini mengeksplorasi terkait 4 model proses berziarah yakni pengalaman nyata, Observasi reflektif, Koseptualisasi Abstrak, dan Eksperiment aktif.	Studi kasus ini merekam pengalaman sebuah kelompok ekumenis dan beragam budaya yang terdiri dari 39 orang yang terdiri dari 35 peziarah, seorang pemandu wisata India, seorang pemandu wisata lokal Malaysia, seorang manajer wisata Malaysia, dan seorang biarawati.	Penelitian ini berpendapat bahwa peziarah termotivasi untuk memenuhi kebutuhan mereka, sesuai dengan hierarki kebutuhan Maslow. Artikel ini juga mengakui sejumlah gagasan utama yang telah dikemukakan oleh para ahli di bidang ziarah. Namun, penelitian ini hanya menyajikan gagasan dan temuan awal mengenai dampak pengalaman ziarah terhadap kehidupan individu. Dampak jangka panjang dari pengalaman ziarah masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut dalam penelitian-penelitian mendatang.
----	------	----------	--	---	---	--	---	---

Berdasarkan analisis pada penelitian sebelumnya mengenai *Pilgrimage*, *mindfulness*, dan efikasi diri ditemukan beberapa penelitian yang serupa baik dalam model, variabel, atau karakteristik penelitiannya. Beberapa hal yang menjadi bukti keaslian penelitian ini adalah terkait model serta karakteristik sampel penelitian.

1. Keaslian Topik

Dalam penelitian sebelumnya, *mindfulness* telah banyak dikaji dalam kaitannya dengan aspek psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, dan efikasi diri. Banyak penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan efikasi diri, yang merujuk pada keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Selain itu, *mindfulness* juga sering dikaji dalam konteks spiritualitas dan ziarah, terutama pada praktik keagamaan non-Islam seperti Buddha atau bentuk spiritualitas Barat. Beberapa penelitian yang dilakukan oleh Leong et al. (2024), Henning et al. (2024), Camara et al. (2022), dan Jorgensen et al. (2020) menunjukkan bahwa *mindfulness*, melalui meditasi dan ziarah, dapat membantu individu mengelola emosi dan memperkuat keyakinan diri.

Namun, kajian *mindfulness* dalam konteks *Pilgrimage* dari perspektif Islam masih sangat jarang. Penelitian "Hubungan *Mindfulness* dalam berziarah dengan Efikasi Diri Mahasiswa Muslim di Indonesia" menghadirkan orisinalitas karena menghubungkan *pilgrimage* dalam agama Islam dengan efikasi diri mahasiswa Muslim. Ini merupakan pendekatan yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur, khususnya di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana *pilgrimage* yang

mindfulness yaitu, ziarah yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan perhatian dapat berperan dalam memperkuat efikasi diri mahasiswa.

2. Keaslian Teori

Dalam penelitian sebelumnya, teori *mindfulness* yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn (2003) dan teori efikasi diri oleh Albert Bandura (1997) telah menjadi landasan umum dalam mengkaji hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri. Namun, pendekatan yang mengintegrasikan kedua teori tersebut dengan konsep ziarah dalam perspektif Islam masih jarang dieksplorasi dalam literatur ilmiah. Penelitian ini akan mengadopsi teori *mindfulness* dari Feliu et. al (2020), yang menawarkan perspektif baru dengan menekankan pentingnya kesadaran dan keterhubungan individu terhadap pengalaman spiritual. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pemahaman teori yang ada, tetapi juga memperkaya kajian tentang *pilgrimage* dalam konteks agama Islam.

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu variabel efikasi diri diukur dengan aspek dari alat ukur New General Self Efficacy Scale (NGSE) dari Chen et al (2001) yang merupakan modifikasi dari General Self-Efficacy Scale (GSES) oleh Albert Bandura (1997) dan variabel *mindfulness* bagi peziarah dengan memodifikasi skala *mindfulness* yang mengacu pada teori Feliu et. al

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness pilgrimage* (berziarah dengan penuh kesadaran) dengan efikasi diri (kepercayaan atas kemampuan mengerjakan tugas tertentu) mahasiswa. Pada penelitian ini ditemukan hasil sebagai berikut:

1. Hipotesis Mayor diterima, yakni terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness pilgrimage* dengan efikasi diri mahasiswa. Hasil uji korelasi matriks menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 dengan koefisien korelasi 0,305, yang walaupun menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah, tetap signifikan secara statistik. Artinya, peningkatan praktik *mindfulness* dalam berziarah berkorelasi dengan peningkatan efikasi diri mahasiswa, meskipun kontribusi variabel bebas terhadap variabel tergantung tidak besar. Selain itu, analisis regresi menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,0927, yang mengindikasikan bahwa *mindfulness pilgrimage* menjelaskan sekitar 9,27% dari variabilitas efikasi diri mahasiswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, berikut adalah saran bagi mahasiswa, dosen, perguruan tinggi, dan peneliti selanjutnya untuk mengoptimalkan penerapan *mindfulness pilgrimage* dan pengembangan efikasi diri:

1. Bagi Mahasiswa: Mahasiswa disarankan untuk lebih terbuka dalam mengadopsi praktik *mindfulness*, khususnya dalam kegiatan berziarah. Hal ini dapat membantu mereka meningkatkan kesadaran diri dan mengelola emosi dengan lebih baik, yang pada gilirannya dapat memperkuat efikasi diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik maupun pribadi. Selain itu, mahasiswa dapat menjadikan praktik *mindfulness* sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari untuk mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik.
2. Bagi Dosen: Dosen disarankan untuk mengintegrasikan konsep *mindfulness*, termasuk *mindfulness* pilgrimage, dalam kegiatan pembelajaran dan bimbingan akademik. Melalui diskusi, pelatihan, atau program pengembangan diri yang melibatkan *mindfulness*, dosen dapat mendukung mahasiswa dalam mengelola stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat kemampuan mereka dalam mengatasi berbagai tantangan akademik.
3. Bagi Perguruan Tinggi: Perguruan tinggi disarankan untuk menyediakan program atau kegiatan yang mendukung pengembangan *mindfulness* pada mahasiswa. Fasilitas seperti pelatihan *mindfulness*, konseling, dan kegiatan spiritual seperti ziarah dapat diintegrasikan dalam program pengembangan diri mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, perguruan tinggi dapat memfasilitasi pelatihan bagi dosen dan staf pendukung untuk memperdalam pemahaman tentang *mindfulness* sebagai bagian dari pendidikan yang holistik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini masih terbatas pada satu faktor psikologis dalam konteks ziarah, yaitu *mindfulness*. Peneliti selanjutnya dapat memperluas studi dengan menambahkan variabel lain yang relevan, seperti *coping stress*, dukungan sosial, atau regulasi emosi, yang mungkin juga berperan dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat memperbesar sampel dan melibatkan responden dari latar belakang budaya dan pendidikan yang beragam untuk menguji generalisasi hasil ini. Analisis longitudinal juga dapat dilakukan untuk melihat pengaruh *mindfulness* bagi pelaku ziarah dalam jangka panjang terhadap perkembangan efikasi diri mahasiswa. Kemudian penelitian terkait analisis metode eksperimen untuk mengukur langsung pengaruh *mindfulness* bagi pelaku ziarah dengan efikasi diri mahasiswa.

Dengan penerapan *mindfulness* bagi pelaku ziarah yang lebih luas dan dukungan akademik yang holistik, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan efikasi diri yang kuat dan lebih siap menghadapi tuntutan akademik serta kehidupan pribadi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinursari, H. F. (2019). *Hubungan mindfulness dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Afifah. (2015). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswi Universitas YASRI*. Skripsi, Universitas YASRI.
- Alber, T., Schmalz, X., & Müller, S. (2020). Components of *Mindfulness*: A Study of the Dimensions of *Mindfulness* and Their Impact on Psychological Well-Being. *Journal of Mindfulness*, 11(4), 880-892.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Andayani, E., Hariani, L. S., & Jauhari, M. (2021). Pembentukan kemandirian melalui pembelajaran kewirausahaan sosial untuk meningkatkan kesadaran sosial dan kesadaran ekonomi. *Jurnal Riset Pendidikan Ekonomi*, 6(1), 22-34.
- Arici Özcan, N., & Vural, Ö. (2020). The Mediator Role of Thriving in the Relationship between Self-Efficacy and *Mindfulness* in Middle-Adolescence Sample. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 56-66.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baek, K., Choe, Y., Lee, S., Lee, G., & Pae, T. I. (2022). The effects of pilgrimage on the meaning in life and life satisfaction as moderated by the tourist's faith maturity. *Sustainability*, 14(5), 2891.
- Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, K.B. (2006). Assessment of *Mindfulness* by Self-Report: The Five Facet *Mindfulness* Questionnaire. *Contemporary Family Therapy*, 28(2), 191-205.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (1998). Confirmatory Factor Analysis of the General Self-Efficacy Scale. *American Journal of Health Behavior*, 22(3), 241-247.
- Brefczynski-Lewis, J.A., Lutz, A., Schaefer, H.S., Levinson, D.B., & Davidson, R.J. (2007). Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-Term

- Meditation Practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(27), 11483-11488.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: *Mindfulness* and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness*: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. doi:10.1080/10478400701512598
- Câmara, E., Pocinho, M., Agapito, D., & Jesus, S. N. D. (2022). Positive psychology, well-being, and *mindfulness*: A successful partnership towards the development of meaningful tourist experiences. *Journal of Tourism, Sustainability and Well-being*, 10(1), 21-38. <https://doi.org/10.34623/m7xe-a661>
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., & Steca, P. (2003). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 191-217. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.2.191.2288>
- Caprara, G. V., Fida, R., Vecchione, M., Del Bove, G., & Barbaranelli, C. (2008). Longitudinal analysis of the role of perceived self-efficacy for self-regulatory learning in academic continuance and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 525-534. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.3.525>
- Caprara, G.V., & Steca, P. (2016). *The contribution of self-efficacy beliefs to psychosocial outcomes in adolescence*. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 19-28.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between *mindfulness* practice and levels of *mindfulness*, medical and psychological symptoms, and well-being in a *mindfulness*-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2014). *Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment*. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83. doi:10.1177/109442810141002.
- Choe, J., & O'Regan, M. (2020). Faith manifest: Spiritual and *mindfulness* tourism in Chiang Mai, Thailand. *Religions*, 11(4), 177. <https://doi.org/10.3390/rel11040177>

- Cohen, E. (1992). *Pilgrimage and Tourism: Convergence and Divergence*. In C. M. Hall & S. J. Page (Eds.), *Tourism and Place Identity* (pp. 47-61). London: Routledge.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In I. G. Sarason, B. R. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319-366). New York: Wiley.
- Eade, J., & Sallnow, M. (1991). *Contesting the Sacred: The Anthropology of Christian Pilgrimage*. London: Routledge.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-40.
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat efikasi diri performa akademik mahasiswa ditinjau dari perspektif dimensi Bandura. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25-36.
- Feliu-Soler, A., Pérez-Aranda, A., Luciano, J. V., Demarzo, M., Mariño, M., Soler, J., ... & Montero-Marín, J. (2021). Psychometric properties of the 15-item five facet *mindfulness* questionnaire in a large sample of Spanish pilgrims. *Mindfulness*, 12, 852-862.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Fitria, R., & Sari, R. (2020). Efikasi diri dan motivasi belajar mahasiswa: Studi kasus di IKIP Siliwangi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(2), 123-130. <https://doi.org/10.17509/jpp.v7i2.2391>
- Fugate, M., Kinicki, A. J., & Ashforth, B. E. (2004). Employability: A psycho-social construct, its dimensions, and applications. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 14-38. doi:10.1016/j.jvb.2003.10.005.
- Germer, C. K. (2005). *Mindfulness: What is it?* In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *Academy of Management Review*, 17(2), 183-211.

- Gonzalez, A., et al. (2013). The relationship between stress, anxiety, and coping strategies in college students. *Journal of College Counseling*, 16(2), 190-203. doi:10.1002/j.2161-1882.2013.00030.x
- Graham, B. (2011). *Pilgrimage: The Journey of the Soul*. New York: Harper Collins.
- Greco, A., et al. (2018). *The Role of Self-Efficacy in Psychological Adjustment*. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*.
- Greco, A., Annovazzi, C., Palena, N., Camussi, E., Rossi, G., & Steca, P. (2022). Self-efficacy beliefs of university students: Examining factor validity and measurement invariance of the new academic self-efficacy scale. *Frontiers in psychology*, 12, 498824. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.498824>
- Gross, J.J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gujarati, D. N., & Porter, D. C. (2009). *Basic Econometrics* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Guilford, J. P. (1956). *Fundamental Statistics in Psychology and Education* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Hashinta Faadhila Adinursari. (2019). *Hubungan Mindfulness dan Efikasi Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*. Skripsi, Universitas Negeri Jakarta.
- Henning, M. A., Lyndon, M., Ng, L., Sundram, F., Chen, Y., & Webster, C. S. (2024). Mindfulness and religiosity: Four propositions to advance a more integrative pedagogical approach. *Mindfulness*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02325-6>
- Hilario, R. C., & Sy Su, C. C. (2023). The Efficacy and Limits of Pilgrimage as Therapy for Depression. *Religions*, 14(2), 181. <https://doi.org/10.3390/rel14020181>
- Hood, R. W., et al. (2009). *The psychology of religion: An empirical approach*. New York: Guilford Press.
- Irfan, M., & Suprapti, V. (2014). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 172-178.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195-213). Washington, DC: Hemisphere.
- Jørgensen, N. N. K. D., Eade, J., Ekeland, T. J., & Lorentzen, C. A. N. (2020). The processes, effects and therapeutics of pilgrimage walking the St. Olav Way.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (n.d.). **Mahasiswa**. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*. Diakses pada 22 Januari 2025, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of *mindfulness* on psychological flexibility. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 222-230. doi:10.1037/a0021759
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of *mindfulness* on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kéri, S. (2023). Frontal Asymmetry in Pilgrims. *Religions*, 14(8), 1072.
- Ki, Y. P. (2022). A case study of pilgrimage as experiential learning: Reflections of a Buddhist pilgrim. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 10(1), 3.
- Khan, R. (2017). *The Psychology of Pilgrimage: Exploring the Inner Journey*. *Journal of Religious Studies*, 14(3), 233-250.
- Latifah, E. (2020). *Tradisi Ziarah Dalam Masyarakat Jawa Perspektif Filsafat Nilai Max Scheler*. *Jurnal An-Nur*.
- Leong, A. M. W., Lin, Z. C., Zhou, Y., & Wong, I. A. (2024). Healing the mind and soul through meditation pilgrimage: Understanding recreation specialization, attention restoration, and emotion regulation. *Tourism Management Perspectives*, 50, 101202. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2023.101202>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Maddux, J. E. (2019). *Self-efficacy theory: An introduction and overview*. In J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*.
- Mawaddah, H. (2021). Analisis efikasi diri pada mahasiswa psikologi unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19-26.
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2010). *Research in Education: Evidence-Based Inquiry* (7th ed.). Pearson Education.

- Mega. (2014). *Hubungan Self-Efficacy dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi, Universitas X.
- Mujib, M. (2016). *Tradisi Ziarah Dalam Masyarakat Jawa: Kontestasi Kesalehan, Identitas Keagamaan Dan Komersial*. Jurnal Kebudayaan Islam.
- Muslim bin al-Hajjaj an-Naisaburi. (1955). *Shahih Muslim* (Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, Ed.). Kairo: Matba'ah Isa al-Babi al-Halabi wa Shurakah.
- Mustofa, H., & Nisa, A. F. (2023, August). Menumbuhkan Kesadaran Diri Melalui Keyakinan Kelas. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar* (Vol. 1, No. 1, pp. 493-504).
- Mutiara Mirah Yunita dan Teguh Lesmana. (2020). *Mindfulness dan Vigor dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa di Universitas X*. Jurnal Proyeksi, 10(2), 1-15.
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. Retrieved from <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html>.
- Pajares, F. (2006). Self-efficacy during childhood and adolescence: Implications for teachers and parents. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 339-367). IAP.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: The role of meaning-making in coping with stress. *Journal of Social Issues*, 66(1), 93-111. doi:10.1111/j.1540-4560.2009.01636.x
- Pratiwi, I. W., & Hayati, H. (2021). Efikasi diri dan pengaruhnya terhadap prestasi belajar mahasiswa. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 15-23.
- Putra, D. A. P., Hestiningrum, E., & Pribadi, S. (2020). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Contracting And Reinforcement Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru*, 307-317.
- Rahmawati, A., & Zulkarnain, M. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap efikasi diri mahasiswa di Universitas Islam Riau. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 45-54. <https://doi.org/10.24036/jpp.v8i1.1234>
- Rustika. (2016). *Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Menulis Skripsi pada Mahasiswa Institut Agama Islam Abdullah Said Batam*. Jurnal Strategi, 1(1), 1-10.
- Safitri, W., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2024). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Resiliensi Pada Pasien Penderita Kanker. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 2(2), 196-202.
- Santoso, S. (2018). *Statistika untuk Penelitian*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Santrock, W. J. (2002). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima Jilid 2*. Jakarta : Erlangga.
- Schunk, D. H., & Hanson, A. R. (1989). Influence of peer-model attributes on children's beliefs and learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 431-434. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.431>
- Schunk, D. H. (2003). Self-efficacy for reading and writing: Influence of modeling, goal setting, and self-evaluation. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 159-172. doi:10.1080/10573560308219
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2008). Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications. *New York: Routledge*.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and social cognitive theory*. In Ryan, R. M. (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (2nd ed., pp. 29-49). Oxford University Press.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied Psychology*, 57, 152-171. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x>
- Seppala, E. M., et al. (2013). The role of *mindfulness* in enhancing well-being: A systematic review. *Health Psychology Review*, 7(2), 146-163. doi:10.1080/17437199.2011.588731
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2008). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research. *Teachers College Record*, 110(12), 2295-2326.
- Sharma, P. K., & Kumra, R. (2022). Relationship between *mindfulness*, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 186, 111363.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, A. (2015). *Pilgrimage dalam Perspektif Agama*. Jurnal Studi Agama, 12(1), 23-45.
- Sujana, N. (2004). *Pengetahuan Dasar Bagi Mahasiswa Baru Memasuki Perguruan Tinggi*. Surabaya: UPT-MKU Universitas Airlangga.
- Sukoco, A. S. P. (2014). Hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi. *CALYPTRA*, 3(1), 1-10.
- Sylviana, Z. (2018). *Ziarah: Antara Fenomena Mistis dan Komunikasi Spiritual*. Jurnal Darussalam.

- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Tsaur, S. H., & Lin, Y. S. (2023). Authenticity and perceived transformation of pilgrimage tourism: exploring the serial mediating effects of *mindfulness* and spirituality. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 40(9), 833-848.
- Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783-805. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(01\)00036-1](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(01)00036-1)
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2008). Sources of self-efficacy in school: Critical review of the literature and future directions. *Review of Educational Research*, 78(4), 751-796. <https://doi.org/10.3102/0034654308321456>
- Wang, J., Luo, Q., Huang, S. S., & Yang, R. (2020). Restoration in the exhausted body? Tourists on the rugged path of pilgrimage: Motives, experiences, and benefits. *Journal of Destination Marketing & Management*, 15, 100407. <https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2019.100407>
- Weber, M. (1978). *Economy and Society*. University of California Press.
- Woodruff, T., & Cashman, J. (1993). The role of self-efficacy in the prediction of behavior. *Psychological Reports*, 73(1), 259-270. doi:10.2466/pr0.1993.73.1.259.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.