



STIAB  
JINARAKKHITA



Buku Pedoman  
**Praktikum**  
**Mata Kuliah Mindfulness**  
Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha

**2020**

**BUKU PANDUAN PRAKTIKUM  
MATA KULIAH MINDFULNESS**



**SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA  
LAMPUNG  
2020**

**BUKU PEDOMAN PRAKTIKUM MATA KULIAH MINDFULNESS**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA**  
**JINARAKKHITA 2020**

**TIM PENYUSUN :** Dr Burmansah M.Pd  
Taridi S.Ag.,M.Pd.,M.Pd.B  
Rapiadi S.Ag.,M.Pd.B  
Komang Sutawan S.Ag.,M.Pd.,M.Pd.B  
Eko Pramono M.Pd  
Hendri Ardiyanto M.Pd  
Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd  
Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B  
Poniman M.Pd  
Susanto, M.Pd  
Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd

**DESAIN GRAFIS** : Dedi Kundana, S.Pd

## **KATA PENGANTAR**

*Namo Sanghyang Adi Buddhaya,*

*Namo Buddhaya.*

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita sebagai institusi pendidikan yang berfokus pada pembelajaran yang berkualitas telah melakukan berbagai upaya seperti pengadaan fasilitas pendukung proses pembelajaran. Salah satu bentuk nyata dari upaya tersebut adalah terstrukturanya pelaksanaan berbagai kegiatan praktikum. Dalam pelaksanaan kegiatan praktikum, dibutuhkan panduan yang disusun untuk menjadi acuan bagi mahasiswa, dosen pengampu, maupun pihak yang terkait agar program praktikum dapat berjalan secara terarah sehingga tujuan yang telah ditentukan dapat tercapai.

Buku Panduan Pelaksanaan Kegiatan praktikum mata kuliah Mindfulness ini disusun sebagai pedoman pelaksanaan Praktikum mata kuliah Mindfulness mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita. Kami menyadari bahwasanya buku ini masih memerlukan perbaikan secara berkala seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan serta dinamika di masyarakat. Oleh karenanya, kritik dan saran dari berbagai pihak kami harapkan untuk meningkatkan kualitas dari buku panduan ini.

Bandar Lampung, 10 November 2020

Tim Penyusun

## **DAFTAR ISI**

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BUKU PANDUAN PRAKTIKUM</b>                         | <b>3</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                              | <b>9</b>  |
| <b>A. LATAR BELAKANG</b>                              | <b>9</b>  |
| <b>B. LANDASANA HUKUM</b>                             | <b>10</b> |
| <b>C. PENGERTIAN</b>                                  | <b>10</b> |
| <b>D. KEDUDUKAN</b>                                   | <b>11</b> |
| <b>F. SASARAN</b>                                     | <b>11</b> |
| <b>G. SISTEMATIKA</b>                                 | <b>12</b> |
| <b>A. JENIS, SIFAT, DAN BENTUK KEGIATAN PRAKTIKUM</b> | <b>13</b> |
| <b>B. TATA CARA MENGAJUKAN KEGIATAN PRAKTIKUM</b>     | <b>13</b> |
| <b>C. SYARAT PELAKSANAAN PRAKTIKUM</b>                | <b>14</b> |
| <b>BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN PRAKTIKUM</b>         | <b>15</b> |
| <b>A. PENGELOLAAN PRAKTIKUM</b>                       | <b>15</b> |
| <b>B. TATA TERTIB PRAKTIKUM</b>                       | <b>15</b> |
| <b>C. PELAKSANAAN PRAKTIKUM</b>                       | <b>16</b> |
| <b>BAB IV PENILAIAN</b>                               | <b>17</b> |
| <b>A. TUJUAN PENILAIAN</b>                            | <b>17</b> |
| <b>B. PRINSIP PENILAIAN</b>                           | <b>17</b> |
| <b>C. KOMPONEN PENILAIAN</b>                          | <b>18</b> |
| <b>FORMAT PENILAIAN</b>                               | <b>19</b> |



**SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA  
JINARAKKHITA**

Kampus: Jl. Raya Suban No 86, Kel. Pidada, Kec. Panjang - Kota Bandar Lampung 35241  
Website: [www.stiab-jinarakkhita.ac.id](http://www.stiab-jinarakkhita.ac.id) e-mail: [kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id](mailto:kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id) Telepon: 082139114444

TERAKREDITASI B

Institusi: Keputusan BAN PT No. 3257/SK/BAN-Akred/IX/2017

Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha: Keputusan BAN PT No. 4606/SK/BAN-PT/Akred/S/XI/2019

**SURAT KEPUTUSAN  
KETUA SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA  
NOMOR: 723.19/SK/STIAB-J/XI/2020**

**TENTANG  
PEDOMAN PRAKTIKUM MATA KULIAH MINDFULNESS  
SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA**

- Menimbang** :
1. Bahwa dalam rangka menyiapkan pedoman praktikum mata kuliah mindfulness yang sesuai dengan ketentuan, dan sebagai bentuk pengoptimalan dalam capaian praktikum perlu adanya pedoman yang digunakan oleh para mahasiswa STIAB Jinarakkhita.
  2. Bahwa ketentuan tersebut di atas perlu ditetapkan dengan Keputusan Ketua tentang Pedoman Praktikum Mata Kuliah Mindfulness Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita.
- Mengingat** :
1. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  2. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
  3. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi Dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
  4. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan;
  5. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2009 tentang dosen;
  6. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan;
  7. Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tanggal 31 Januari 2005 Tentang Sistem Pendidikan Swasta Perguruan Tinggi Agama Buddha Swasta;
  8. Surat Keputusan Dirjen Bimas Buddha Nomor. DJ.VI/136/SK/2007 tentang status STIAB Jinarakkhita Bandar Lampung;
  9. Keputusan Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha Nomor 365 tahun 2012 tentang Perpanjangan Ijin Operasional STIAB Jinarakkhita Bandar Lampung, Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha;
  10. Surat Keputusan BAN-PT No. 3257/SK/BAN-Akred/IX/2017 tentang akreditasi institusi dengan nilai akreditasi B;
  11. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia:
    - a. Nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa;
    - b. Nomor 045/U/2002 tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi;
  12. Keputusan Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Nomor 015 /SK/STIAB-J/K/2021 tentang Pedoman Pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita, Edisi Tahun 2020.
- Memperhatikan** :
- Hasil rapat kerja Penyusunan Pedoman Praktek Mata Kuliah di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita pada tanggal 23 Juli 2020.





## SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA

Kampus: Jl. Raya Suban No.86, Kel. Pidada, Kec. Panjang - Kota Bandar Lampung 35241  
Website: [www.stiab-jinarakkhita.ac.id](http://www.stiab-jinarakkhita.ac.id) e-mail: [kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id](mailto:kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id) Telepon: 082139114444

TERAKREDITASI B

Institusi: Keputusan BAN PT No. 3257/SK/BAN-Akred/IX/2017

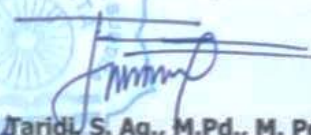
Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha: Keputusan BAN PT No. 4606/SK/BAN-PT/Akred/S/XI/2019

### MEMUTUSKAN

- Menetapkan :** Keputusan Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Tentang Pedoman Praktikum Mata Kuliah Mindfulness.
- Pertama :** Pemberlakuan Pedoman Praktikum Mata Kuliah Mindfulness Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Edisi 2020
- Kedua :** Keputusan ini berlaku bagi:
- a. mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita;
  - b. dosen Penanggung Jawab mata kuliah dan Penasehat Akademik; serta
  - c. pejabat struktural akademik.
- Ketiga :** Hal-hal yang belum diatur dalam keputusan ini akan diatur tersendiri melalui peraturan Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita.
- Keempat :** Keputusan ini mulai berlaku sejak ditetapkan, dan membatalkan semua keputusan yang bertentangan dengannya.
- Kelima :** Apabila dalam keputusan ini ternyata terdapat kekeliruan akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bandar Lampung  
Pada tanggal : 10 November 2020

A/n. Ketua STIAB Jinarakkhita  
Wakil Ketua 1 Bidang Akademik



**Taridi S. Ag., M.Pd., M. Pd. B**  
**NIDN. 2908078501**

#### **Tembusan:**

1. *Ketua STIAB Jinarakkhita;*
2. *Ketua Program Studi;*
3. *Kepala Lembaga*
4. *Unit laboratorium*
5. *Para Dosen*

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Indikator keberhasilan dari suatu proses Pendidikan adalah berhasil dipahami sejumlah kompetensi dan keterampilan oleh peserta didik dalam lingkup materi dan mata kuliah tertentu yang terukur dan terintegrasi. Pada mata kuliah Mindfulness, kompetensi yang terintegrasi menjadi penting sebab kesempurnaan dalam melakukan suatu praktikum menjadi patokan dipahami dan dikuasai pengetahuan dan keterampilan yang dituntut.

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha bertujuan untuk menyiapkan dan menghasilkan Guru dan/atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai dan sikap serta pengetahuan dan keterampilan sebagai tenaga profesional. Untuk menunjukkan diri sebagai seorang umat Buddha dan calon pendidik maupun tenaga kependidikan beragama Buddha, maka akan diukur pemahaman serta keterampilan mahasiswa dalam melakukan praktikum mindfulness.

Tuntutan dan tanggung jawab yang sedemikian besar tidak mungkin diperoleh jika hanya melalui perkuliahan yang bersifat teoritis. Hal ini perlu didukung dengan adanya kegiatan praktik yang disesuaikan dengan jumlah SKS. Kegiatan praktik harus diatur sedemikian rupa. Maka, diperlukan suatu pedoman kegiatan praktikum sebagai panduan semua pihak agar sesuai dengan kurikulum yang dikembangkan.

Mata kuliah praktikum adalah mata kuliah mindfulness yang memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam mengintegrasikan teori dan praktik yang akan mengembangkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa. Salah satu mata kuliah dasar yang harus melakukan kegiatan praktikum adalah mata kuliah yang terkait laboratorium Dharma yaitu mata kuliah Mindfulness. Setelah melakukan kegiatan praktikum, mahasiswa terkait akan membuat laporan praktikum yang merupakan dokumentasi hasil pelaksanaan kegiatan praktikum yang dilakukan mahasiswa dari awal sampai akhir.



## **B. LANDASANA HUKUM**

1. UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Kesatuan Republik Indonesia No. 78, Tambahan Lembaran Negara No. 4310);
2. UU No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Lembaran Negara);
3. UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Kesatuan Republik Indonesia Tahun 1999 No. 115, Tambahan Lembaran Negara 3860);
5. Peraturan Pemerintah No. 61 Tahun 1999 tentang Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Pemerintah No. 37 Tahun 2009 tentang Dosen;
7. Peraturan Pemerintah No. 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;

## **C. PENGERTIAN**

Mindfulness adalah Sadar-Penuh merupakan kekuatan dari keadaan sadar dan terjaga akan saat ini. Ini adalah latihan berkelanjutan dari menyentuh kehidupan secara mendalam setiap saat dalam kehidupan sehari-hari. **'Berlatih Sadar-Penuh'** berarti menjadi hidup sesungguhnya, hadir sepenuhnya di hadapan seseorang juga mereka yang berada di sekitar kita, begitu juga sadar sepenuhnya terhadap apa pun yang sedang kita lakukan (Nhat Hanh, 2009; Kabat-Zinn, 2005).

Sadar penuh adalah kekuatan dari keadaan sadar dan terjaga akan saat ini. Ini adalah latihan berkelanjutan dari menyentuh kehidupan secara mendalam setiap saat dalam kehidupan sehari-hari. Berlatih sadar penuh berarti menjadi hidup sesungguhnya, hadir sepenuhnya di hadapan seseorang juga mereka yang berada di sekitar kita, begitu juga sadar sepenuhnya terhadap apa pun yang sedang kita lakukan. Kita menyelaraskan tubuh dan pikiran kita saat kita mencuci piring, mengendarai mobil, mandi pagi dan sebagainya. Melatih perhatian penuh setiap saat sepanjang hari dan tidak hanya di aula meditasi saja, tetapi juga di dapur, toilet, di dalam kamar dan ketika kami berjalan dari tempat ke tempat lain. Dalam latihan bersama sebagai sebuah komunitas, latihan kesadaran kita menjadi lebih menyenangkan, santai dan mulus.

Kita adalah genta kesadaran bagi satu sama lain, saling mendukung dan mengingatkan di sepanjang waktu latihan. Dengan dukungan dari komunitas, kita dapat berlatih untuk menghadirkan kedamaian dan sukacita di dalam dan di sekitar kita, sebagai hadiah bagi mereka semua yang kita cintai. Kita dapat memupuk rasa damai dan bebas—kokoh dalam aspirasi kita yang paling tinggi dan bebas dari ketakutan,

kesalahpahaman, dan penderitaan. Teman-teman yang baik, mari kita berusaha kreatif dan terampil dalam latihan, melakukan setiap aspek pelatihan dengan keingintahuan. Mari kita berlatih dengan pengertian dan bukan hanya untuk bentuk luar saja. Nikmati latihan di sini dengan santai dan lembut, pandangan terbuka dan hati yang siap menerima.

#### **D. KEDUDUKAN**

Program studi Pendidikan Keagamaan Buddha pada semester satu akan menyelenggarakan praktikum mata kuliah Mindfulness sesuai dengan muatan kurikulum yang berlaku. Praktikum diselenggarakan sesuai dengan ketentuan kurikulum yang ada di STIAB Jinarakkhita yaitu dua SKS teori dan satu SKS praktik.

#### **E. MAKSUD, TUJUAN DAN MANFAAT**

Penyusunan buku pedoman ini dimaksudkan untuk:

- a.** Memberi pedoman kepada setiap pelaksanaan kegiatan praktikum di lingkungan program studi Pendidikan Keagamaan Buddha terutama untuk mata kuliah Mindfulness;
- b.** Memenuhi kebutuhan informasi yang diperlukan dalam pelaksanaan praktikum mata kuliah Mindfulness;
- c.** Kepastian hukum dalam menjalankan kegiatan praktikum sebagai kegiatan akademik yang terintegrasi dengan pembelajaran teoritis;
- d.** Memberi pelayanan informasi kepada pemangku kepentingan program studi Pendidikan Keagamaan Buddha dan pihak-pihak terkait lainnya;
- e.** Memudahkan mahasiswa dalam melaksanakan praktikum di Laboratorium Dharma;
- f.** Memudahkan mahasiswa dalam membuat dan Menyusun laporan praktikum.

#### **F. SASARAN**

Sasaran dari mata kuliah Mindfulness adalah terbentuknya insan Buddhis yang tidak hanya mengetahui secara teori ajaran Buddha, melainkan juga memahami dan dapat melakukan praktik hidup berkesadaran dalam kehidupan sehari-hari. Praktik hidup berkesadaran dalam kehidupan sehari-hari untuk menyadari setiap aktifitas dan kegiatan yang sedang dilakukannya sehingga kualitas kehidupan lebih baik.

- a. Mahasiswa mengetahui latar belakang dan akar dari praktik hidup berkesadaran;
- b. Mahasiswa mampu memahami praktikum mindfulness;
- c. Mahasiswa memiliki keterampilan dalam melaksanakan praktik hidup berkesadaran dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Mahasiswa memiliki keterampilan dalam melaksanakan meditasi duduk, berbaring, jalan.
- e. Mahasiswa memiliki keterampilan melaksanakan retreat hidup berkesadaran.

#### **G. SISTEMATIKA**

Buku pedoman ini memiliki sistematika tulisan sebagai berikut:

Bab 1 Pendahuluan

Bab 2 Perencanaan Kegiatan Praktikum

Bab 3 Pelaksanaan Kegiatan Praktikum

Bab 4 Pelaporan dan Penilaian Kegiatan Praktikum

Bab 5 Penutup

## **BAB II PERENCANAAN KEGIATAN PRAKTIKUM**

### **A. JENIS, SIFAT, DAN BENTUK KEGIATAN PRAKTIKUM**

1. Berdasarkan jenis

Berdasarkan jenisnya, kegiatan praktikum ini adalah jenis praktikum mata kuliah. Praktikum yang diselenggarakan atas permintaan dosen pengampu dan merupakan bagian dari tugas mata kuliah mindfulness.

2. Berdasarkan sifat

Kegiatan praktikum memiliki bobot 1 SKS dan merupakan bagian dari pembelajaran mata kuliah.

3. Berdasarkan bentuk

Praktikum mata kuliah adalah praktikum yang bersifat individual. Pada pelaksanaannya akan dilakukan berupa kelompok-kelompok kecil, maupun kelompok besar, namun tagihan tugas atau laporan praktikum dilakukan secara individual.

### **B. TATA CARA MENGAJUKAN KEGIATAN PRAKTIKUM**

1. Pengajuan kegiatan praktikum adalah perencanaan dan koordinasi awal dengan pihak pengelola program studi PKB yang selanjutnya ditulis dalam bentuk proposal singkat;

2. Pengajuan kegiatan praktikum ditempuh dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:

a. Dosen mata kuliah mengajukan proposal singkat yang berisi:

- 1) latar belakang;
- 2) maksud dan tujuan praktikum;
- 3) waktu dan tempat;
- 4) tata tertib;
- 5) jumlah peserta;
- 6) jumlah dosen pembimbing,
- 7) rencana anggaran yang diperlukan;
- 8) penutup.

- b. Proposal dibahas secara bersama-sama antara dosen mata kuliah dengan pimpinan program studi PKB, tujuannya adalah untuk merencanakan Teknik pelaksanaan praktikum.

**C. SYARAT PELAKSANAAN PRAKTIKUM**

1. Penentuan lokasi praktikum mata kuliah sepenuhnya ditentukan oleh dosen mata kuliah;
2. Lokasi praktikum mata kuliah harus sesuai dengan karakteristik mata kuliah dan tujuan pembelajarannya;
3. Peserta praktikum mata kuliah mindfulness adalah mahasiswa program studi PKB yang mengambil mata kuliah mindfulness yang dibuktikan dengan lembar Kartu Rencana Studi (KRS) dan secara akademis diizinkan oleh dosen pengampu;
4. Dosen pembimbing praktikum mata kuliah adalah dosen pengampu mata kuliah;
5. Anggaran dana praktikum (jika dibutuhkan) dalam mata kuliah adalah hasil iuran peserta praktikum;

### **BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN PRAKTIKUM**

#### **A. PENGELOLAAN PRAKTIKUM**

Sistem pengelolaan praktikum mata kuliah mindfulness dilaksanakan oleh Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha selaku penanggung jawab dan Dosen Pengampu mata kuliah selaku pelaksana di lapangan. Mata kuliah ini memiliki bobot 3 SKS, dilaksanakan pada semester satu. Ketua Program Studi dan Dosen selaku pemegang mata kuliah mindfulness bekerja sama dengan pelaksana teknis di laboratorium Dharma.

#### **B. TATA TERTIB PRAKTIKUM**

Pelaksanaan praktikum memerlukan sebuah aturan dan tata tertib agar dapat berlangsung dengan baik. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kenyamanan dan keamanan bagi pelaksana praktikum, baik dosen pembimbing maupun mahasiswa praktikum. Tata tertib tersebut adalah:

1. Pembukaan oleh dosen pengampu;
2. Praktikan wajib mengikuti semua rangkaian kegiatan praktikum;
3. Praktikan yang tidak mengikuti kegiatan akan diberi tugas pengganti;
4. Praktikan harus mentaati jadwal praktikum yang telah disusun oleh dosen pengampu;
5. Praktikan wajib hadir 10 menit sebelum praktikum dimulai. Praktikan yang terlambat maksimal 5 menit tidak diperkenankan mengikuti praktikum;
6. Praktikan wajib mengenakan pakaian yang rapi dan sopan yang sesuai untuk melakukan praktikum;
7. Selama praktikum, praktikan tidak diperkenankan untuk makan dan minum;
8. Praktikan dilarang menggunakan alat komunikasi selama kegiatan berlangsung;
9. Praktikan dilarang melakukan hal-hal yang mengganggu berlangsungnya kegiatan praktikum;
10. Praktikan dilarang merokok di area praktikum;
11. Praktikan menyiapkan peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk melakukan praktikum;



12. Menuliskan peralatan dan perlengkapan yang digunakan sebagai tanda peminjaman;
13. Wajib menjaga kebersihan tempat praktikum dan mengembalikan peralatan dan perlengkapan yang digunakan ke tempat semula;
14. Apabila merusak, maka wajib mengganti dengan jenis dan kualitas yang sama dengan menuliskan pada formulir yang tersedia.

### **C. PELAKSANAAN PRAKTIKUM**

#### **a. Waktu**

Praktikum mata kuliah mindfulness dilaksanakan setelah hal-hal secara teoritis telah disampaikan atau setelah mengikuti Ujian Tengah Semester. Hal ini dimaksudkan agar dosen pengampu dan mahasiswa terkait telah saling memahami apa yang akan dilaksanakan ketika kegiatan praktikum berlangsung.

#### **b. Tempat**

Sesuai dengan nama mata kuliah yaitu mindfulness in education, maka tempat yang sesuai adalah laboratorium Dharma atau disebut juga *bhaktisala/Dharmasala*. Hal ini dimaksudkan untuk menunjang dan mendukung munculnya rasa khidmat dalam diri mahasiswa ketika melaksanakan praktikum. Melalui praktikum mindfulness ini diharapkan pemahaman dan keterampilan pelaksanaannya tidak hanya ketika melakukan praktikum, melainkan dapat dilaksanakan juga dalam kehidupan bermasyarakat sebagai seorang umat Buddha yang mampu mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

## **BAB IV PENILAIAN**

### **A. TUJUAN PENILAIAN**

Tujuan dari dilaksanakan penilaian mata kuliah *mindfulness in education* adalah:

1. Mengukur ketercapaian kompetensi dasar dan mengevaluasi pengembangan kompetensi mahasiswa mengenai pemahaman tentang *mindfulness in education*;
2. Mendiagnosis keterampilan mahasiswa dalam melakukan praktikum *mindfulness in education* dan mendorong mahasiswa untuk meningkatkan keterampilan;
3. Dosen pengampu diharapkan keluasaan wawasan sehingga dapat membimbing mahasiswa yang memiliki pertanyaan-pertanyaan tidak hanya terbatas pada praktik *mindfulness in education* melainkan pada praktik *mindfulness* secara umum;
4. Memberikan informasi penting bagi Lembaga Pendidikan dan program studi Pendidikan Keagamaan Buddha berdasarkan data dan fakta untuk membuat kebijakan dan keputusan mengenai manajemen dan pengembangan praktikum mata kuliah *mindfulness in education*.

### **B. PRINSIP PENILAIAN**

1. Mendidik, penilaian tidak hanya mengenai angka yang diberikan, melainkan berdasarkan angka yang diberikan akan menjadi bahan evaluasi diri bagi mahasiswa bersangkutan;
2. Menyeluruh, penilaian diberikan untuk melihat pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam melaksanakan praktikum *mindfulness*.
3. Berkesinambungan, penilaian dilakukan selama satu semester secara terencana, bertahap, dan terus menerus untuk memperoleh gambaran mengenai perkembangan mahasiswa;
4. Objektif, penilaian didasarkan atas keadaan yang sebenarnya yaitu sesuai dengan apa yang ditampilkan dan dikerjakan oleh mahasiswa;
5. Adil, terbuka, dan bermakna agar menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa maupun dosen pengampu.

### **C. KOMPONEN PENILAIAN**

Mata kuliah *mindfulness in education* selain terkait teori juga menyangkut keterampilan yang ditunjukkan mahasiswa melalui praktikum. Penilaian juga dapat diberikan secara non-akademik dengan memerhatikan nilai etika, aspek religiusitas, dan hal lain terkait. Penilaian ini disampaikan kepada mahasiswa berupa angka maupun komentar untuk menjadi bahan evaluasi oleh mahasiswa.

### **D. PEDOMAN DAN KRITERIA PENILAIAN**

1. Mahasiswa praktikan mengetahui berbagai peralatan dan perlengkapan dalam melaksanakan retreat mindfulness;
2. Mahasiswa praktikan memahami prosedur pelaksanaan melakukan praktik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari.
3. Mahasiswa praktikan mampu melakukan praktikum secara terstruktur, terukur
4. Mahasiswa praktikan dapat melakukan praktikum mindfulness dengan baik;
5. Pedoman penilaian

| No | Angka mutu (0-100) | Huruf Mutu | Predikat          |
|----|--------------------|------------|-------------------|
| 1  | 85-100             | A          | Baik Sekali       |
| 2  | 81-84              | AB         | Lebih Dari Baik   |
| 3  | 71-80              | B          | Baik              |
| 4  | 66-70              | BC         | Lebih Dari Cukup  |
| 5  | 61-65              | C          | Cukup             |
| 6  | 56-60              | CD         | Kurang Dari Cukup |
| 7  | 51-55              | D          | Kurang            |
| 8  | <51                | E          | Gagal             |

Standar kelulusan minimal yang diterapkan dalam mata kuliah *mindfulness in education* adalah pada huruf mutu B atau 71-80. Mahasiswa dengan tingkat ketidakhadiran 3 kali pertemuan, akan mendapatkan tugas lebih untuk menunjang nilai yang rendah. Kemudian, mahasiswa dengan tingkat ketidakhadiran 4 kali pertemuan atau lebih, akan diberi tugas tambahan ataupun dinyatakan tidak lulus.

### FORMAT PENILAIAN

**Nama Mahasiswa** : .....  
**NPM** : .....  
**Tanggal** : .....

| No. | Aspek penilaian                                                                   | Indikator Penilaian                                                                                                                                 | Skor | Catatan |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|
| 1   | Keterampilan membuka                                                              | a. menarik perhatian rekan mahasiswa;<br>b. memberi salam;                                                                                          |      |         |
| 2   | Keterampilan memimpin                                                             | a. Doa pembuka<br>b. Memimpin meditasi duduk, berbaring, dan jalan.<br>c. Memimpin total relaksasi.<br>d. Memimpin diskusi berkesadaran.            |      |         |
| 3   | Keterampilan menggunakan media                                                    | a. mampu menggunakan perlengkapan yang ada, seperti genta, pengeras suara;<br>b. memahami cara menggunakan buku panduan praktik hidup berkesadaran. |      |         |
| 4   | Keterampilan menggunakan Bahasa kasih sayang dan mampu mendengar secara mendalam. | a. menggunakan Bahasa yang mudah dipahami;<br>b. jelas dalam pengucapan;<br>c. mampu mendengar secara mendalam                                      |      |         |
| 5   | Keterampilan menutup                                                              | a. berbagi jasa kebajikan;<br>b. menutup dengan salam dan genta.                                                                                    |      |         |

Bandar Lampung, .....  
Dosen Pengampu

.....



**STIAB JINARAKKHITA**  
Jl. Raya Suban No. 86, Kel. Pidada, Kec. Panjang  
Bandar Lampung - 35241  
Telp: 0821 3911 4444 Fax: +62 721781263



[www.stiab-jinarakkhita.ac.id](http://www.stiab-jinarakkhita.ac.id)



[kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id](mailto:kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id)