

MINDFULNESS PADA PENGANUT KEPERCAYAAN SAPTA DARMA DI KOTA SURABAYA

Handaresta Dani Prabowo

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. handaresta.17010664117@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika proses *mindfulness* pada penghayat kepercayaan sapta darma di kota Surabaya. Fokus kajian adalah bagaimana proses penghayat kepercayaan mencapai *Mindfulness* ketika menerima stereotip negatif, dan faktor-faktor yang mendasari tercapainya *mindfulness*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Studi kasus intrinsik. Subjek dari penelitian ini sebanyak dua orang yang berasal dari komunitas remaja kerohanian sapta darma dibawah naungan organisasi Persatuan Warga Sapta Darma. Proses pengambilan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur dengan analisis tematik untuk menganalisis data penelitian. Hasil penelitian menunjukkan temuan dua tema besar yakni proses tercapainya *mindfulness* pada penganut kepercayaan sapta darma dan faktor-faktor penunjang yang mendasari terbentuknya *mindfulness*. Temuan menunjukkan bahwa dampak yang dialami kedua partisipan meliputi perasaan malu, rendah diri, keengganan untuk berhadapan dengan tenaga pendidik, dan takut dikucilkan teman sebaya. Dampak yang dirasakan kedua partisipan juga turut mempengaruhi kehidupan sehari-hari di sekolah. Kedua partisipan didalam proses untuk mencapai *mindfulness* pada tahap *observing* dan *describing* melewati tahapan tersebut dengan mendiskusikannya dengan keluarga, mengkonfirmasi dengan pihak sekolah, dan berupaya meluruskan permasalahan. Peneliti juga menemukan adanya faktor-faktor yang mendukung kedua partisipan didalam proses memperoleh *mindfulness* yakni faktor keluarga, teman sebaya dan spiritual. Temuan penelitian menunjukkan dampak dari diskriminasi dan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipan didalam pengaplikasian keterampilan *mindfulness*.

Kata Kunci : *Mindfulness*, Sapta Darma, Stereotip negatif.

Abstract

This research aims to find out the dynamics of the mindfulness process in the belief of sapta darma in the city of Surabaya. The focus of the study is how the belief of sapta darma process achieves mindfulness when it accepts negative stereotypes, and the factors underlying mindfulness. This research uses qualitative methods with an intrinsic case study approach. The subjects of this study were as many as two people who came from the sapta darma spiritual youth community under the auspices of the Sapta Darma Citizens Union organization. The data retrieval process is carried out by semi-structured interviews with thematic analysis to analyze research data. The results showed the findings of two major themes, namely the process of achieving mindfulness in adherents of sapta darma beliefs and supporting factors underlying the formation of mindfulness. The findings showed that the effects experienced by both participants include feelings of shame, low self-esteem, reluctance to deal with educators, and fear of being ostracized by peers. The impact felt by both participants also affected daily life in school. Both participants in the process of achieving mindfulness at the observing and describing stages passed through the stage by discussing it with family, confirming with the school, and trying to straighten out the problem. Researchers also found the existence of factors that support both participants in the process of obtaining mindfulness, namely family, peer and spiritual factors. Research findings show the impact of discrimination and the factors that influence participants in the application of mindfulness skills.

Keywords: *Mindfulness*, Sapta Darma, Stereotype.

PENDAHULUAN

Indonesia adalah Negara yang memiliki bermacam-macam keanekaragaman, baik dari segi

budaya, suku, agama, dan adat istiadat. Keragaman agama yang dimiliki Indonesia terdapat enam agama besar dan diakui secara resmi yang terdiri dari Islam, Kristen,

Katolik, Hindu, Budha, dan Konghuchu (UU No. 24 Tahun 2013 tentang Administrasi Kependudukan). Diantara keenam agama besar tersebut masih ada sistem religi yang tidak termasuk didalam lima agama besar yang dikategorikan sebagai Penghayat Kepercayaan (Wibisono, dkk., 2020).

Penghayat kepercayaan sendiri menurut KBBI (2016) berasal dari kata penghayat yang berarti orang yang menghayati, dan kepercayaan yang memiliki arti sesuatu yang dipercayai, harapan, keyakinan, dan anggapan bahwa sesuatu yang dipercayai itu benar atau nyata. Jadi yang dikatakan penghayat kepercayaan adalah orang yang meyakini dan mempercayai spiritualitas, jalan hidup, maupun nilai-nilai luhur yang dipercayai benar adanya. Organisasi penghayat kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa di Indonesia yang telah terdaftar di direktorat kepercayaan terhadap tuhan yang maha esa dan tradisi (DKT) terhitung pada juli tahun 2017 telah tercatat sebanyak 187 organisasi penghayat tingkat pusat dan sebanyak 1.047 cabang organisasi ada diseluruh Indonesia (Popov, 2017). Berikut beberapa nama organisasi penghayat yang telah terdaftar yakni, Majelis Agama Kaharingan Indonesia, Persatuan Warga Sapta Darma (Persada), Ugamo Malim (Parmalim), Komunitas Pelajar Kawruh Jiwa (Kawruh Begja), Kejawen Maneges, Paguyuban Penghayat Kapribaden, Paguyuban Ngesti Tunggal (Pangestu), dll (Tradisi, 2017)

Peneliti memutuskan untuk mengambil kepercayaan sapta darma didalam penelitian ini dibanding aliran kepercayaan yang lainnya karena peneliti beranggapan bahwa kepercayaan sapta darma dapat mewakili aliran kepercayaan yang lain karena memiliki penganut terbesar diantara aliran kepercayaan yang lain.

Kepercayaan Sapta Darma sendiri merupakan ajaran yang berasal dari wahyu yang diterima oleh bapak Harjosapoero pada jumat wage tanggal 27 desember 1952 di rumahnya di kampung koplakan, kecamatan pare, kabupaten Kediri, jawa timur. Ajaran sapta darma berpusat pada tiga aspek yakni Sujud, Wewarah tujuh, dan Sesanti yang berasal dari wahyu yang telah diterima oleh bapak Harjosapoero (Tiga Lembaga Kerohanian sapta darma kota surabaya, 2013).

Keberadaan penghayat kepercayaan dimasyarakat dengan berbagai keragaman agama dan budaya menimbulkan berbagai respons yakni berupa perlakuan diskriminatif, stereotip negatif, maupun penolakan. Hal ini seperti yang dialami oleh Servasius, selaku penghayat kepercayaan sapta darma (Mawaza dan Manese, 2020). Pengalam pribadinya ketika ingin mengebumikan temannya yang juga merupakan penghayat kepercayaan sapta darma mendapat penolakan oleh warga setempat walaupun sudah meminta bantuan

kepada pemerintah setempat. Kejadian serupa juga dialami oleh penganut kepercayaan sapta darma di Candi Sapta Rengga perlu berkali-kali mendatangi kecamatan setempat untuk bisa memperoleh KTP dikarenakan ketidaktahuan atau ketidakmengertian dari petugas setempat. Respon yang diberikan penghayat kepercayaan sapta darma yakni berkali-kali mengadakan interaksi dan komunikasi dengan masyarakat sekitar serta turut aktif dalam kegiatan-kegiatan komunal yang ada di masyarakat sekitar (Mawaza dan Manese, 2020).

Penelitian pendahuluan yang dilakukan Himawari, dkk (2019) mengenai spiritual Well-Being pada penganut kepercayaan sapta darma menunjukkan penganut kepercayaan sapta darma memiliki spiritual Well-Being yang cukup tinggi. Temuan ini menarik karena walaupun cenderung mendapatkan perlakuan diskriminatif dan stereotip negatif, penganut kepercayaan sapta darma dapat menjalin interaksi sosial dengan masyarakat (yang merupakan salah satu aspek spiritual Well-Being) dengan baik (Himawari, dkk., 2019).

Stereotip inilah yang mengakibatkan diskriminasi kepada para penghayat kepercayaan. Bahkan pada beberapa kasus diskriminasi ekstrim, terdapat seorang penganut kepercayaan sapta drama ketika meninggal dunia jenazahnya ditolak oleh masyarakat sekitar untuk dikuburkan di pemakaman umum. Beberapa bahkan terpaksa untuk menguburkan jenazah tersebut pada halaman rumah pihak keluarga dari jenazah tersebut (Sulistiyani, dkk., 2020).

Pengalaman diskriminasi kolektif pada individu berkaitan erat dengan kesehatan fisik dan mental (Williams dan Mohammed, 2009). Pengalaman diskriminasi berulang dapat mengarah pada peningkatan gejala depresi, penurunan kesehatan fisik, dan beberapa penyakit kronis yang disebabkan respon tubuh terhadap stress atau perubahan perilaku kesehatan (Wofford, dkk., 2019). Sebagai contoh, penelitian Cuffee, dkk (2012) terkait diskriminasi rasial pada warga amerika keturunan kulit hitam memiliki korelasi positif pada penyakit tekanan darah tinggi.

Diskriminasi dan stereotip negatif yang dialami penganut kepercayaan membuat penganut kepercayaan rentan untuk mengalami stres yang berakibat buruk pada kesehatan fisik maupun mental, hal ini menjadi penghambat bagi penganut kepercayaan untuk dapat menjalani kehidupan sehari-hari. Akan tetapi yang menarik yakni berdasarkan penelitian Saraswati dan Dewanti (2020) walau penghayat kepercayaan sapta darma menerima stigma negatif dan diskriminasi, penghayat sapta darma menyikapi hal ini sebagai hal yang lumrah dan tidak merasa marah apabila disebut aliran sesat, aliran musyrik, dan lain sebagainya karena

penghayat kepercayaan menganggap hal ini terjadi karena ketidaktahuan masyarakat umum terhadap ajaran kerohanian sapta darma. Oleh karena itu penghayat sapta darma cenderung terbuka dan bersedia menjelaskan ajaran kerohanian sapta darma apabila terdapat masyarakat yang memiliki stereotip negatif. Berdasar keterangan diatas cara penghayat kepercayaan didalam mengatasi stereotip negatif sendiri memiliki kesamaan dengan *mindfulness*, yakni kesadaran diri untuk menerima, menyadari, dan menghadapi tanpa ada pemikiran irasional maupun menghakimi atas diskriminasi maupun stereotip negatif yang diterima. *Mindfulness* sendiri menurut Brown, dkk (2007) adalah kesadaran individu akan pengalamannya pada saat ini secara objektif sehingga individu tersebut tidak membenci maupun mengabaikan kondisi yang dialaminya. *Mindfulness* sendiri merupakan kebalikan dari penghindaran atau penyangkalan, dan sebaliknya melibatkan kesadaran aktif dari pengalaman internal (Shallcross dan Spruill, 2018). Apabila individu tersebut cenderung melebih-lebihkan dan tidak objektif dalam melihat permasalahannya, maka individu tersebut tidak mampu untuk melihat permasalahan yang dialaminya saat ini secara jelas (Neff, 2011).

Mindfulness terbagi menjadi beberapa trait yakni pertama *observing* yang berupa kemampuan untuk menyadari adanya perasaan, sensasi, dan persepsi terhadap kondisi yang dialami. Kedua, *describing*, yakni kemampuan individu untuk mendeskripsikan sesuatu yang dirasakan dan dipikirkan kedalam perkataan atau kata-kata. Ketiga, *acting with awareness*, yakni situasi dimana individu melakukan suatu tindakan dengan penuh kesadaran dan dilakukan dengan memperhatikan konsekuensi dari tindakannya. Keempat, *non-judging of inner experience*, yakni kemampuan individu didalam memaknai kondisi yang dialami tanpa adanya penilaian pribadi atau subjektivitas terhadap pengalaman pribadinya. Kelima, *non-reactivity to inner experience*, yakni kemampuan didalam bertindak tanpa adanya penilaian pribadi atau subjektivitas terhadap pengalaman pribadinya (Carpenter, dkk., 2019; Baer, dkk., 2006; Baer dkk., 2008; Christopher, dkk, 2012; Gu, dkk., 2016; Williams, dkk., 2014).

Lebih jauh, *mindfulness* berperan sebagai proteksi bagi individu yang mendapatkan diskriminasi. Individu yang memiliki *Mindfulness* yang tinggi dan mendapat diskriminasi yang tinggi pula menunjukkan gejala maupun tanda-tanda depresi yang rendah daripada individu yang memiliki *mindfulness* yang rendah (Shallcross dan Spruill, 2018).

Peran *mindfulness* sebagai proteksi pada Penghayat kepercayaan yang mendapat diskriminasi dan stigma negatif dapat dilihat dari penelitian terdahulu

(Shallcross dan Spruill, 2018), dimana keterampilan *mindfulness* dapat membantu untuk membentuk sikap tidak menghakimi terhadap pengalaman emosional negatif dan membentuk kemampuan untuk mengenali respon emosional yang berpotensi sebagai pemicu perasaan-perasaan negatif agar tidak berdampak pada kondisi stres. Hasil penelitian terdahulu juga membuktikan bahwa *mindfulness* dapat membantu mengurangi stressor yang berasal dari diskriminasi dan stigma negatif pada individu (Shallcross dan Spruill, 2018).

Alasan yang mendasari peneliti tertarik untuk memfokuskan penelitian pada penghayat kepercayaan Sapta Darma yakni, Berdasarkan penelitian terdahulu penganut kepercayaan Sapta Darma menerima diskriminasi dan stereotip negatif dari masyarakat sekitar dikarenakan salah satu faktornya yakni ritual ibadah yang tidak lazim dan berbeda dari agama-agama lain (Himawari dkk., 2019). Stereotip ini yang kemudian secara tidak langsung menimbulkan dampak psikologis seperti perasaan sedih dan kecewa karena dianggap aliran sesat dan rasa cemas karena penolakan sosial (Mawaza dan Manese, 2020). Kejadian serupa juga dialami penghayat kepercayaan Sunda Wiwitan menunjukkan bahwa dampak psikologis yang dialami penganut sunda wiwitan berupa rasa tidak percaya diri dan menarik diri dari lingkungan karena ritual ibadah yang berbeda, aneh dan tidak lazim (Vonika, 2020). Namun yang menarik adalah penganut kepercayaan sapta darma menghadapi stigma negatif dengan berusaha mengikuti kegiatan-kegiatan masyarakat sekitar dan bersosialisasi dengan baik agar masyarakat dapat terbiasa dengan kehadiran pemeluk sapta darma bukan dengan mengasingkan diri dari masyarakat sekitar. studi lain juga memperlihatkan bahwa penghayat kepercayaan sapta darma memiliki spiritual Well-Being yang cukup tinggi, spiritual Well-Being berdasarkan penelitian memiliki keterkaitan positif dengan *mindfulness*, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti *mindfulness* pada penganut kepercayaan sapta darma.

Pertama, di kepercayaan sapta darma memiliki cabang organisasi yakni “Remaja Kerohanian Sapta Darma Surabaya” yang merupakan organisasi kepemudaan dibawah naungan organisasi pusat Sapta Darma (PERSADA).

Kedua, Sapta Darma dianggap dapat mewakili penghayat kepercayaan lainnya karena jumlah penganut kepercayaan Sapta Darma merupakan yang terbesar dari kepercayaan lain yakni ±5 juta penganut dari keseluruhan 12 juta penganut kepercayaan yang ada di Indonesia.

Ketiga, kepercayaan sapta darma sendiri sudah banyak diteliti baik dari sudut pandang hukum, budaya, Sosial, dan sejarah namun belum ada penelitian yang

membahas secara spesifik mengenai *mindfulness* pada penganut kepercayaan sapta darma.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan kepada salah satu mahasiswa UNESA yang menganut kepercayaan Sapta Darma. Subjek merasa seperti tidak dipenuhi haknya saat mengajukan mata pelajaran agama kepercayaan pada saat SMA, subjek disuruh pihak sekolah untuk memilih salah satu dari enam mapel yang ada sebagai formalitas untuk keperluan nilai. Subjek merasa kecewa, stres dan tertekan dikarenakan permasalahan tersebut, subjek juga merasa takut untuk dikucilkan teman-temannya. Subjek memilih untuk menceritakan pengalamannya karena tidak mengambil mata pelajaran agama yang ada kepada kedua orang tuanya. Orang tua subjek kemudian merundingkan permasalahan subjek yang kemudian membuat subjek bisa mendapatkan pendidikan agama sesuai dengan keyakinannya.

Uraian diatas menjadi menarik karena dengan diskriminasi yang diterima tidak jarang individu mengalami depresi maupun terganggu didalam kehidupan kesehariannya (Pieterse dkk., 2012). Namun didalam keterangan subjek ketika studi pendahuluan, subjek memang mengaku sedikit kecewa tapi subjek menyadari diskriminasi yang diterimanya dikarenakan ketidaktahuan sekolah mengenai apa yang diyakini dan peraturan pendidikan untuk penghayat kepercayaan yang baru saja disahkan. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk mengetahui bagaimana proses penghayat kepercayaan mencapai *Mindfulness* ketika menerima stereotip negatif, dan faktor-faktor yang mendasari tercapainya *mindfulness*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus intrinsik, pendekatan studi kasus intrinsik digunakan dengan tujuan untuk mengkaji fenomena pada kasus secara spesifik dan mendetail dikarenakan kasus memiliki keunikan atau merupakan situasi yang tidak biasa (Prihatsanti,dkk., 2018). Pemilihan pendekatan studi kasus intrinsik dikarenakan fenomena yang akan diteliti jarang diteliti maupun diketahui oleh masyarakat umum. Peneliti juga bertujuan mengkaji dinamika *mindfulness* terkait proses terbentuknya *mindfulness* serta faktor-faktor yang mempengaruhi *mindfulness*.

Subjek didalam penelitian ini ditentukan dengan beberapa kriteria yang harus dipenuhi. Pertama subjek harus memiliki KTP dengan kolom ketuhanan Terhadap Tuhan YME. Kedua, aktif didalam keanggotaan organisasi penghayat kepercayaan sapta darma atau tercatat sebagai penganut kepercayaan sapta darma didalam organisasi induk (PERSADA). Ketiga, subjek harus berusia min 18 tahun dan maksimal 21 tahun karena dalam rentang usia

tersebut subjek berada pada usia remaja akhir berdasarkan pada teori perkembangan Erikson (dalam Anindyajati, 2013). Erikson didalam teorinya berpendapat remaja berada didalam tahap identitas versus kebingungan identitas. Fase ini merupakan masa transisi dimana remaja dihadapkan pada situasi kebingungan didalam pembentukan identitas diri. Keempat, subjek pernah mengalami diskriminasi maupun stereotip negatif spesifik didalam lingkungan pendidikan dalam jangka waktu minimal lima (5) tahun kebelakang. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menjaga keakuratan data, dikarenakan semakin bertambahnya waktu pada suatu kejadian akan semakin berkurang juga keakuratan informasi dari kejadian tersebut. Jumlah subjek yang dipilih sebanyak dua orang dari empat orang yang memiliki kriteria yang sesuai. Hal ini dikarenakan hanya dua orang yang berkenan untuk diwawancarai, selain itu peneliti juga ingin membandingkan analisis data dari masing-masing subjek. Ketiga memiliki pengalaman mendapatkan stereotip negatif, maupun diskriminasi.

Berdasarkan kriteria diatas peneliti memilih 2 orang partisipan dengan kriteria sebagai berikut.

Partisipan JG berusia 21 tahun, menganut kepercayaan sapta dama dengan KTP kolom Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa, aktif sebagai anggota organisasi remaja kerohanian sapta darma, dan pernah mengalami diskriminasi dan stereotip negatif spesifik didalam lingkungan pendidikan dalam jangka waktu lima (5) tahun kebelakang

Partisipan R, berusia 20 tahun, menganut kepercayaan sapta dama dengan KTP kolom Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa, aktif sebagai anggota organisasi remaja kerohanian sapta darma, dan pernah mengalami stereotip negatif spesifik didalam lingkungan pendidikan dalam jangka waktu lima (5) tahun kebelakang

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data utama. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur yaitu wawancara yang menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang merujuk pada fokus permasalahan, atau topik yang berhubungan yang kemudian dibahas beserta alur-alur penelitian yang harus diikuti. Pedoman wawancara berfungsi untuk mengontrol jalannya wawancara, untuk menghemat waktu dan untuk mengembangkan pertanyaan. Namun pada pelaksanaannya pedoman tersebut tidak perlu diikuti secara ketat. Wawancara dilakukan peneliti menggunakan alat bantu perekam dan catatan untuk memudahkan proses dalam menganalisa data. Sebelum proses wawancara peneliti melakukan pengenalan diri dan diikuti penjelasan proses

wawancara untuk membangun *rapport* yang baik dengan partisipan.

Penelitian ini menggunakan Analisis tematik. Analisis ini berfokus pada proses mengkode informasi yang dapat menghasilkan daftar tema, model tema atau indikator yang kompleks, kualifikasi yang biasanya terkait dengan tema itu, atau hal-hal di antara atau gabungan dari yang telah disebutkan (Heriyanto, 2018). Tema-tema tersebut memungkinkan interpretasi fenomena. Suatu tema dapat diidentifikasi pada tingkat termanifestasi (*manifest level*), yakni yang secara langsung dapat terlihat. Suatu tema juga dapat ditemukan pada tingkat laten (*latent level*), tidak secara eksplisit terlihat tetapi mendasari atau membayangi (*underlying the phenomena*). Tema-tema dapat diperoleh secara induktif dari informasi mentah atau diperoleh secara deduktif dari teori atau penelitian-penelitian sebelumnya. Tahapan-tahapan pelaksanaan analisis tematik menurut Heriyanto (2018) yakni,

a. Memahami data

Penelitian kualitatif bertujuan untuk mengupas secara mendalam mengenai apa yang terjadi dari sebuah peristiwa melalui perspektif partisipan. Peneliti perlu untuk memahami dan menyatu dengan data kualitatif yang diperolehnya.

b. Menyusun Kode

Kode harus diusahakan ditulis se jelas mungkin sehingga nantinya melalui kode ini peneliti jadi lebih paham makna dari setiap pernyataan partisipan. Oleh karena itu kode tidak harus deskriptif atau panjang lebar. Namun merupakan perpaduan dari deskriptif dan interpretatif.

c. Mencari Tema

ABraun & Clarke (dalam Heriyanto, 2018), Meski dikatakan mencari tema, namun mencari disini bukan berarti ibarat seorang arkeolog yang menggali tanah untuk menemukan tema yang tersembunyi dibalik data. Tetapi lebih seperti seorang seniman yang menentukan bagaimana memahat batu yang ia miliki. Peneliti juga memiliki kebebasan dalam menginterpretasi data untuk memunculkan tematemata tadi. Hal ini menunjukkan variasi hasil yang didapatkan sesuai dengan sesuai interpretasi peneliti.

Moleong (2012) berpendapat bahwa penelitian kualitatif seringkali diragukan keilmiahannya. Sehingga untuk membuktikan hasil penelitiannya diperlukan teknik pemeriksaan keabsahan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh 2 tema besar, pertama proses subjek mencapai Mindfulness pada penganut kepercayaan sapta darma.

Proses ini melibatkan trait mindfulness (*observing, describing, acting with awareness, non-judging of inner experience, dan non-reactivity to inner experience*) untuk mengetahui bagaimana subjek dapat mencapai mindfulness. Tema kedua yakni faktor-faktor yang mempengaruhi mindfulness pada subjek. Hal ini berkaitan dengan perbedaan yang ada diantara kedua subjek didalam mencapai mindfulness.

Tema 1: Proses subjek mencapai Mindfulness pada penganut kepercayaan sapta darma

Observing

Pas SD agama akademisku pas itu ikut Islam tapi pas guru agamanya tau kalo dirumah aku ibadahnya ikut kepercayaan sapta darma guru agamanya kasian jadi mulai dari situ pas pelajaran agama aku diperbolehkan sesuai dengan keyakinanaku sendiri (JG-W1-25 juni 2021).

Pas SMP juga sama, ketika ngisi formulir daftar ulang aku ngisi kolom agama dengan kepercayaan sapta darma dan fine-fine aja. Temen-temen dan guru-guru juga banyak yang tau dan tidak ada yang mempertanyakan, paling Cuma kepo tanya agamamu ini apa? Gitu doang. (JG-W1-25 juni 2021).

Berdasarkan pernyataan partisipan pertama ketika SD dan SMP ia mendapatkan mata pelajaran agama sesuai dengan keyakinannya. Permasalahan mulai muncul ketika partisipan pertama mengisi kolom kepercayaan ketika daftar ulang ketika SMA.

[...]Awal-awalnya baik-baik saja, tapi kok tiba-tiba dipanggil sama waka kurikulum. Ditanya agamamu ini apa, terus tak jelasin terus waka ini bingung dan Tanya gimana ini nanti sekolahmu? soalnya agama ini gk ada di daftar kurikulum. (JG-W1-25 juni 2021)

Aku bingung soalnya pas aku smp ketika ngisi formulir daftar ulang dan ngisi kolom kepercayaan juga itu gk ada masalah. (JG-W1-25 juni 2021)

Describing

Berdasarkan pernyataan partisipan permasalahan ini muncul karena tidak adanya kurikulum untuk agama kepercayaan sapta darma di sekolah. Hal ini disebabkan karena ketidaktahuan dan belum meratanya informasi mengenai undang-undang mengenai pendidikan agama bagi penganut kepercayaan yang baru saja disahkan beberapa tahun lalu sehingga sekolah tidak siap untuk memberikan mata pelajaran agama yang sesuai.

Ketidaktahuan ini yang membuat pihak sekolah memberikan alternatif untuk memilih salah satu dari mapel agama yang sudah ada disekolah.

[...]Pas itu disuruh pilih dari mata pelajaran agama yang sudah ada disekolah (JG-W1-25 juni 2021)

[...]Aku bilang aku gk bisa kalo milih untuk mengambil mata pelajaran agama lain soalnya sejak kecil tidak diajari jadi gk tau sama sekali (JG-W1-25 juni 2021)

Ketika disuruh memilih salah satu mapel agama yang sudah ada disekolah, partisipan tidak dapat menyanggapi karena sama sekali asing dengan mapel agama lain.

Pernah juga ditanya sama guru agama didepan kelas tentang agamaku, ya aku jelasin sebisaku. Terus ditanya lagi menurutmu ini masuk agama gak, ya aku jawab iya merukut keyakinanku. Terus ditanya tau gak maknanya agama itu?. Aku jawab sebisanya tapi menurut beliau jawabanku salah. Pas itu aku udah gak mau debat lagi biar gak panjang urusannya Terus yaudah aku disuruh kembali ke tempat duduk (JG-W1-25 juni 2021)

Menurut pernyataan partisipan pertama ketika ditanya soal agamanya didepan kelas membuatnya takut dipandang berbeda. Namun ia tetap menjelaskan mengenai agamanya namun terkejut akan respon guru yang bertanya balik definisi dari agama. Partisipan berusaha menjawab pertanyaan namun dianggap kurang tepat menurut sang guru. karena tidak mau berlama-lama didepan kelas ia memutuskan untuk tidak berdebat mengenai pendapat sang guru.

[...] pas ngerjain soal UAS guru lain juga pernah tanya agamaku apa kok gk pernah denger, agama kamu sesat ya? Aku jelasin kalo aku tetap menyembah tuhan walaupun caranya beda. Tapi orangnya bilang kalo inilo gk ada di pancasila maupun di undang-undang. Aku sebenarnya pengen jelasin lebih jauh tapi gak berrani ngomong soalnya takut dianggap ngelawan (JG-W1-25 juni 2021).

acting with awareness

Hal yang sama juga dialami partisipan pertama ketika mengerjakan soal UAS dimana ia mengisi kolom agama dengan kepercayaan sapta darma, ia ditanya mengenai agamanya dan berpendapat kalau agama partisipan itu sesat. Partisipan terkejut mendengar pernyataan guru pengawas UAS namun berusaha meluruskan pernyataan beliau, akan tetapi guru pengawas UAS berdalih kalau agama partisipan tidak ada di Undang-Undang maupun dasar Negara. Partisipan sebenarnya ingin

menjelaskan panjang lebar kalau agamanya sudah memiliki dasar hukum dan tercatat dipemerintahan namun enggan mengutarakannya karena takut dianggap melawan guru dan situasinya yang saat itu sedang UAS.

[...] yang pasti aku rasakan pertama kali itu kesal dan sedih juga kaya gini amat ya jadi minoritas. Kok gak ada yang menghargai (JG-W1-25 juni 2021).

[...] faktanya, emang jarang banget yang denger soal agamaku ini. Jaga aku gak bisa *menjudge* maupun menyalahkan mereka atas perlakuan mereka (JG-W1-25 juni 2021).

[...] yang bisa aku lakuin ya baerusaha menjelaskan dan memperkenalkan kepada mereka tentang keyakinanku supaya mereka bisa paham sama posisiku (JG-W1-25 juni 2021).

Berdasarkan pernyataan partisipan pertama ia awalnya mengaku kesal dan sedih atas perlakuan tidak menyenangkan yang diterima, namun ia sadar permasalahan ini timbul dikarenakan ketidaktahuan mereka mengenai keyakinannya yang kemudian menimbulkan perilaku yang tidak menyenangkan. Partisipan juga sadar bahwa hal ini dapat berubah jika ia dapat menjelaskan kepada orang-orang mengenai keyakinannya dengan lebih sederhana dan mudah dipahami maka akan memperkecil kemungkinan ia akan menerima perlakuan yang tidak menyenangkan

Permasalahan pada partisipan pertama tidak ditemui pada partisipan kedua. Hal ini disebabkan partisipan ke dua sejak kecil bersekolah disekolah katolik dan menerima mata pelajaran agama katolik walau ia menganut kepercayaan sapta darma.

Dari kecil udah disekolahkan orang tua di sekolah katolik jadi ya ikut pelajaran katolik, tapi kalo dirumah ya aku ibadah sesuai keyakinanku (R-W2-24 juni 2021)

.gak pernah ada masalah disekolah, beberapa temen juga ada yang tau keyakinanku. Kalo guru yang tau Cuma satu, masih saudara jauh soalnya. Guru-guru yang lain gk tau kalo aku menganut kepercayaan sapta darma (R-W2-24 juni 2021).

Stereotip negatif tidak ditemui pada partisipan kedua karena ia hanya menceritakan keyakinannya pada teman dekat dan dapat diterima dengan baik. Namun ia tidak pernah menceritakan mengenai keyakinannya kepada guruguru disekolahnya.

non-judging of inner experience dan non-reactivity to inner experience

Ketika partisipan pertama mendapati terdapat permasalahan mengenai mata pelajaran agama disekolah,

ia memberitahu ibunya dan menceritakan apa yang dialaminya saat itu.

[...] tak bilangkan ke ibu kalo saya dapat perlakuan kaya gini dan ditanya guru-guru saya kaya gini (JG-W1-25 juni 2021).

Terus ibu ngurus semua ini dan akhirnya lama kelamaan ada titik terang dan kurikulum untuk pendidikan agama kepercayaan akhirnya turun untuk orang-orang seperti saya yang agamanya kepercayaan (JG-W1-25 juni 2021).

Berdasarkan pernyataan partisipan pertama, ketika menghadapi permasalahan-permasalahan ini hal pertama yang dilakukannya adalah bercerita kepada ibunya mengenai perlakuan yang diterimanya dan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh guru-guru. Ibu partisipan ketika mendengar penjelasan anaknya langsung mengurus permasalahan ini di sekolah dengan harapan permasalahan dapat selesai dan anaknya dapat memperoleh haknya di sekolah.

Partisipan kedua walau tidak pernah mengalami permasalahan serupa namun ketika menghadapi permasalahan hal pertama yang dilakukan juga berkonsultasi kepada orang tuanya.

[...] cerita ke orang tua, terutama kalau masalah yang berkaitan dengan sekolah (R-W2-24 juni 2021).

[...] sejauh ini temen-temen gk ada yang menjudge, tapi andai kata ada yang seperti itu ya aku gk marah karena mungkin mereka gk tau atau mungkin asing. Ya aku tanya alasannya dan jelasin mengenai keyakinanku (R-W2-24 juni 2021).

Berdasarkan pernyataan partisipan kedua, teman-temannya yang mengetahui dirinya sebenarnya menganut kepercayaan sapta darma tidak pernah memperlakukan hal tersebut. Namun apabila ada yang mempersalahkan ini ia memilih untuk menjelaskan alasan dan keyakinan yang dianutnya.

Tema 2 : Faktor-faktor mempengaruhi Mindfulness pada penganut kepercayaan sapta darma

Dukungan keluarga

Faktor pendukung ini merupakan faktor terpenting karena dapat berfungsi sebagai pelindung sekaligus penyedia saran ketika partisipan sedang menghadapi permasalahan

Terus ibu ngurus semua ini dan akhirnya lama kelamaan ada titik terang dan kurikulum untuk pendidikan agama kepercayaan akhirnya turun untuk orang-

orang seperti saya yang agamanya kepercayaan (JG-W1-25 juni 2021).

Pernyataan partisipan pertama menunjukkan indikasi dukungan penuh dari orang tua mengenai keputusan yang dibuat anak disekolah terutama mengenai keyakinan. Orang tua juga turut membantu partisipan untuk memperoleh haknya didalam pendidikan.

[...] cerita ke orang tua, terutama kalau masalah yang berkaitan dengan sekolah (R-W2-24 juni 2021).

Partisipan kedua juga mengungkapkan hal yang sama apabila terdapat masalah disekolah atau mengenai keyakinannya ia bercerita kepada orang tuanya.

Dukungan teman sebaya

[...] temen-temen bisa menerima keyakinanku, pas aku kesusahan juga dibantu bahkan ada temen dari OSIS yang juga ngebantu permasalahanku (JG-W1-25 juni 2021).

Partisipan pertama menyebutkan bahwa dukungan dari teman-temannya yang membuatnya mampu bertahan melewati permasalahan demi permasalahan yang ia hadapi.

[...] sejauh ini temen-temen gk ada yang menjudge (R-W2-24 juni 2021).

.gak pernah ada masalah disekolah, beberapa temen juga ada yang tau keyakinanku [...] (R-W2-24 juni 2021).

Partisipan kedua menyatakan bahwa dilingkup pertemanannya tidak memperlakukan keyakinan yang dianutnya sehingga ia merasa tidak takut untuk bercerita apabila terdapat permasalahan yang dihadapi

Spiritualitas

Pada saat dihadapkan pada masalah bukanlah hal yang aneh jika manusia memilih untuk berserah diri kepada sang pencipta. Hal ini mampu menjadi sumber kekuatan bagi seseorang untuk tetap menjalani hidup ketika menghadapi berbagai macam permasalahan.

[...] yang selama ini aku jalani ya apapun masalahnya mesti tak buat sujud (praktek ibadah dalam sapta darma) sama juga kaya pas ngadepin masalah di SMA dulu (JG-W1-25 juni 2021).

Berdasarkan pengakuan partisipan pertama ketika menghadapi permasalahan demi permasalahan ketika SMA ia memilih untuk berdoa kepada tuhan agar diberi kekuatan ketika berhadapan dengan permasalahan ini.

[...] ya aku sujud, karena itu membantu banget pas aku lagi ada masalah (R-W2-24 juni 2021).

Berdasarkan pernyataan partisipan kedua ketika menghadapi permasalahan ia juga memutuskan untuk beribadah agar memperoleh kekuatan untuk menghadapinya.

Berdasar pada pernyataan kedua partisipan diatas terkait dinamika *mindfulness* dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor utama yang mendasari terbentuknya *mindfulness* pada penganut kepercayaan sapta darma yaitu cara mereka untuk tetap berusaha memahami bahwa keyakinan mereka asing ditelinga masyarakat dan jarang terekspos publik.

PEMBAHASAN

Pengalaman diskriminasi dan stereotype negatif yang diterima kedua subjek menimbulkan berbagai dampak psikologis seperti perasaan malu, rendah diri, keengganan untuk berhadapan dengan tenaga pendidik, dan takut dikucilkan teman sebaya. Dampak psikologis ini jika terjadi secara terus-menerus akan berpotensi tinggi mengalami gejala depresi, penurunan kesehatan fisik, dan beberapa penyakit kronis yang disebabkan respon tubuh terhadap stress atau perubahan perilaku kesehatan (Wofford et al., 2019).

Dampak negatif dari diskriminasi dan stereotip negatif yang diterima kedua subjek dapat diminimalisir oleh kedua subjek dengan *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan keterampilan untuk memiliki kesadaran terhadap sesuatu yang sedang diterima dan dilakukan tanpa adanya reaksi maupun penilaian subjektif. Lebih jauh, *mindfulness* juga merupakan kemampuan untuk memaknai setiap pengalaman dengan netral tanpa adanya perasaan pribadi yang terlibat (Germer, 2013). *Mindfulness* dalam riset terdahulu telah terbukti memiliki peranan penting didalam keampuan individu meregulasi emosinya (Feldman, dkk., 2013).

Proses *mindfulness* pada diri partisipan dapat dilihat dari pengalaman keduanya ketika berhadapan dengan permasalahan. Partisipan JG mengaku bahwa ketika menghadapi permasalahan stereotip negatif JG cenderung menerima permasalahan tersebut tanpa menghakimi karena subjek sadar hal ini disebabkan ketidaktahuan mereka mengenai keyakinan yang dianutnya dan keyakinan bukanlah hal yang perlu diperdebatkan. Akan tetapi penerimaan dari masalah bukanlah bentuk kepasrahan hal ini disebabkan partisipan JG berusaha menjelaskan persepsi yang salah mengenai keyakinannya, seperti ketika keyakinannya dianggap sesat partisipan berusaha menjelaskan sebaik mungkin kalau keyakinan yang dianutnya tidak sesat dan ia juga beribadah kepada tuhan walau dengan cara yang berbeda.

Hal ini menandakan bahwa partisipan telah mampu untuk *mindful* ketika menghadapi permasalahan.

Dampak dari permasalahan kedua partisipan terdapat perbedaan, pada partisipan JG dampak psikologis sangat dirasakan seperti rasa cemas dan takut ketika terancam untuk tidak diterima di sekolah dikarenakan belum memiliki kurikulum yang memadai hingga membuatnya stress. Hal ini wajar terjadi ketika seorang remaja dihadapkan pada pilihan antara keyakinannya dengan pendidikannya. Selain dampak psikologis, dampak sosial di sekolah juga turut dirasakan partisipan JG dimana ia mendapat stigma negatif berupa anggapan kalau keyakinannya itu sesat. Partisipan R menurut pengakuannya tidak mendapatkan stigma negatif maupun diskriminasi karena keyakinannya. Hal ini disebabkan karena disekolah ia mengambil mata pelajaran agama katolik, teman-teman partisipan juga mengetahui kalau keyakinan R bukanlah katolik tapi kepercayaan sapta darma. Temuan ini menarik dimana R sama sekali tidak mendapatkan stereotip negatif padahal ia mengambil mata pelajaran yang berbeda dengan keyakinan yang dianutnya.

Mindfulness sendiri menunjukkan efektifitasnya didalam perannya sebagai pelindung ketika partisipan mengalami stress. Hal ini serupa dengan teori dimana *mindfulness* memiliki dampak negatif dengan stress, dimana semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki maka semakin rendah pula stress yang dialami (Khoury et al., 2015).

Faktor keluarga, teman sebaya dan spiritual juga turut mengambil peran penting didalam proses *Mindfulness* (Hidayati, 2019), faktor keluarga pada kedua partisipan sangat mempengaruhi mereka didalam menghadapi permasalahannya, dukungan keluarga secara penuh membuat partisipan dapat menceritakan permasalahan yang dihadapi dengan demikian dapat memudahkan partisipan untuk mencapai kondisi *mindful* (Latuheru, 2021). Faktor teman sebaya berperan didalam memberikan dukungan moril (Savitri & Listiyandini, 2017). Partisipan mengetahui bahwa teman-temannya dapat menerima kondisi mereka dan dapat memahami maka mereka tidak akan merasa khawatir untuk mendapat persepsi buruk sehingga tidak membuatnya merasa terasing. Faktor terakhir yakni spiritual merupakan faktor yang juga ditemui pada partisipan sebagai faktor penunjang *mindfulness*. Faktor spiritual sebagai pendukung partisipan dapat mempertahankan pemikiran positif mereka sehingga dapat mencapai posisi *mindful* (Sadipun et al., 2018).

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi tambahan bagi pihak-pihak yang berkesempatan membaca dan melakukan pengkajian dengan penelitian ini, maka peneliti akan memberikan beberapa saran untuk

selanjutnya dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pembaca sebagai berikut:

1. Bagi Penghayat Kepercayaan Sapta Darma

Peneliti menyarankan penghayat kepercayaan yang mendapatkan bentuk diskriminasi maupun stereotip negatif untuk melatih dan menggunakan *mindfulness* agar dapat meminimalisir dampak negatif yang diterima, karena dengan menerapkan *mindfulness* seperti berusaha berpikir positif, tidak mengambil hati dari ucapan negatif yang diterima, dan berusaha meluruskan pandangan keliru tentang penganut kepercayaan maka penganut kepercayaan sapta darma dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan baik dan masyarakat sekitar juga akan lebih toleran dengan keberadaan penganut kepercayaan. Penganut kepercayaan sapta darma juga dapat melakukan cara praktis mengenai pengaplikasian *mindfulness* yang dapat dilakukan secara pribadi seperti tidak melibatkan emosi negatif didalam menanggapi permasalahan, berusaha memahami keterbatasan pemahaman pihak lain karena minimnya informasi yang dimiliki dan berfokus menjelaskan pemahaman yang keliru tanpa menyinggung perasaan pihak lain.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan didalam pengambilan data serta penentuan subjek dikarenakan pandemi Covid-19 sehingga membatasi proses pengambilan data dan observasi.

Hasil penelitian juga memperlihatkan dampak psikologis dari diskriminasi dan stereotip negatif pada penganut penghayat kepercayaan dimana penelitian terkait sangat minim, sehingga saran kepada penelitian selanjutnya dapat berfokus pada dampak psikologis yang diterima oleh penghayat kepercayaan, kemudian *coping stress* juga memiliki keterkaitan dengan penghayat kepercayaan yang rentan mendapatkan stereotip negatif maupun diskriminasi. Menggunakan kriteria partisipan yang berbeda seperti pemuka kepercayaan atau guru agama untuk penghayat kepercayaan dapat memunculkan temuan-temuan baru mengenai topik terkait.

DAFTAR PUSTAKA

Anindyajati, P. D. (2013). Status identitas remaja akhir: Hubungannya dengan gaya pengasuhan orangtua dan tingkat kenakalan remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/1891>

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237. doi: 10.1080/10478400701598298
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.
- Carpenter, J. K., Conroy, K., Gomez, A. F., Curren, L. C., & Hofmann, S. G. (2019). The relationship between trait mindfulness and affective symptoms: A meta-analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Clinical psychology review*, 74, 101785. doi: 10.1016/j.cpr.2019.101785
- Cuffee, Y. L., Hargraves, J. L., & Allison, J. (2012). Exploring the association between reported discrimination and hypertension among African Americans: a systematic review. *Ethnicity & disease*, 22(4), 422-432.
- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39 -item and 15 -item versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological Assessment*, 28, 791. doi: 10.1037/pas0000263.
- Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, 2(3), 317-324. doi: 10.14710/anuva.2.3.317-324
- Hidayati, N. (2019). Mindfulness based stress reduction (MBSR) untuk resiliensi remaja yang mengalami bullying. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 40-49.
- Himawari, N. M. R., Mutiâ, T., & Hartosujono, H. (2019). Spiritual Well-Being Penganut Aliran Kepercayaan Sapta Darma. *JURNAL SPIRITS*, 9(2), 63-74. doi: 10.30738/spirits.v9i2.6327
- KBBI. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi v. In Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78(6), 519-528. doi: /10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Latuhu, G. (2021). Hubungan antara prasangka dan mindfulness dengan kesejahteraan psikologis tenaga medis di RSUD dr. haulussy ambon. *Repository universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*. <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/8597>
- Mawaza, J. F., & Manese, R. M. (2020). Pengikut Sapta Darma di Tengah Pluralitas Terbatas. *Palita: Journal of Social Religion Research*, 5(1), 49-64. doi: 10.24256/pal.v5i1.1273

- Moleong, L. J. (2012). *Metodologi penelitian kualitatif (Cet. Ke-30.)*.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Pieterse, A. L., Todd, N. R., Neville, H. A., & Carter, R. T. (2012). Perceived racism and mental health among Black American adults: a meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 59(1), 1. doi: 10.1037/a0026208
- Popov, I. (2017). *Buku rujukan semua aliran dan perkumpulan agama di Indonesia*.
- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126-136. doi: 10.22146/buletinpsikologi.38895
- Sadipun, D. K., Dwidiyanti, M., & Andriany, M. (2018). Effect of spiritual based mindfulness intervention on emotional control in adult patients with pulmonary tuberculosis. *Belitung Nursing Journal*, 4(2), 226-231. doi: 10.33546/bnj.357
- Saraswati, A., & Dewanti, A. S. (2020). Stereotip terhadap Aliran Penghayat Sapta Dharma dan Usaha Penganut Sapta Dharma mengatasinya melalui Konsep Diri. *Jurnal Audiens*, 1(1), 58-64. doi: 10.18196/ja.1107
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. doi: 10.21580/pjpp.v2i1.1323
- Shallcross, A. J., & Spruill, T. M. (2018). The protective role of mindfulness in the relationship between perceived discrimination and depression. *Mindfulness*, 9(4), 1100-1109. doi: 10.1007/s12671-017-0845-4
- Sulistiyani, H. D., Rahardjo, T., & Rahmaji, L. R. (2020). The social harmony of local religious groups. *Informasi*, 50(1), 85-96. doi: 10.21831/informasi.v50i1.30169
- Tiga Lembaga Kerohanian sapta darma kota surabaya. (2013). *Sejarah penerimaan wahyu wewarah sapta darma dan perjalanan panuntun agung sri gutama dalam penyebaran/perkembangan 10 tahun (Dasa warsa) 1952-1962*.
- Tradisi, I. D. K. T. T. Y. M. E. d. (2017). *Ensiklopedia kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa*. Direktorat Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan Tradisi, Direktorat Jenderal Kebudayaan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. <https://books.google.co.id/books?id=vPdcswEACA AJ>
- UU No. 24 Tahun 2013 tentang Administrasi Kependudukan.
- Vonika, N. (2020). Pemenuhan hak sipil dalam konteks kesejahteraan sosial bagi masyarakat adat sunda wiwitan kampung cireundeu, kota cimahi, jawa barat. *Peksos: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 19(1). doi: 10.31595/peksos.v19i1.252
- Wibisono, M. Y., Ghozali, A. M., & Nurhasanah, S. (2020). Keberadaan agama lokal di Indonesia dalam perspektif moderasi. *Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/30632/>
- Williams, M. J., Dalgleish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the five facet mindfulness questionnaire and the self-compassion scale. *Psychological Assessment*, 26, 407-418.
- Williams, D. R., & Mohammed, S. A. (2009). Discrimination and racial disparities in health: evidence and needed research. *Journal of behavioral medicine*, 32(1), 20-47. doi: 10.1007/s10865-008-9185-0
- Wofford, N., Defever, A. M., & Chopik, W. J. (2019). The vicarious effects of discrimination: How partner experiences of discrimination affect individual health. *Social psychological and personality science*, 10(1), 121-130. doi: 10.1177/1948550617746218
- Germer, C. K. (2013). Mindfulness. Dalam C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (2nd ed). New York, BY: Guilford Press
- Feldman, G., Dunn, E., Stemke, C., Bell, K., & Greeson, J. (2013). Mindfulness and rumination as predictors of persistence with a distress tolerance task. *Personality and Individual Differences*, 56(1), 154-158. doi: 10.1016/j.paid.2013.08.040