

## **PENGALAMAN BIKSU DALAM MEMPRAKTIKKAN *MINDFULNESS* (*SATI/ KESADARAN PENUH*)**

**Ayu Rahmawati Tirto<sup>1</sup>, Yohanis Franz La Kahija<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

Email: [sandarayu@gmail.com](mailto:sandarayu@gmail.com)

### **Abstrak**

*Mindfulness* merupakan suatu latihan spiritual yang berkembang di dunia barat dan menjadi terapi-terapi psikologis semenjak tahun 1970-an (Young, 2013; Silarus, 2013). *Mindfulness* bersumber utama dari tradisi Buddha, yaitu definisi dari istilah '*sati*' (Mace, 2008). Penelitian ini ingin melihat bagaimana biksu, sebagai pelaku spiritual agama Buddha, memaknai praktik *mindfulness* Buddhisme (*sati/ kesadaran penuh*). Tujuan penelitian ini adalah memahami makna praktik *mindfulness* bagi biksu dalam kehidupannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian fenomenologi. Metode fenomenologi digunakan karena berpusat pada keunikan pengalaman subjek sebagai sumber data tunggal. Teknik analisis yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA digunakan karena tahap-tahap analisisnya yang membuat peneliti dapat menginterpretasikan data secara unik, rinci serta mendalam. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak dua orang, yang merupakan biksu-biksu dari kota Semarang dan Ampel. Subjek dipilih berdasarkan kriteria sebagai berikut: telah menjadi biksu selama 2 tahun atau lebih, mempelajari dan berlatih *mindfulness* serta menerapkannya dalam keseharian. Penggalan data digunakan dengan teknik wawancara semi-terstruktur. Peneliti menemukan bahwa proses menemukan makna praktik *mindfulness*, kedua subjek melalui tahapan yang terdiri dari: (1) dinamika perjalanan menuju pandangan terang; (2) pemaknaan konsep *mindfulness*; dan (3) penghayatan *mindfulness* dalam kehidupan. Penelitian ini sampai pada kesimpulan bahwa makna praktik *mindfulness* bagi biksu adalah sebuah sarana untuk dapat mengembangkan diri menuju kebijaksanaan. Setiap subjek menjalani berbagai pengalamannya untuk mencapai tujuan tertinggi agama Buddha yaitu memperoleh pembebasan. Peneliti juga menemukan adanya peran guru selama proses latihan dan fleksibilitas bertindak sebagai hasil dari latihan *mindfulness* yang akhirnya membuat subjek lebih bisa menghadapi kehidupan secara efektif.

**Kata kunci :** *mindfulness/ sati*, biksu, Buddha

### **Abstract**

*Mindfulness* is one of the spiritual practices develops in Western countries and becomes many therapies in psychology since 1970's (Young, 2013; Silarus, 2013). *Mindfulness*' main source is the Buddhist tradition, having it's definition derived from the term '*sati*' (Mace, 2008). This study wanted to see how the monks, as Buddhist spiritualists, interpret Buddhist practice of *mindfulness* (*sati / full consciousness*). The purpose of this research is to understand the meaning of *mindfulness* practice for monks in his life. This study uses qualitative approach and phenomenology as the research methods. Phenomenological method used because it is focused on the unique experience of the subject as a single data source. The analysis technique used is *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA used as the stages of analysis that makes researcher interpret the data deeply, uniquely, and detailed. The participated subjects were two men, the monks from Semarang and Ampel cities. Subjects were selected based on following criterias: has become monk for two years or more, studying, practicing *mindfulness* and apply it in everyday life. Data collecting technique is using the semi-structured interviews. Researcher found that during the process of exploring meaning of *mindfulness* practice, the subjects through stages that consist of: (1) Dynamics of the journey to enlightenment; (2) Meaning of *mindfulness* concept; and (3) Application of *mindfulness* in life. This study came to the conclusion that the meaning of *mindfulness* practice for monks is a means to develop themselves into wisdom. Each subject underwent variety of experiences to achieve the highest goal of Buddhism, reaching out liberation. Researchers also found that the role of teacher during the training process and the flexibility in attitude as the results of *mindfulness* training that ultimately makes the subject more effectively able to face everyday life problems.

**Keywords:** *mindfulness / sati*, monks, Buddhis

## PENDAHULUAN

Manusia modern merupakan manusia yang hidup di zaman sekarang yang selalu dituntut untuk sibuk (Fromm, 2005). Kesibukan terus menerus lama kelamaan membuat manusia modern terperangkap dalam rutinitas-rutinitas. Rutinitas yang menyibukkan ini menimbulkan kejenuhan dan perasaan kosong batin setelahnya. Frankl (1984) menyatakan keadaan tersebut sebagai ciri-ciri kekosongan eksistensial.

Kekosongan eksistensial mengakibatkan manusia modern jauh dari kebahagiaan. Dalam atmosfer ketidakbahagiaan ini, manusia modern mencari cara menemukan kebahagiaan sejati. Salah satunya adalah latihan *mindfulness*.

*Mindfulness* menurut Alidina (2010) secara singkat berarti kesadaran, perhatian, dan mengingat. Kesadaran adalah sesuatu yang membuat manusia sadar akan pengalamannya, perhatian adalah kesadaran yang difokuskan, dan mengingat berarti ingat untuk memperhatikan pengalaman dari waktu ke waktu (Alidina, 2010).

*Mindfulness* terus berkembang karena terbukti membawa banyak manfaat seperti meningkatkan kemampuan *coping stress* pada masalah kesehatan klinis maupun nonklinis (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004), meningkatkan afek positif dan *self-compassion* (Shapiro, Kirk, & Biegel, 2004), hingga meningkatkan kepuasan hubungan romantis (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007).

Konsep *mindfulness* di dunia modern mengambil definisi dari istilah ‘*sati*’ dalam ajaran Buddha. Sang Buddha memasukkan *mindfulness* ke dalam empat kebenaran mulia. Empat kebenaran mulia merupakan kepercayaan dasar agama Buddha yang berisi: adanya *dhukkha* atau penderitaan, adanya sebab dari *dhukkha*, bahwa *dhukkha* dapat diakhiri, dan adanya cara untuk mengakhiri *dhukkha*. *Mindfulness* termasuk dalam kebenaran keempat yaitu cara mengakhiri *dhukkha* (Bodhi dalam Kabat-Zinn, 2011). Sang Buddha juga menciptakan suatu *sutta* atau kitab tersendiri yang membahas tentang *mindfulness*, disebut *Satipatthana Sutta* (Pali). *Satipatthana Sutta* adalah 4 pondasi untuk mencapai *sati/ mindfulness* menurut ajaran Buddha (Hanh, 1987; Analayo, 2012). Aliran Buddha Theravada, sebagai aliran yang paling dipercaya kedekatannya dengan ajaran awal Sang Buddha, juga meletakkan *Satipatthana* sebagai ajaran yang paling mewakili aliran ini (Young, 2013). Dapat dikatakan bahwa *mindfulness* dalam *Satipatthana* adalah ‘jantung’ ajaran Buddha otentik.

Pelaku kehidupan monastik agama Buddha adalah biksu. Sebagai praktisi spiritual, *bhikkhu* akrab dengan praktik meditasi, salah satunya meditasi *mindfulness* (Ariyesako, 1998).

Penelitian neurosains terhadap biksu, mengungkapkan bukti-bukti bahwa meditasi mengubah kesulitan-kesulitan menjadi kesempatan untuk mengembangkan kemampuan pikiran (Rinpoche, 2010), serta menimbulkan kemampuan untuk mengubah fluktuasi normal otak sadar dalam menghadapi gangguan-gangguan sehingga otak lebih stabil (Carter, Presti, Callistemon, Ungerer, Liu, & Pettigrew, 2005).

Berdasarkan kedekatan dan manfaat yang besar dari meditasi *mindfulness* pada biksu, peneliti berasumsi ada makna sendiri terkait praktik *mindfulness* pada biksu. Berkaitan dengan hal itu, peneliti tertarik untuk meneliti makna praktik *sati/ mindfulness* pada biksu.

*Mindfulness* masuk ke dunia Barat dan berkembang dalam ranah psikologi semenjak tahun 1970-an (Young, 2013). *Mindfulness* berkembang dalam bentuk terapi-terapi psikologis seperti MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) dan MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) (Silarus, 2013; Crane, 2009). Menurut Kabat-Zinn (2012), *mindfulness*

adalah kesadaran yang muncul saat seseorang memusatkan perhatian, memiliki tujuan, berada di keadaan sekarang, dan adanya kualitas tidak-menghakimi.

Dalam Buddhisme, *mindfulness* terdapat dalam suatu kitab tersendiri yang disebut *Satipatthana Sutta* (empat pondasi dasar *mindfulness*). Kitab ini berisi tahap-tahap perenungan yang harus dilakukan dalam meditasi *mindfulness* Buddhisme, yaitu: perenungan terhadap badan (*kayanupassana*), perenungan perasaan (*vedananupassana*), perenungan pikiran (*cittanupassana*), dan perenungan ajaran Buddha atau dhamma (*dhammanupassana*) (Analayo, 2012).

*Bhikkhu* adalah orang yang melaksanakan ajaran Buddha dan disumpah dalam pengangkatannya. Kehidupan *bhikkhu* dalam *Sangha* diatur oleh peraturan *Vinaya*. Kitab *Vinaya* berisi *Sikkhapada* (kitab peraturan pelatihan) untuk *bhikkhu* dan *bhikkhuni*, dan tata cara hidup monastik dan upacaranya. Setiap kitab dikenal sebagai *Pattimokkha* (Irons, 2008)

Rutinitas hidup seorang *bhikkhu* terpusat pada 4 kegiatan, yaitu: berlatih meditasi, melaksanakan ritual keagamaan, belajar, dan melakukan tugas kehidupan monastik (misalnya pembinaan umat) (Buswell, Jr, 2004).

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna *mindfulness* bagi biksu dalam kehidupannya. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Metode fenomenologis digunakan karena mempertahankan fenomena dan konteks pengalaman sebagaimana munculnya. Keadaan ini berarti dalam meneliti suatu fenomena, peneliti seakan-akan menjadi pihak pertama dalam mendeskripsikan kehidupan subjek (Giorgi dan Giorgi dalam Smith, 2009).

Secara khusus, teknik analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA dikenal dengan penggunaan 'double hermeneutics' nya. *Double hermeneutics* adalah berusaha menafsirkan pengalaman yang sedang berusaha ditafsirkan oleh subjek (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Dengan menggunakan IPA, peneliti dapat menginterpretasikan pengalaman *mindfulness* sesuai pengalaman yang sedang biksu berusaha tafsirkan.

Subjek yang digunakan sebanyak 2 orang biksu. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara semi terstruktur. Metode ini dilakukan agar pembicaraan bersifat terbuka tapi tetap berjalan sesuai tujuan penelitian. Pertanyaan wawancara sebanyak 9 pertanyaan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, peneliti menemukan tiga tema induk dan dua tema individual (*less-common themes*) yang menjadi fokus penelitian. Berikut adalah tabel tema induk, tema individual, serta tema-tema super-ordinat yang membentuk, sebagai temuan penelitian:

Tabel 2.

Tema Induk, *Less-Common Themes* dan Superordinat

Tema Induk dan <i>Less-Common Themes</i>	Tema Super-ordinat
<i>Dinamika Perjalanan Menuju Pandangan Terang</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ketertarikan, Tujuan, dan Harapan Pribadi</li> <li>2. Proses dan Dinamika Psikologis Latihan <i>Satipatthana</i></li> <li>3. Pendukung dan Penghalang <i>Mindfulness</i></li> </ol>
<i>Pemaknaan Konsep Mindfulness</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arti dan Makna <i>Mindfulness</i> Pribadi</li> <li>2. <i>Mindfulness</i> dalam Spiritualitas Ajaran Buddha</li> </ol>
<i>Penghayatan Mindfulness dalam Kehidupan</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplikasi <i>Mindfulness</i> dalam Kehidupan</li> <li>2. Hasil dan manfaat latihan <i>sati/mindfulness</i></li> </ol>
<i>Less-Common Theme 1 : Peran Guru dalam Latihan</i>	
<i>Less-Common Theme 2: Fleksibilitas dalam Bertindak</i>	

Perjalanan subjek memperoleh pandangan terang (tujuan *mindfulness* menurut agama Buddha) dimulai dengan adanya ketertarikan, tujuan, dan harapan pribadi. Subjek tertarik karena manfaat-manfaat yang dibawa oleh *mindfulness* seperti memberikan kesaktian, membuat pikiran jernih maupun fokus menghadapi masa kini sehingga alasan-alasan tersebut berubah menjadi tujuan dalam berlatih *mindfulness* formal (meditasi). Selanjutnya di dalam berlatih *mindfulness*, subjek tidak terlalu berharap-harap akan hasil latihan yang ingin didapat. Secara lebih jauh, subjek juga ingin memperoleh pembebasan atau mencapai *Nibbana* melalui praktik ini.

Sebelumnya, subjek telah lebih dulu mengenal meditasi *mindfulness* melalui ajaran agama, namun alasan ketertarikan, tujuan, dan harapan terhadap *mindfulness* ini yang akhirnya mendorong kedua subjek untuk lebih mendalami latihan *mindfulness* secara formal. Di dalam menjalani latihan formal, terdapat kontempelasi-kontempelasi yang harus dipraktikkan sesuai *Satipatthana Sutta*, yaitu: perenungan badan, perenungan pikiran, perenungan perasaan, dan perenungan ajaran Buddha atau *dhamma*. Terjadilah dinamika selama mempraktikkan *mindfulness* formal. Kedua subjek merasa bahwa perenungan-perenungan sesuai *Satipatthana* memiliki kesulitannya masing-masing. Subjek pertama lebih terfokus pada pergolakan dalam dirinya selama mempraktikkan *mindfulness* formal. Sedangkan subjek kedua lebih terfokus pada masalah di lingkungannya selama mempraktikkan *mindfulness* sehari-hari. Melalui proses latihan ini, subjek menyadari kemalasan sebagai penghalang utama *mindfulness* dan proses meditasi sebagai pendukung utamanya.

Setelah menjalani latihan *mindfulness* sekian lama, kedua subjek memiliki makna pribadi terkait *mindfulness* dalam kehidupan mereka dan memahami konsep *mindfulness* sesuai ajaran Buddha. Pemahaman dan pemaknaan inilah yang akhirnya memberikan hasil dan manfaat nyata praktik *mindfulness*. Selanjutnya pemahaman dan pemaknaan tersebut juga menjadi

pedoman bagi subjek untuk melanjutkan praktik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari atau latihan *mindfulness* informal.

Selain ketiga tema induk, ditemukan bahwa ada peran guru pembimbing yang dominan dalam menjalani latihan *mindfulness* subjek pertama. Guru pembimbing yang menuntun arah latihan, membenarkan saat subjek salah, dan menghasilkan konsep mengenai *mindfulness* pada subjek satu.

Sedangkan subjek kedua memiliki fleksibilitas perilaku sebagai hasil dari pemahaman mendalam tentang *mindfulness*. Subjek kedua memandang dan dapat menerapkan *mindfulness* dalam lingkup universal. Dapat dikatakan bahwa subjek kedua memiliki pemikiran yang terbuka berkat pemahaman mendalam *mindfulness*.

Peneliti menemukan bahwa masing-masing subjek memiliki alasan ketertarikan, tujuan, dan harapan tersendiri terhadap praktik *mindfulness*. Dorongan ini yang membuat subjek akhirnya memilih untuk mendalami latihan *mindfulness*.

Secara lebih lanjut, subjek memiliki tujuan untuk membersihkan pikiran dalam mempraktikkan *mindfulness*. Membersihkan pikiran secara berkelanjutan menghasilkan pencapaian pembebasan sebagai tujuan *mindfulness* Buddhisme. *Mindfulness* atau *sati* menurut agama Buddha bertujuan untuk merealisasikan *Nibbana*. Tujuan ini sekaligus merupakan tujuan tertinggi ajaran Buddha. Dapat dikatakan bahwa *mindfulness* adalah inti dari keseluruhan ajaran Buddha (Thera, 2014). Dengan mempraktikkan *mindfulness*, subjek sekaligus berusaha untuk merealisasikan tujuan tertinggi ajaran Buddha.

Latihan *mindfulness* formal terdiri atas berbagai sub-sub latihan yang harus dijalani. Selama menjalani serangkaian latihan tersebut, para subjek mengalami dinamika tersendiri. Sub-sub latihan *mindfulness* formal yang dipraktikkan CN maupun NSN mengacu pada meditasi *mindfulness Satipatthana*. Latihan menurut *Satipatthana Sutta* berisi 4 macam perenungan, yaitu perenungan jasmani (*kayanupassana*), perenungan perasaan (*vedananupassana*), perenungan pikiran (*cittanupassana*), dan perenungan fenomena atau sebab-akibat (*dhammanupassana*) (Analayo, 2012).

Peneliti menemukan bahwa subjek memegang teguh komitmen untuk terus menjalani proses latihan *mindfulness*. Komitmen merupakan sikap tahan atau resisten terhadap apa yang terjadi karena berpegang teguh kepada pilihan (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2003).

Subjek mampu menghadapi hambatan-hambatan pribadi sehingga kembali nyaman di dalam latihan. Sayadaw (1990) mengatakan bahwa kesabaran merupakan elemen penting dalam perjalanan merealisasikan *Nibbana*, tujuan *mindfulness* Buddha. Dengan terus berlatih dan tidak menyerah, subjek telah mempraktikkan kesabaran sehingga lebih berpotensi untuk dapat merealisasikan *Nibbana*.

Latihan *mindfulness* merupakan salah satu latihan spiritual dalam agama Buddha Maslow (1993) mengatakan spiritualitas termasuk salah satu tahapan aktualisasi diri, dimana seseorang akan merasakan banyak hal positif seperti kreativitas, intuisi, sukacita, kasih, toleransi, kerendahan-hatian, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Subjek menunjukkan beberapa ciri di atas seperti rendah hati dan toleransi yang menunjukkan adanya proses aktualisasi dalam dirinya.

Selama menjalani latihan *mindfulness*, subjek menyadari hambatan-hambatan maupun hal-hal yang mendukung proses latihannya masing-masing. Kemalasan adalah faktor penghambat

utama dalam praktik *mindfulness*. Sedangkan faktor yang mendukung di dalam menjalani latihan *mindfulness* adalah meditasi atau latihan itu sendiri.

Setelah menjalani latihan *mindfulness*, subjek dapat memahami dan menerima konsep *mindfulness* dalam kehidupan mereka. Melalui *mindfulness*, subjek memahami bahwa segala sesuatu pasti mengalami perubahan. Selanjutnya, *mindfulness* juga dipahami dapat mengembangkan sikap tidak menghakimi dan meningkatkan penerimaan. Selain itu, subjek percaya bahwa bentuk latihan formal tidak penting. Subjek yakin bahwa latihan *mindfulness* lebih menitikberatkan pada aplikasi sehari-hari.

Selanjutnya peneliti menemukan bahwa subjek memahami *mindfulness* tidak hanya tentang ketenangan, kebahagiaan, dan perasaan positif lain. Kondisi ini sedikit berbeda dengan pemahaman *mindfulness* kontemporer di mana *mindfulness* dipercaya bermanfaat untuk menjadikan manusia menikmati kehidupannya (Alidina, 2010). Subjek percaya bahwa ketidaksadaran akan adanya perasaan positif merupakan suatu bentuk kemelekatan di mana seorang meditator menginginkan keadaan tersebut untuk berlangsung terus. Subjek menganggap perasaan positif menyempitkan pandangan hanya pada hal positif. Pandangan tersebut bertentangan dengan pemahaman *mindfulness* yang diyakini yaitu menerima segala sesuatu apa adanya. Berdasarkan pengalaman subjek, adapun ketenangan sejati merupakan hasil setelah mengalami pergulatan dengan berbagai macam kesulitan.

Sebagai seorang *bhikkhu*, subjek memiliki pandangan religius mengenai *mindfulness*. Dalam menjalankan kehidupan sebagai umat Buddha, *mindfulness* dianggap dapat meningkatkan pemahaman religius sehingga memajukan spiritualitas.

Subjek percaya bahwa penyebab penderitaan adalah merasa memiliki segala sesuatu yang pada hakikatnya berubah. Kepemilikan ini dikenal sebagai keakuan atau ego. Dengan melakukan latihan *mindfulness*, kedua subjek merasa bahwa keakuan perlahan menurun sehingga mengurangi penderitaan. Jung (dalam Cremers, 1986) mengistilahkan keadaan ini sebagai kondisi '*ego-less*'.

Selain melakukan latihan formal, subjek juga melakukan latihan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Subjek merasa latihan atau penerapan *mindfulness* dalam keseharian lebih sulit karena banyaknya objek pikiran yang terjadi.

Setelah menjalani proses latihan formal maupun informal dalam kehidupan sehari-hari, kedua subjek pun mendapatkan dampak positif. Subjek lebih adaptif dalam menghadapi masalah sehari-hari sehingga meningkatkan sikap penerimaan hidup. Subjek pun lebih dapat mengelola emosi dan masalah sehari-hari.

Melalui latihan *mindfulness*, subjek memahami bahwa kehidupan lebih banyak berisi ketidaksenangan. Pemahaman ini dekat dengan ajaran 4 kebenaran mulia menurut agama Buddha. Kebenaran pertama mengatakan bahwa dalam hidup terdapat *dhukkha* (penderitaan) (Hanh, 1987). Ajaran ini mengatakan bahwa penderitaan terdapat dalam hidup, namun, subjek merasa penderitaan mendominasi kehidupan. Kondisi ini cukup berbeda dengan pemahaman kontemporer yang memandang bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan ketenangan dan membuat orang lebih senang dari waktu ke waktu (Baer, 2003; Salmon et al, 2004, Alidina, 2010).

Selanjutnya, subjek pertama percaya bahwa kesuksesan latihan *mindfulness* dipengaruhi oleh ketaatan terhadap guru, sehingga subjek sangat taat kepada guru selama latihan formal.

Keadaan ini yang menyebabkan peran guru dominan terhadap praktik *mindfulness* subjek pertama.

Subjek kedua memiliki pandangan yang universal terhadap konsep-konsep dalam *mindfulness* dan penerapannya dalam hidup. Keadaan ini membuat subjek kedua dapat mempraktikkan sikap yang lebih luwes karena pemahaman *mindfulness* yang lebih dalam.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan mengenai temuan penelitian yang telah dijabarkan, peneliti menemukan bahwa biksu memaknai praktik *mindfulness* dalam kehidupan sebagai sebuah sarana untuk dapat mengembangkan diri menuju kebijaksanaan. Kedua subjek melalui serangkaian proses latihan *mindfulness* yang ketat dan menghadapi fluktuasi pikiran mereka masing-masing sampai pada ketenangan batin.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alidina, S. (2010). *Mindfulness for dummies*. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Analayo. (2012). *Satipatthana: Jalan langsung ke tujuan*. Jakarta: Karaniya.
- Ariyesako. (1998). *The bhikkus's rules's : A guide for laypeople*. Australia: Sanghaluka Forest Hermitage.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241, doi: 10.1093/clipsy/bph077
- Bodhi. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 12(1), 19-39.
- Buswell Jr, R. E. (Ed.). (2004). *Encyclopedia of Buddhism A-L* (2004 ed. Vol. 1). New York: Macmillan Reference.
- Carter, O. L., Presti, D. E., Callistemon, C., Ungerer, Y., Liu, G. B., & Pettigrew, J. D. (2005). Meditation alters perceptual rivalry in tibetan buddhist monks. *Current Biology*, 15(11), R412-R413.
- Crane, R. (2009). *Mindfulness-based cognitive therapy*. East Sussex: Routledge.

- Creemers, A. (1986). *Menjadi diri sendiri: Pendekatan psikologi analitis*. Jakarta: PT Gramedia.
- Fromm, E. (2005). *The art of loving : Memaknai hakikat cinta*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning, revised and updated*. New York : Washington Square Press.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta analysis. *Elsevier Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: A manual on meditation*. Massachusetts: Beacon Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy*. London : The Guilford Press.
- Irons, E. A. (ed.). (2008). *Encyclopedia of Buddhism* (2008 ed.). New York: Facts on Files.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment – and you*. Canada: Sounds True.
- Lestari, Y. R. (2008). Pelatihan mindfulness untuk menurunkan depresi pada penderita lupus. *Tesis*, S2 Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Maslow, A. H. (2013). *A theory of human motivation*. US: Rough Draft Printing.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, teory, and science*. East Sussex: Routledge.
- Rinpoche, Y. M. (2010). *Kebijaksanaan yang membahagiakan*. Alih Bahasa: Hendra Lim. Jakarta: Karaniya.
- Salmon, P., Sephton S., Weissbecke I., Hower K., Ulmer C., & Studts, J. (2004). Mindfulness Meditation in Clinical Practice. *Cognitive and Behavioural Practice*, 11, 434-46.
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., & Dufrene, T. (2010). *Acceptance and commitment therapy for eating disorders : A process focused guide to treating anorexia and bulimia*. Oakland : New Harbinger Publications, Inc.
- Santrock, J.W. (2002). *Life span development: Perkembangan masa hidup. Edisi 5, Jilid 1*. Alih bahasa: Juda Damanik & Ahmad Chusairi. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saphiro, S. L., Kirk, W. B., & Biegel, G. M. B. (2007). Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on The Menta; Health of Therapists in Training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.

- Sayadaw, M. (1990). *Satipatthana vipassana: Insight through mindfulness*. London: Buddhist Publication Society.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, and research*. London: Sage Publications.
- Smith, J. A. (2009). *Psikologi kualitatif : Panduan praktis metode riset*. Alih Bahasa: Budi Santosa. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Silarus, A. (2013). Sejarah mindfulness. Diambil dari <http://adjiesilarus.com/sejarah-mindfulness/>.
- Spillane, J. J. (2003). *Time management*. Yogyakarta: Kanisius.
- Subono, N. I. (2010). *Erich fromm: Psikologi sosial materialis yang humanis*. Depok: Kepik Ungu.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2009). *Psikologi sosial edisi XII*. Alih Bahasa: Tri Wibowo, B.S. Jakarta: Kencana.
- Thera, N. (2014). *The heart of buddhist meditation: The buddhis way of mindfulness*. London : Buddhist Publication Society.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. New York: Mc-Graw Hill.
- Young, S. (2012). What is mindfulness. Diambil dari [http://www.shinzen.org/Articles/WhatIsMindfulness\\_SY\\_Public.pdf](http://www.shinzen.org/Articles/WhatIsMindfulness_SY_Public.pdf).