

**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**