

PENGARUH *MINDFULNESS* DALAM MENINGKATKAN EFEKTIVITAS KOMUNIKASI PADA ORGANISASI PEMUDA BUDDHAYANA

INE YUDHAWATI¹, PRIONO²

Program Studi Ilmu Komunikasi Buddha STIAB Jinarakkhita Lampung¹²
e-mail: ineyudhawati@stiab-jinarakkhita.ac.id¹ priono@sekha.kemenag.go.id²

ABSTRAK

Komunikasi yang efektif merupakan faktor penting dalam mencapai kesuksesan organisasi. Tantangan dalam komunikasi organisasi muncul akibat kurangnya kehadiran penuh, penilaian yang cepat, dan emosi yang tidak terkendali. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *mindfulness* dalam meningkatkan efektivitas komunikasi organisasi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei. Responden dalam penelitian ini adalah anggota organisasi pemuda Buddhayana Kabupaten Lampung Timur. Populasi penelitian ini berjumlah 212 dengan sampel sebesar 138, diperoleh dengan teknik pengambilan sampel *Proportional Random Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari skala pengukuran efektivitas komunikasi dan skala pengukuran tingkat *mindfulness*. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai sebesar 41,9% *mindfulness* berpengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan efektivitas komunikasi pada organisasi Pemuda Buddhayana, dan sisanya 58,1% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh penting dalam meningkatkan efektivitas komunikasi organisasi. Responden yang memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat efektivitas komunikasi yang lebih tinggi pula.

Kata Kunci: Efektivitas Komunikasi, *Mindfulness*, Organisasi

ABSTRACT

Effective communication is an important factor in achieving organizational success. Challenges on organizational communication arise from a lack of full presence, snap judgments, and uncontrolled emotions. This research aims to explore the influence of mindfulness in increasing the effectiveness of organizational communication. The research method used is quantitative research with a survey approach. The respondents in this research were members of the Buddhayana youth organization, East Lampung Regency. The population of this study was 212, with a sample of 138, obtained using the Proportional Random Sampling technique. The research instrument used was a questionnaire consisting of a communication effectiveness measurement scale and a mindfulness level measurement scale. The results of simple regression analysis show that 41.9% of mindfulness has a significant positive effect on increasing communication effectiveness in the Buddhayana Youth organization, and the remaining 58.1% is influenced by other factors. The results of this research illustrate that mindfulness has an important influence in increasing the effectiveness of organizational communication. Respondents who have a higher level of mindfulness tend to have a higher level of communication effectiveness as well.

Keywords: Communication Effectiveness, Mindfulness, Organization

PENDAHULUAN

Organisasi dan komunikasi merupakan dua hal penting yang tidak dapat dipisahkan, sebab organisasi tanpa komunikasi tidak dapat berjalan dengan lancar (Nurrohm & Anatan, 2009). Tanpa komunikasi para anggota organisasi tidak dapat menjalankan tugasnya, manajemen tidak dapat menerima input informasi, para pimpinan tidak dapat memberikan

Copyright (c) 2023 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

intruksi, koordinasi dan kerjasama tidak dapat dilakukan yang mengakibatkan sebuah organisasi akhirnya dibubarkan karena tidak efektif dan produktif. Efektivitas komunikasi dalam sebuah organisasi merupakan sesuatu yang menunjukkan mutu tercapainya hasil yang dikehendaki dalam organisasi. Komunikasi dalam sebuah organisasi mempunyai fungsi informasi, persuasif, dan intergratif, dimana komunikasi yang efektif merupakan sebuah proses yang dapat merubah pendapat, sikap atau perilaku orang lain (Zahara, Evi 2018; Fatmawati, 2022).

Komunikasi yang efektif memainkan peran krusial dalam kesuksesan organisasi, termasuk organisasi pemuda Buddhayana (Sinaga et al. 2023; Suhairi et al. 2023; Rodhiyah & Pujiyanto 2023). Komunikasi sebagai sarana menyampaikan suatu keinginan, sehingga komunikasi sangat diperlukan oleh individu dalam berinteraksi dalam kehidupan sosial. Buddha mengajarkan kepada siswanya untuk selalu hidup berdampingan, berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dalam mempelajari Dhamma untuk memperoleh kebahagiaan. “Baik perumah tangga maupun mereka yang tidak berumah tangga, keduanya bergantung satu sama lain, bersama-sama mencapai Dhamma yang sejati, keadaan batin yang tenteram...kebahagiaan yang di cita-citakan” (*Iti.111*).

Sebagai organisasi yang berfokus pada pengembangan spiritual dan kesejahteraan umum, keberhasilan dalam berkomunikasi menjadi sangat penting untuk mencapai tujuan bersama dan menjaga keharmonisan antar anggota. Dalam era yang penuh dengan tekanan dan distraksi, penting untuk memahami bagaimana meningkatkan efektivitas komunikasi. Salah satu pendekatan yang semakin dikenal dan diakui adalah *mindfulness* atau kesadaran diri. *Mindfulness* tidak hanya membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan pribadi, tetapi juga dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas komunikasi (Astuti et al. 2023; Af'idah et al. 2022).

Bentuk komunikasi dalam agama Buddha dapat terlihat pada kegiatan pembabaran Dhamma. Pembabaran Dhamma memiliki tujuan mempengaruhi seseorang, mengubah pandangan dan pada akhirnya diharapkan dapat mengubah perilaku seseorang. Komunikasi yang diajarkan Buddha selalu berlandaskan kebenaran yang bertujuan untuk kebahagiaan (*sukha*). Seperti yang dijelaskan Buddha di dalam Upali Sutta sebelum memulai diskusi dengan perumah tangga Upali. “Perumah tangga jika engkau akan berdebat dengan landasan kebenaran, kita dapat melakukan percakapan mengenai hal ini”. Seperti apa yang diucapkan Upali setelah berdebat dengan Buddha mengenai doktrin “luar biasa guru Gotama telah membuat Dhamma menjadi jelas dan banyak cara, seakan-akan beliau menegakkan kembali apa yang tadinya terjungkir balik, mengungkapkan apa yang tadinya tersembunyi, menunjukkan jalan bagi orang yang tersesat...” (*M.I.379*).

Organisasi pemuda Buddhayana sebagai wadah perkumpulan para pemuda yang berbagi nilai-nilai spiritual Buddhisme, memiliki keunikan dalam dinamika komunikasinya (Hatmono 2019; Wise et al. 2023). Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji pengaruh *mindfulness* dalam meningkatkan efektivitas komunikasi di dalam konteks organisasi pemuda Buddhayana. *Mindfulness* melibatkan kesadaran diri terhadap pikiran, perasaan, dan lingkungan sekitar (Sudarsono & Sudarsono, 2016). Dengan membawa kesadaran penuh dalam setiap interaksi, diharapkan individu di dalam organisasi pemuda Buddhayana dapat mengalami peningkatan dalam pemahaman, empati, dan respon yang lebih bijaksana dalam komunikasi sehari-hari. *Mindfulness* merupakan suatu energi untuk mengamati tubuh, indera, pikiran, dan objek mental sehingga menyadari sepenuhnya semua aktivitas yang sedang berlangsung (Burmansah et al. 2019; Priono et al. 2023). Melalui *mindfulness*, perilaku dapat dikontrol, perasaan dapat disadari dan keadaan akan lingkungan sekitarnya dapat dipahami sehingga berkomunikasi dapat lebih terkontrol (Ramadhan & Hasanat, 2016).

Melalui penelitian ini, diharapkan akan ditemukan pengaruh seperti apa yang terjadi antara *mindfulness* terhadap peningkatan efektivitas komunikasi dalam konteks organisasi pemuda Buddhayana. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam mengembangkan strategi pengembangan personal dan organisasional di lingkungan masyarakat, serta dapat diadopsi oleh organisasi serupa dalam memperkuat hubungan dan pencapaian tujuan bersama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dan teknik pengolahan data berupa kuesioner dengan jumlah pertanyaan sebanyak 40 pertanyaan dengan menggunakan skala likert dalam jawabannya. Dalam penelitian ini populasi yang diteliti adalah anggota organisasi Pemuda Buddhayana Kabupaten Lampung Timur dengan populasi berjumlah 212. Metode *Proportionate Random Sampling* digunakan dalam menentukan jumlah sampel dan dihasilkan jumlah sampel sebanyak 138 responden. Desain penelitian dalam penelitian ini yang dilakukan oleh peneliti antara lain: melakukan observasi, menyusun latar belakang masalah, mengidentifikasi masalah, merumuskan masalah, membuat landasan teori yang dipakai atau mencari teori yang berkaitan dengan *mindfulness* dan efektivitas komunikasi, membuat metode penelitian, menentukan variabel penelitian, membuat kisi-kisi instrumen, mengumpulkan data melalui angket, menganalisis data, membuat kesimpulan dan saran. Untuk memperoleh hasil analisis yang lebih tinggi dan terpercaya, dalam penelitian ini menggunakan program pengolah data SPSS (*Statistical Program for the Social Sciences*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan instrumen penelitian pengaruh *mindfulness* dalam meningkatkan efektivitas komunikasi pada organisasi pemuda Buddhayana bahwa dari 42 item, terdapat 22 item variabel *mindfulness* dan 20 item variabel efektivitas komunikasi. Hasil pada variabel *mindfulness* diperoleh 20 item valid dan dua item tidak valid, sedangkan untuk variabel efektivitas komunikasi 20 item dinyatakan valid. Beberapa item tersebut dinyatakan valid dengan membandingkan r tabel pada 74 responden dengan tingkat signifikansi 0,05 yaitu 0,225. Apabila r hitung $\leq r$ tabel, maka butir soal tersebut dinyatakan tidak valid. Peneliti menghapus item pernyataan yang tidak valid sehingga dari 42 item pernyataan masih tersisa 40 item pernyataan.

Berdasarkan uji reliabilitas instrumen penelitian, hasil statistik reliabilitas yang diperoleh dengan menggunakan SPSS 16.0 menghasilkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,965 karena nilai signifikansi $> 0,05$ berarti alat ukur tersebut dinyatakan reliabel. Dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi syarat dan mempunyai reliabilitas yang baik.

Tabel 1 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.965	40

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Syarat data sampel berasal dari populasi berdistribusi normal dengan taraf signifikan 0,05 atau 5%. Berdasarkan hasil uji normalitas yang didapatkan dari 138 responden diketahui nilai

signifikan (2-tailed) adalah sebesar 0,997 yang berarti $0,997 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual data berdistribusi normal. Hasil perhitungan normalitas menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		138
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.82349511
	Absolute	.034
Most Extreme Differences	Positive	.032
	Negative	-.034
Kolmogorov-Smirnov Z		.403
Asymp. Sig. (2-tailed)		.997

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan hasil output dengan membaca output persamaan regresi diperoleh nilai konstanta sebesar 73.337 mengandung arti apabila *mindfulness* memiliki nilai 0, maka nilai konsisten variabel efektivitas komunikasi adalah sebesar 73.337. Koefisien regresi pada variabel *mindfulness* (X) sebesar 0,202 artinya jika *mindfulness* mengalami kenaikan atau perkembangan maka variabel efektivitas komunikasi (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,202.

Tabel 3. Output Persamaan Regresi

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	73.337	3.094		23.700	.000
1 <i>Mindfulness</i>	.202	.047	.345	4.287	.000

a. Dependent Variable: Efektivitas Komunikasi

Hasil Analisis data diperoleh nilai Thitung 4.287, dan nilai signifikansi (p) adalah $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif terhadap efektivitas komunikasi. Melihat hasil tersebut berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap efektivitas komunikasi pada Organisasi Pemuda Buddhayana Kabupaten Lampung Timur. Kriteria pengujian hipotesis menggunakan alpha 5% (0,05), yaitu menolak H_0 jika $\leq 0,05$ dengan membaca tabel anova berikut.

Tabel 4. Output Analisis Anova
 ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1468.377	1	1468.377	18.723	.000 ^a
1 Residual	10666.007	136	78.427		
Total	12134.384	137			

a. Predictors: (Constant), *Mindfulness*

b. Dependent Variable: Efektivitas Komunikasi

Dari output analisis anova diperoleh nilai F hitung sebesar 18.723 dengan signifikansi 0,000, sehingga tidak perlu mencocokkan tabel F karena SPSS sudah menyediakan nilai signifikansinya. Signifikansi $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap efektivitas komunikasi.

Tabel 5. Nilai Koefisien Determinasi R Square
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.545 ^a	.419	.113	8.866

a. Predictors: (Constant), *Mindfulness*

Koefisien determinasi dalam tabel 5. di atas adalah *R Square* yang memiliki nilai sebesar 0,419 dengan demikian berarti 41,9% *mindfulness* berpengaruh terhadap efektivitas komunikasi sedangkan sisanya 58,1% dipengaruhi oleh variabel lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *mindfulness* dengan efektivitas komunikasi organisasi pemuda Buddhayana. Hal tersebut dapat diartikan bahwa *mindfulness* sangat penting dilakukan oleh anggota organisasi karena dapat meningkatkan efektivitas komunikasi pada organisasi dengan menyadari sepenuhnya kegiatan komunikasi yang sedang dilakukan, seperti dalam setiap bentuk bahasa tertulis, lisan, isyarat tangan, ungkapan musik dan artistik (Nisa & Sujarwo 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Glomb et al. (2011) yang menyatakan bahwa *mindfulness* akan memungkinkan seseorang yang dalam hal ini karyawan ataupun anggota organisasi untuk melakukan pendekatan pada anggota lain secara positif dan dapat membantu anggota organisasi maupun karyawan untuk terhindar dari kesan negatif melalui penurunan reaktivitas dan regulasi afek.

Mindfulness dapat menentukan kondisi komunikasi pada organisasi, hal ini dikarenakan *mindfulness* mampu mengurangi kelelahan emosional serta meningkatkan keterbukaan untuk ide-ide baru dan empati yang lebih baik. Secara sederhana, penerapan *mindfulness* di dalam komunikasi organisasi bisa diterapkan dengan mengendalikan pikiran dan berfokus pada apa yang sedang dikerjakan atau dikomunikasikan saat itu (Sumbaga 2022). langkah-langkah perlu diambil untuk mempertahankan perhatian penuh pada saat berkomunikasi secara efektif yang ditugaskan kepada mereka. Pada saat anggota organisasi berkomunikasi dengan mempraktikkan *mindfulness*, tentu dapat menimbulkan akuntabilitas, minat, perhatian, dan keterlibatan dalam proses berkomunikasi sehingga komunikasi dalam organisasi akan dapat terus terjaga secara intensif.

Mindfulness yang dilakukan oleh komunikator dalam organisasi dapat menyadarkan bahwa dirinya bertanggung jawab atas apa yang disampaikannya, dan berkomunikasi secara sadar penuh dapat menambah efektivitas komunikasi. Hal ini karena dalam berkomunikasi memiliki kemampuan untuk fokus dan menyadari sepenuhnya pada apa yang sedang mereka lakukan pada saat ini. Saat *mindfulness* dalam diri organisasi baik, kemampuan pemuda secara selektif memperhatikan rangsangan yang relevan dengan tugasnya dan menjadi lebih baik. Mereka lebih mampu fokus pada apa yang mereka lakukan, merasa lebih tenang, menyadari sepenuhnya apa yang mereka alami, dan lebih mampu memperhatikan apa yang relevan bagi mereka sebagai bagian dari organisasi (Mukti & Wimbari, 2020).

Mindfulness dalam penelitian ini dimaksudkan adalah *mindfulness* yang dilakukan oleh Pemuda Buddhayana Lampung Timur. Adanya *mindfulness* yang baik dapat diharapkan akan tercipta suatu pikiran yang sadar penuh dan perasaan yang baik dalam setiap proses yang

dilakukan terutama saat berkomunikasi dan mampu mengubah perilaku komunikasi menjadi lebih efektif. Dengan *mindfulness* yang dilakukan dengan baik, maka kesadaran akan tanggung jawab sebagai anggota organisasi dapat di tingkatkan. Kesadaran yang dimaksud di sini mengacu pada kemampuan seseorang untuk memperhatikan dengan seksama segala sesuatu yang dilakukannya. Jika ia mulai merasa bingung dan tidak teratur karena pikirannya mulai terfokus pada hal lain sehingga mengganggu pekerjaannya, maka ia harus dapat mengembalikan perhatiannya pada pekerjaan aslinya (A.III.10).

Adanya *mindfulness* yang baik diharapkan dapat menciptakan pikiran yang penuh kesadaran dan perasaan yang baik dalam proses penyampaian informasi dan pelaksanaan tugas organisasi, serta mampu mengubah perilaku para komunikator yang buruk. Dengan *mindfulness* yang baik, proses komunikasi dapat berjalan dengan baik, meningkatkan pengetahuan dan kemampuan berbahasa dengan baik terutama dalam forum-forum organisasi. Kondisi *mindfulness* menjadikan seorang individu memiliki kecerdasan sosial dan emosional, sehingga mampu mengendalikan diri dan memberikan respon yang produktif terhadap berbagai situasi (Donald et al. 2019). *Mindfulness* membantu mengembangkan kapasitas individu agar mencapai perasaan relaks atau nyaman dalam bekerja dan berkomunikasi yang berdampak pada peningkatan kinerja. Makin *mindful* seseorang dalam berinteraksi, maka orang tersebut akan mudah berkomunikasi dengan atasan maupun bawahan, makin mudah pula bagi seseorang untuk memahami pemikiran, perasaan, dan pergumulan atasan maupun bawahannya (Coo & Salanova, 2018). Ketika seseorang dapat memahami pemikiran atasan dan bawahannya dalam organisasi, maka akan terjalin kerja sama tim yang unggul dalam mencapai sasaran kinerja yang ditetapkan oleh organisasi tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang ada pada penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* dalam meningkatkan efektivitas komunikasi pada organisasi pemuda Buddhayana, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara *mindfulness* dengan efektivitas komunikasi dalam organisasi pemuda Buddhayana. *Mindfulness* atau kesadaran penuh dapat meningkatkan efektivitas komunikasi dengan membantu anggota organisasi lebih fokus dan sadar sepenuhnya dalam proses komunikasi. Hal ini juga dapat mengurangi kelelahan emosional, meningkatkan keterbukaan terhadap ide-ide baru, dan memperkuat empati.

Dalam konteks Pemuda Buddhayana Lampung Timur, praktik *mindfulness* dapat menciptakan pikiran yang sadar penuh dan perasaan yang positif, memperbaiki perilaku komunikasi, dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan berbahasa. Kesadaran sosial dan emosional yang dikembangkan melalui *mindfulness* dapat membantu individu mengendalikan diri dan memberikan respon yang produktif terhadap berbagai situasi, sehingga berdampak positif pada kinerja organisasi dan hubungan antar individu di dalamnya. Praktik *mindfulness* dalam organisasi dapat meningkatkan akuntabilitas, minat, perhatian, dan keterlibatan dalam proses komunikasi, sehingga komunikasi dalam organisasi dapat terus terjaga secara intensif. *Mindfulness* juga dapat memperkuat tanggung jawab komunikator atas apa yang disampaikan, dan berkomunikasi dengan kesadaran penuh dapat menambah efektivitas komunikasi.

Adanya *mindfulness* yang baik diharapkan dapat menciptakan pikiran yang penuh kesadaran dan perasaan yang baik dalam proses komunikasi, serta mampu mengubah perilaku komunikator menjadi lebih efektif. Dengan *mindfulness* yang baik, proses komunikasi dapat berjalan dengan baik, meningkatkan pengetahuan dan kemampuan berbahasa, serta memperkuat kerja sama tim dalam mencapai sasaran kinerja yang ditetapkan oleh organisasi. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* adalah kunci penting dalam meningkatkan efektivitas komunikasi dalam organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Sudarsono, Yudi Suharsono. 2016. "Hubungan Persepsi Terhadap Kesehatan Dengan Kesadaran (*Mindfulness*) Menyetor Sampah Anggota Klinik Asuransi Sampah Di Indonesia Media." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)* 4(01):31–48.
- Astuti, Diah Arum Puji et al. 2023. "Perspektif Buddhis Mengenai Pendekatan Perilaku Realita." *Journal on Education* 06(01):10265–70.
- Burmansah, Burmansah et al. 2019. "A Case Study of Mindful Leadership in an Ability to Develop Focus, Clarity, and Creativity of the Buddhist Higher Education Institute Leader." *International Journal of Higher Education* 8(6):57–69.
- Coo, Cristián, and Marisa Salanova. 2018. "Mindfulness Can Make You Happy-and-Productive: A *Mindfulness* Controlled Trial and Its Effects on Happiness, Work Engagement and Performance." *Journal of Happiness Studies* 19(6):1691–1711.
- Donald, James N. et al. 2019. "Does Your *Mindfulness* Benefit Others? A Systematic Review and Meta-Analysis of the Link between *Mindfulness* and Prosocial Behaviour." *British Journal of Psychology* 110(1):101–25.
- Zahara, Evi. 2018. "Peranan Komunikasi Organisasi Pimpinan Organisasi." *Jurnal Warta* 1829–7463(April):8.
- Fatmawati, Ira. 2022. "Komunikasi Organisasi Dalam Hubungannya Dengan Kepemimpinan Dan Perilaku Kerja Organisasi." *Jurnal Revorma* 2(2):39–55.
- Glomb, Theresa M. et al. 2011. "Mindfulness at Work." Pp. 115–57 in *Research in Personnel and Human Resources Management*. Vol. 30, *Research in Personnel and Human Resources Management*, edited by A. Joshi et al. Emerald Group Publishing Limited.
- Hatmono, Prihadi Dwi. 2019. "Analisis Diskriptif Perkembangan Agama Buddha Majelis Buddhayana Di Desa Giling Kecamatan Gunungwungkal Kabupaten Pati." *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan* 53–69.
- Huwaina Af'idah, et al. 2022. "Kesejahteraan Mental Siswa Smk Gelora." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia* 1(1):105–14.
- Majjhima Nikaya (The Middle Length Sayings) Vol. I. Translated By Horner, I.B. 1989. London: The Pali Text Society.*
- Manual Of Mystic (Itivuttaka). Terjemahan Woodward, F.L. 1975. London: Pali Text Society*
- Nisa, Khairun, and Sujarwo Sujarwo. 2020. "Efektivitas Komunikasi Guru Terhadap Motivasi Belajar Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1):229–40.
- Nurrohim, Hassa, and Lina Anatan. 2009. "Efektivitas Komunikasi Dalam Organisasi." *Jurnal Manajemen* 7(4):1–9.
- Priono, Priono et al. 2023. "Mindfulness Practice Gives Impact On Student Academic Procrastination - Case Study At Buddhist Higher Education Institution." *Jurnal Scientia* 12(03):4224–30. doi: 10.58471/scientia.v12i03.1883.
- Ramadhan, C. S., & Hasanat, N. U. 2016. "Pengujian Program Mindfulness Singkat untuk Menurunkan Penunda-nundaan Skripsi pada Mahasiswa." *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 2(3):156–72.
- Rodhiyah, Muhimmatur, and Wahyu Eko Pujiyanto. 2023. "Membangun Kembali Komunikasi Organisasi Karang Taruna Di Desa Kedung Kampil Kecamatan Porong." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(4):60–71.
- Sinaga, Jhonni et al. 2023. "Peran Kepemimpinan Dan Komunikasi Terhadap Kinerja Karyawan." *Jurnal Komunikasi Dan Ilmu Sosial (JKIS)* 1(4):154–63.
- Suhairi et al. 2023. "Peranan Komunikasi Antarpribadi Dalam Manajemen Organisasi." Copyright (c) 2023 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

- Innovative: Journal of Social Science Research* 3(3):4810–23.
- Sumbaga, Marchelina Febe. 2022. “Manajemen Stres: Pikiran Sehat, Komunikasi Sehat dengan Penerapan *Mindfulness* (Stress Management: Healthy Mind, Healthy Communication with *Mindfulness* Techniques).” *Jurnal Pengabdian Psikologi* 1(2):81–88.
- The Book Of Gradual Sayings (Anguttara-Nikaya). Volume III. Translated by: E.M.Hare. 2008. London: Pali Text Society*
- Wise, Aldo et al. 2023. “Transformasi Organisasi Keagamaan Melalui Nilai-Nilai Buddhayana: Studi Organisasi Majelis Buddhayana Indonesia.” *Jurnal Gerakan Semangat Buddhayana (JGSB)* 1(1):31–41.