



## MEDITASI: STUDI PERSPEKTIF DAN PENGARUHNYA TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA BUDDHIS

Marga Virya Sidharta<sup>1</sup>, Sugik Harto<sup>2</sup>, Sujiono<sup>3</sup>, Sudarto<sup>4</sup>, Arina Afiyati Sadikah<sup>5</sup>,

Danang Try Purnomo<sup>6</sup>, Dwi Maryani Rispatiningsih<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaralungga

<sup>2,3,4,5,6,7</sup>Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri

<sup>1</sup>marga2022@sekha.kemenag.go.id, <sup>2</sup>sugikharto@mail.com, <sup>3</sup>sujiono@radenwijaya.ac.id,

<sup>4</sup>dartosudarto13@gmail.com, <sup>5</sup>arinajurnal@gmail.com, <sup>6</sup>danangtrypurnomo@radenwijaya.ac.id,

<sup>7</sup>dwimaryani@radenwijaya.ac.id

Riwayat Artikel:

Diterima: 12 Desember 2023

Direvisi: 15 Desember 2023

Diterbitkan: 31 Desember 2023

Doi: 10.53565/abip.v9i2.1111

### Abstract

Meditation originating from Buddhist teachings is one of the most popular types of meditation and is widely practiced by people around the world. This research uses a literature study method to review sources relevant to the research topic. Emotional intelligence is the ability to manage emotions well, both one's own emotions and the emotions of others. To have emotional intelligence, a person must be able to do five things, namely self-awareness, self-regulation, fostering self-motivation, empathizing with others, and honing social skills. Emotional intelligence can improve the quality of life, achievement, and interpersonal relationships. Buddhist meditation is a spiritual practice aimed at achieving tranquility, wisdom, and liberation. Buddhist meditation can provide benefits for physical, mental, and emotional health. Buddhist meditation can also improve emotional intelligence by developing awareness, regulation, motivation, empathy, and social skills. This study showed that Buddhist meditation can improve emotional intelligence through various mechanisms. Buddhist meditation can increase self-awareness by helping a person to recognize and accept the emotions experienced without judging or rejecting them. Thus, Buddhist meditation and emotional intelligence are interrelated and mutually supportive.

**Keywords:** meditation, emotional intelligence, buddhist student

### Abstrak

Meditasi yang berasal dari ajaran Buddha adalah salah satu jenis meditasi yang paling populer dan banyak dipraktikkan oleh orang-orang di seluruh dunia. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengkaji sumber-sumber yang relevan dengan topik penelitian. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik, baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. Untuk memiliki kecerdasan emosional, seseorang harus mampu melakukan lima hal, yaitu menyadari diri sendiri, mengatur diri sendiri, menumbuhkan motivasi diri, berempati dengan orang lain, dan mengasah keterampilan sosial. Kecerdasan emosional dapat meningkatkan kualitas hidup, prestasi, dan hubungan interpersonal. Meditasi Buddhis adalah praktik spiritual yang bertujuan untuk mencapai ketenangan, kebijaksanaan, dan pembebasan. Meditasi Buddhis dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan emosional. Meditasi Buddhis juga dapat meningkatkan kecerdasan emosional dengan mengembangkan kesadaran, pengaturan, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi Buddhis dapat meningkatkan kecerdasan emosional melalui berbagai mekanisme. Meditasi Buddhis dapat meningkatkan kesadaran diri dengan membantu seseorang untuk mengenali dan menerima emosi yang dialami tanpa menilai atau menolaknya. Dengan demikian, meditasi Buddhis dan kecerdasan emosional saling berkaitan dan saling mendukung.

**Kata kunci:** Meditasi, Kecerdasan Emosional, Siswa Buddhis

## PENDAHULUAN

Meditasi merupakan salah satu praktik spiritual yang telah ada sejak zaman kuno dan berkembang dalam berbagai tradisi agama dan budaya (Kompas, 2021) Meditasi Buddhis merupakan salah satu bentuk meditasi yang paling banyak dipelajari dan diperlakukan di dunia. Menurut Romaidi (2019), meditasi Buddhis memiliki berbagai tujuan, antara lain untuk mencapai ketenangan batin, kebijaksanaan, pencerahan, dan pembebasan dari penderitaan. Meditasi Buddhis juga diyakini memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan emosional.

Salah satu aspek psikologis yang dipengaruhi oleh meditasi Buddhis merupakan kecerdasan emosional. Menurut Goleman (2017), Kecerdasan emosional meliputi kemampuan untuk menyadari, mengaplikasikan, dan menyeimbangkan emosi dengan cara yang positif. Untuk memiliki kecerdasan emosional, seseorang harus mampu melakukan lima hal, yaitu menyadari diri sendiri, mengatur diri sendiri, menumbuhkan motivasi diri, berempati dengan orang lain, dan mengasah keterampilan sosial. Kecerdasan emosional penting untuk mengurangi stres, berkomunikasi secara efektif, berempati terhadap orang lain, mengatasi tantangan, dan mengurangi konflik. Kecerdasan emosional juga terkait dengan kesejahteraan subjektif, kinerja akademik, prestasi kerja, dan hubungan interpersonal

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa meditasi Buddhis dapat meningkatkan kecerdasan emosional melalui berbagai mekanisme. Meditasi Buddhis dapat meningkatkan kesadaran diri dengan membantu seseorang untuk mengenali dan menerima emosi yang dialami tanpa menilai atau menolaknya. Menurut Hastho Bramantyo (2015), meditasi Buddhis juga dapat meningkatkan pengaturan diri dengan membantu seseorang untuk mengendalikan impuls dan reaksi emosional yang negatif, serta mengarahkan perhatian ke hal-hal yang positif dan bermakna. Menurut Bambang Romaidi (2019), meditasi Buddhis dapat meningkatkan motivasi diri dengan membantu seseorang untuk menetapkan tujuan yang realistik dan berorientasi pada nilai-nilai spiritual. Meditasi Buddhis membantu seseorang menjadi lebih empatik dengan cara merasakan dan mengerti emosi orang lain, dan juga merasakan kasih sayang dan cinta kepada semua makhluk. Meditasi Buddhis dapat meningkatkan keterampilan sosial dengan membantu seseorang untuk berkomunikasi secara jujur, asertif, dan kooperatif, serta menyelesaikan konflik secara damai.

Penelitian tentang meditasi Buddhis dan kecerdasan emosional masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sebagian besar penelitian menggunakan sampel yang terdiri dari orang dewasa atau mahasiswa yang sudah memiliki pengalaman meditasi sebelumnya. Hal ini dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas dan beragam. Kedua, sebagian besar penelitian menggunakan metode kuantitatif yang bersifat objektif dan standar, tetapi kurang mampu menangkap nuansa dan makna subjektif dari pengalaman meditasi. Hal ini dapat mengurangi kedalaman dan kelengkapan pemahaman tentang proses dan dampak meditasi Buddhis terhadap kecerdasan emosional. Ketiga, sebagian besar penelitian menggunakan instrumen pengukuran kecerdasan emosional yang bersumber dari Barat atau universal, tetapi kurang mempertimbangkan konteks budaya dan agama dari praktik meditasi Buddhis. Hal ini dapat menyebabkan bias

atau kesenjangan antara konsep dan operasionalisasi kecerdasan emosional dalam perspektif Barat dan perspektif Buddhis.

Dengan mempertimbangkan konteks yang telah disebutkan, peneliti memilih pendekatan kualitatif untuk meneliti bagaimana meditasi Buddhis mempengaruhi kecerdasan emosional siswa yang beragama Buddha. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara komprehensif bagaimana siswa yang beragama Buddha menginterpretasikan, melaksanakan, dan mendapatkan keuntungan dari meditasi Buddhis untuk meningkatkan kecerdasan emosional mereka. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mendukung atau menghalangi jalannya proses meditasi dan dampak meditasi Buddhis dalam kaitannya dengan kecerdasan emosional. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis untuk Pendidikan Keagamaan Buddha, dan juga untuk meningkatkan kesejahteraan siswa yang beragama Buddha.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur sebagai metode penelitiannya. Tujuan penelitian ini merupakan untuk mengkaji perspektif dan pengaruh meditasi terhadap kecerdasan emosional siswa Buddhis. Penelitian ini menggunakan jurnal, artikel, dokumen, dan internet yang relevan dengan meditasi, kecerdasan emosional, dan pendidikan Buddhis sebagai sumber literatur. Kriteria seleksi pustaka yang digunakan merupakan: (1) Pustaka yang berbahasa Indonesia Inggris. (2) Pustaka yang dipublikasikan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir. (3) Pustaka yang memiliki relevansi tinggi dengan topik penelitian. (4) Pustaka yang memiliki kredibilitas dan validitas tinggi.

Strategi pencarian pustaka yang digunakan merupakan: (1) Menggunakan kata kunci yang sesuai dengan topik penelitian, seperti "meditasi", "kecerdasan emosional", "pendidikan Buddhis", dan sebagainya. (2) Menggunakan mesin pencari jurnal online, seperti Google Scholar. (3) Menggunakan perpustakaan online, seperti Perpustakaan Nasional. (4) Menggunakan referensi silang, yaitu mencari pustaka yang dikutip oleh pustaka yang sudah ditemukan. (5) Menggunakan aplikasi pengelolaan pustaka, seperti Mendeley.

Penelitian ini menerapkan model interaktif Miles and Huberman untuk menganalisis literatur, yang terdiri dari : (1) pengumpulan data. (2) Reduksi data. (3) Penyajian data. (4) Penarikan kesimpulan (Sugiono, 2005:247). Cara penyajian hasil penelitian ini meliputi: (1) Menulis hasil kajian dengan menggunakan bahasa yang baku, mudah dipahami, dan jelas. (2) Menyertakan kutipan dan referensi dari pustaka yang digunakan dengan menggunakan gaya sitasi yang sesuai, yaitu *APA style*. (3) Menggunakan tabel, grafik, gambar, atau media lain yang dapat membantu menjelaskan hasil kajian. (4) Menyusun hasil kajian dengan menggunakan struktur yang sesuai, seperti pendahuluan, pembahasan, dan penutup.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, memakai, dan mengelola emosi dengan baik. Kecerdasan emosional memiliki lima komponen utama: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial (Setyaningrum, 2016). Kecerdasan emosional bermanfaat untuk menurunkan stres, berkomunikasi secara efektif, berempati dengan orang lain, menyelesaikan masalah, dan

menghindari konflik. Kecerdasan emosional juga berhubungan dengan kesejahteraan subjektif, kinerja akademik, prestasi kerja, dan hubungan interpersonal (Asih, 2018).

Teori kecerdasan emosional yang terkenal adalah teori dari Daniel Goleman, seorang psikolog yang menulis untuk New York Times pada tahun 1995. Ia menemukan bahwa kecerdasan atau keahlian dalam bidang tertentu tidak menjamin kesuksesan seseorang. Faktor lain yang berpengaruh adalah kecerdasan emosional, atau kemampuan mengatur emosi diri sendiri dan orang lain. Goleman menyebutkan bahwa kecerdasan emosional memiliki lima komponen: pengaturan diri, motivasi, keterampilan sosial, empati, dan refleksi diri.

Meditasi Buddhis merupakan salah satu praktik spiritual yang bertujuan untuk mencapai ketenangan batin, kebijaksanaan, pencerahan, dan pembebasan dari penderitaan (Bramantyo, 2015). Meditasi Buddhis memiliki berbagai metode dan tujuan, antara lain untuk mengembangkan kesadaran, konsentrasi, ketenangan, dan wawasan. Meditasi Buddhis juga diyakini memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan emosional.

Terdapat dua macam meditasi Buddhis, yaitu meditasi konsentrasi (Samatha Bhavana) dan meditasi kesadaran (Vipassana Bhavana). Meditasi konsentrasi merupakan latihan untuk menenangkan dan menyatukan pikiran pada suatu objek meditasi, seperti napas, warna, bunyi, atau konsep (Bambang, 2019). Meditasi konsentrasi dapat menghasilkan keadaan pikiran yang stabil, jernih, dan fokus. Meditasi kesadaran merupakan latihan untuk mengamati dan memahami fenomena-fenomena yang muncul dalam pikiran, seperti sensasi, perasaan, emosi, pikiran, atau realitas. Meditasi kesadaran dapat menghasilkan keadaan pikiran yang sadar, peka, dan bijaksana (Chrisna, 2023).

Meditasi dapat membantu siswa Buddhis untuk mengembangkan kecerdasan emosional mereka dengan beberapa cara. Pertama, meditasi dapat meningkatkan kemampuan untuk mengamati dan menerima emosi tanpa menilai atau bereaksi secara impulsif. Dengan demikian, siswa dapat mengurangi stres, kecemasan, dan emosi negatif yang dapat mengganggu proses belajar. Hasil penelitian dari Ayunah (2023) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional siswa yang bermeditasi lebih baik daripada siswa yang tidak bermeditasi.

Kedua, meditasi dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatur dan mengekspresikan emosi secara tepat. Dengan meditasi, siswa dapat belajar untuk mengenali emosi yang muncul, mengidentifikasi penyebabnya, dan memilih strategi yang sesuai untuk mengatasinya. Meditasi dapat mendukung siswa untuk memiliki empati, yaitu kemampuan untuk mengerti dan merasakan emosi orang lain. Penelitian dari Joni dan Wijoyo (2020) menunjukkan bahwa meditasi cinta kasih dapat memperbaiki kepedulian dan kepercayaan diri siswa sekolah Minggu Buddha.

Ketiga, meditasi dapat meningkatkan kemampuan untuk memanfaatkan emosi sebagai sumber motivasi, kreativitas, dan pembelajaran. Dengan meditasi, siswa dapat mengembangkan sikap positif, optimis, dan antusias terhadap pelajaran dan kehidupan. Meditasi juga dapat membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan metakognitif, yaitu kemampuan untuk merefleksikan dan mengatur proses belajar sendiri. Studi yang dilakukan oleh Nuryati (2017) menunjukkan bahwa meditasi mindfulness dapat meningkatkan atensi selektif pada siswa SMA.

Hubungan antara meditasi Buddhis dan kecerdasan emosional: Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa meditasi Buddhis dapat meningkatkan kecerdasan emosional melalui berbagai mekanisme. Meditasi Buddhis dapat meningkatkan kesadaran diri dengan membantu seseorang untuk mengenali dan menerima emosi yang dialami tanpa menilai atau menolaknya (Bukhori, 2023). Meditasi Buddhis juga dapat meningkatkan pengaturan diri dengan membantu seseorang untuk mengendalikan impuls dan reaksi emosional yang negatif, serta mengarahkan perhatian ke hal-hal yang positif dan bermakna. Meditasi Buddhis dapat meningkatkan motivasi diri dengan membantu seseorang untuk menetapkan tujuan yang realistik dan berorientasi pada nilai-nilai spiritual. Meditasi Buddhis dapat meningkatkan empati dengan membantu seseorang untuk merasakan dan memahami emosi orang lain, serta merasakan kasih sayang dan belas kasihan terhadap semua makhluk hidup (Saras, 2023). Meditasi Buddhis dapat meningkatkan keterampilan sosial dengan membantu seseorang untuk berkomunikasi secara jujur, asertif, dan kooperatif, serta menyelesaikan konflik secara damai.

## KESIMPULAN

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan emosional terdiri dari lima komponen, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional dapat meningkatkan kualitas hidup, prestasi, dan hubungan interpersonal. Meditasi Buddhis adalah praktik spiritual yang bertujuan untuk mencapai keterangan, kebijaksanaan, dan *pembebasan*. Meditasi Buddhis dibagi menjadi dua jenis, yaitu meditasi konsentrasi dan meditasi kesadaran. Meditasi Buddhis dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan emosional. Meditasi Buddhis juga dapat meningkatkan kecerdasan emosional dengan mengembangkan kesadaran, pengaturan, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Hubungan antara meditasi Buddhis dan kecerdasan emosional: Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa meditasi Buddhis dapat meningkatkan kecerdasan emosional melalui berbagai mekanisme. Meditasi Buddhis dapat meningkatkan kesadaran diri dengan membantu seseorang untuk mengenali dan menerima emosi yang dialami tanpa menilai atau menolaknya. Dengan demikian, meditasi Buddhis dan kecerdasan emosional saling berkaitan dan saling mendukung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres kerja. Syria Studies.
- Ayunah, A., Akhbar, M. T., & Prasrihamni, M. (2023). Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Diri Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bubusan. Journal on Education, 6(1), 5879-5886.
- Bramantyo, H. (2015). Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin. Jurnal Orientasi Baru, 24(1).
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023, July). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. In Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum (pp. 1-9).
- Goleman, D., & Boyatzis, R. (2017). Emotional intelligence has 12 elements. Which do you need to work on. Harvard Business Review, 84(2), 1-5.

- Goleman, D., Boyatzis, R. E., McKee, A., & Finkelstein, S. (2017). Harvard business review everyday emotional intelligence: Big ideas and practical advice on how to be human at work. Harvard Business Press.
- Mukti, D., & Wimbarti, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 30-46.
- Pranata, J., & Wijoyo, H. (2020). Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri. *Jurnal Maitreyawira*, 1(2), 8-14.
- RAMDHONIA, R. (2022). Pengaruh Terapi Mindfulness Meditation terhadap Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19 Literature Review (Doctoral dissertation, STIKES HANG TUAH SURABAYA).
- Romaidi, B. (2019). Meditasi Buddha Theravada Dalam Perspektif Mahasi Sayadaw (Bachelor's thesis).
- Setyaningrum, R., Utami, H. N., & Ruhana, I. (2016). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kinerja (Studi pada karyawan pt. jasa raharja cabang jawa timur) (Doctoral dissertation, Brawijaya University).
- Siu, O. C., & William, W. (2020). Pengaruh Meditasi Chan Terhadap Kecerdasan Emosional Komunitas Chan Vihara Dharma Wijaya Medan. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 2(1), 47-55.
- Suryahim, I. (2021). Meditasi dan kecerdasan emosional pemeluk agama: Studi kasus komunitas meditasi Lanterha di Bandung (Doctoral dissertation, UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG).
- Ulfah, S. M., Octaviana, D. N., & Aqila, M. (2019). Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 14(2), 269-282.
- Zainal Arifin, Nurul Hidayati, dan Rizki Andini. (2019). Pengaruh pelatihan meditasi mindfulness terhadap atensi selektif pada mahasiswa tingkat akhir. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 97-107