

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi krusial dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Attamimi dkk., 2024). Pada fase ini, remaja rentan mengalami berbagai tantangan psikologis, termasuk stres dan krisis identitas, yang menuntut adanya kapasitas resiliensi dan kesejahteraan mental yang kuat.

Salah satu wadah pembinaan karakter yang signifikan bagi remaja Muslim di Indonesia adalah organisasi remaja masjid. Aktivitas di lingkungan masjid tidak hanya berfungsi sebagai sarana ibadah, tetapi juga sebagai pusat kegiatan sosial dan pendidikan yang bertujuan menanamkan nilai-nilai keislaman dan membentuk perilaku keagamaan yang positif (Arlina dkk., 2024). Di dalam lingkungan inilah konsep-konsep akhlak mulia (*akhlakul karimah*) seperti *tawadhu* diperkenalkan dan dibiasakan.

Tawadhu, yang sering diterjemahkan sebagai rendah hati, merupakan salah satu pilar akhlak dalam ajaran Islam, khususnya dalam tradisi tasawuf (Natanael dkk., 2020). Secara etimologis, *tawadhu* berasal dari kata *wadh'a* yang berarti meletakkan atau merendahkan hati, sebagai lawan dari sifat *takabur* (sombong) (Rozak, 2017). Namun, *tawadhu* bukanlah rendah hati yang lahir dari perasaan inferioritas, melainkan sebuah kekuatan spiritual yang timbul dari kesadaran akan kebesaran Allah SWT dan pengakuan akan hakikat diri sebagai hamba (Rozak, 2017). Konsep ini termanifestasi dalam perilaku menghargai orang lain, menerima kebenaran dari manapun datangnya, serta tidak merasa lebih unggul dari sesama (Natanael dkk., 2020; Rozak, 2017).

Di sisi lain, psikologi kontemporer mengenalkan sebuah konstruk yang relevan dengan kesehatan mental, yaitu *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran yang muncul dengan memberikan perhatian secara sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi (*non-judgmental*) (Kabat-Zinn, 2003).

Praktik ini melatih individu untuk mengamati pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang muncul dari waktu ke waktu dengan sikap menerima, tanpa terhanyut atau memberikan label "baik" dan "buruk" (Kabat-Zinn, 2003).

Meskipun *tawadhu* dalam tradisi Islam dan *mindfulness* dalam psikologi modern berasal dari latar epistemologis yang berbeda, keduanya sama-sama menekankan pentingnya pengendalian diri, kesadaran terhadap kondisi internal, serta pengelolaan ego dalam kehidupan sehari-hari. Kesamaan penekanan ini sering kali menimbulkan asumsi bahwa individu yang mengamalkan nilai *tawadhu* secara konsisten juga secara otomatis memiliki tingkat *mindfulness* yang baik, demikian pula sebaliknya. Namun, keselarasan tersebut lebih banyak dipahami secara konseptual dan normatif, sementara bukti empiris yang menunjukkan apakah kedua konsep ini benar-benar berjalan seiring dalam pengalaman psikologis individu masih belum jelas. Dengan demikian, muncul pertanyaan apakah kesamaan substansial antara *tawadhu* dan *mindfulness* benar-benar tercermin secara empiris, ataukah keduanya hanya tampak selaras pada tataran makna dan interpretasi teoretis semata.

Keterkaitan antara *tawadhu* dan *mindfulness* menjadi titik temu yang menarik dalam kajian Tasawuf Psikoterapi. Mengacu pada perspektif Brown dan Ryan (2003), *mindfulness* sebagai kualitas atensi dan kesadaran terhadap realitas saat ini (*being present*) diduga memiliki relevansi dengan pembentukan sikap *tawadhu*. Dalam kerangka teori Natanael dkk. (2020), *tawadhu* dipahami sebagai integrasi dimensi intrapersonal dan interpersonal yang menuntut kepekaan diri. Secara teoretis, atensi yang jernih dari *mindfulness* berpotensi membantu remaja mendeteksi munculnya benih-benih perasaan lebih unggul (*superiority*) atau dorongan untuk menyombongkan diri (*self-enhancement*) secara lebih dini. Dengan adanya kesadaran tersebut, individu diasumsikan akan lebih mampu meregulasi egonya untuk tetap menghargai orang lain (*respect for others*). Oleh karena itu, penelitian ini hendak menguji apakah *mindfulness* benar berperan sebagai mekanisme internal yang mendukung individu untuk tidak merasa lebih baik dari orang lain (*lack of superiority*), sebagaimana esensi utama

dari *tawadhu*. Kemampuan untuk menyadari pikiran dan perasaan secara objektif (*metacognitive awareness*) yang dilatih melalui *mindfulness* dapat menjadi fondasi psikologis untuk mengamalkan sifat *tawadhu*. Fenomena ini bahkan telah dieksplorasi dalam bentuk intervensi "*Mindfulness* Spiritual Islam" yang mengintegrasikan praktik kesadaran dengan nilai-nilai spiritual Islam (Destriani & Ruhaena, 2024).

Meskipun secara teoretis kedua konsep ini tampak saling berhubungan, penelitian empiris yang secara spesifik menguji hubungan antara *tawadhu* dan *mindfulness*, terutama dalam konteks remaja Muslim yang aktif dalam kegiatan keagamaan seperti remaja masjid, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dianggap penting untuk mengisi celah literatur tersebut dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana sebuah kebajikan spiritual dari tradisi tasawuf berhubungan dengan sebuah kapasitas psikologis yang terbukti menunjang kesehatan mental.

Fenomena tersebut diperkuat oleh hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti melalui metode observasi dan wawancara. Berdasarkan observasi di lingkungan Masjid Nurul Ikhwan, ditemukan gejala *mindlessness* pada sebagian remaja, seperti kurangnya atensi saat menyimak kajian keagamaan dan kecenderungan berperilaku otomatis (*autopilot*) tanpa kesadaran penuh terhadap aktivitas yang sedang dijalani. Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan ketua organisasi GEMMA, yang menyatakan bahwa tantangan terbesar dalam pembinaan remaja adalah fluktuasi emosi dan munculnya sikap merasa lebih unggul di antara sesama anggota dalam beberapa situasi sosial (A. Sudrajat, komunikasi pribadi, 20 Oktober 2025). Kesenjangan antara nilai *tawadhu* yang diajarkan dengan realita perilaku harian ini menunjukkan perlunya pengkajian mendalam mengenai bagaimana kualitas kesadaran (*mindfulness*) dapat mendukung manifestasi sikap rendah hati pada remaja tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian kuantitatif dengan judul: "*Hubungan Tawadhu dan Mindfulness pada Remaja (Studi Korelasional pada Remaja Masjid Nurul Ikhwan Rancaekek)*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan, maka diketahui inti dari permasalahan yang perlu dipahami adalah hubungan antara *Tawadhu* dan *Mindfulness*. Oleh karena itu, dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *tawadhu* pada remaja Masjid GEMMA Nurul Ikhwan Rancaekek?
2. Bagaimana gambaran *mindfulness* pada remaja Masjid GEMMA Nurul Ikhwan Rancaekek?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *tawadhu* dengan *mindfulness* pada remaja Masjid GEMMA Nurul Ikhwan Rancaekek?

C. Tujuan

Bersesuaian dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan, dapat dicapai tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran *Tawadhu* pada remaja Masjid GEMMA Nurul Ikhwan Rancaekek.
2. Untuk mengetahui gambaran *Mindfulness* pada remaja Masjid GEMMA Nurul Ikhwan Rancaekek.
3. Untuk mengetahui dan menganalisis secara empiris hubungan antara *Tawadhu* dan *mindfulness* pada remaja Masjid GEMMA Nurul Ikhwan Rancaekek

D. Manfaat

Setiap penelitian pastinya akan memberikan manfaat baik itu bagi penulis, pembaca, dan berbagai elemen yang terlibat dalam penelitian. Maka manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk menambah khazanah literatur khususnya dalam bidang prodi Tasawuf dan Psikoterapi mengenai hubungan konsep *Tawadhu* dan *Mindfulness*. Dengan

mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam kerangka psikologi modern, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan teori dan model intervensi yang relevan dengan konteks budaya dan agama di Indonesia. Selain itu, temuan penelitian ini dapat membuka peluang untuk studi lanjutan yang lebih mendalam terkait hubungan antara aspek spiritualitas dan kesehatan mental pada remaja.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat langsung bagi pembinaan karakter remaja maupun remaja masjid. Dengan memahami bagaimana hubungan *Tawadhu* dan *Mindfulness*, Pembina remaja masjid dan pengurus DKM dapat merancang program pembinaan yang tidak hanya menekankan aspek ritual, tetapi juga pengembangan kesadaran diri dan kesehatan mental remaja. Selain itu, bagi pendidik dan orang tua, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pentingnya menumbuhkan sifat *tawadhu* dan melatih *mindfulness* sebagai bagian dari pendidikan karakter untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Temuan ini juga dapat menjadi pedoman bagi remaja, remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya sifat rendah hati dan kemampuan untuk hadir di saat ini (*present moment awareness*) dalam kehidupan sehari-hari.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini didasarkan pada kerangka berpikir bahwa *tawadhu* dan *mindfulness* adalah dua konstruk yang saling berhubungan secara teoretis dan berpotensi menunjukkan korelasi positif secara empiris.

1. Konsep *Tawadhu*

Tawadhu secara etimologi berasal dari bahasa Arab *wadh'a*, yang berarti meletakkan atau merendahkan (Rozak, 2017). Secara terminologi, *tawadhu* didefinisikan sebagai sikap rendah hati, tidak sombong, dan tidak angkuh, yang merupakan lawan kata dari *takabur*

(Ilyas, 2018). Penting untuk dibedakan secara tegas bahwa *tawadhu* tidak sama dengan rendah diri (*inferiority*). *Tawadhu* lahir dari kesadaran spiritual akan kebesaran Allah, sedangkan rendah diri adalah defisit kepercayaan diri yang bersifat negatif (Rozak, 2017).

Imam Al-Ghazali mendefinisikan *tawadhu* sebagai sikap mendahulukan orang lain dan merupakan antitesis dari sifat sombong (*takabur*). Beliau menegaskan bahwa hakikat *tawadhu* adalah perpaduan integral antara kondisi batin (*al-batin*) dan perilaku lahiriah (*az-zahir*) (Ghozali, 1995). Pandangan ini menekankan bahwa *tawadhu* tidak cukup hanya dengan meniadakan kesombongan di dalam hati, melainkan harus mewujudkan dalam tindakan nyata dalam interaksi sosial. Sejalan dengan itu, Ibn Atha'illah memaknai *tawadhu* sebagai kesediaan untuk menerima kebenaran dari siapapun datangnya. Berdasarkan khazanah pemikiran Islam tersebut, pembagian dimensi *tawadhu* dalam penelitian ini dirumuskan.

Prinsip integrasi antara kondisi batin dan perilaku ini sejalan dengan pendapat Abdul Mujib (2006) dalam Kepribadian dalam Psikologi Islam, yang menjelaskan bahwa integrasi antara ilmu psikologi dan Islam diperlukan untuk memahami perilaku manusia secara utuh. Hal ini menegaskan bahwa *tawadhu* adalah variabel yang dinamis: sebuah kesatuan utuh antara kesalehan pribadi dan kesalehan sosial.

Dalam kerangka penelitian ini, konsep *tawadhu* yang kaya tersebut dioperasionalkan sebagai konstruksi psikologis yang terukur menggunakan alat ukur *Indonesian Tawadhu Scale* (ITS) yang dikembangkan oleh Natanael, Devi, Burhanudin, dan Nur (2020). Melalui metode similarisasi (pencocokan) dengan teori *Humility* dalam psikologi positif dari Davis dkk. (2011), *tawadhu* dipotret sebagai perilaku interaksi positif yang tidak hanya melibatkan hubungan vertikal dengan Tuhan, tetapi juga hubungan horizontal dengan sesama manusia. Berdasarkan integrasi teori tersebut,

konstruk *tawadhu* dalam penelitian ini dibagi menjadi dua dimensi utama yang merepresentasikan konsep *al-batin* dan *az-zahir* milik Al-Ghazali (Natanael dkk., 2020):

Dimensi Intrapersonal (Representasi *Al-Batin*): Berkaitan dengan hubungan dengan diri sendiri dan Tuhan, yang mencakup aspek *Humble* (sikap sopan santun batiniah dan tidak memalingkan wajah karena sombong) dan *Self-enhancement* (keinginan mengembangkan diri tanpa merasa lebih unggul dari orang lain).

Dimensi Interpersonal (Representasi *Az-Zahir*): Berkaitan dengan manifestasi tindakan nyata dalam hubungan sosial, yang mencakup lima indikator perilaku: *Respect for others* (menghargai orang lain), *Empathy* (kepedulian), *Lack of Superiority* (tidak merasa paling benar), *Social Acceptance* (penerimaan sosial), dan *Openness* (keterbukaan menerima masukan).

Secara teologis, dimensi-dimensi *tawadhu* tersebut berakar kuat pada dalil naqli yang menjadi fondasi akhlak seorang muslim. Landasan utama konsep *tawadhu* dalam Al-Qur'an ditemukan dalam Surah Al-Furqan ayat 63:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

Artinya:

“Hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka mengucapkan, ‘Salam.’”(Q.S Al-Furqan: 63)

Ayat tersebut mendeskripsikan hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih (*ibadurrahman*) sebagai mereka yang "...berjalan di atas bumi dengan rendah hati (*hauna*)...". Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab (2002) menafsirkan kata *hauna* sebagai "penuh dengan kelelahlembutan". Frasa ini merepresentasikan ketenangan jiwa dan ketiadaan ambisi untuk menonjolkan diri, yang merupakan inti dari dimensi intrapersonal (aspek *Humble*).

Sementara itu, respon "*salam*" saat disapa orang-orang *jahil* adalah manifestasi konkret dari dimensi interpersonal—khususnya aspek *Social Acceptance* dan *Respect for others*. Individu yang *tawadhu* mampu merespons ketidaktahuan orang lain dengan kedamaian, bukan arogansi. Imam Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan sifat hamba Allah yang beriman, yaitu berjalan dengan rasa penuh ketenangan dan kewibawaan, tanpa keangkuhan (Shaumi dkk., 2024).

Perintah untuk bersikap rendah hati juga ditegaskan dalam firman Allah lainnya, seperti dalam Surah Asy-Syu'araa ayat 215:

وَاخْضِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ

Artinya:

“Rendahkanlah hatimu terhadap orang-orang yang mengikutimu, yaitu orang-orang mukmin.” (Q.S Asy-Syu'araa: 215)

Ayat ini secara jelas memerintahkan untuk "merendahkan dirimu" (*wakhfid janahaka*) terhadap sesama orang beriman. Dalam Tafsir Al-Misbah, Shihab (2002) menafsirkan perintah "merendahkan sayap" ini sebagai metafora (*kinayah*) dari sikap *tawadhu* dan perlakuan yang lemah lembut. Layaknya induk burung yang merendahkan sayap untuk melindungi dan memberikan kehangatan kepada anaknya, seseorang diharapkan mampu menghilangkan jarak, bersikap akrab, dan memberikan rasa aman tanpa merasa lebih tinggi di hadapan sesama orang mukmin yang mengikutinya.

Konsep ini diperkuat oleh sabda Rasulullah SAW dalam sebuah hadits shahih yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, di mana Allah SWT mewahyukan kepada beliau:

"Sesungguhnya Allah mewahyukan kepadaku agar kalian bertawadhu, sehingga seseorang tidak merasa bangga lagi sombong terhadap orang lain dan tidak pula berlaku aniaya kepada orang lain" (HR. Muslim no. 2865).

Hadits ini secara eksplisit menghubungkan *tawadhu* dengan pencegahan kesombongan dan kezaliman dalam interaksi sosial. Dalam konteks operasionalisasi penelitian, hadits ini menjadi dasar teologis bagi indikator *Lack of Superiority* (tidak merasa lebih unggul) dan *Respect for others* (tidak berlaku aniaya). Hal ini menegaskan bahwa penggunaan alat ukur ITS dalam penelitian ini telah sesuai (relevan) dengan struktur ajaran Islam, karena mengukur *tawadhu* sebagai kesatuan utuh antara kesalehan pribadi dan interaksi sosial.

2. Konsep *Mindfulness*

Mindfulness adalah sebuah konstruk psikologis yang didefinisikan sebagai kesadaran yang berpusat pada saat ini, tidak elaboratif, dan tidak menghakimi (Bishop dkk., 2004). Jon Kabat-Zinn (2003), salah satu tokoh yang mempopulerkannya di Barat, mendefinisikannya sebagai "memberikan perhatian dengan cara tertentu: secara sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi". Konsep *mindfulness* ini memiliki dua komponen utama: (1) Kesadaran (*awareness*), yaitu kemampuan memfokuskan perhatian pada pengalaman saat ini, dan (2) Penerimaan (*acceptance*), yaitu kemampuan mengamati pengalaman tersebut apa adanya tanpa memberi label. Dalam literatur psikologi, terdapat berbagai pendekatan konseptual dalam memahami *mindfulness*, yang menunjukkan bahwa konstruk ini dapat dipandang dari sudut pandang yang beragam sesuai dengan tujuan pengukuran dan konteks penelitian. Namun, keberagaman model tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat dipahami dari sudut pandang yang berbeda sesuai dengan tujuan pengukuran dan konteks penelitian.

Meskipun *mindfulness* dalam psikologi modern banyak dipopulerkan oleh Jon Kabat-Zinn melalui pendekatan klinis *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), penelitian ini secara spesifik mengacu pada kerangka konseptual yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003). Brown dan Ryan mendefinisikan

mindfulness sebagai kualitas kesadaran (*consciousness*) yang ditandai oleh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) yang reseptif terhadap pengalaman saat ini (*present moment*). Pendekatan ini menekankan aspek kehadiran mental (*presence*) dalam aktivitas sehari-hari, bukan sebagai teknik meditasi, melainkan sebagai karakteristik disposisional individu. Oleh karena itu, dalam konteks penelitian ini, *mindfulness* dipahami sebagai kemampuan remaja untuk menyadari dan memberi perhatian penuh terhadap apa yang sedang dialami tanpa terjebak pada perilaku otomatis (*mindlessness*).

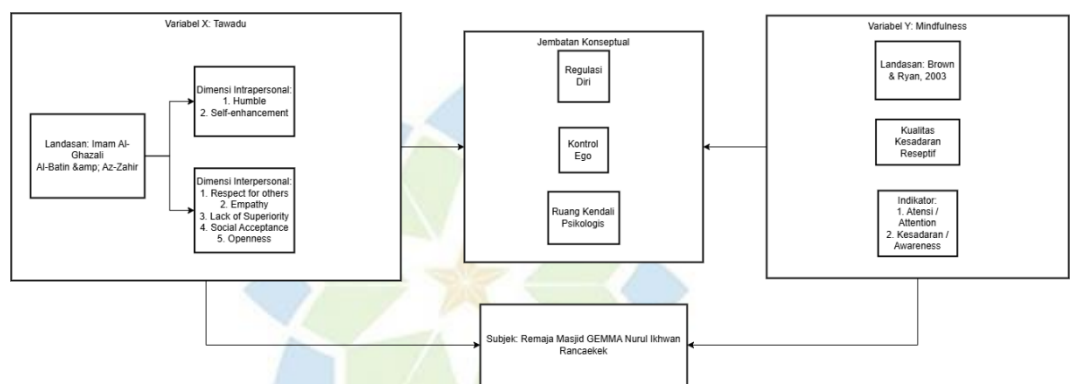
3. Remaja dan Remaja Masjid

Masa remaja adalah fase perkembangan yang berlangsung antara usia 15 hingga 24 tahun, di mana individu mengalami transisi dari anak-anak menjadi dewasa (Attamimi dkk., 2024). Remaja masjid adalah kelompok remaja yang secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh dan di lingkungan masjid. Organisasi ini memiliki peran penting dalam pendidikan karakter dan pembinaan perilaku keagamaan di kalangan generasi muda Muslim (Khasanah, Umarella, & Lating, 2019).

4. Hubungan antara *Tawadhu* dan *Mindfulness*

Jembatan konseptual antara *tawadhu* dan *mindfulness* terletak pada mekanisme mekanisme regulasi diri melalui peningkatan atensi dan kesadaran (*attention and awareness*). Merujuk pada Brown dan Ryan (2003), individu dengan *mindfulness* tinggi memiliki kualitas kesadaran yang jernih terhadap realitas saat ini, sehingga tidak mudah terjebak dalam perilaku otomatis (*mindlessness*) yang sering kali dikendalikan oleh ego. Dalam dinamika *tawadhu*, kesadaran momen-ke-momen ini menjadi krusial. Saat dorongan untuk merasa lebih hebat (*sense of superiority*) atau ingin pamer (*self-enhancement*) muncul, individu yang *mindful* akan segera menyadarinya sebagai objek pikiran semata, bukan sebagai kebenaran yang harus diikuti. Kesadaran ini menciptakan ruang kendali psikologis, memungkinkan

remaja untuk tidak merespons secara impulsif demi meninggikan diri, melainkan memilih respons yang lebih egaliter dan menghargai orang lain (dimensi interpersonal). Dengan demikian, *mindfulness* dapat dipandang sebagai perangkat kognitif yang mendukung manifestasi perilaku *tawadhu*. Berdasarkan kerangka ini, diduga bahwa remaja yang memiliki kualitas atensi dan kesadaran (*mindfulness*) yang tinggi akan cenderung memiliki sikap *tawadhu* yang lebih tinggi pula.



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_1 (Hipotesis Alternatif): Terdapat hubungan antara *tawadhu* dengan *mindfulness* pada remaja Masjid GEMMA Nurul Ikhwan Rancaekek.

H_0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *tawadhu* pada remaja Masjid GEMMA Nurul Ikhwan Rancaekek.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji variabel *tawadhu* dan *mindfulness* dalam berbagai konteks, yang menjadi landasan bagi penelitian ini:

1. *“Hubungan Antara Tawadhu dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Santri”*

Ulfatul (2018) dalam penelitiannya berupaya untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan ($r=0,492$; $p=0,000$) antara *tawadhu* dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan pada tingkat *tawadhu* pada mahasiswa santri cenderung berjalan seiring dengan peningkatan pada tingkat kesejahteraan psikologis mereka (Munawaroh, 2018)

2. *The Relationship of Tawadhu with Psychological Well-being in Teachers who Teach in Islamic Based Schools in Siak Sri Indrapura*

Elfah Rozana, Rizki Aprilia Nasution & Tri Putri Islamiana dalam penelitiannya meneliti hubungan antara *tawadhu* dengan kesejahteraan psikologis pada 150 guru yang mengajar di sekolah berbasis Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan skala *tawadhu* yang dikembangkan peneliti dan skala Kesejahteraan Psikologis dari Carol Ryff, yang kemudian dianalisis menggunakan korelasi *product moment*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan ($r=0,555$; $p<0,05$) antara *tawadhu* dengan kesejahteraan psikologis. Sumbangan efektif *tawadhu* terhadap kesejahteraan psikologis ditemukan sebesar 30,8%, yang menegaskan bahwa *tawadhu* merupakan faktor penting yang mendukung fungsi psikologis positif pada guru (Rozana, Nasution, & Islamiana, 2024).

3. *Tawadhu and Happiness among University Students*

Penelitian oleh Barliani, Khairunnisa, Hemas, dan Nashor (2023) dalam penelitiannya berupaya untuk mengetahui hubungan antara *tawadhu* dengan kebahagiaan pada 100 mahasiswa Muslim di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan data yang dikumpulkan melalui Skala *Tawadhu* dari Nashori

dan *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ), yang kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi positif dengan tingkat kekuatan rendah ($r=0,234$) dan signifikan secara statistik ($p=0,010$) antara *tawadhu* dengan kebahagiaan. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan pada tingkat *tawadhu* pada mahasiswa cenderung berjalan seiring dengan peningkatan pada tingkat kebahagiaan mereka (Barliani dkk., 2023).

4. *Pengaruh Mindfulness dan Religiusitas Terhadap Meningkatnya Tingkat Depresi Pada Remaja Muslim di Kota Kuningan*

Penelitian yang dilakukan oleh Khahardika, Rozi, dan Sani (2024) dalam penelitiannya berupaya untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dan religiusitas terhadap depresi pada remaja Muslim. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *accidental sampling*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *mindfulness* dan religiusitas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap tingkat depresi ($F=56,1$; $p<0,001$). Kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 48,5% terhadap penurunan tingkat depresi. Temuan ini menegaskan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu faktor penting yang dapat menjadi pelindung bagi kesehatan mental remaja (Attamimi dkk., 2024).

Dari tinjauan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa baik *tawadhu* maupun *mindfulness* secara terpisah merupakan konstruk yang penting dan berhubungan dengan hasil psikologis yang positif. Namun, belum ditemukan penelitian yang secara langsung menguji hubungan korelasional antara *tawadhu* dan *mindfulness* pada populasi spesifik remaja masjid di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut.