

**PENGARUH PUJA DAN *MINDFULNESS* TERHADAP KECERDASAN
SPIRITUAL PESERTA DIDIK SMA TRIRATNA JAKARTA BARAT**



Skripsi

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Agama Buddha (S.Pd)**

Oleh :

Nama : Metta Aryani

NPM : 2018101024

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha

JINARAKKHITA

BANDAR LAMPUNG

2022



LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH PUJA DAN *MINDFULNESS* TERHADAP KECERDASAN SPIRITUAL
PESERTA DIDIK SMA TRIRATNA JAKARTA BARAT**

Disusun oleh :

METTA ARYANI

2018101024

Telah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha

Jinarakkhita Lampung

Pada tanggal, 23 Agustus 2022

Ketua Penguji/penguji 1

Anggota/penguji 2



Eko Pramono, S.Pd.B., M.Pd
NIPY. 2020092501021



Drs. Sandjaja Dharmatanna, MM
NIPY. 2006071001003

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Poniman, S.Pd.B., M.Pd
NIDN.2911079201



Asep Ramadhan, S.Pd.B., M.Pd
NIPY. 2020092501019

Lampung,

Mengetahui Dan Mengesahkan

Ketua STIAB Jinarakkhita



Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

PERYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawa ini:

Nama : Metta Aryani

Npm : 2018101024

Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha

Alamat : Fajar mulia, Kec. Pagelaran Utara, Kab. Pringsewu Lampung

No. Telepon : 083152198113

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Keabsahan data dengan hal-hal yang berkenaan dengan keaslian penyusunan skripsi ini merupakan tanggung jawab pribadi.
2. Adapun bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah ditulis sumbernya jelas, sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari timbul masalah mengenai keabsahan data keaslian skripsi ini adalah diluar tanggung jawab Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita dan saya bersedia menanggung resiko yang dikeluarkan oleh institusi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita atau ajuan gugatan dari pihak lain yang merasa dirugikan. Demikian agar yang berkepentingan maklum.

Lampung, Agustus 2022



Metta Aryani

NPM. 2018101024

MOTTO

-Perjalanan seribu mil dimulai dengan satu langkah||

-Lao Tzu-

-Setiap orang memiliki kabar baik di dalam diri mereka. Kabar baiknya adalah kamu tidak tahu betapa hebatnya dirimu! Berapa banyak yang bisa kamu cintai! Apa yang dapat kamu capai! Dan apa potensimu.||

-Anne Frank-

Usaha sendiri, jangan ragukan kemampuanmu.

Karena standar keberhasilan tidak untuk mereka yang mengandalkan usaha orang lain.

-Metta Aryani-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Sanghyang Adi Buddha, Tuhan Yang Maha Esa, Para Buddha, Bodhisattva-Mahasattva, karena berkat bimbingan Dharma yang diberikan, penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini tentunya terselesaikan karena adanya keterlibatan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sebagai ungkapan syukur penulis mengucapkan terima kasih dan mempersembahkan karya ini kepada:

1. Ibu Sartini dan Bapak Sartono, kedua orangtua yang tiada tara jasa dan kasih sayangnya.
2. Y.A. Bhiksu Nyanamaitri Mahasthavira, guru spiritual sekaligus ketua Yayasan Budhayana Vidyalaya Lampung.
3. Bapak Dr. Burmansah, M.Pd Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung.
4. Teman-teman mahasiswa angkatan 15 tahun 2018 yang sudah berjuang bersama dan semua teman – teman mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung.
5. Almamater tercinta.

Semoga hasil penelitian ini membawa kebermanfaatan bagi umat Buddha pada umumnya dan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung.

Sadhu, sadhu, sadhu.

ABSTRAK

Aryani, Metta. 2018101024. 2022. *Pengaruh Puja dan Mindfulness Terhadap Kecerdasan Spiritual Peserta Didik SMA Triratna Jakarta Barat*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita. Pembimbing I Poniman, S.Pd.B, M.Pd, Pembimbing II Asep Ramadhan, S.Pd.B., M.Pd.

Kata Kunci: *Puja, Mindfulness, Kecerdasan Spiritual*

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh puja dan *mindfulness* terhadap kecerdasan spiritual peserta didik SMA Triratna Jakarta Barat. Kecerdasan spiritual adalah kapasitas seseorang memahami dan menempatkan perilaku dengan penyesuaian diri di lingkungan masyarakat untuk berkomunikasi secara baik dan tindakan dalam hidup yang sangat bermakna dengan disertai kesadaran penuh.

Peserta didik SMA Triratna belum begitu paham bagaimana cara meningkatkan kecerdasan spiritual melalui puja dan *mindfulness*. Dimana pelaksanaan puja hanya dilakukan pada saat tertentu, sedangkan untuk praktik *mindfulness* sudah diterapkan tetapi sebagian peserta didik belum mengikuti dengan baik. Praktik puja dan *mindfulness* dapat dilakukan dalam setiap aktivitas di kehidupan sehari-hari sehingga dapat menambah spiritualitas diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. dan teknik pengolahan data berdasarkan hasil dari penyebaran instrument. Alat untuk mengumpulkan data berupa kuesioner dengan jumlah pernyataan 102 item dengan menggunakan skala *likert* pada jawabannya. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 98 peserta didik dengan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus *slovin* serta diperoleh sampel 79 orang yang keseluruhannya merupakan peserta didik SMA Triratna Jakarta Barat. Langkah-langkah yang digunakan untuk menguji besarnya pengaruh menggunakan regresi linear sederhana dan berganda dengan bantuan program IBM SPSS 20.

Hasil pengujian hipotesis ke 3 (tiga) digunakan statistik F, dari hasil perhitungan dengan SPSS di atas diperoleh F hitung = 161.319 dan F_{tabel} dengan dk pembilang = 2 dan dk penyebut = 77 dengan $\alpha = 0,05$ atau $F_{tabel} = F_{(0,05)(2; 77)} = 1.29$ (hasil intervolasi). Dengan demikian $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $161.319 > 1.29$ pada taraf signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian terdapat pengaruh positif dan signifikan puja dan *mindfulness* terhadap kecerdasan spiritual peserta didik SMA Triratna Jakarta Barat.

ABSTRACT

Aryani, Metta. 2018101024. 2022. *The Influence of Puja and Mindfulness on the Spiritual Intelligence of Triratna High School Students, West Jakarta. Thesis, Buddhist Religious Education Study Program, Jinarakkhita School of Buddhist Studies. Supervisor I Poniman, S.Pd.B, M.Pd, Supervisor II Asep Ramadhan, S.Pd.B., M.Pd.*

Kata Kunci: Puja, Mindfulness, Spirituality Intelligence.

The purpose of this study was to examine the effect of puja and mindfulness on the spiritual intelligence of Triratna High School students, West Jakarta. Spiritual intelligence is a person's capacity to understand and place behavior with adjustment in the community to communicate well and act in a very meaningful life accompanied by full awareness.

Triratna High School students do not really understand how to increase spiritual intelligence through puja and mindfulness. Where the implementation of puja is only carried out at certain times, while the practice of mindfulness has been implemented but some students have not followed well. The practice of puja and mindfulness can be done in every activity in daily life so that it can increase self-spirituality. This study uses a descriptive quantitative approach. and data processing techniques based on the results of the distribution of the instrument. The tool to collect data is in the form of a questionnaire with a total of 102 item statements using a Likert scale on the answer. The population in this study was 98 students with the sampling technique using the Slovin formula and a sample of 79 people were obtained, all of whom were students of Triratna High School, West Jakarta. The steps used to test the magnitude of the effect using simple and multiple linear regression with the help of the IBM SPSS 20 program.

The results of testing the third hypothesis (three) used F statistics, from the results of calculations with SPSS above, F arithmetic = 161.319 and Ftable with dk in the numerator = 2 and dk in the denominator = 77 with $\alpha = 0.05$ or Ftable = F(0.05) (2; 77) = 1.29 (intervolation result). Thus, Fcount > Ftable or 161.319 > 1.29 at a significance level of < 0.05, H0 is rejected and H1 is accepted, thus there is a positive and significant effect of puja and mindfulness on the spiritual intelligence of Triratna High School students, West Jakarta.

KATA PENGANTAR

Namo Sanghyang Adi Buddhaya

Namo Buddhaya

Puji syukur penulis panjatkan kepada Sanghyang Adi Buddhaya, Tuhan Yang Maha Esa, Para Buddha Bodhisattva-Mahasattva, atas segala berkah dan cinta kasihnya kepada semua makhluk, serta kumpulan karma baik telah mengkondisikan dalam menyelesaikan skripsi dengan judul —Pengaruh Puja dan *Mindfulness* Terhadap Kecerdasan Spiritual Peserta Didik SMA Triratna Jakarta Barat I. Hasil penelitian ini menjabarkan tentang keseluruhan format penelitian sampai hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai wujud pelaksanaan tugas akhir untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Agama Buddha (S.Pd.) kepada Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Kepala sekolah SMA Triratna yang telah memberikan izin untuk menggunakan sekolah tersebut sebagai lokasi penelitian. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Poniman, S.Pd.B., M.Pd. dan Bapak Asep Ramadhan, S.Pd.B., M.Pd. atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama melakukan penelitian, serta kepada seluruh pihak yang telah menyumbangkan dan memberikan masukan-masukan dalam proses penelitian hingga terselesainya hasil penelitian ini.

Skripsi ini telah mengalami perbaikan dan telah mengikuti pedoman penulisan skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita, serta telah mengalami proses revisi dari dosen pembimbing dan dari dosen penguji. Namun

penulisan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, demi penyempurnaan dan perbaikan, kritik dan saran dari bapak/ibu/saudara pembaca sangat penulis harapkan.

Semoga hasil penelitian bermanfaat khususnya bagi perkembangan pendidikan, dan bagi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita semoga bermanfaat dalam upaya menambah kelengkapan kepustakaan dan bahan rujukan mahasiswa. Hasil penelitian ini semoga dapat pula bermanfaat secara umum sebagai bahan rujukan dan pertimbangan dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan agama Buddha.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia

Sadhu...Sadhu...Sadhu...

Lampung, Agustus 2022

Penulis



Metta Aryani

NPM. 2018101024

DAFTAR ISI

LOGO STIAB JINARAKKHITA.....	ii
PERSETUJUAN HASIL SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
G. Kebaruan dan Orisinalitas Penelitian (<i>State Of The Art</i>).....	12
BAB II LANDASAN TEORI.....	20

A. Deskripsi Teoretik	23
1. Kecerdasan Spiritual.....	23
2. Faktor – Faktor Penyebab Kecerdasan spiritual.....	28
3. Puja.....	30
4. Macam – macam Puja	32
5. Mindfulness	37
B. Kajian Penelitian yang Relevan	42
C. Kerangka Berfikir.....	44
D. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Subyek, Obyek dan Waktu Penelitian.....	48
1. Subyek Penelitian.....	48
2. Obyek Penelitian	48
3. Waktu Penelitian	48
B. Desain Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel	50
1. Populasi	50
2. Sampel.....	51
D. Variabel Penelitian	52
E. Teknik Pengumpulan Data	57
F. Teknik Analisis Data.....	59
1. Uji Validitas Dan Realibilitas	60

2. Uji Regresi sederhana dan Berganda	63
G. Analisis Deskripsi	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	65
B. Hasil Uji Coba Instrumen.....	69
1. Uji Validitas Instrumen	69
2. Uji Reabilitas Instrumen	69
C. Hasil Penelitian.....	70
1. Deskripsi Indikator Variabel X1	70
2. Deskripsi Indikator Variabel X2	78
3. Deskripsi Indikator Variabel Y	85
D. Uji Prasyarat Analisis.....	89
1. Uji Normalitas	89
2. Uji Homogenitas	91
3. Uji Linearitas.....	92
4. Uji Multikolinieritas.....	93
5. Uji Hipotesis.....	95
E. Pembahasan	100
BAB V PENUTUP	106
A. Simpulan	106
B. Implikasi.....	107
C. Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN	115

DAFTAR TABEL

1.1 Kebaruan dan Orisinalitas Penelitian (<i>State Of The Art</i>).....	10
3.1 Jadwal Penelitian	40
3.2 Jumlah Peserta didik SMA Triratna	43
3.3 Kisi-kisi Instrumen Kecerdasan Spiritual (Y).....	45
3.4 Kisi-kisi Instrumen Puja (X1).....	47
3.5 Kisi-kisi Instrumen <i>Mindfulness</i> (X2)	48
3.4 Transkrip Wawancara Penelitian	43
3.5 Skor Instrumen	46
4.1 Uji Reabilitas Instrumen puja	56
4.2 Uji Reabilitas Instrumen <i>Mindfulness</i>	57
4.3 Uji Reabilitas Instrumen Kecerdasan spiritual	57
4.4 Deskripsi statistik variabel puja.....	57
4.5 Dimensi <i>Saddha</i> (Keyakinan).....	58
4.6 Dimensi <i>Brahmavihara</i> (Empat sifat luhur).....	59
4.7 Dimensi <i>Samvara</i> (indera manusia akan terkendali).....	60
4.8 Dimensi <i>Santutthi</i> (puas dalam menerima segala sesuatu yang dimiliki)	61
4.9 Dimensi <i>Santi</i> (damai).....	61
4.10 Dimensi <i>Sukha</i> (Bahagia)	62
4.11 Deskripsi statistik variabel <i>Mindfulness</i>	63
4.12 Dimensi mengamati (<i>observe</i>).....	64
4.13 Dimensi Deskripsi (<i>Describe items</i>).....	65
4.14 Dimensi Bertindak dengan kesadaran (<i>acting with awareness</i>).....	66
4.15 Dimensi Menerima tanpa menghakimi (<i>Accept without judgment</i>)	67
4.16 Deskripsi statistik variabel kecerdasan spiritual.....	68
4.17 Dimensi Faktor Predisposisi	68
4.18 Dimensi Faktor Pendukung	69
4.19 Dimensi Faktor Pendorong.....	70
4.20 Uji Normalitas Data.....	71
4.21 Uji Homogenitas.....	72
4.22 Rekapitulasi Uji Homogenitas.....	72
4.23 Uji Linearitas Puja dan Kecerdasan Spiritual.....	73
4.24 Uji Linearitas <i>Mindfulness</i> dan Kecerdasan Spiritual	73

4.25 Uji Multikolinieritas	74
4.26 Rekaitulasi Uji Multikolinieritas	75
4.27 Koefisien variabel Puja dan Kecerdasan Spiritual	76
4.28 Model Sumarry X1 dan Y	76
4.29 Koefisien variabel <i>Mindfulness</i> dan Kecerdasan Spiritual	77
4.30 Model Sumarry X2 dan Y	77
4.31 Analisis Korelasi variabel X1, X2, dan Y	78

A.

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Kerangka Berfikir Peneliti	34
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian.....	115
Lampiran 2 Surat Observasi	117
Lampiran 3 Hasil Wawancara	119
Lampiran 4 Kartu Bimbingan.....	123
Lampiran 5 Saran Perbaikan.....	129
Lampiran 6 Validasi Bahasa.....	134
Lampiran 7 Validasi Materi.....	139
Lampiran 8 Lembar Kuesioner XI.....	144
Lampiran 9 Lembar Kuesioner X2	146
Lampiran 10 Lembar Kuesioner Y	149
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian.....	157
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian.....	159
Lampiran 13 Lembar Kuesioner Valid XI.....	160
Lampiran 14 Lembar Kuesioner Valid X2	165
Lampiran 15 Lembar Kuesioner Valid Y	168
Lampiran 16 Tabulasi Data Penelitian XI	173
Lampiran 17 Tabulasi Data Penelitian X2.....	176
Lampiran 18 Tabulasi Data Penelitian Y.....	179
Lampiran Olah Data Validasi dan Reliabilitas	182
Daftar Riwayat Hidup.....	196