

**PENGARUH PRAKTIK *MINDFUL BREATHING* DAN
MINDFUL SITTING TERHADAP STRES AKADEMIK
SISWA SMA NANYANG ZHI HUI MEDAN**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Pendidikan Keagamaan Buddha**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA (S2)
SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA
SMARATUSUNGGA
BOYOLALI
TAHUN
2023**