

KESEJAHTERAAN SPIRITUAL DAN *MINDFULNESS* PADA MAJELIS SAHABAT SHALAWAT

Endang Fourianalisyawati
Fakultas Psikologi Universitas YARSI
endangfouriana@gmail.com

ABSTRACT

Spiritual wellbeing in psychology is used to discuss the process of achieving the spiritual condition of individual. Spiritual wellbeing is a concept of innate state. It has an element of motivation or encouragement to find a goal in life that is dynamic and subjective, and it focuses on a certain uniqueness which then it is believed as a truth. One way to improve spiritual wellbeing is through dhikr activities, which is frequently used as one of the psychotherapy in Islam. In dhikr activities, individual is asked to perform activities such as realize the breath that come in and out of his body during the activities. That condition is fundamental in mindfulness practice. Mindfulness is defined as the ability to give attention to self the way it is without judgement, and receive all the thoughts that arise in the moment. Researcher was interested to know more about the correlation between spiritual wellbeing and mindfulness on an assembly of shalawat friends members, who regularly performed shalawat everyday. The data obtained 89 subjects that could be processed of 100 questionnaires that were filled. This research method was quantitative and the design of the study was correlational. Data analysis was performed using bivariate analysis using Pearson correlation. Based on the results of data analysis, it could be inferred that there was a relationship between the spiritual wellbeing and mindfulness on assembly of shalawat friends, with a value of $R = 0.388$. It was concluded that the high value of spiritual wellbeing was followed by the high value of mindfulness.

Keywords: Spiritual Wellbeing, Mindfulness, Assembly of Shalawat Friends

ABSTRAK

Kesejahteraan spiritual dalam ilmu psikologi digunakan untuk membahas proses pencapaian kondisi spiritual pada individu. Kesejahteraan spiritual merupakan konsep mengenai keadaan bawaan, memiliki unsur motivasi atau dorongan untuk menemukan tujuan hidupnya, sifatnya dinamis dan subyektif, serta memusat pada suatu keunikan tertentu yang kemudian diyakini sebagai kebenaran. Salah satu cara meningkatkan kesejahteraan spiritual adalah lewat kegiatan berzikir, yang biasanya sering digunakan sebagai salahsatu psikoterapi dalam Islam. Dalam kegiatan berzikir tersebut individu dikondisikan untuk melakukan kegiatan menyadari nafas yang keluar masuk dari tubuhnya selama berzikir. Kondisi tersebut merupakan hal mendasar dalam latihan mindfulness. Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk memberi atensi atau perhatian terhadap diri secara apa adanya tanpa memberikan penilaian serta menerima segala pengalaman yang muncul saat ini. Peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara kesejahteraan spiritual dan mindfulness pada sekelompok anggota majelis sahabat shalawat, yang rutin melakukan shalawat setiap hari. Diperoleh 89 data subjek yang bisa diolah, dari 100 kuesioner yang terisi. Metode penelitian ini dilakukan secara kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah korelasional. Analisis data dilakukan menggunakan analisis bivariat dengan pearson correlation. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan mindfulness pada majelis sahabat shalawat, dengan nilai $R=0,388$. Dapat diketahui bahwa tingginya nilai kesejahteraan spiritual diikuti juga oleh tingginya nilai mindfulness.

Kata Kunci: Kesejahteraan Spiritual, Mindfulness, Majelis Sahabat Shalawat

PENDAHULUAN

Manusia hidup dengan beragam makna dan tujuan. Berbagai hal dilakukannya dalam memenuhi pencarian makna dan tujuan kehidupan. Jalan spiritual biasanya ditempuh sebagai salah satu jalan dalam menemukan makna dan tujuan hidup. Pada masyarakat Islam, pendekatan spiritual ini tidak jauh dari kegiatan atau ritual ibadah dalam agama Islam yang dilakukan sehari-hari. Mulai dari ibadah wajib seperti sholat, puasa, membayar zakat, hingga ibadah sunah seperti berzikir, bersedekah, membaca Al-Qur'an, dan lain sebagainya. Salah satu kegiatan berzikir, sering diterapkan sebagai salahsatu psikoterapi dengan pendekatan Islam, dalam menyembuhkan pasien neurotis maupun psikotis.

Salah satu kelompok yang menerapkan kebiasaan berzikir adalah majelis sahabat shalawat. Majelis ini fokus pada melakukan zikir shalawat kepada Muhammad, Rasulullah saw. Majelis sahabat shalawat ini dibimbing oleh seorang guru, yang biasa disebut ustadz. Majelis ini memiliki komunitas yang menyebar di berbagai daerah di Indonesia. Para peserta majelis berasal dari berbagai latar belakang pendidikan dan asal daerah, mulai dari usia remaja, sekitar 18-19 tahun hingga usia dewasa.

Awal keikutsertaan anggota majelis sahabat shalawat ini beraneka ragam. Menurut hasil pertanyaan tertulis peneliti pada penggalan data awal tanggal 14 Agustus 2015, sebanyak 58 anggota yang mengisi menyatakan bahwa sebagian besar peserta memulai karena mengikuti anjuran ustadz dan teman, ingin mencari ketenangan dan mengobati rasa hati yang gelisah, serta ingin memperbaiki diri.

Selain itu juga beberapa peserta memiliki tujuan yang lebih spesifik, seperti ingin mendapatkan syafaat dari Rasulullah Saw., ingin lebih mendekatkan diri pada

Allah Swt., dan ingin masuk surga. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai kondisi kesejahteraan spiritual dari anggota majelis sahabat shalawat tersebut.

Shalawat sendiri merupakan anjuran yang diutamakan dalam Islam, seperti yang tercantum dalam Surah Al-Ahzâb ayat 56:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Artinya: "*Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya*".

Maksud ayat tersebut yang menyatakan bahwa Allah Swt. bershalawat kepada Nabi Saw. adalah dengan memberi rahmat-Nya. Malaikat bershalawat kepada Nabi Saw. dengan maksud memintakan ampunan. Sedangkan bershalawatnya orang-orang mu'min kepada Nabi Muhammad Saw. dengan berdoa supaya diberi rahmat seperti dengan per-kataan "Allâhumma Shalli 'alâ Muhammad" (Abatasa, 2015)

Kesejahteraan spiritual dalam ilmu psikologi biasanya digunakan dalam membahas proses pencapaian kondisi spiritual pada individu. Kesejahteraan spiritual merupakan konsep mengenai keadaan bawaan, memiliki unsur motivasi atau dorongan untuk menemukan tujuan hidupnya, sifatnya dinamis dan subyektif, serta memusat pada suatu keunikan tertentu yang kemudian diyakini sebagai kebenaran (Gomez & Fisher, 2005).

Kesejahteraan spiritual ini memiliki tindakan nyata berhubungan dengan esensi keberadaan, pengalaman batin dan keyakinan tertentu (Gomez & Fisher, 2005).

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Moertedjo (2015) mengenai zikir pada santri di pesantren Suryalaya Tasikmalaya, diketahui bahwa para santri mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan setelah mengikuti kegiatan zikir ini. Moertedjo juga menyatakan bahwa zikir merupakan salah satu bentuk kondisi *mindfulness*, dalam Islam. Dalam kegiatan berzikir tersebut individu dikondisikan untuk melakukan kegiatan menyadari nafas yang keluar masuk dari tubuhnya selama berzikir. Kondisi tersebut merupakan hal mendasar dalam latihan *mindfulness*.

Penelitian di Indonesia saat ini sudah mulai berkembang tentang *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memberi atensi atau perhatian terhadap diri secara apa adanya tanpa memberikan penilaian serta menerima segala pengalaman yang muncul saat ini (Kabat-Zinn, 1990); (Baer, Smith, & Allen, 2004).

Beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan pentingnya peran *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Afandi (2007) tentang pelatihan meditasi *mindfulness* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penyintas gempa di Pleret Bantul menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen, yang mendapatkan pelatihan meditasi *mindfulness*, dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian Mas'udah (2014) tentang *mindfulness* dalam komunikasi antar budaya, menggunakan subjek dari peserta yang berasal dari Indonesia dan Polandia, menunjukkan hasil bahwa bagi peserta yang menggunakan *mindfulness* dalam berkomunikasi dengan peserta lain yang berbeda negara, berhasil mengatasi kecemasan dan ketidakpastian mengenai topik yang disampaikan oleh peserta lain tersebut.

Penelitian lainnya oleh Evanytha (2012) mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *ego strength* menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *mindfulness* terhadap *ego strength*, ego sebagai sistem kepribadian yang terkait dengan regulasi keadaan dalam diri dan perilaku individu.

Melihat dampak dari pentingnya *mindfulness*, beberapa penelitian dilakukan untuk mengembangkan intervensi berbasis *mindfulness*, diantaranya seperti MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) atau MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*). Riset mengenai efektivitas intervensi psikologis berbasis *mindfulness* yang dilakukan di Amerika dan Eropa sepanjang dua dekade terakhir menunjukkan hasil yang menjanjikan. Intervensi psikologis menggunakan meditasi berbasis *mindfulness* ditemukan membantu pemulihan pasien pada populasi klinis, dengan menurunkan tingkat distres psikologis dan meningkatkan keberfungsian sehari-hari (Veehof, Ten Klooster, P. M., Westerhof, & Bohlmeijer, 2011).

Pada populasi normal, intervensi berbasis *mindfulness* ternyata juga memiliki manfaat yang baik, yaitu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup (Nyklíček & Kuijpers, 2008), bahkan meningkatkan kecenderungan munculnya perilaku sehat (Roberts & Danoff-Burg, n.d.).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti beranggapan perlu kajian awal mengenai hubungan antara kesejahteraan spiritual dan *mindfulness* pada anggota majelis sahabat shalawat tersebut. Secara bertahap penelitian ini akan berlanjut dengan melakukan penelitian mengenai efektivitas pelaksanaan zikir terhadap kondisi kesejahteraan spiritual dan kesadaran (*mindfulness*) pada anggota majelis zikir yang ada di Indonesia di masa yang akan datang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu melihat hubungan antara variabel pertama dan variabel kedua. Sedangkan jenis penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kuantitatif yang datanya berupa angka dan diolah dengan metode statistik. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif akan didapatkan signifikansi hubungan antara variabel pertama dan variabel kedua (Azwar, 2004)

Data yang diperoleh dari penelitian ini kemudian akan dianalisis dengan menggunakan analisis bivariat dengan korelasi *product moment correlation*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota dari komunitas Sahabat Shalawat. Teknik pengambilan sampel adalah *random sampling*, yaitu melakukan randomisasi terhadap subjek yang memenuhi karakteristik subjek penelitian. Didapatkan sampel sebanyak 89 orang dari 100 kuesioner yang tersebar. Metode penelitian ini dilakukan secara kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah korelasional. Analisis data dilakukan menggunakan analisis bivariat dengan *pearson correlation*.

Peneliti mengadaptasi alat ukur kesejahteraan spiritual *Spiritual Well-being Questionnaire* (SWBQ) yang dikembangkan oleh Gomez dan Fisher (Moodley, 2008). Adapun dimensi yang terdapat pada alat ukur adalah; *Personal, Communal, Environmental dan Transcendental*. Skala ini terdiri dari 20 pernyataan dengan 5 alternatif jawaban, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Semakin tinggi skor seseorang maka semakin tinggi kesejahteraan spiritualnya. Sebaliknya, semakin rendah skor seseorang maka semakin rendah kesejahteraan spiritualnya. Uji validitas dan reliabilitas SWBQ adaptasi dilakukan pada 89 subjek. Berdasarkan hasil perhitungan

corrected item total correlation validity, korelasi aitem dengan skor total yang didapatkan berkisar antara $r=0,572-0,861$. Dengan demikian, aitem-aitem pada SWBQ adaptasi ini dinyatakan valid dalam mengukur kesejahteraan spiritual. Hasil uji reliabilitas dari alat ukur SWBQ sebesar $\alpha=0,959$. Dengan demikian, SWBQ merupakan alat ukur yang reliabel dalam mengukur kesejahteraan spiritual.

Peneliti mengadaptasi alat ukur *Mindful Attention Awareness Scale* milik Brown and Ryan (2003). Skala ini sebelumnya juga sudah pernah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Evanytha (2012), yang dipakai dalam penelitian pengaruh mindfulness terhadap *ego strength*. Adapun skala ini merefleksikan pengalaman dari *mindfulness* dan *mindlessness* dalam kehidupan sehari-hari seperti, keadaan spesifik sehari-hari, *awareness*, perhatian terhadap kegiatan yang dilakukan, komunikasi interpersonal, pikiran, emosi dan keadaan fisik. Skala ini terdiri dari 15 pernyataan dengan 6 pilihan jawaban yaitu hampir selalu, sangat sering, sering, jarang, sangat jarang, hampir tidak pernah. Semakin tinggi skor seseorang maka semakin tinggi mindfulnessnya. Sebaliknya, semakin rendah skor seseorang maka semakin rendah mindfulnessnya. Untuk uji validitas, peneliti menggunakan validitas korelasi aitem total (*corrected item total correlation validity*). Perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program dalam perangkat lunak komputer. Berdasarkan hasil penghitungan *correlation Pearson*, skor yang didapatkan adalah $r=0,362-0,705$.

Reliabilitas merupakan ukuran sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2012). Peneliti melakukan uji reliabilitas menggunakan metode *single trial*, yakni memberikan satu kali tes kepada responden untuk kemudian dilakukan uji reliabilitas dengan hasil tes

tersebut. Melalui metode tersebut juga dapat diketahui konsistensi performa responden terhadap rangkaian item yang diberikan (*internal consistency*). Perhitungan Cronbach's Alpha didapatkan melalui hasil perhitungan SPSS for Windows 21.0. Hasil uji reliabilitas alat ukur SWBQ sebesar $\alpha=0,881$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji asumsi normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan program SPSS for Windows 21.0. Hasil uji normalitas kedua variabel terdistribusi normal. Kesejahteraan spiritual (0,712 $p>0,05$) $SD=13,1$. *Mindfulness* (0,691 $p>0,05$) $SD=10,8$. Teknik statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan *mindfulness* adalah teknik korelasi Pearson dengan metode statistik parametrik karena salah kedua variabel terdistribusi normal, hasilnya $r=0,338^{**}$ $p=0,001$. Sehingga diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritual dengan *mindfulness*.

Jika ditinjau dari pendidikan akhir yang dicapai partisipan, terlihat bahwa jumlah partisipan berpendidikan tamat SMA adalah paling banyak yaitu 58 orang (65.2%). Partisipan paling banyak berusia 17 – 27 tahun sebanyak 80 orang (89.7%) dibandingkan dengan 39 – 49 tahun yang hanya sebanyak 2 orang (2.2%). Dilihat dari jenis kelamin partisipan paling banyak adalah laki laki sejumlah 48 orang (53.9%).

Menurut Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson dan Carmody (2004), *mindfulness* merupakan suatu bentuk pelatihan mental yang dapat mengembangkan pemikiran refleksif daripada reflektif untuk memproses pengalaman internal dan

eksternal. Kondisi dimana individu menyadari nafas yang keluar masuk dari tubuhnya selama berzikir merupakan aktivitas yang sejalan dengan salah satu karakteristik *mindfulness*, yaitu memberikan atensi terhadap pengalaman sensorik (Brown & Ryan, 2003). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritualitas dan *mindfulness*, dimana individu yang rutin melakukan zikir memiliki kesejahteraan spiritualitas yang baik serta kemampuan untuk *mindful*.

Kesejahteraan spiritual didefinisikan oleh NICA (National Interfaith Coalition on Aging) sebagai sebuah afirmasi atau pernyataan hidup yang dimiliki oleh seseorang dalam hubungannya dengan Tuhan, diri, komunitas dan lingkungan yang memelihara dan mempengaruhi ketuhanan diri seseorang (Moberg, 2010).

Salah satu hal yang berpengaruh dalam kesejahteraan spiritual adalah intensitas melakukan zikir. Walsh dalam Subandi (2009) menyatakan bahwa zikir bersifat sebagai self-help untuk menghadapi berbagai masalah fisik, psikologis, dan sosial. Zikir kepada Allah akan memberikan perasaan tenteram dan ridho di dalam diri individu. Intensitas aktivitas zikir yang merupakan bagian dari tinggi rendahnya kesejahteraan spiritual memiliki similaritas dengan perilaku *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan peningkatan kesadaran dengan berfokus pada pengalaman masa kini (*present-moment awareness*) tanpa memberikan penilaian (*nonjudgemental acceptance*) (Kabat-Zinn, 1990).

Aktivitas zikir dan *mindfulness* memiliki kesamaan dimana keduanya merupakan pelatihan mental yang membutuhkan peningkatan kesadaran. Oleh karena itu, kesejahteraan spiritual dan *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan sesuai hipotesis.

Hasil statistik juga menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berusia 17-27 tahun, yaitu dalam tahap perkembangan remaja dan dewasa muda. Di Indonesia, terdapat sebanyak 19 juta penduduk yang berusia 13-18 tahun menurut sensus tahun 2005. Pada tahun 2012, Komisi Nasional Perlindungan Anak melaporkan menerima rata-rata 200 laporan kasus anak stres per bulan sepanjang tahun 2011, meningkat 98 persen dari tahun sebelumnya (Nabillah, 2013).

Beragam kasus siswa SMA bunuh diri karena stres akademik telah dilaporkan beberapa tahun silam. Menurut hasil penelitian, para remaja yang merupakan bagian dari komunitas Sahabat Shalawat melakukan zikir secara rutin dan juga memiliki kemampuan *mindfulness* yang baik. Beragam penelitian telah menunjukkan bahwa prestasi akademik, kompetensi sosial dan emosional, serta kesehatan fisik dan mental saling berkaitan secara fundamental. Cara untuk membangun salah satu atribut adalah dengan membangun semua atribut tersebut (Diamond, 2010).

Maka, penting bagi remaja masa kini untuk diberikan pelatihan *mindfulness* sebagai cara preventif ataupun kuratif untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan kualitas-kualitas positif. Sebagai alternatif para remaja pun dapat diberikan pengarahannya untuk melakukan zikir, karena kesejahteraan spiritual yang tinggi berhubungan dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi seperti hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil diskusi di atas, diketahui bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan *mindfulness* pada kelompok majelis sahabat shalawat. Hasil ini diharapkan dapat menjadi landasan penelitian selanjutnya, dalam mengetahui

sejauhmana pengaruh dari kegiatan shalawat yang dilakukan dengan tingkat *mindfulness* dan kesejahteraan spiritual pada individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abatasa, P. (2015). *Pustaka Abatasa*. Dipetik Agustus 14, 2015, dari Dasar Hukum dan Dalil-Dalil Shalawat: <http://pustaka.abatasa.co.id/pustaka/detail/shalawat/allsub/172/dasar-hukum-dan-dalil-dalil-shalawat.html>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness. *Assessment* (11 (3)), 191–206.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., & Carmody, J. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84 (No. 4), 822-848.
- Diamond, A. (2010). The evidence base for improving school outcomes by addressing the whole child and by addressing skills and attitudes, not just content. *Early Educ. Dev*, 21, 780-793.
- Evanytha. (2012). Pengaruh Mindfulness terhadap Ego Strength. *Jurnal Ilmiah Psikologi Inquiry*, Vol. 5 (No.2).
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacourt.
- Mas'udah, D. (2014). *Mindfulness dalam Komunikasi Antarbudaya*. Yogyakarta: Skripsi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Moberg, D. O. (2010). Spirituality research: Measuring the immeasurable. *Perspectives on Science and Christian Faith*, 62 (2), 99-11.
- Moertedjo, M. (2015). *Dzikir: Islamic Mindfulness and Psychotherapy in*

Indonesia. Jakarta: Abstract and Program Book First International Conference in Indonesia for Humanities and Transpersonal Psychology.

- Moodley, T. (2008). *The relationship between coping and spiritual well-being during adolescence*. Bloemfontein: University of the Free State Bloemfontein.
- Nabillah, R. (2013). *Profil STPES akademik berdasarkan status sosial ekonomi keluarga peserta didik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine* , 35 (3), 331–340.
- Roberts, K. C., & Danoff-Burg, S. (n.d.). Mindfulness and health behaviors: is paying attention good for you? *Journal of American College Health : J of ACH* , 59 (3), 165–173.
- Subandi. (2009). *Psikologi Dzikir: Studi Fenomenologi Dzikir Tawakkal Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Fakultas Psikologi UGM.
- Veehof, M. M., Ten Klooster, P. M., P. M., T., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2011). Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. *Clinical Rheumatology* , 30 (8), 1045–1054.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini terlaksana berkat dukungan hibah dana penelitian internal dari Universitas YARSI Jakarta, dan telah dipresentasikan pada “2nd International Conference on Islamic Psychology” (ICONIPSY) 9-16 Oktober 2015.