

Pengaruh Berkesadaran Penuh (*Mindfulness*) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru

Dharmaji Chowmas
SMB Mandala Maitreya Pekanbaru
dharmaji.chowmas@sekha.kemenag.go.id

ABSTRACT

This research is motivated by the lack of scientific studies on the effect of mindfulness on student spirituality in religious education, including Buddhist education, especially in Indonesia. Therefore, this study aims to determine the effect of mindfulness on the spirituality of STAB Maitreyawira Pekanbaru students. The research method used is a quantitative method. The population in this study were all STAB Maitreyawira students batch 2018, 2019 and 2020 with a total of 144 students. The sample in this study was 106 students. The data collection instrument is in the form of a questionnaire. The validity and reliability of the mindfulness questionnaire and the students' spirituality were tested. The normality test of the data was carried out with the Kolmogorov Smirnov test. The results of data analysis showed that there was a positive and significant influence between mindfulness on the spirituality of STAB Maitreyawira Pekanbaru students. Mindfulness provides an effective contribution of 20.49% to student spirituality. This means that 20.49% of students' spirituality can be increased through mindfulness, the remaining 79.51% can be increased through Buddhist religious ritual variables and other variables not examined in this study. So this study shows that mindfulness (X1) has a positive and significant influence individually on student spirituality (Y) STAB Maitreyawira.

KATA KUNCI: Berkesadaran Penuh, Spiritualitas

PENDAHULUAN

Belum banyak kajian ilmiah tentang pengaruh *mindfulness* terhadap spiritualitas mahasiswa di pendidikan agama termasuk pendidikan agama Buddha terutama di Indonesia, tapi kajian ilmiah tentang hubungan antara agama, spiritualitas dan kesehatan, saat ini tengah berkembang dengan pesat seiring dengan perkembangan ilmu psikologi pendidikan. Melatih *mindfulness*, ritual, doa, mengambil bagian dalam ketaatan beragama acapkali dipahami sebagai praktek spiritualitas. (Nita, M., 2019:11).

Di antara aktivitas yang diasumsikan dapat mempengaruhi spiritualitas seorang mahasiswa adalah *mindfulness*. Hubungan *mindfulness* terhadap spiritualitas dapat ditemukan dalam penelitian Sollgruber et al. (2018:12) yang mengatakan ada hubungan yang langsung antara *mindfulness* dengan spiritualitas agama.

Hasil observasi kepustakaan menunjukkan bahwa *mindfulness* mempengaruhi spiritualitas seseorang, walaupun berbeda antara satu komunitas dengan komunitas lainnya. Penelitian ini dilakukan di komunitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. Untuk mematangkan dan memastikan bahwa penelitian ini layak dilakukan, peneliti melakukan observasi pendahuluan dari tanggal 26 – 30 September 2020 dan 28 - 29 Januari 2021 di kantor Dosen dan Administrasi STAB Maitreyawira Pekanbaru yang terdapat dalam kompleks Pusklat Bumi Suci Maitreya Pekanbaru jl. Bukit barisan III Riau ujung Kelurahan Tampan kecamatan Payung Sekaki Pekanbaru, Riau. Dari dokumentasi dan data mahasiswa yang masih kuliah di STAB Maitreyawira Pekanbaru didapatkan bahwa mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru memiliki latar belakang profesi, usia, kegiatan dan vihara majelis yang beragam. Profesi yang ditekuni mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru bervariasi, ada yang berprofesi sebagai profesional (pekerja di kantor), wiraswasta, guru, rohaniawan

(ada 3 mahasiswa yang berstatus Pandita) dan yang bekerja di lingkungan Vihara; Usia mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru dimulai dari usia tamat SLTA sekitar 18-19 tahun (dengan tahun lahir tertinggi 2003) sampai usia 50 tahunan (tahun lahir paling rendah 1969); Mayonitas aktif di vihara Maitreya dan ada dari vihara Buddhayana dan Tridharma. Dari data rekapitulasi nilai mata kuliah dasar yang berbasis agama Buddha juga ditemukan adanya perbedaan hasil belajar yang bermakna antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya.

Hasil wawancara singkat dengan mahasiswa yang ditemukan secara terpisah menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru sudah memiliki pekerjaan, tujuan mereka melanjutkan kuliah di STAB Maitreyawira Pekanbaru hanya untuk mendapatkan pengetahuan agama Buddha dan ilmu pendidikan, agar mereka dapat melanjutkan pengabdian mereka di sekolah minggu ataupun sekolah umum Maitreya, kelompok ini penelitian asumsikan sebagai kelompok yang memiliki spiritualitas yang lebih tinggi, temuan lainnya ada yang mau kuliah karena kebetulan ada tawaran beasiswa untuk mata kuliah Pendidikan agama Buddha di STAB Maitreyawira sehingga kesempatan yang ada diambil saja.

Adanya perbedaan-perbedaan yang dimiliki mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru diasumsikan akan memberikan keragaman pengalaman *mindfulness*. Wawancara dengan beberapa mahasiswa didapatkan adanya perbedaan signifikan antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lain dalam hal antusias dalam hidup berkesadaran penuh (*mindfulness*).

Dalam praktek *mindfulness* juga terdapat perbedaan yang signifikan antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Mahasiswa STAB Maitreyawira yang mayoritas beraktifitas di vihara Maitreya yang berada dalam pembinaan Majelis Pandita Maitreya Indonesia, memiliki metoda pengembangan *mindfulness* yang berbeda dengan beberapa majelis yang ada, pengembangan *mindfulness* yang dilakukan di vihara Maitreya lebih banyak lewat ritual keagamaan seperti puja bakti dan *Khou Sou*.

Kemudian perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh antara berkesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru ?

Selanjutnya Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh berkesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru, gambaran yang ingin diperoleh adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui pengaruh antara berkesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru.

Berikut ini akan dijelaskan mengenai spiritualitas.

a. Spiritualitas

Agama Budha sebagai satu di antara agama besar, memiliki pokok dasar ajaran untuk kehidupan spiritualitas yang lebih baik bagi penganutnya, tujuan utama ajaran dasar tersebut adalah sebagai penuntun bagi umatnya dalam menghadapi hidup dan kehidupan ini dan sebagai jalan untuk pengembangan diri, dengan puncak pencapaian spiritualitas yaitu Nirvana. Ajaran-ajaran dasar tersebut diantaranya adalah:

a) Empat Kebenaran Mulia.

Menurut Hidayat (2019:5) spiritualitas dalam agama Buddha dicapai dengan memahami empat kebenaran tertinggi (Cattâri Ariyasaccâni) melalui realisasi delapan jalan kebenaran (Ariya- Attañgika-Magga).

b) Hukum Perbuatan dan kelahiran kembali.

Dengan memahami hukum karma dan kelahiran kembali, individu akan dapat menerima hal-hal yang terjadi dalam hidupnya, bahwa semua bentuk kehidupan yang hadir dalam hidup individu adalah hasil dari *karma* (perbuatan) individu. Dan *Karma* biasanya didahului oleh kehendak (cetana), Buddha menyatakan bahwa cetana adalah kamma

(A.III.

415).

Ajaran kelahiran kembali akan membuat individu memahami bahwa kehidupan adalah sebuah kesinambungan. Menurut Buddha suatu kelahiran dapat terjadi harus memenuhi tiga syarat :1) Sepasang (calon) orang tua yang subur; 2) Hubungan seksual; 3) Adanya Gandhabha (*M.II.265*). Istilah Gandhabha berarti datang dari tempat lain, mengacu pada suatu arus energi batin yang terdiri dari kecenderungan – kecenderungan, kemampuan – kemampuan dan sifat – sifat khusus yang meninggalkan badan yang telah mati, batin bergerak ke atas (*S.V. 370*) dan mengembangkan diri lagi pada sel telur (calon) ibu yang baru saja dibuahi. Pengetahuan demikian akan meningkatkan pemahaman terhadap kehidupan, meningkatkan spiritualitas.

c) Hukum kausalitas.

Hukum sebab musabab yang saling bergantung adalah salah satu ajaran Sang Buddha yang penting dan sangat mendalam spritualitasnya. Dasar sebab musabab yang saling bergantung adalah bahwa hidup atau dunia di bangun diatas sekelompok hubungan yang timbul dan berhentinya faktor-faktor bergantung pada beberapa faktor lain yang mengkondisikan mereka. Paticcasamuppada diuraikan dalam dua model sebagai kemunculan dukkha dan padamnya dukkha (*S.II.1*). Berdasarkan prinsip dari saling menjadikan, relatifitas dan saling bergantung ini, seluruh kelangsungan dan kelanjutan hidup dan juga berhentinya hidup dapat diterangkan dalam formula dari dua belas nidana (sebab-musabab) .

d) Tiga Corak Umum Kehidupan.

Tiga Corak Umum Kehidupan disebut juga *Tilakkhana* yang dapat diartikan Tiga Sifat Universal yakni sifat-sifat mutlak dari segala yang ada di alam semesta ini. semua yang ada di dunia fisik dan ditambah semua fenomena dari kejiwaan ditandai oleh 3 ciri umum yaitu: ketidakkekalan, penderitaan, dan ke-tiada-akuan (atau tanpa inti). Dalam dunia spiritualitas Buddhis, menurut David J. Kalupahana (1993:13), untuk menghalangi kemungkinan salah menafsirkan isi pengalaman jhana, para meditator disarankan untuk meninjau kembali isi pengalaman jhana berdasarkan tiga tanda dari kondisi, keberadaan yang terikat ini.

Kata spiritualitas berasal kosakata Spirit atau spirius yang berarti nafas (Muslimin, 2013:71) merupakan terjemahan dari kata benda Yunani pneuma yang artinya roh (Azman & Syamsuddin, 2012:113; Niekerk, 2018:14; Pasiak, 2009:20).

b. Kesadaran Penuh (*Mindfulness*).

Dalam agama Buddha, *mindfulness* sepadan dengan kata Pali sati (Tirto & Kahija, 2015:127), dan dua jenis praktik untuk mengembangkan *mindfulness* adalah *samatha* dan *vipassana bhavana* (Cernetic, M., 2018:100). Jon Kabat Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai memperhatikan dengan sengaja pada saat ini dan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, J., 2015:17). Menurut Burmansah et al., *mindfulness* berhubungan dengan intelligence emosional, yang tersambung dengan skill sosial yang baik, kemampuan untuk bekerja sama, dan kemampuan untuk melihat perspektif lain (Burmansah et al., 2019:52). Penelitian Tirto & Kahija (2015:126-29) tentang pemaknaan Biksu terhadap praktik *mindfulness* mendapatkan bahwa subjek memiliki makna pribadi terkait *mindfulness* dalam kehidupan mereka.

Ada banyak pemaknaan dan definisi terhadap konsep perhatian penuh (*mindfulness*) tetapi umumnya *mindfulness* digambarkan sebagai kapasitas manusia alami, yang berkaitan dengan mengamati, berpartisipasi dan menerima setiap keadaan kehidupan dalam kondisi keseimbangan ataupun penuh kasih sayang. Momen ini bisa saja dipraktekkan melalui meditasi dan kontemplasi tetapi juga dapat dibina melalui pemberian perhatian penuh pada kegiatan sehari-hari, seperti makan, berkebun, berjalan, mendengarkan dan kegiatan berbasis sekolah seperti pekerjaan kelas (Albrecht et al., 2012:2). Senada dengan ini dapat kita temukan dalam *Satipatthāna Sutta* sebagai berikut: “Waspada penuh terhadap kegiatan fisik sehari-hari seperti: berjalan maju atau mundur; ketika melihat ke depan atau ke belakang;

ketika menunduk atau menegakkan badannya; ketika mengenakan jubahnya dan membawa jubah luar dan mangkuknya; ketika makan, minum, mengunyah makanan, dan mengecap; ketika buang air besar dan buang air kecil; ketika berjalan, berdiri, duduk, tertidur, terjaga, berbicara, dan berdiam diri” (*M.I.57*).

Ada empat cara perhatian benar (*samma-sati*) dalam (*Satipaṭṭhāna Sutta*) yaitu: (1) *Kayanupassana satipaṭṭhāna*: Perhatian yang didasarkan pada perenungan terhadap tubuh, misalnya memperhatikan pada pernapasan (*anapanasati*) yaitu perhatian yang ditujukan pada masuk dan keluarnya nafas; (2) *Vedanānupassana satipaṭṭhāna*: Perhatian yang didasarkan pada perenungan terhadap perasaan, misalnya memperhatikan perasaan-perasaan tidak menyenangkan dan perasaan-perasaan menyenangkan yang muncul; (3) *Cittanupassana satipaṭṭhāna*: Perhatian yang didasarkan pada perenungan terhadap kesadaran, misalnya memperhatikan kesadaran-kesadaran yang muncul dan diliputi oleh nafsu, ketidaksenangan atau marah; (4) *Dhammanupassana satipaṭṭhāna*: perhatian yang didasarkan pada perenungan terhadap obyek-obyek pikiran, misalnya keinginan untuk memuaskan nafsu-nafsu indera atau ide apa saja yang muncul (*M.I. 55-6*).

Menurut Dimidjian & Linehan dalam Baer et al. (2014:28) *mindfulness* memiliki enam elemen: tiga terkait dengan yang dilakukan seseorang ketika penuh perhatian (mengamati, mendeskripsikan, dan berpartisipasi) dan tiga terkait dengan cara kesatuan dalam melakukannya (tanpa menghakimi, dengan satu perhatian, dan efektif). Sementara Chowdhury menggambarkan kesadaran sebagai jembatan penghubung antara pikiran kita dengan momen ini. Kesadaran dianggap sebagai kemampuan untuk tetap menyadari sesuatu yang terjadi, yang kita pikirkan dan bagaimana perasaan kita saat ini (Chowdhury, 2020:1).

Stahl & Goldstein dalam Hakisukta (2018: 54) mengemukakan Delapan perilaku untuk praktek *mindfulness* yaitu: *Beginner’s mind* (pikiran awal);

Non Judgment (tidak memberikan penilaian); *Acknowledgment* (pengakuan akan kebenaran); *Non Striving* (tanpa usaha); *Equanimity* (keseimbangan); *Letting be* (membiarkan); *Self-reliance* (kemandirian); dan *Self-compassion* (mengasihi diri sendiri). Menurut Albatnuni (2020:11) *Mindfulness* walaupun telah diteliti secara luas namun belum dipelajari sebagai faktor potensial dalam praktik keagamaan Barat seperti halnya doa.

Berdasarkan latar belakang teori, maka *mindfulness* dapat diartikan sebagai kemampuan alami manusia untuk tetap menyadari sesuatu yang terjadi, yang melibatkan mengamati, mendeskripsikan, bertindak dengan kesadaran dan menerima setiap momen kehidupan tanpa menghakimi dan tanpa bereaksi. Kemampuan ini bisa dikembangkan melalui meditasi dan kontemplasi. Tetapi juga dapat dipraktikkan melalui perhatian penuh kepada kegiatan sehari-hari seseorang, seperti, makan, berkebun, berjalan, mendengarkan dharma dan ritual keagamaan.

Hasil rujukan pustaka tentang pengaruh *mindfulness* terhadap sikap hidup seseorang dan hasil observasi pendahuluan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul penelitian: Pengaruh Berkesadaran Penuh (*Mindfulness*) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STAB Maitreyawira angkatan 2018, 2019 dan 2020 dengan total 144 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah 106 mahasiswa. Tempat dalam penelitian ini adalah STAB Maitreyawira Pekanbaru yang terdapat dalam kompleks Pusdiklat Bumi Suci Maitreya Pekanbaru jl. Bukit barisan III Riau ujung Kelurahan Tampan Kecamatan Payung Sekaki Pekanbaru, Riau.

Waktu untuk penelitian ini terdiri dari pengajuan rencana judul/tema sejak April 2020 sampai dengan Juni 2021. Penyusunan laporan penelitian Juni 2021 sampai dengan Juli 2021. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi dan regresi. Uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan terhadap angket penelitian.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh berkesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru.

Pengaruh *Mindfulness* (X_1) terhadap Spiritualitas (Y)

Uji pengaruh variabel *mindfulness* terhadap variabel spiritualitas dengan metode analisis regresi linear, koefisien korelasi yang terbentuk yaitu sebesar 0,560. Ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *mindfulness* terhadap variabel spiritualitas adalah cukup kuat. Dan sumbangan efektif yang diberikan variabel *mindfulness* terhadap variabel spiritualitas adalah sebesar 20,49%, yang berarti pengaruh variabel *mindfulness* terhadap variabel spiritualitas ada 20,49%.

Dari hasil perhitungan koefisien determinasi diperoleh nilai koefisien determinasi (R_{Square}) sebesar 0,313 atau 31,3 %. Data ini menunjukkan 31,3% variansi spiritualitas mahasiswa dapat dijelaskan oleh *mindfulness* melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 39,511 + 0,516 X_1$, sedangkan sisanya sebesar 68,7% dipengaruhi oleh variabel – variabel lain termasuk ritual keagamaan Buddha dan variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Persamaan regresi $\hat{Y} = 39,511 + 0,516 X_1$ mempunyai arti bahwa spiritualitas mahasiswa jika tidak ada pengaruh *mindfulness* maka nilai konsisten spiritualitas mahasiswa adalah sebesar 39,511 dan dari koefisien regresi diperoleh 0,516. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1 (satu) satuan skor *mindfulness* maka skor spiritualitas mahasiswa akan meningkat sebesar 0,516 satuan pada konstanta 39,511.

Untuk menentukan ada atau tidaknya pengaruh variabel *mindfulness* terhadap spiritualitas digunakan juga rumus uji t. Harga t hitung variabel *mindfulness* adalah 6,890 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000, sedangkan harga t tabel untuk uji dua pihak dengan $k = 104$, $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai t tabel sebesar 1,983. maka dapat dilihat bahwa t hitung senilai $6,890 > t_{\text{tabel}}$ senilai 1,983 (Lampiran 22. Nilai-nilai dalam distribusi t), ini berarti t_{hitung} lebih besar dari t tabel maka hipotesis terpenuhi, ada pengaruh variabel *mindfulness* terhadap variabel spiritualitas.

Kemudian, berdasarkan F Hitung $47,476 > F$ Tabel 3,932 (Lampiran 23. Tabel Uji F), ini berarti ada pengaruh variabel *mindfulness* terhadap variabel spiritualitas, yang berarti hipotesis diterima. Dengan demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kesadaran penuh (*mindfulness*) (X_1) dengan spiritualitas (Y).

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. Koefisien korelasi (r_{x_1y}) sebesar 0,560 lebih besar dibandingkan dengan nilai r tabel sebesar 0,1909, maka r hitung $>$ r tabel ($0,516 > 0,1909$), sehingga nilai tersebut signifikan. Selain itu, karena nilai tersebut bernilai positif maka dapat dinyatakan bahwa variabel *mindfulness* berpengaruh positif terhadap spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. Hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru, maka akan semakin tinggi pula spiritualitas yang dimiliki mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru, sebaliknya semakin rendah *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru, maka akan berpengaruh dengan semakin rendahnya spiritualitas yang dimiliki mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru atau dengan kata

lain spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru dapat ditingkatkan melalui peningkatan *mindfulness* mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Mathad et al. (2019:554), Dami et al. (2018:124) dan Liu et al., (2020:8-9) peningkatan *mindfulness* meningkatkan spiritualitas. Dan penelitian Fouriana listyawati (2017:84) ada hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan *mindfulness*. Serta Penelitian (Tirto & Kahija, 2015:131), bahwa *mindfulness* dianggap dapat meningkatkan pemahaman keagamaan sehingga meningkatkan spiritualitas.

Dan sejalan dengan pernyataan Burmansah et al. Bahwa dalam beberapa cara praktek *mindfulness* membuat praktisi memiliki tingkat pemikiran yang lebih tenang dan damai, serta mampu merespons dengan welas asih dan pengertian (Burmansah et al., 2019: 53). Kemampuan merespon dengan welas asih dan pengertian menandakan peningkatan spiritualitas. Ini sejalan dengan penelitian Tirto & Kahija (2015:126 -29) tentang pemaknaan Bisku terhadap praktik *mindfulness* mendapatkan bahwa subjek memiliki makna pribadi terkait *mindfulness* dalam kehidupan mereka. Kecenderungan manusia untuk mencari makna merupakan tanda adanya spiritualitas (Pasiak, H., 2009:42).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap spiritualitas mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. Kesadaran penuh (*mindfulness*) memberikan sumbangan efektif sebesar 20,49 % terhadap spiritualitas mahasiswa. Artinya 20,49 % spiritualitas mahasiswa dapat ditingkatkan melalui kesadaran penuh (*mindfulness*) sisanya sebesar 79,51 % dapat ditingkatkan melalui variabel ritual keagamaan Buddha dan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka berikut ini diberikan saran dalam penelitian ini yaitu

1. Untuk STAB Maitreyawira dalam pengembangan kepribadian mahasiswa disarankan untuk meningkatkan spiritualitas mahasiswa melalui praktik hidup berkesadaran penuh (*mindfulness*).
2. Masalah dalam penelitian ini sudah selesai yaitu dengan meningkatkan *mindfulness* agar spiritualitas mahasiswa dapat meningkat.
3. Kita menginginkan agar banyak kajian ilmiah yang serupa dengan penelitian ini sehingga semakin berkembang ilmu pengetahuan.

Daftar Rujukan

- Albatnuni, M. (2020). *Prayer and Well-being: Do Mindfulness, Optimism, Spirituality, and Social Support Mediate a Relationship between Prayer and Well-being in a Canadian-Muslim Population* [University of Ottawa]. In *Malaysian Palm Oil Council (MPOC)* (Vol. 21, Issue 1). <http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
- Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., Cohen, M., Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). *Mindfully Teaching in the Classroom : a Literature Review*. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2012v37n12.2>
- Azman, A., & Syamsuddin. (2012). *Memahami Dimensi Spiritualitas Dalam Praktek Pekerjaan Sosial*. *Informasi*, 17(02), 111–119.

- Baer, R., Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2014). *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*. April 2006. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Burmansah, B., Mukhtar, M., Ruqaiyah, R., Nabilah, S., Ripki, A. J. H., & Fatayan, A. (2019). *Mindful Leadership: The Ability of the Leader to Develop Compassion and Attention without Judgment - A Case Study of the Leader of Buddhist Higher Education Institute*. *European Journal of Educational Research*, 9(1), 51–65. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.9.1.51>
- Cernetic, M. (2018). *Mindfulness in Christian spiritual practices and connections with psychotherapy*. *Kairos*, 12(3–4), 99–123. Sigmund Freud University Ljubljana
- Chowdhury, M. R. (2020). *The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*. <https://optimistminds.com/five-facet-mindfulness-questionnaire/> (Diakses Desember 2020)
- Dami, Z. A., Tameon, S. M., & Alexander, F. (2018). *Spiritual well-being as variable intervening mindfulness dan life satisfaction*. *Konselor*, 7(4), 124–137. <https://doi.org/10.24036/0201874102383-0-00>
- David J. Kalupahana. (1993). *Buddhist Thought and Ritual*. In *Teaching Philosophy* (Vol. 16, Issue 3). <https://doi.org/10.5840/teachphil19931631>
- Fouriana, listyawati, E. (2017). *Kesejahteraan Spiritual Dan Mindfulness Pada Majelis Sahabat Shalawat*. *Jurnal Psikologi Islami*, 2(3), 79–85. Fakultas Psikologi Universitas YARSI
- Hakisukta. H. (2018). *Efektifitas Mindfulness Training Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Remaja Dengan Pola Asuh Otoriter*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Hidayat, S. (2019). *Spirituality and Holiness in Buddhism Konkritisasi Jalan Menuju Pembebasan*. (H. Bramantyo (ed.); Pertama). Bogor: Pustaka Amma Alamia.
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness For Beginners - Reclaiming The Present Moment — And Your Life* (Vol. 0, Issue April). Sounds True, Inc. <https://doi.org/eBook> ISBN: 978-1-60407-753-7
- Liu, C., Chen, H., Liu, C.-Y., Lin, R.-T., & Chiou, W.-K. (2020). *The Effect of Loving-Kindness Meditation on Flight Attendants' Spirituality, Mindfulness and Subjective Well-Being*. *Healthcare*, 8, 174. <https://doi.org/10.3390/healthcare8020174>
- Maitreyawira (2018). *Profil STAB Maitreyawira*. <https://maitreyawira.ac.id/pages/tentang-kami/profil-stab-maitreyawira> (diakses 16 Februari 2021)
- Mathad, M. D., Rajesh, S. K., & Pradhan, B. (2019). *Spiritual Well-Being and Its Relationship with Mindfulness, Self-Compassion and Satisfaction with Life in Baccalaureate Nursing Students: A Correlation Study*. *Journal of Religion and Health*, 58(2), 554–565. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0532-8>
- Muslimin, M. (2013). *Mengenal Dasar Spiritualitas Umat Buddha*. *Jurnal Studi Lintas Agama*, Vol 8, No1, 71–88.
- Niekerk, Brimadevi Van. (2018). *Religion and spirituality: What are the fundamental differences?* *HTS Teologiese Studies/Theological Studies* 74(3), 4933., 1–11. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.4102/hts.v74i3.4933>
- Nita, M. (2019). *'Spirituality' in Health Studies: Competing Spiritualities and the Elevated Status of Mindfulness*. *Journal of Religion and Health*, 58(5), 1605–1618. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00773-2>
- Pasiak, H. T. F. (2009). *Model penjelasan spiritualitas dalam konteks neurosains*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

Satipaṭṭhāna Sutta. (2013). *Majjhima Nikāya* (B. Bodhi (ed.)).

<http://dhammadownload.com>.https://doi.org/10.1007/978-94-024-0852-2_267

Sollgruber, A., Bornemann-Cimenti, H., Szilagyi, I. S., & Sandner-Kiesling, A. (2018). *Spirituality in pain medicine: A randomized experiment of pain perception, heart rate and religious spiritual well-being by using a single session meditation methodology*. Plos One, 13(9), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203336>

Tirto, A. R., & Kahija, Y. F. La. (2015). *Pengalaman Biku Dalam Mempraktikkan Mindfulness (Sati/ Kesadaran Penuh)*. *Empati*, 4(2), 126–134. Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro