

MINDFULNESS DAN UNIVERSAL DIVERSE ORIENTATION: PERBANDINGAN GENERASI Z DAN Y PADA MASYARAKAT DAYAK NGAJU

Wasis Priyo Nugroho & Sri Redatin Retno Pudjiati

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jalan Margonda Raya, Pondok Cina, Beji, Depok 16424, Indonesia

Korespondensi: retno-pj@ui.ac.id

MINDFULNESS AND UNIVERSAL DIVERSE ORIENTATION: COMPARISON GENERATIONS Z AND Y IN DAYAK NGAJU COMMUNITY

Manuscript type: Original Research

Abstract

Dayak Ngaju tribe have a "huma betang" philosophy that reflects tolerance for diversity. Tolerance in this study is explained in the universal diverse orientation construct which is reflected in the huma betang philosophy of Dayak Ngaju tribe. This study aims to examine the relationship between mindfulness and UDO in generation Z and generation Y of Dayak Ngaju tribe in Palangka Raya City and examine the differences between these two variables in generation Z and generation Y using the Langer Mindfulness Scale-19 and the Miville-Guzman Universality Diversity Scale-Short Form. In addition, this study also tested the differences between the two variables in generation Z and generation Y using the Independent Sample T-test. Based on the Pearson-correlation of 129 participants, a significant positive relationship was found between mindfulness and UDO. However, no significant difference was found between mindfulness and UDO in generation Z and generation Y. Based on these results, this study is expected to enrich literature on mindfulness and UDO, while also becoming a reference material for further research who wants to examine similar things regarding Indonesian culture.

Article history:

Received 20 September 2022
Received in revised form 27 May 2023
Accepted 3 February 2024
Available online 27 November 2024

Keywords:

Dayak Ngaju tribe
generation Z and generation Y
mindfulness
Palangka Raya
universal diverse orientation

Abstrak

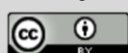
Suku Dayak Ngaju memiliki filosofi "huma betang" yang mencerminkan toleransi keberagaman. Toleransi dalam penelitian ini dijelaskan dalam konstruk *Universal Diverse Orientation* (UDO) yang tercermin pada filosofi *huma betang* di Suku Dayak Ngaju. Penelitian bertujuan menguji hubungan antara *mindfulness* dan UDO pada generasi Z dan generasi Y dari Suku Dayak Ngaju di Kota Palangka Raya menggunakan *Langer Mindfulness Scale-19* dan *Miville-Guzman Universality Diversity Scale-Short Form*. Selain itu, penelitian ini juga menguji perbedaan kedua variabel tersebut pada generasi Z dan generasi Y menggunakan *independent sample T-test*. Berdasarkan *pearson-correlation* pada 129 partisipan, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan UDO. Namun, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara *mindfulness* dan UDO pada generasi Z dan generasi Y. Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur *mindfulness* dan UDO, serta menjadi pertimbangan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti hal serupa mengenai budaya Indonesia.

Kata Kunci: generasi Z dan generasi Y, Palangka Raya, suku Dayak Ngaju

Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Kota Palangka Raya merupakan kota dengan masyarakat multikultural yang berasal dari berbagai suku dan budaya. Peran *mindfulness* menjadi salah satu faktor penting dalam keberagaman budaya untuk menumbuhkan sikap toleransi guna menyikapi keberagaman budaya yang ada. Selain *mindfulness*, sikap toleransi akan keberagaman suku harus dijunjung tinggi agar terciptanya keharmonisan pada keberagaman yang ada. Temuan dari penelitian ini mendapati adanya hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan UDO pada generasi Z dan generasi Y yang berasal dari Suku Dayak Ngaju di Kota Palangka Raya, serta tidak adanya perbedaan yang signifikan antara *mindfulness* dan UDO pada kelompok usia dari generasi Z dan generasi Y. Hasil studi ini dapat memberikan pengetahuan bahwa masyarakat Suku Dayak Ngaju memiliki sikap toleransi yang tinggi terhadap keberagaman, serta dapat menjadi dasar guna menghilangkan stigma-stigma negatif terhadap Suku Dayak.

Handling Editor: Ratih Arruum Listiyandini, Universitas YARSI, Jakarta Pusat, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Masyarakat dan bangsa Indonesia terdiri dari berbagai keberagaman sosial, kelompok etnis, budaya, dan agama, sehingga bangsa Indonesia memiliki masyarakat yang multikultural (Dewantara, 2015). Multikultural merupakan sebuah konsep yang menekankan relasi antarkebudayaan yang harus mempertimbangkan keberadaan kebudayaan lainnya dengan mengedepankan kesetaraan, toleransi, dan sikap saling menghargai (Syaiffudin, 2006). Oleh karena itu, diperlukan adanya sikap toleransi dan pemahaman mengenai keberagaman budaya yang ada di Indonesia guna menciptakan ketentraman dan hubungan yang harmonis (Meinarno, 2009). Salah satu suku di Indonesia yang dikenal dengan keunikan filosofinya mengenai toleransi dalam keberagaman budaya adalah Suku Dayak (Anggraini, 2016). Menurut Sarwono (2002), etnis Suku Dayak memiliki kecenderungan untuk mempertahankan nilai-nilai budaya yang mereka miliki. Penelitian yang dilakukan oleh Sarwono (2002) menunjukkan bahwa Suku Dayak pada dasarnya memiliki keinginan untuk menyatu dengan masyarakat lain yang berbeda suku dan budaya (*self-transcendence*). Hal ini menunjukkan bahwa Suku Dayak memiliki keterbukaan terhadap suku atau budaya lain.

Salah satu Suku Dayak yang memiliki anak suku paling banyak adalah Dayak Ngaju. Suku Dayak Ngaju merupakan suku dengan populasi terbesar yang ada di Provinsi Kalimantan Tengah dan terkenal dengan filosofinya, yaitu filosofi *huma betang* (rumah panjang) (Widjaja & Wardani, 2018). Penerapan filosofi *huma betang* pada masa sekarang dapat diartikan sebagai hidup bersama antara masyarakat Suku Dayak Ngaju dengan pendatang, sehingga dapat membentuk kerukunan yang kuat dengan mengedepankan rasa kekeluargaan. Meningkatnya jumlah orang yang melakukan perkawinan antar etnis merupakan bentuk pergeseran yang signifikan menuju peningkatan hubungan yang lebih intim dan kerja sama antar etnis di Indonesia (Hartati dkk., 2020; Yulianto dkk., 2022).

Tatanan budaya dari *huma betang* menciptakan sebuah filosofi yang menekankan pada nilai-nilai kearifan lokal dengan makna luhur yang terdiri dari nilai kejujuran, kebersamaan, kesetaraan, dan toleransi. Nilai-nilai filosofis *huma betang* sebagai kearifan lokal Dayak saat ini telah terimplementasikan ke dalam hukum adat Dayak berupa aturan-aturan yang harus dipatuhi dan ditaati oleh masyarakat Dayak di Kalimantan Tengah, khususnya Kota Palangka Raya. Selain itu, nilai-nilai filosofis *huma betang* juga dijadikan sebagai ajaran moralitas, baik secara formal di lingkungan sekolah maupun secara non-formal di lingkungan keluarga (Rahmawati, 2019). Nilai-

nilai tersebut penting untuk diterapkan bagi masyarakat Suku Dayak Ngaju guna mewujudkan masyarakat Kalimantan Tengah yang aman, damai, dan harmonis (Kurniawan, 2020).

Palangka Raya sebagai ibu kota Provinsi Kalimantan Tengah yang dihuni oleh masyarakat dengan beragam suku dan agama sesungguhnya cukup rawan terhadap konflik berlatar belakang suku dan agama karena penduduk yang mendiami Palangka Raya terdiri berbagai suku, antara lain Dayak, Banjar, Jawa, Madura, Batak, Bugis, Bali, Sunda, Betawi, dan Minang (Normuslim, 2018). Menurut Susanto (2018), terdapat dua persepsi dalam konsep multikulturalisme, yaitu persepsi positif dan negatif. Persepsi positif akan muncul jika objek yang dipersepsikan memiliki kesamaan atau setidaknya tidak bertentangan dengan pemahaman dari perseptor. Namun sebaliknya, jika objek yang dipersepsikan memiliki banyak perbedaan atau sangat bertentangan dengan nilai-nilai budaya yang dianut perseptor, maka dapat menimbulkan persepsi negatif. Oleh sebab itu, persepsi positif mengenai multikulturalisme dapat mengarahkan kepada integrasi, sedangkan persepsi negatif akan mengarah pada disintegrasi.

Menurut Miville dkk. (2004), persamaan (*universal*) mencakup aspek-aspek umum yang ada antara seorang individu dengan orang-orang lainnya yang dibagi menjadi persamaan dalam aspek fisik dan aspek psikologis. Persamaan dalam aspek fisik, meliputi kebutuhan-kebutuhan harian untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, sedangkan persamaan dalam aspek psikologis, misalnya kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain. Sementara itu, untuk perbedaan dalam diri manusia dapat digambarkan dengan perbedaan pada faktor budaya, seperti perbedaan suku, ras, dan bahasa. Pada Suku Dayak Ngaju, sikap menyadari dan menerima persamaan, serta perbedaan tersebut, tergambar dalam sebuah filosofi *huma betang*. Filosofi *huma betang* menyiratkan mengenai kehidupan multikultural pada masyarakat Suku Dayak Ngaju yang sangat menjunjung tinggi perdamaian, kekeluargaan, dan sikap toleransi sesama manusia (Kurniawan, 2020).

Kondisi kehidupan yang multikultural tentunya sangat penting untuk menjunjung tinggi rasa toleransi antarbudaya yang ada di Kota Palangka Raya guna mengedepankan persepsi positif mengenai pemahaman budaya lain yang berbeda. Nilai toleransi bagi masyarakat Suku Dayak Ngaju meliputi sifat-sifat, seperti saling menghargai, saling menghormati, tidak mengganggu orang lain yang berbeda prinsip, dan saling menghormati sesama golongan masyarakat berdasarkan dari nilai-nilai yang ada pada filosofi *huma betang* (Riswanto dkk., 2017). Nilai-nilai filosofi *huma betang* dapat diturunkan dari kaum tetua adat, pemangku adat atau langsung dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga nilai-nilai dari filosofi *huma betang* tersebut melekat pada kehidupan masyarakat Suku Dayak Ngaju (Anggraini, 2016).

Menurut Suwarno (2017), filosofi dari *huma betang* juga menekankan pada sikap *hapahari* (persaudaraan), yaitu menghargai para pendatang (tamu) yang bukan bagian dari orang Suku Dayak Ngaju dengan memperlakukannya seperti saudara. Hal tersebut menjadi awal terbentuknya hubungan kekeluargaan yang luas antara Suku Dayak Ngaju dengan suku lain, bahkan sampai dengan adanya hubungan perkawinan lintas etnis dan budaya. Lebih lanjut, Suwarno (2017) menyatakan bahwa *hapahari* memiliki makna persaudaraan dan kebersamaan dalam kehidupan di *huma betang* yang mana mereka tinggal di dalamnya menganggap satu sama lain sebagai saudara yang harus dilindungi dan saling membantu ketika ada kesulitan. Ekspresi untuk menunjukkan makna *hapahari* adalah “*sama keme, sama mangat, sama susah*” (dua-duanya merasa, sama-sama bahagia, sama-sama sulit). Menurut Haridison (2021), secara epistemologis *hapahari* (persaudaraan) dan *handep* (tolong menolong) merupakan ungkapan bahasa Dayak Ngaju yang merupakan perwujudan dari budaya betang. Secara fisik, betang merupakan tempat tinggal Suku Dayak dan menciptakan nilai-nilai masyarakat Dayak yang terwujud dalam pandangan hidup masyarakat yang berkembang dan diwariskan dari generasi ke generasi dalam menjaga toleransi.

Mindfulness dan Sikap Toleransi

Pada kehidupan yang multikultural, sikap toleransi yang ada pada individu tidak terlepas dari adanya proses kognitif, yaitu kemampuan individu dalam mengakui dan memahami persamaan maupun perbedaan yang ada (Fuertes dkk., 2000). Oleh karena itu, Langer (1997) mengemukakan konstruk *mindfulness* yang turut dikembangkan oleh Pirson dkk. (2012) yang disebut dengan *socio-cognitive mindfulness*, yaitu pemikiran yang terbuka dan fleksibel dalam menerima informasi dan pengalaman baru. *Mindfulness* memiliki peran penting dalam membantu individu untuk mengelola perasaan cemas dan rasa ketidakpastian akibat adanya perbedaan budaya pada *intercultural friendship* (Khatimah & Kusuma, 2019).

Dalam konteks budaya, *mindfulness* merupakan suatu proses pemikiran yang terbuka dan fleksibel ketika menerima informasi dan pengalaman baru dari lingkungannya (Pirson dkk., 2012). *Mindfulness* dapat membuat individu menyesuaikan diri dalam melihat budaya asing dari berbagai perspektif dengan mengembangkan pola pikir dan keterampilan yang diperlukan untuk memahami situasi antar budaya (Toomey, 2010). Dengan kondisi yang *mindful*, individu dapat mengubah perspektif dan pemahamannya terhadap perbedaan antar budaya (Toomey, 2007).

Mindful berarti sadar secara kognitif dalam berkomunikasi ketika melakukan interaksi dengan individu lain dalam mengenali persamaan maupun perbedaan budaya pada masing-masing individu (Huang dkk., 2016). Artinya, individu mampu mengontrol apa yang harus dan tidak harus

dikomunikasikan dalam interaksi lintas budaya atau meminimalkan hal yang tidak menyenangkan (seperti *stereotype* negatif). *Mindfulness* memiliki peran yang penting dalam mengelola perasaan cemas dan ketidakpastian akibat adanya perbedaan budaya pada persahabatan antar budaya (*intercultural friendship*), seperti adanya perbedaan nilai, bahasa, karakter dan gaya komunikasi yang mana perbedaan tersebut berpotensi memunculkan konflik (Khatimah & Kusuma 2019; Yoshitake, 2002).

Pirson dkk. (2018) mengembangkan penyusunan komponen *mindfulness* berdasarkan definisi dari Bodner (2000) yang menyatakan bahwa kontrak *mindfulness* terdiri dari tiga komponen, yaitu: a) *Novelty seeking* menjelaskan mengenai bagaimana pendekatan individu dalam melihat lingkungan sebagai suatu kesempatan untuk mempelajari hal baru. Individu melihat lingkungan sebagai suatu peluang untuk mendapatkan perspektif baru dan bukan melihatnya sebagai hambatan; b) *Novelty producing* merujuk pada proses untuk meregenerasi informasi sebelumnya menjadi informasi yang baru. Individu menggunakan informasi yang ada dari lingkungannya dan kemudian mengolah kembali informasi tersebut menjadi informasi yang baru; dan c) *Novelty producing* melibatkan proses kognitif dimana individu memperbaharui pengetahuannya menjadi sesuatu yang baru. *Engagement* adalah kecenderungan individu untuk memperhatikan secara detail dari kondisi lingkungan yang dimilikinya. *Engagement* menjelaskan bagaimana individu dapat merasa terlibat dan berhubungan terhadap sesuatu yang ada di sekitarnya.

Filosofi *huma betang* yang dimiliki oleh Suku Dayak Ngaju memiliki perspektif yang sejalan dengan konsep *mindfulness* dari Pirson dkk. (2012) yang menekankan pada aspek kesadaran dan keterbukaan terhadap pengalaman baru, serta perspektif orang lain untuk menyadari dan menerima keberagaman dalam masyarakat. Hal tersebut menunjukkan bahwa filosofi *huma betang* dan *mindfulness* membawa pandangan yang sejalan tentang keterhubungan sesama manusia terkait dengan perbedaan yang ada sebagai upaya dalam mewujudkan sikap toleransi terhadap keberagaman.

Selain itu, *mindfulness* menjadi faktor yang penting dalam toleransi karena dapat mengurangi munculnya bias implisit, yaitu sikap tidak sadar memberikan stereotip negatif terhadap orang lain (Lueke & Gibson, 2015). *Mindfulness* juga menumbuhkan sikap tidak menghakimi, sehingga dapat mengarahkan individu pada sikap yang lebih inklusif dan toleran terhadap perbedaan budaya yang ada (Pirson dkk., 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Naully (2017) mengenai *mindfulness* dalam konteks budaya menemukan adanya hubungan dengan *universal diverse orientation* (UDO) yang merujuk pada pandangan atau pendekatan yang mengakui dan

menghargai keberagaman budaya tanpa memandang latar belakang dari individu maupun kelompok tertentu.

Universal Diverse Orientation

UDO memiliki komponen-komponen yang saling berinterkorelasi antara satu dengan yang lain, sehingga dapat mendeskripsikan sikap toleransi dengan lebih utuh. Hal ini berbeda dengan penelitian terdahulu mengenai toleransi yang cenderung memisahkan tiap komponen menjadi komponen yang berdiri sendiri (Fuertes dkk., 2000; Xaveria, 2019).

Terdapat beberapa faktor yang berkaitan dengan UDO, yaitu: a) Faktor-faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, dan ras juga ditemukan memiliki hubungan dengan UDO (Strauss & Connerley, 2003). b) Faktor pengetahuan, menurut Yeh dan Arora (2003) pengetahuan dan kemampuan dalam memahami kehidupan multikultural yang didapatkan individu melalui berbagai media, seperti seminar, pelatihan, edukasi ataupun berbentuk pelajaran di sekolah, termasuk dengan tingkat pendidikan dapat meningkatkan UDO pada individu; c) Faktor kepribadian, seperti tidak mementingkan diri sendiri (*selflessness*), toleransi (*tolerance*), dan perilaku menolong (*helpfulness*) yang ada pada tipe kepribadian *agreeableness* ditemukan berhubungan dengan UDO (Strauss & Connerley, 2003).

Menurut Fuertes dkk. (2000), UDO memiliki tiga komponen, yaitu keberagaman kontak (*diversity contact*), apresiasi relativistik (*relativistic appreciation*), dan nyaman dengan perbedaan (*comfort with differences*).

Diversity Contact (DC). Komponen ini merupakan komponen perilaku di dalam UDO. Faktor ini menggambarkan bagaimana sikap, serta ketertarikan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya yang terdiri dari berbagai budaya maupun orang-orang dari etnis lain. Misalnya, bergabung dalam organisasi, menghadiri acara, mempelajari, serta mengenal orang dengan latar belakang budaya yang berbeda. Aspek ini menekankan pada perilaku bagaimana individu dapat secara aktif berinteraksi dalam lingkungan yang multikultural. Jika dikaitkan dengan nilai dari filosofi *huma betang*, komponen ini tercerminkan pada nilai kekeluargaan dan kesetaraan, yaitu dengan menghargai latar belakang, seperti ras, suku dan agama yang berbeda di antara masyarakat Kota Palangkaraya, sehingga membentuk kerukunan yang kuat (Lukman, 2018).

Relativistic Appreciation (RA). Komponen ini merupakan komponen kognitif di dalam UDO. Faktor ini menjelaskan bagaimana seorang individu memahami persamaan serta perbedaan yang ada antara dirinya dengan orang lain. Aspek ini melihat sejauh mana individu mampu mengakui dan menerima persamaan, serta perbedaan yang ada di antara manusia. Komponen

tersebut termasuk ke dalam salah satu dari nilai filosofi *huma betang*, yaitu kesetaraan. Lebih spesifik, kesetaraan pada Suku Dayak Ngaju dapat diartikan sebagai kesederajatan antar sesama manusia, tanpa melihat perbedaan latar belakang, serta ciri fisik (Lukman, 2018).

Comfort with Differences (SC). Komponen ini merupakan komponen afektif dalam UDO. Pada alat ukur original M-GUDS, faktor ini disebut dengan istilah “*sense of connection*” untuk menggambarkan perasaan terhubung individu dengan orang lain karena adanya pengalaman yang sama sebagai manusia. Namun, pada alat ukur M-GUDS-S, faktor ini diubah menjadi “*comfort with difference*”. Faktor ini menjelaskan bagaimana seorang individu tidak hanya memiliki rasa keterhubungan dengan orang lain, tetapi juga sejauh mana individu tersebut tetap merasa nyaman ketika berhadapan dengan keberagaman. Apabila dikaitkan dengan penerapannya pada masyarakat Suku Dayak Ngaju, hal ini berkaitan dengan nilai dari filosofi *huma betang*, yaitu kebersamaan yang tercermin pada sikap saling membantu dan gotong royong yang masih melekat pada kebiasaan dari Suku Dayak Ngaju (Lukman, 2018).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan UDO pada masyarakat Kota Medan (Naully, 2017). Hal ini dapat disebabkan karena individu yang berada di lingkungan multikultural, seperti Kota Medan memiliki toleransi yang baik antar sesama manusia. Penelitian tersebut terfokus pada masyarakat Kota Medan, sehingga menjadi penting untuk melakukan penelitian dengan latar belakang suku atau budaya lain yang berbeda, terlebih lagi pada Suku Dayak Ngaju karena adanya keunikan mengenai filosofi *huma betang* yang dianut masyarakatnya. Filosofi tersebut dapat menjadi faktor yang membentuk masyarakat Suku Dayak Ngaju memiliki sikap toleransi dalam memahami persamaan maupun perbedaan terhadap keberagaman budaya yang ada di Kota Palangkaraya.

Perbedaan Generasi dalam Sikap Toleransi

Sikap toleransi dapat diajarkan pada individu sejak dini, yaitu pada usia 2–7 tahun atau pada tahap pra-operasional (Miller, 2018). Menurut Afriadi (2020), pada tahap tersebut individu menjadi pembelajar aktif dengan menyerap segala informasi dari sekitarnya melalui hal-hal yang dilihat dan didengar dalam pengalaman sehari-hari. Individu yang bersosialisasi dengan individu lain dari latar belakang berbeda sejak usia muda, dapat membantunya untuk terbiasa dengan keberagaman budaya. Sebagai contoh, jika individu tinggal di lingkungan yang penuh dengan toleransi, maka individu tersebut cenderung lebih toleran terhadap orang lain. Hal ini dikarenakan individu pada tahap praoperasional cenderung mengembangkan sikap yang serupa dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya, termasuk sikap tentang diri sendiri yang merupakan cerminan dari cara

dirinya diperlakukan oleh orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan sikap toleransi pada individu, yaitu dengan melalui proses transmisi informasi mengenai nilai-nilai dan perspektif mengenai ras atau suku lain yang dilakukan oleh orang dewasa kepada dirinya (Hughes dkk., 2006; Thompson dkk., 2002). Keterpaparan individu yang berada pada lingkungan yang cenderung toleran dapat meningkatkan sikap toleransi yang baik pada individu jika dapat memperoleh pemahaman yang baik dari lingkungannya.

Keterpaparan teknologi dan penggunaan internet paling aktif pada generasi Z mendominasi pada usia 18–25 tahun, yaitu sebanyak 88.5% (Dewi & Delliana, 2020). Usia tersebut merupakan bagian dari tahap perkembangan *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* adalah suatu konsep tahapan perkembangan yang memiliki rentang usia antara 18–25 tahun (Arnett, 2000). Lebih lanjut, Arnett (2000) mendefinisikan *emerging adulthood* sebagai suatu tahapan perkembangan yang tidak menjadi bagian dari tahapan remaja maupun tahapan dewasa awal meskipun tampak mirip. Hal ini dikarenakan individu yang berada pada tahapan *emerging adulthood* telah meninggalkan ketergantungan pada masa anak-anak dan remaja, tetapi belum memiliki tanggung jawab seperti orang dewasa. Individu pada tahap perkembangan *emerging adulthood* akan mencari dan mengeksplorasi identitas mereka dan fokus untuk mengembangkan relasi dengan orang lain walaupun memiliki latar belakang yang berbeda. Hal ini bertujuan untuk mempersiapkan diri memasuki tahapan perkembangan usia selanjutnya, yaitu *young adulthood*. *Young adulthood* didominasi oleh generasi Y yang saat ini memiliki rentang usia 26–30 tahun dan lebih sering terpapar serta berinteraksi dengan orang-orang dari latar belakang yang berbeda, sehingga dari interaksi tersebut dapat menumbuhkan ketertarikan terhadap persamaan dan perbedaan yang ada diantara individu (Arnett, 2000; Feist dkk., 2013; Gerson & Neilson, 2014).

Generasi Z (18-25 tahun) dan generasi Y (26-30 tahun) merupakan pengguna aktif internet yang sering terpapar oleh budaya asing (Apendie & Ar, 2019; Yulianto, 2016). Di dalam penelitian ini, peneliti juga akan meneliti perbedaan *mindfulness* dan UDO pada generasi Z dan generasi Y. Dengan meneliti hal ini, maka dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana perkembangan dari internet atau teknologi dan dampaknya terhadap perubahan sosial yang pada akhirnya memengaruhi cara pandang, serta perilaku kedua generasi tersebut terhadap orang lain di lingkungan yang memiliki keberagaman budaya seperti di Kota Palangka Raya.

Tujuan dan Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, penelitian ini dilakukan untuk: 1) menguji hubungan antara *mindfulness* dengan UDO pada generasi Z dan generasi Y yang berasal dari suku Dayak Ngaju di Kota Palangka Raya, serta 2) menguji perbandingan *mindfulness* dan UDO pada kelompok usia dari generasi Z dan generasi Y tersebut.

Adapun hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan UDO pada generasi Z dan generasi Y yang berasal dari Suku Dayak Ngaju di Kota Palangka Raya dan 2) Terdapat perbedaan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *universal diverse orientation* pada kelompok usia dari generasi Z dan generasi Y yang berasal dari Suku Dayak Ngaju di Kota Palangka Raya.

METODE

Partisipan

Kriteria partisipan pada penelitian ini, yaitu: 1) berasal dari Suku Dayak, 2) minimal pendidikan SMA, 3) berusia 18–30 tahun, dan 4) berdomisili di Kota Palangka Raya. Metode pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *convenience sampling* dan *snowball sampling*, yaitu mencari partisipan berdasarkan kemudahan dan kesediaannya. Hal tersebut untuk mempermudah proses pengambilan data yang dilakukan pada masa pandemi Covid-19. Peneliti melakukan penyebaran kuesioner secara daring ke seluruh kerabat dan teman peneliti yang sekiranya sesuai dengan kriteria partisipan melalui media sosial. Berdasarkan perhitungan dari *A priori power analyses* dari Faul dkk. (2007) menggunakan *G*Power*, dibutuhkan minimal partisipan sebanyak 67 orang.

Desain

Penelitian ini tergolong dalam penelitian kuantitatif *cross-sectional design* sebab pengambilan data hanya dilakukan satu kali pada setiap partisipan tanpa pengulangan (Gravetter & Forzano, 2015). Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional karena bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu *mindfulness* dan UDO tanpa melibatkan manipulasi atau kontrol ketat terhadap variabel penelitian, serta tidak melihat adanya sebab-akibat. Lebih spesifik, penelitian ini juga termasuk penelitian komparatif karena menguji perbedaan antara *mindfulness* dan UDO pada kelompok usia yang termasuk ke dalam generasi Z dan generasi Y.

Prosedur

Sebelum pengambilan data, dilakukan kaji etik pada alat ukur yang digunakan guna memastikan bahwa alat ukur pada penelitian telah memenuhi standar penelitian. Pengajuan kaji etik telah disetujui oleh Komite Kaji Etik Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Kuesioner penelitian dibuat dalam *platform Google Form* yang terdapat beberapa bagian, termasuk pengantar, tujuan penelitian, lembar pernyataan, prosedur pengisian, dan juga bagian pernyataan-pernyataan dari alat ukur yang digunakan. Kuesioner penelitian disebarakan secara daring melalui media sosial, seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan *LINE*.

Instrumen

Dalam pengukurannya, UDO diukur dengan *Miville-Guzman Universality Diversity Scale-Short Form* (M-GUDS-S) yang terdiri dari 15 butir milik Fuertes dkk. (2000) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Xaveria (2019). Berdasarkan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* diperoleh koefisien reliabilitas $\alpha = .746$. Setiap butir menggunakan skala *Likert* enam pilihan (1 = “Sangat Tidak Setuju”; 6 = “Sangat Setuju”). Butir-butir tersebut dibuat berdasarkan tiga komponen dari UDO, yaitu *diversity of contact* (DC), *relativistic appreciation* (RA), dan *comfort with differences* (SC). Contoh butir soalnya adalah “*Saya tertarik untuk mempelajari tentang banyak budaya yang ada di dunia ini*”. Partisipan hanya mendapatkan satu skor total saja, sehingga didapatkan satu gambaran yang utuh untuk menjelaskan tingkat toleransi pada partisipan, yaitu semakin tinggi skor keseluruhan pada alat ukur ini, maka semakin tinggi juga tingkat toleransi partisipan (Fuertes dkk., 2000).

Mindfulness diukur dengan *Langer Mindfulness Scale 14* (LMS-14) milik Pirson dkk. (2018) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*, diperoleh koefisien reliabilitas $\alpha = .747$. Setiap butir memiliki tujuh poin skala *Likert* tujuh pilihan (1 = “Sangat Tidak Setuju; 7 = “Sangat Setuju”). Contoh butir soalnya adalah “*Saya suka menyelidiki banyak hal*”. Metode skoring dilakukan dengan menjumlahkan skor jawaban dari partisipan. Skor minimal yang dapat diperoleh partisipan adalah 14 dan skor maksimal adalah 98. Semakin tinggi skor dari partisipan, maka semakin tinggi pula tingkat *mindfulness* yang dimiliki oleh individu (Pirson dkk., 2018).

Teknik Analisis

Untuk menguji hubungan antara *mindfulness* dan UDO, peneliti menggunakan teknik analisis berupa *Pearson-Correlation*. Peneliti menggunakan dua teknik analisis, yaitu analisis

statistik deskriptif dan analisis statistik korelasi. Teknik analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan gambaran data demografis dari partisipan dan teknik analisis statistik korelasi peneliti gunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel (Gravetter & Forzano, 2015). Lebih lanjut, peneliti juga menggunakan *independent sample t-test* dengan tujuan untuk melihat perbedaan *mindfulness* dan UDO antara dua kelompok usia yang menjadi bagian dari generasi Z dan Y.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1, terdapat 129 partisipan yang mengisi kuesioner daring dengan mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 83 partisipan (64.3%). Sementara itu diketahui bahwa rata-rata usia partisipan adalah 21 tahun ($M = 21.03$, $SD = 1.801$). Selain itu, mayoritas partisipan memiliki latar belakang pendidikan terakhir SMA/SMK (50.4%) dengan pekerjaan/profesi sebagai mahasiswa (50.4%). Lebih lanjut, berdasarkan data deskriptif didominasi oleh partisipan generasi Z sebanyak 87 partisipan (67.4%) dengan dominasi usia 21 tahun ($M = 21.03$, $SD = 1.801$).

Tabel 1.
Data Demografis Partisipan Penelitian (N = 129)

Demografi		N	%	M	SD
Jenis Kelamin	Laki-Laki	46	35.7%		
	Perempuan	83	64.3%		
Generasi	Generasi Y	42	32.56%	28	1.482
	Generasi Z	87	67.44%	21.03	1.801
Pekerjaan Partisipan	Mahasiswa	65	50.4%		
	Karyawan	20	15.5%		
	Wirasaha	11	8.5%		
	Pegawai Negeri Sipil	21	16.3%		
Pendidikan Terakhir	Lainnya	12	9.3%		
	SMA/SMK	65	50.4%		
	Sarjana/Diploma	63	48.8%		
	Magister	1	.8%		

Berdasarkan hasil skoring terhadap variabel *mindfulness* dan UDO pada generasi Z dan generasi Y yang berasal dari suku Dayak Ngaju, kedua kelompok generasi tersebut berada pada kategori skor tinggi pada *mindfulness* ($x \geq 70$) dan berada pada kategori skor tinggi pada UDO ($x \geq 65$). Sementara itu, tidak terdapat kelompok generasi yang berada pada kategori skor rendah dan sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa generasi Z dan generasi Y yang berasal dari Suku Dayak Ngaju memiliki skor *mindfulness* dan UDO yang tinggi.

Lebih lanjut, hasil uji korelasi menggunakan teknik *pearson-correlation* menunjukkan bahwa *mindfulness* dan UDO berkorelasi positif dan signifikan ($r = .483, p < .01$). Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini (H_1) diterima. Kemudian, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara *mindfulness* dengan UDO pada kelompok usia dari generasi Z dan kelompok usia dari generasi Y yang berasal dari Suku Dayak Ngaju di Kota Palangka Raya ($p > .05, two-tails$).

DISKUSI

Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dengan UDO. Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin *mindful* seorang individu, maka semakin baik toleransi yang dimiliki. Temuan ini diasumsikan dapat terjadi karena individu memiliki pemikiran yang terbuka pada berbagai hal baru, misalnya dalam menyikapi perbedaan antarbudaya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penjelasan dari Kamil (2019) pada lingkungan perkotaan yang menekankan multikulturalisme karena adanya perbedaan latar belakang budaya namun memiliki kesamaan pada lingkungan yang ditempati sehingga mengharuskan individu melakukan redefinisi kehidupan bersama dengan menekankan keadilan, kesetaraan, dan inklusivitas asimilasi budaya. Lingkungan dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan UDO pada individu, dalam hal ini individu yang berinteraksi pada lingkungan dengan keberagaman budaya cenderung memiliki nilai toleransi yang lebih positif terhadap perbedaan budaya di sekitarnya (Strauss & Connerley, 2003; Thompson dkk., 2002).

Sikap individu yang dapat menerima keberagaman budaya di lingkungannya, tidak terlepas dari kemampuannya untuk *mindful*. Menurut Bodner (2000), individu yang *mindful* dapat lebih membuka diri pada hal baru, sehingga bisa menerima segala sesuatunya dengan lebih baik. Individu yang *mindful* tidak hanya pasif toleran terhadap perbedaan, tetapi juga dapat secara aktif belajar dari gaya hidup atau sistem kepercayaan (*belief system*) individu lain dengan budaya yang berbeda (Pitaloka dkk., 2022). Hal tersebut berbeda jika individu tidak *mindful*, yaitu individu sering terjebak dengan pandangan dan informasi yang telah terbentuk di masa lalu, sehingga sulit menerima perbedaan yang ada (Langer, 1997; Miville dkk., 2004; Pirson dkk., 2012).

Partisipan dalam penelitian ini adalah generasi Z dan generasi Y yang berasal dari Suku Dayak Ngaju, serta berdomisili di Kota Palangka Raya. Masyarakat Suku Dayak Ngaju terkenal dengan nilai yang menjadi pedoman hidup sehari-hari, yaitu filosofi *huma betang*. Filosofi *huma betang* menjadi inti dari perilaku hidup orang Dayak Ngaju yang toleran, serta sangat mengedepankan kebersamaan dan rasa kekeluargaan (Apandie & Ar, 2019). Adanya filosofi yang

melekat pada masyarakat Suku Dayak Ngaju tersebut dapat berperan dalam memengaruhi rasa toleransi kehidupan masyarakat Suku Dayak Ngaju terhadap kehidupan multikultural yang ada di Kota Palangka Raya. Hal tersebut dapat dijelaskan melalui perkembangan dari *huma betang* sampai akhirnya menjadi sebuah filosofi. Pada awalnya penghuni *huma betang* sebenarnya hanya orang dengan latar belakang Suku Dayak Ngaju, tetapi dalam perkembangannya dengan adanya pendatang yang berinteraksi dengan masyarakat Suku Dayak Ngaju dapat diterima dengan baik, sehingga terbentuknya hubungan kekeluargaan yang luas antara Suku Dayak Ngaju dengan suku lain yang menjadi pendatang (Suwarno, 2017). Hal tersebut menjadi salah satu faktor ditemukan adanya korelasi antara *mindfulness* dan UDO pada masyarakat Suku Dayak Ngaju karena adanya keterbukaan masyarakatnya terhadap orang yang memiliki latar belakang berbeda dan masyarakatnya yang sudah terbiasa terpapar dengan keberagaman budaya. Hasil dari penelitian yang dilakukan Sarwono (2002) mengemukakan bahwa Suku Dayak selama 25 tahun ke depan yang dihitung sejak 2002, dianggap wajar apabila tidak dapat menerima kembali etnis/suku yang pernah bertikai dengan Suku Dayak. Hal tersebut telah terbantahkan dalam penelitian ini dengan menemukan bahwa masyarakat Suku Dayak, khususnya Suku Dayak Ngaju memiliki sikap toleransi yang tinggi terhadap keberagaman budaya yang ada.

Menurut Park dkk. (2023) lingkungan pendidikan dengan keberagaman budaya dapat membentuk individu memprioritaskan toleransi dan apresiasi terhadap perbedaan yang ada, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan harmonis. Interaksi pada lingkungan pendidikan berpengaruh terhadap meningkatnya interaksi sosial yang dapat menurunkan prasangka, hal ini disebabkan oleh lingkungan pendidikan yang secara tidak langsung mempromosikan keberagaman yang dapat menciptakan interaksi positif antar-individu dengan etnis yang berbeda, sehingga menyebabkan terjadinya perubahan sikap, yaitu peningkatan terhadap toleransi (Roth & Sumarto, 2015). Dalam penelitian ini, rata-rata partisipan memiliki jenjang pendidikan terakhir SMA/SMK dengan pekerjaan/profesi sebagai mahasiswa hal tersebut juga menjadi salah satu faktor yang mendukung ditemukan adanya korelasi antara *mindfulness* dengan UDO.

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini juga ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *mindfulness* dan UDO pada kelompok usia dari generasi Y dan generasi Z yang berasal dari Suku Dayak Ngaju. Hal ini terjadi karena individu dari generasi Z memiliki kecenderungan untuk mengeksplorasi identitas mereka melalui interaksi dengan teman sebaya dalam mengembangkan relasi dengan orang lain meskipun memiliki latar belakang yang berbeda (Samoila, 2021). Hal ini sejalan dengan generasi Y yang mencoba mencari berbagai kesempatan

untuk berinteraksi dengan masyarakat luas bahkan dengan orang yang memiliki latar belakang berbeda untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang-orang yang dianggap dapat memberikan kenyamanan dan kebahagiaan untuk mereka (Gerson & Neilson, 2014). Oleh karena itu, generasi Z dan generasi Y memiliki kesamaan dalam keinginan untuk mengembangkan relasi dan berinteraksi secara lebih luas dengan individu lain walaupun memiliki latar belakang yang berbeda.

Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmadi dkk. (2014) pada mahasiswa di Malaysia yang menemukan bahwa faktor usia tidak sepenuhnya berpengaruh terhadap *mindfulness* seseorang. Namun, dengan perkembangan usia dan adanya peningkatan kemampuan dalam berpikir, orang dewasa cenderung memiliki *mindfulness* yang lebih baik (Mahlo & Windsor, 2020). Hanya saja, konsistensi keterkaitan antara *mindfulness* dan usia masih membutuhkan analisis lebih lanjut, dengan tetap mempertimbangkan aspek-aspek lainnya yang dapat berpengaruh (Frank dkk., 2015; Prakash dkk., 2015).

UDO tidak hanya dimaknai sebagai menghargai keberagaman, tetapi juga mengakui hak orang lain untuk memiliki budaya, termasuk kebiasaan dan kepercayaan yang berbeda (Miville dkk., 1999; Verkuyten & Killen, 2021). Sikap toleransi antarbudaya lebih condong pada sejauh mana kemampuan individu dalam memahami perbedaan tersebut, sehingga sikap toleran tidak hanya bergantung pada kelompok usia tertentu (Verkuyten & Killen, 2021). Faktor seperti tingkat pendidikan, empati, dan kepribadian dapat lebih berpengaruh terhadap sikap toleransi pada diri seseorang, misalnya individu dengan kepribadian *agreeableness* (Strauss & Connerley, 2003). Selain itu, keterpaparan terhadap lingkungan yang multikultural dapat berpengaruh pada sikap toleransi seseorang, hal ini disebabkan karena paparan lingkungan multikultural mengajarkan individu mengenai pentingnya untuk mengembangkan keterampilan komunikasi dan empati terhadap orang lain dengan mempromosikan interaksi yang konstruktif sehingga dapat menumbuhkan budaya toleransi terhadap perbedaan nilai-nilai dalam budaya (Sparkman dkk., 2020).

Terdapat beberapa kekuatan dalam penelitian ini. Pertama, jumlah sampel yang terkumpul berhasil melampaui batas yang telah ditetapkan dari perhitungan *a priori power analyses* menggunakan *G*power*, yaitu minimal partisipan yang dibutuhkan sebanyak 67 partisipan, sementara penelitian ini memperoleh total partisipan sebanyak 129 partisipan. Kedua, penelitian ini mengangkat topik mengenai *mindfulness* di Indonesia yang penelitiannya masih jarang ditemui dengan populasi masyarakat Suku Dayak Ngaju. Terakhir, penelitian ini dapat memberikan

tambahan literatur mengenai Suku Dayak Ngaju dalam penelitian psikologi maupun disiplin ilmu lainnya, sehingga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian mengenai Suku Dayak Ngaju ataupun Suku Dayak lainnya yang masih sangat membutuhkan pengembangan penelitian ilmiah.

Selain beberapa kekuatan yang telah disebutkan, terdapat keterbatasan dari penelitian ini. Pertama, penelitian ini menggunakan desain kuantitatif yang belum dapat menjelaskan secara lebih mendalam konsep indigenous dari Suku Dayak Ngaju. Kedua terdapat ketidakmerataan jumlah partisipan dari generasi Z dan generasi Y yang didominasi oleh generasi Z. Ketiga, penelitian ini tidak mengkaji seberapa dalam penerapan dari filosofi *huma betang* dalam kehidupan masyarakatnya. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengantisipasi kekurangan dari penelitian yang telah disebutkan, khususnya mengkaji lebih dalam indigenous Suku Dayak Ngaju dengan metode kualitatif agar lebih komprehensif.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian utama menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dengan UDO pada generasi Z dan generasi Y yang berasal dari Suku Dayak Ngaju di Kota Palangka Raya. Selain itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *mindfulness* dan UDO pada kelompok usia dari generasi Y dan generasi Z yang berasal dari Suku Dayak Ngaju di Kota Palangka Raya.

Penelitian ini memiliki sampel yang berfokus pada masyarakat Suku Dayak Ngaju dengan berdomisili di Kota Palangka Raya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat meningkatkan variasi partisipan dengan melibatkan individu dari beberapa suku induk pada Suku Dayak. Berikutnya, peneliti juga dapat mempertimbangkan untuk melibatkan individu yang berasal dari Suku Dayak Ngaju, tetapi berdomisili di luar Kota Palangkaraya dengan melibatkan variabel lain yang mungkin dapat berperan pada hubungan antara *mindfulness* dan UDO. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat disertai dengan observasi dan wawancara agar mendapatkan fenomena yang lebih konkrit mengenai suku yang akan menjadi target penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat saran praktis yang ditujukan kepada pemerintah daerah dan masyarakat Kota Palangka Raya, khususnya yang berasal dari Suku Dayak Ngaju. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dan rujukan atau pedoman untuk melakukan sosialisasi mengenai kehidupan multikultural guna menjaga keharmonisan dan kerukunan pada masyarakat Suku Dayak Ngaju di Kalimantan Tengah, khususnya Kota Palangka

Raya. Pemerintah dapat merumuskan kebijakan mengenai pendidikan multikultural dengan memperkenalkan filosofi *huma betang* yang mencakup nilai-nilai toleransi terhadap keberagaman budaya dalam rangka memberikan pemahaman tentang pentingnya toleransi dan mendorong penghargaan terhadap perbedaan. Selain itu, kebijakan tersebut dapat diimplementasikan melalui kegiatan sosialisasi yang tidak terbatas hanya pada lingkungan formal seperti sekolah dan ruang kelas, sehingga dapat secara nyata menunjukkan komitmen pemerintah dalam mempromosikan pendidikan multikultural melalui penggunaan konten-konten edukatif. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur *mindfulness* dan UDO, serta menjadi pertimbangan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti hal serupa mengenai budaya Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih pada Dr. Eko Aditiya Meinarno S.Psi., M.Si. dan Luh Surini Yulia Savitri M.Psi., Psikolog, yang membantu peneliti dalam memberikan saran dan arahan dalam menyelesaikan penelitian ini.

ASPEK ETIK STUDI

Pernyataan Etik

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendurnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah diuji dan disetujui oleh Komite Kaji Etik Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Nomor: 062/FPsi.Komite Etik/PDP.04.00/2022). Pernyataan kesediaan berpartisipasi dari seluruh partisipan telah diperoleh.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyampaikan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan pada penelitian ini.

Ketersediaan Data

Data yang digunakan dalam studi ini dapat diakses dengan menghubungi penulis melalui surel: retno-pj@ui.ac.id.

REFERENSI

- Afriadi, B. (2020). A review of tolerance education in the development of children to adulthood, case study: Know the facts objective. *Educatio: Journal of Education*, 5(1), 27–61. <https://doi.org/10.29138/educatio.v5i1.229>
- Ahmadi, A., Mustaffa, M. S., Haghdoost, A. A., & Alavi, M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 20–24. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.321>

- Anggraini, G. (2016). Internalisasi nilai-nilai pendidikan karakter pada masyarakat adat dayak Ngaju. *Jurnal Pemikiran Pendidikan Islam*, *10(2)*, 91–102.
- Apandie, C., & Ar, E. D. (2019). Huma betang: Identitas moral kultural suku dayak ngaju Kalimantan Tengah. *Journal of Moral and Civic Education*, *3(2)*, 76–91. <https://doi.org/10.24036/8851412322019185>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55(3)*, 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bodner, T. (2000). *On the assessment of individual differences in mindful information processing*. Harvard University.
- Dewantara, W. A. (2015). Pancasila dan multikulturalisme Indonesia. *Studia Philosophica et Theologica*, *15(2)*, 109–126.
- Dewi, A. P., & Delliana, S. (2020). Self disclosure generasi Z di Twitter. *Ekspresi dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *3(1)*, 62–69. <https://doi.org/10.33822/jep.v3i1.1526>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, *39(2)*, 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2013). *Theories of personality (8th ed.)*. McGraw-Hill.
- Frank, D. J., Nara, B., Zavagnin, M., Touron, D. R., & Kane, M. J. (2015). Validating older adults' reports of less mind-wandering: An examination of eye movements and dispositional influences. *Psychology and Aging*, *30(2)*, 266–278. <https://doi.org/10.1037/pag0000031>
- Fuertes, J. N., Miville, M. L., Mohr, J. J., Sedlacek, W. E., & Gretchen, D. (2000). Factor structure and short form of the Miville-Guzman Universality-Diversity Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *33(3)*, 157–169. <https://doi.org/10.1080/07481756.2000.12069007>
- Gerson, M. W., & Neilson, L. (2014). The importance of identity development, principled moral reasoning, and empathy as predictors of openness to diversity in emerging adults. *Sage Open*, *4(4)*, 1–3. <https://doi.org/10.1177/2158244014553584>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2015). *Research methods for the behavioral sciences (5th ed.)*. Cengage Learning.
- Haridison, A. (2021). Hapahari and handep: Cultural aspects in village head elections in Central Kalimantan. *Politik Indonesia: Indonesian Political Science Review*, *6(1)*, 1–17.

<https://doi.org/10.15294/ipsr.v6i1.28951>

- Hartati, Z., Emawati, E., & Patimah, S. (2020). Sangiang pengobatan alternatif Suku Dayak Muslim Di Gohong, Kalimantan Tengah. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah*, 5(2), 53–66. <https://doi.org/10.33511/misykat.v5n2.53-66>
- Huang, H. P., He, M., Wang, H. Y., & Zhou, M. (2016). A meta-analysis of the benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on psychological function among breast cancer (BC) survivors. *Breast Cancer*, 23(4), 568–576. <https://doi.org/10.1007/s12282-015-0604-0>
- Hughes, D., Rodriguez, J., Smith, E. P., Johnson, D. J., Stevenson, H. C., & Spicer, P. (2006). Parents' ethnic-racial socialization practices: A review of research and directions for future study. *Developmental Psychology*, 42(5), 747–770. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.747>
- Kamil, M. (2018). Cultural tolerance, diversity and pluralism: The recognition of Yogyakarta as the city of tolerance. *Journal of Local Government Issues*, 1(1), 85–106. <https://doi.org/10.22219/logos.Vol1.No1.85-104>
- Khan, A., Aleem, S., & Walia, T. (2021). Happiness and well-being among generation X, generation Y and generation Z in Indian context: A survey study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 12(1), 70–76. <https://doi.org/10.15614/ijpp%2F2021%2Fv12i1%2F208982>
- Khatimah, K., & Kusuma, R. S. (2019). Intercultural friendship as strategy to reduce anxiety and uncertainty of Zimbabwe students in Muhammadiyah Surakarta University. *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 11(1), 45–57. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v10i3.5900>
- Kurniawan, R. (2020). Penerapan nilai filosofi huma betang terhadap perkembangan usaha mikro kecil menengah di Palangka Raya Perspektif Ekonomi Islam. [Undergraduate thesis, Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya]. Digital Library IAIN Palangkaraya.
- Langer, E. (1997). *The power of mindful learning*. A Merloyd Lawrence book.
- Lueke, A., & Gibson, B. (2015). Mindfulness meditation reduces implicit age and race bias: The role of reduced automaticity of responding. *Social Psychological and Personality Science*, 6(3), 284–291. <https://doi.org/10.1177/1948550614559651>
- Lukman, A. A. (2018). Pewarisan nilai sebagai pembentuk kepribadian berkarakter melalui falsafah Huma Betang Suku Dayak Kalimantan. *SOSIETAS: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 8(1), 452–456. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v8i1.12498>

- Mahlo, L., & Windsor, T. D. (2021). Older and more mindful? Age differences in mindfulness components and well-being. *Aging & Mental Health, 25*(7), 1320–1331. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1734915>
- Meinarno, E. A. (2009). *Sikap pribumi Indonesia terhadap etnis China. Dalam Setengah Abad Hubungan Malaysia-Indonesia*. Arah Publication.
- Miller, P. H. (2018). *Theories of developmental psychology* (6th ed.). Worth Publishers.
- Miville, M., Gelso, C., Pannu, R., Liu, W., Touradji, P., Holloway, P., & Fuertes, J. (1999). Appreciating similarities and valuing differences: The Miville-Guzman Universality Diversity Scale. *Journal of Counseling Psychology, 46*(3), 291–307. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.46.3.291>
- Miville, M. L., Romans, J. S., Johnson, D., & Lone, R. (2004). Universal-diverse orientation: Linking social attitudes with wellness. *Journal of College Student Psychotherapy, 19*(2), 61–79. https://doi.org/10.1300/J035v19n02_06
- Naully, R. I. (2018). *Hubungan Mindfulness dengan UDO (Universal Diverse Orientation) pada Masyarakat Kota Medan* [Undergraduate thesis, Universitas Sumatera Utara]. Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara (RI-USU).
- Normuslim. (2018). Kerukunan antar umat beragama keluarga Suku Dayak Ngaju di Palangka Raya. *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya, 3*(1), 67–70. <https://doi.org/10.15575/jw.v3i1.1268>
- Park, H., Lim, H., Cho, Y. (2023). Understanding students' diversity in inclusive design: A review of literature on students' empathy and prosocial motivation from cultural differences. *Design for Inclusion, 75*, 246–253. <https://doi.org/10.54941/ahfe1003346>
- Pirson, M., Langer, E., Bodner, T., & Zilcha, S. (2012). *The development and validation of the Langer Mindfulness Scale - Enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts*. Fordham University Schools of Business Research Paper. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2158921>
- Pirson, M. A., Langer, E., & Zilcha, S. (2018). Enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness: The development and validation of the Langer Mindfulness Scale. *Journal of Adult Development, 25*(3), 168–185. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9282-4>
- Pitaloka, D. L., Dimiyati, D., & Purwanta, E. (2021). Peran guru dalam menanamkan nilai toleransi pada anak usia dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5*(2), 1696–1705. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.972>

- Prakash, R. S., Hussain, M. A., & Schirda, B. (2015). The role of emotion regulation and cognitive control in the association between mindfulness disposition and stress. *Psychology and Aging, 30*(1), 160–171. <https://doi.org/10.1037/a0038544>
- Rahmawati, N. N. (2019). Implementasi nilai keharifan lokal (huma betang) dalam interaksi sosial masyarakat Dayak di Kota Palangka Raya. *Tampung Penyang: Jurnal Ilmu Agama dan Budaya Hindu, 17*(2), 18–30. <https://doi.org/10.33363/tampung-penyang.v17i01.426>
- Riswanto, D., Mappiare-AT, A., & Irtadji, M. (2017). Kompetensi multikultural konselor pada kebudayaan Suku Dayak Kalimantan Tengah. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling, 1*(2), 215–226. <https://doi.org/10.17509/jomsign.v1i2.8320>
- Roth, C., & Sumarto, S. (2015). *Does education increase interethnic and interreligious tolerance? Evidence from a natural experiment* [Draft Working Paper]. Smeru Research Institute.
- Samoila, M. E. (2021). Emerging adults in higher education improving student's transition into academic communities. Dalam I. Albulescu & C. Stan (Eds.), *Education, Reflection, Development – ERD 2021* (hlm. 251–261). European Publisher. <https://doi.org/10.15405/epes.22032.24>
- Sarwono, S. W. (2002). Nilai motivasi tiga etnik di Kalimantan Barat. *Jurnal Psikologi Sosial, 8*(1), 62–64. <https://lib.ui.ac.id/m/detail.jsp?id=20300867&lokasi=lokal>
- Sparkman, D. J., Eidelman, S., & Blanchar, J. C. (2016). Multicultural experiences reduce prejudice through personality shifts in Openness to Experience. *European Journal of Social Psychology, 46*(7), 840–853. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2189>
- Strauss, J. P., & Connerley, M. L. (2003). Demographics, personality, contact, and universal-diverse orientation: An exploratory examination. *Human Resource Management, 42*(2), 159–174. <https://doi.org/10.1002/hrm.10074>
- Susanto, H. (2018). Perception on cultural diversity and multiculturalism education. *Proceedings of the 1st International Conference on Social Sciences Education - Multicultural Transformation in Education, Social Sciences and Wetland Environment (ICSSE 2017)*. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/icsse-17.2018.30>.
- Suwarno, S. (2017). Budaya huma betang masyarakat Dayak Kalimantan Tengah dalam globalisasi: Telaah konstruksi sosial. *LINGUA: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya, 14*(1), 89–102. <https://doi.org/10.30957/lingua.v14i1.237>
- Thompson, R. L., Brossart, D. F., Carlozzi, A. F., & Miville, M. L. (2002). Five-factor model (Big Five) personality traits and universal-diverse orientation in counselor trainees. *The Journal*

of Psychology, 136(5), 561–572. <https://doi.org/10.1080/00223980209605551>

- Toomey, T. S. (2007). Intercultural conflict training: Theory-practice approaches and research challenges. *Journal of Intercultural Communication Research, 36(3), 255–271.* <https://doi.org/10.1080/17475750701737199>
- Toomey, T. S. (2010). Applying dimensional values in understanding intercultural communication. *Communication Monographs, 77(2), 169–180.* <https://doi.org/10.1080/03637751003790428>
- Verkuyten, M., & Killen, M. (2021). Tolerance, dissenting beliefs, and cultural diversity. *Child Development Perspectives, 15(1), 51–56.* <https://doi.org/10.1111/cdep.12399>
- Widjaja, M. U., & Wardani, L. K. (2016). Makna simbolik pada rumah betang toyoi Suku Dayak Ngaju di Kalimantan Tengah. *Dimensi Interior, 14(2), 90–99.* <https://doi.org/10.9744/interior.14.2.90-99>
- Xaveria, L., (2019). *Kontribusi ethnocultural empathy, kepribadian, dan ethnic-racial socialization terhadap toleransi keberagaman etnis pada dewasa muda Tionghoa-Indonesia* [Master's thesis, Universitas Indonesia]. Universitas Indonesia Library.
- Yeh, C. J., & Arora, A. K. (2003). Multicultural training and interdependent and independent self-construal as predictors of universal-diverse orientation among school counselors. *Journal of Counseling & Development, 81(1), 78–83.* <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00228.x>
- Yoshitake, M. (2002). Anxiety/uncertainty management (AUM) theory: A critical examination of an intercultural communication theory. *Intercultural Communication Studies, 11(2), 177–193.*
- Yulianto, J. E. (2016). Studi komparatif identitas nasional pada remaja generasi Z ditinjau dari intensitas penggunaan internet. *Humanitas, 13(2), 149–159.* <https://doi.org/10.26555/humanitas.v13i2.6070>
- Yulianto, J. E., Hodgetts, D., King, P., & Liu, J. H. (2022). Navigating tensions in inter-ethnic marriages in Indonesia: Cultural, relational, spatial and material considerations. *International Journal of Intercultural Relations, 86, 227–239.* <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.12.008>