



Penerapan *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Mahasiswa STAB Negeri Raden Wijaya

Tri Suyatno¹, Luwes Yiliyana², Aditya Ananda Wibowo³, Susilo⁴, Danu Wirawan⁵, Karisma Aulia⁶

STAB Negeri Raden Wijaya Wonogiri ¹²³⁴⁵⁶

trisuyatno@radenwijaya.ac.id¹, luwesyuliyana08@gmail.com², adityaw2937@gmail.com³,
susilo120704@gmail.com⁴, danuwirawan111@gmail.com⁵, auliakaris4@gmail.com⁶

Riwayat Artikel:

Diterima: 19 Juli 2026

Diterbitkan: 20 Juli 2026

Direvisi: 20 Juli 2026

Doi: 10.53565/patisambhida.v7i1.3075

Abstrak

Penelitian ini mendeskripsikan penerapan *mindfulness* untuk meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa STABN Raden Wijaya Wonogiri di tengah tekanan akademik dan sosial. Menggunakan metode kualitatif fenomenologis dengan lima informan, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan telaah teks Buddhis (*Satipaṭṭhāna Sutta* dan *Dhammapada*) sebagai kerangka reflektif. Hasil menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* yang konsisten menumbuhkan enam nilai Buddhis terkait kecerdasan emosional: pengendalian diri (*sīla*), keseimbangan batin (*upekkhā*), empati (*mudita*), kebijaksanaan (*paññā*), kesabaran (*khanti*), serta kebahagiaan batin (*mudita*). Temuan ini diperkuat riset psikologis tentang regulasi emosi dan efek *neurobiologis mindfulness*. *Mindfulness* yang dipadukan nilai spiritual Buddhis efektif membantu mahasiswa mengelola emosi dan membangun ketahanan mental-spiritual.

Kata kunci: *mindfulness*, kecerdasan emosional, nilai-nilai Buddhis, fenomenologi.

PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional telah menjadi topik yang semakin penting dalam dunia pendidikan dan psikologi. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri, memahami, memanfaatkan, serta mengelola emosi dalam berinteraksi dengan orang lain. Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian Mukhlisa (2023) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif dalam berbagai situasi. Kemampuan pengendalian emosi tidak hanya memengaruhi kehidupan intrapersonal mahasiswa, tetapi juga berperan penting dalam pencapaian potensi akademik dan profesionalitas mereka. Parker menemukan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, mengatasi stres, dan membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain (Parker et al., 2004). Selain itu, mahasiswa juga menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis di luar perkuliahan, seperti stres akademik, tekanan sosial, dan tuntutan untuk menyeimbangkan kehidupan akademik dengan kehidupan pribadi (Dyrbye et al., 2006). Sejalan dengan hal tersebut, Zahroh (2023) mengemukakan bahwa beban akademik menjadi faktor terbesar penyebab stres yang mengarah pada kejenuhan akademik.

Masalah, hambatan, dan tantangan umum yang dihadapi mahasiswa adalah stres akademik dan beban akademik. Penelitian Zahroh (2023) menunjukkan bahwa beban akademik menjadi hal yang sulit dikelola karena tingginya tekanan terhadap waktu yang tersedia. Tekanan Akademik pada mahasiswa dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, *burnout*, atau *overthinking* yang berlebihan. Tekanan sosial juga dihadapi oleh mahasiswa, baik dari teman sebaya maupun dari orang tua. Berdasarkan wawancara pada tanggal 5 Maret 2025, Narasumber (N) menyatakan bahwa beban akademik mahasiswa cukup banyak, seperti tugas presentasi, tugas kelompok, dan tugas-tugas lainnya. Selain itu, mahasiswa dituntut untuk berprestasi sehingga terkadang muncul *overthinking* yang

berlebihan. Tuntutan untuk berprestasi, persaingan akademik dengan teman sebaya, dan tekanan untuk membangun hubungan *interpersonal* dengan lingkungan kampus maupun masyarakat merupakan bentuk-bentuk tekanan sosial yang dihadapi mahasiswa. Berbagai tantangan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dalam mencapai potensi akademik.

Pengembangan kesadaran penuh atau *mindfulness* dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi kendala dalam mengelola emosi. Menurut Putri (2024), *mindfulness* merupakan salah satu pendekatan yang terbukti efektif mengurangi gejala stres pada berbagai kalangan. Selain itu, *mindfulness* dapat didefinisikan sebagai keterampilan untuk mengamati pikiran dan perasaan sebagai peristiwa sementara dalam pikiran tanpa perlu memberikan respons khusus. Kabat-Zinn (2008) mendefinisikan *mindfulness* sebagai praktik meditasi yang berfokus pada kesadaran terhadap momen saat ini tanpa penilaian. Praktik ini telah terbukti secara ilmiah mampu mengurangi stres, meningkatkan regulasi emosi, dan memperkuat kemampuan kognitif (Darmawan & Roswiyani, 2023). Dalam konteks pendidikan, *mindfulness* dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi, dan membangun ketahanan mental. Penelitian (Shapiro et al., 2008) menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan ketahanan mental mahasiswa, yang pada gilirannya turut meningkatkan kinerja akademik mereka.

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri (STABN) Raden Wijaya Wonogiri merupakan institusi pendidikan yang memiliki landasan filosofis sejalan dengan prinsip-prinsip *mindfulness*, yaitu pengembangan cinta kasih yang berlandaskan *wisdom and compassion*. Pemahaman terhadap Dhamma Buddha menekankan pada *sati* (ingatan) dan *sampajañña* (kewaspadaan), disertai pengendalian diri baik dalam pikiran, ucapan, maupun perbuatan, sebagai jalan menuju kebahagiaan dan kebijaksanaan (Bodhi, 2010). Konsep *mindfulness* dalam ajaran Buddha tidak hanya mencakup

kesadaran terhadap momen saat ini, tetapi juga melibatkan pengembangan sikap welas asih (*karuṇā*) dan kebijaksanaan (*paññā*) (Mukti, 2020). Penerapan *mindfulness* dalam konteks ini relevan secara psikologis sekaligus selaras dengan nilai-nilai spiritual Agama Buddha.

“Uṭṭhānavato satimato, sucikammaṣsa nisammakārino. Saññatassa ca dhammajīvino, appamattassa yaso’bhivaḍḍhati’ti.”

“Orang yang penuh semangat, selalu sadar, murni dalam perbuatan, memiliki pengendalian diri, hidup sesuai dengan Dhamma, dan selalu waspada, maka kebahagiaan akan bertambah.” (*Dhammapada, Bab II: Appamada Vagga, syair 24* (2018))

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 3 Maret 2025, diketahui bahwa setiap pukul 08.00, 12.00, dan 15.30, sivitas akademika STABN Raden Wijaya melaksanakan praktik *mindfulness* secara rutin. Penerapan *mindfulness* di STABN Raden Wijaya Wonogiri memberikan manfaat bagi mahasiswa dan seluruh sivitas akademika. *Mindfulness* mendorong mahasiswa untuk mampu mengelola dan meminimalisasi *overthinking* maupun stres. Pelaksanaan *mindfulness* secara berkala dapat meningkatkan kondisi psikologis mahasiswa sekaligus membantu mengembangkan spiritualitas mereka sesuai dengan nilai-nilai ajaran Buddha. Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan pada 4 Maret 2025, (DN) mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, menyatakan bahwa pelaksanaan *mindfulness* yang dilakukan secara teratur memberikan dampak yang baik bagi dirinya. Menurutnya, meditasi merupakan dasar ajaran Agama Buddha yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, *mindfulness* dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual mahasiswa.

Selain itu, praktik *mindfulness* juga dilaksanakan dalam kehidupan berasrama. Berdasarkan observasi peneliti pada tanggal 9 Maret 2025 di Vihara Cipta Sarana Bodhi (asrama), setiap malam mahasiswa diwajibkan melaksanakan puja bakti. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan spiritualitas mahasiswa agar mampu mengendalikan emosi dengan lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk

mendesripsikan penerapan *mindfulness* sebagai metode untuk meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya Wonogiri. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan lain yang ingin menerapkan *mindfulness* sebagai bagian dari kurikulum atau program pengembangan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan tujuan mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa dalam menerapkan praktik *mindfulness* serta pengaruhnya terhadap dimensi kecerdasan emosional. Pendekatan fenomenologis dipilih karena memungkinkan peneliti memahami makna mendalam dari pengalaman batin yang berkaitan dengan latihan spiritual dan pengelolaan emosi (Creswell, 2016). Fokus utama penelitian ini adalah makna, pemahaman, dan transformasi pribadi melalui praktik kontemplatif dalam tradisi Buddhis.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri (STABN) Raden Wijaya Wonogiri, sebuah lembaga pendidikan tinggi berbasis nilai-nilai Buddhis yang aktif mengintegrasikan praktik spiritual dalam kegiatan akademik. Subjek penelitian berjumlah lima informan utama, terdiri atas tiga mahasiswa aktif yang telah menjalani praktik *mindfulness* secara konsisten, serta informan pendukung lain yang relevan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan kerangka nilai-nilai *Brahmavihāra* dan *Pāramitā* dalam ajaran Buddhis, serta merujuk pada sumber seperti *Satipaṭṭhāna Sutta* dan *Dhammapada*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengendalian Diri (Sila atau Moralitas)

Hasil wawancara mengungkap bahwa dimensi *silā* atau pengendalian diri mengalami peningkatan nyata pada mahasiswa STABN Raden Wijaya yang menjalani praktik *mindfulness*. Narasumber (DN) menyebutkan bahwa mereka kini lebih mampu menahan diri dari reaksi impulsif yang sebelumnya muncul secara

otomatis dalam situasi penuh tekanan, seperti konflik akademik atau perbedaan pendapat. DN menegaskan bahwa latihan *mindfulness* telah membantunya untuk lebih sadar terhadap niat (*cetana*) sebelum berbicara, sehingga mampu menahan ucapan yang berpotensi menyakiti orang lain. Hal ini sejalan dengan *sila* keempat dalam Pancasila Buddhis, yakni *musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*-komitmen untuk menghindari ucapan yang salah (Mukti, 2020). Dalam konteks ini, *mindfulness* bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan fondasi etika perilaku yang mengakar dalam tradisi Buddhis.

Dalam Dhammapada, Buddha bersabda, “*Na hi verena verāṇi, sammantīdha kudācanam; averena ca sammanti, esa dhammo sanantano*” “Kebencian tidak akan pernah berakhir dengan kebencian; hanya dengan cinta kasih kebencian dapat diakhiri” (Sasanadhaja, 2001). Pernyataan ini menegaskan bahwa pengendalian diri bukan sekadar menahan kemarahan, melainkan juga menumbuhkan *mettā* (cinta kasih) sebagai respons alternatif. Mahasiswa yang mampu menahan diri dari dorongan emosional destruktif pada dasarnya telah menjalankan prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, *mindfulness* yang mereka praktikkan membuka ruang batin untuk memilih respons yang lebih etis, bukan reaktif. *Sila* dalam Buddhisme berfungsi sebagai pagar batin yang melindungi individu dari jatuh ke dalam tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam Buku *Visuddhimagga* menjelaskan bahwa *sila* adalah pemurnian perilaku yang menjadi dasar bagi perkembangan *samādhi* (konsentrasi) dan *paññā* (kebijaksanaan). Dalam praktik *mindfulness* modern, perhatian penuh terhadap niat sebelum berbicara atau bertindak merupakan perwujudan konkret *sila* dalam konteks kontemporer (Nanamoli, 2020).

2. Keseimbangan Batin (*upekkhā*)

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mengembangkan *upekkhā*, yaitu *keseimbangan* batin dalam menghadapi situasi

menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Mahasiswa (DH) menyatakan bahwa saat ini tidak mudah larut dalam stres ketika menghadapi tekanan akademik, seperti tenggat tugas atau konflik kelompok. (DH) Lebih mampu menerima kondisi tersebut dengan pikiran tenang tanpa kehilangan semangat belajar. Mahasiswa DH menambahkan bahwa setelah menjalani praktik *mindfulness*, belajar melihat “segala sesuatu datang dan pergi” sebagaimana adanya. Hal ini konsisten dengan praktik *Satipaṭṭhāna* yang menyarankan pengamatan terhadap perasaan (*vedanā*), pikiran (*citta*), dan fenomena (*dhamma*) dengan *upekkhā* tanpa menyukai atau membenci, hanya menyadari apa yang hadir (Mukti, 2020).

Dalam *Brahmavihāra* (empat kediaman luhur), *upekkhā* menjadi puncak kualitas batin yang menyempurnakan *mettā* (cinta kasih), *karuṇā* (belas kasih), dan *muditā* (sukacita). *Upekkhā* melibatkan pemahaman mendalam bahwa setiap makhluk menjalani hasil karmanya masing-masing. Dengan demikian, praktik *mindfulness* tidak hanya membantu mahasiswa mengurangi stres, tetapi juga mengembangkan kualitas keseimbangan spiritual yang mendalam. Dalam *Visuddhimagga*, Buddhaghosa menjelaskan bahwa *upekkhā* bukanlah ketidakpedulian, melainkan “pengamatan tanpa gangguan batin” (Nanamoli, 2020). Hal ini tercermin dalam sikap mahasiswa yang tidak lagi “terhanyut” oleh pujian maupun kritik. Narasumber (DH dan DN) menyatakan bahwa mereka belajar melepaskan keterikatan terhadap hasil dan lebih fokus pada proses belajar dengan batin yang stabil. Penelitian (Desbordes et al., 2012) (2012) menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* mengaktifkan area otak yang terkait dengan regulasi emosi dan menurunkan aktivitas amigdala, yang berhubungan dengan reaktivitas emosional. Temuan ini sesuai dengan pengalaman mahasiswa yang menyatakan lebih mampu menghadapi tekanan dan dinamika kampus dengan pikiran yang jernih dan seimbang. Studi (Shapiro et al., 2008) juga mengungkap bahwa *mindfulness* mengurangi kecenderungan berpikir berlebihan yang sering menjadi penyebab kecemasan. Temuan ini memperkuat simpulan bahwa *upekkhā* dapat berkembang

melalui latihan meditasi, bukan sebagai bentuk ketidakterlibatan emosional, melainkan sebagai keterlibatan yang seimbang.

3. Empati dan Kasih Sayang (Mettā dan Karuṇā)

Adanya peningkatan kemampuan merasakan penderitaan orang lain setelah menjalani praktik *mindfulness*. Perubahan tersebut mencerminkan perkembangan kualitas *mettā* (cinta kasih) dan *karuṇā* (belas kasih), dua komponen utama dari *brahmavihāra*. Sementara itu Narasumber (K) mengemukakan bahwa setelah bermeditasi, muncul dorongan alami untuk membantu rekan yang sedang menghadapi kesulitan, bukan sekadar karena kewajiban sosial, melainkan dari dorongan batin yang tulus. Narasumber (K) menyatakan bahwa sebelum rutin berlatih *mindfulness*, ia sering merasa jengkel terhadap teman yang lamban dalam kerja kelompok. Namun, setelah menjalani praktik tersebut, muncul rasa pengertian dan empati terhadap kondisi orang lain. Hal ini sesuai dengan prinsip *mettā bhāvanā*, yaitu pengembangan cinta kasih universal kepada semua makhluk tanpa diskriminasi. Dalam Karaṇīya Mettā Sutta, Sang Buddha menyampaikan bahwa seseorang yang mengembangkan *mettā* akan berpikir, “Semoga semua makhluk hidup berbahagia dan aman. Semoga semua makhluk hidup berbahagia dalam hati mereka.” Pernyataan ini bukan sekadar doa, melainkan terinternalisasi dalam tindakan sehari-hari, seperti menjadi pendengar yang lebih sabar, memberikan bantuan tanpa pamrih, dan menahan diri dari menilai orang lain secara negatif.

Pengembangan empati melalui *mindfulness* berfungsi sebagai jembatan antara kesadaran batin pribadi dengan hubungan sosial yang lebih sehat dan harmonis. Praktik ini melatih batin untuk tidak hanya memahami emosi diri sendiri, tetapi juga membaca dan merespons emosi orang lain dengan welas asih merupakan aspek penting dalam kecerdasan emosional.

Dalam Abhidhamma, kualitas *mettā* dan *karuṇā* termasuk dalam *cetasika* yang tidak hanya mendukung kamma baik, tetapi juga menjadi faktor yang meredakan kecenderungan mental negatif seperti kebencian dan kemarahan (*dosa*) (Bodhi, 2000). Ketika *mettā* berkembang, batin menjadi ringan dan terbuka; perasaan iri, marah, dan benci secara perlahan mereda, digantikan oleh rasa hangat dan kebersamaan. Responden (DW) menjelaskan bahwa peningkatan empati terlihat jelas ketika mahasiswa mulai menunjukkan kepedulian terhadap teman-temannya yang mengalami kesulitan akademik maupun pribadi, bahkan tanpa diminta. Hal ini menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* tidak hanya bekerja pada level intrapersonal, tetapi juga interpersonal.

4. Kebijaksanaan (*Paññā*)

Praktik *mindfulness* mendorong munculnya pemahaman yang lebih mendalam terhadap sifat sejati pengalaman batin. Narasumber (K) menyatakan bahwa setelah melatih kesadaran secara teratur, muncul pemahaman bahwa emosi negatif seperti kemarahan dan kekecewaan bersifat tidak kekal dan dapat diamati tanpa diidentifikasi sebagai diri. Pernyataan ini merefleksikan prinsip dasar ajaran *anicca* (ketidakekalan) dan *anattā* (bukan-diri), yang merupakan fondasi dari kebijaksanaan dalam Buddhisme. Praktik *mindfulness* memungkinkan pengamatan langsung terhadap proses batin dan fenomena yang muncul bukan sebagai objek yang melekat, melainkan sebagai kondisi yang timbul dan lenyap. Kebijaksanaan bukan sekadar akumulasi pengetahuan, tetapi realisasi langsung terhadap kebenaran eksistensial melalui pengalaman batin. Sebagaimana dijelaskan dalam Abhidhamma, *paññā* muncul bersama kesadaran yang jernih (*mahākusala-citta*) disertai faktor pengamatan yang tajam terhadap realitas (Bodhi, 2000).

Dalam Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (Dīgha Nikāya 22), praktik kontemplasi atas tubuh, perasaan, pikiran, dan dhamma dimaksudkan untuk mengembangkan *sammā-diṭṭhi* (pandangan benar), sebuah kualitas dari *paññā* (Walshe, 2009). Praktik

mindfulness yang berjalan secara konsisten, pemahaman tentang sebab-akibat (*paticcasamuppāda*), ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan bukan-diri (*anattā*) mulai muncul secara bertahap. DH menyampaikan bahwa ketika muncul perasaan kecewa atau tersinggung, pengamatan batin yang penuh kesadaran mencegah keterlibatan emosional yang berlebihan. Sebaliknya, muncul pemahaman bahwa perasaan tersebut tidak mencerminkan diri, melainkan bagian dari aliran kondisi yang dapat dilepaskan. Pemahaman ini menggambarkan kemunculan kebijaksanaan sebagai respons terhadap pengalaman, bukan sebagai reaksi impulsif.

Visuddhimagga (Buddhaghosa) menjelaskan bahwa *paññā* terbentuk melalui tiga tahap: *suta-mayā paññā* (kebijaksanaan dari mendengar), *cintā-mayā paññā* (kebijaksanaan dari berpikir), dan *bhāvanā-mayā paññā* (kebijaksanaan dari pengembangan melalui meditasi) (Nanamoli, 2020). Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa mulai bergerak dari tahap berpikir menuju tahap pembiasaan melalui pengalaman meditasi, yang menjadi fondasi dari *bhāvanā-mayā paññā*. Peningkatan kualitas refleksi diri mahasiswa setelah praktik *mindfulness* diterapkan secara teratur. Ketika menghadapi masalah, mahasiswa tidak lagi sekadar mencari solusi praktis, tetapi juga merefleksikan makna dari pengalaman tersebut dan mengaitkannya dengan prinsip-prinsip Dhamma. Hal ini menunjukkan bahwa *paññā* tidak hanya berkembang dalam ruang meditasi, tetapi juga dalam dinamika kehidupan sehari-hari (ES).

Penelitian (Garland, 2015) menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan erat dengan *reperceiving*, yaitu kemampuan untuk melihat pengalaman secara lebih objektif, yang mengarah pada penurunan stres dan peningkatan makna hidup. Proses ini paralel dengan pengembangan *paññā* dalam Buddhisme, di mana perenungan terhadap hakikat realitas menghasilkan transformasi batin yang mendalam. Studi (G. Feldman et al., 2007) menyebutkan bahwa latihan *mindfulness* meningkatkan metacognitive awareness, yaitu kemampuan untuk menyadari dan

memahami proses berpikir secara objektif. Temuan ini mendukung hasil wawancara yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih mampu memahami emosi negatif sebagai bagian dari proses batin yang dapat diamati, bukan sebagai sesuatu yang melekat pada diri. Dalam Agama Buddha, *paññā* menjadi elemen ketiga dari Jalan Mulia Berunsur Delapan, berdampingan dengan *sammā-saṅkappa* (niat benar) dan *sammā-diṭṭhi* (pandangan benar). Dengan demikian, praktik *mindfulness* yang menghasilkan kebijaksanaan tidak hanya memberi manfaat psikologis, tetapi juga spiritual, sebagai bagian dari perjalanan menuju pembebasan batin.

5. Kesabaran (Khanti)

Praktik *mindfulness* berkontribusi terhadap pertumbuhan kualitas kesabaran dalam menghadapi ketidaknyamanan, tekanan akademik, maupun interaksi sosial yang menantang. Berdasarkan wawancara didapatkan menggambarkan bahwa sebelum mengenal praktik *mindfulness*, dorongan emosional seperti marah, frustrasi, atau ketidaksabaran terhadap perbedaan pendapat sering muncul secara spontan dan tidak terkontrol. Namun, setelah menjalani latihan kesadaran secara konsisten, terdapat peningkatan kemampuan dalam menunda respons, mengamati stimulus emosional tanpa langsung terlibat, dan memilih respons yang lebih seimbang.

Konsep ini selaras dengan pengertian *khanti* dalam tradisi Buddhis sebagai bentuk ketahanan batin terhadap penderitaan, penghinaan, dan tekanan. Dalam Khuddaka Nikāya, *khanti pāramī* disebut sebagai salah satu bentuk tertinggi dari praktik kebajikan (*pāramī*) karena mampu mengikis akar-akar kebencian (*dosa*) (Andayani, 2019). Kesabaran tidak hanya dipahami sebagai menahan diri secara pasif, tetapi sebagai kualitas aktif untuk menerima kondisi sebagaimana adanya (*yathābhūtañāṇadassana*), tanpa diliputi kemarahan atau keinginan untuk membalas.

“Khanti paramaṃ tapo titikkhā”-“Kesabaran adalah tapa (latihan spiritual) tertinggi.” (Dhammapada, syair 184, (Sasanadhaja, 2001))

Dhammapada menegaskan bahwa latihan spiritual bukan hanya tentang meditasi duduk, tetapi juga penerimaan terhadap hal-hal yang tidak sesuai harapan. Temuan lapangan menguatkan bahwa latihan *mindfulness* memperbesar jarak antara stimulus dan respons, sehingga memberi ruang bagi refleksi dan pemilihan perilaku yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Narasumber DN yang aktif dalam kegiatan organisasi mahasiswa menyatakan bahwa dalam situasi konflik, pendekatan yang sebelumnya bersifat konfrontatif berubah menjadi pendekatan yang lebih empatik dan sabar. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan merupakan hasil dari praktik perenungan batin dan pengamatan berulang terhadap dinamika mental. Hal ini menunjukkan hubungan erat antara *sati* (kesadaran) dan *khanti*, di mana kesadaran menjadi dasar yang memungkinkan kesabaran berkembang secara alami, bukan sekadar sebagai penekanan emosional.

Studi (Orzech et al., 2009) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani program *mindfulness* berbasis meditasi menunjukkan peningkatan toleransi terhadap stres, kemampuan mengelola konflik, dan pengendalian emosi jangka panjang. Penelitian tersebut juga menekankan bahwa aspek *non-attachment* (*reperceiving*) dalam *mindfulness* mendukung kapasitas kesabaran dalam interaksi interpersonal. Penelitian (C. Feldman & Kuyken, 2011) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis perhatian penuh membantu individu, termasuk pelajar dan mahasiswa, mengembangkan ketahanan emosional (*emotional resilience*) yang erat kaitannya dengan kemampuan menahan tekanan dan beradaptasi secara sehat. Temuan ini konsisten dengan hasil wawancara lapangan yang menunjukkan munculnya penerimaan, refleksi, dan pengendalian diri dalam menghadapi situasi yang sebelumnya memicu reaksi impulsif. Berdasarkan wawancara dan telaah teks Buddhis, dapat disimpulkan bahwa *khanti* dalam konteks mahasiswa bukan sekadar reaksi moral, melainkan respons spiritual yang diperoleh dari latihan *mindfulness* yang berkesinambungan. Praktik ini menumbuhkan ruang batin yang stabil dalam

menghadapi kondisi yang tidak ideal dan menjadi fondasi penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional berbasis nilai-nilai Buddhis.

6. Kebahagiaan Batin (*Muditā*)

Praktik *mindfulness* secara konsisten, narasumber (B) mulai menunjukkan perubahan sikap terhadap keberhasilan dan kebahagiaan orang lain. Dalam beberapa kasus, narasumber (B) mengungkapkan bahwa sebelumnya sempat merasa iri atau tidak nyaman ketika melihat orang lain memperoleh pencapaian yang lebih tinggi, terutama dalam konteks akademik dan sosial. Namun, dengan berkembangnya perhatian penuh dan refleksi batin, muncul sikap apresiatif dan turut berbahagia atas keberhasilan orang lain. Kondisi tersebut mencerminkan perkembangan aspek *muditā*, yaitu sukacita altruistik atau kebahagiaan batin atas kesuksesan orang lain. Dalam *Brahmavihāra*, *muditā* merupakan salah satu dari empat kediaman luhur, bersama *mettā* (cinta kasih), *karuṇā* (belas kasih), dan *upekkhā* (keseimbangan batin). *Muditā* menekankan kemampuan batin untuk merayakan kebahagiaan makhluk lain tanpa rasa iri, dengki, atau perasaan kompetitif. Dalam *Aṅguttara Nikāya* (AN 6.13), Sang Buddha menegaskan pentingnya mengembangkan *muditā* sebagai sarana untuk membersihkan batin dari *issā* (iri hati) dan *māna* (kesombongan) (Bodhi, 2012). Sikap mental ini tidak hanya melatih keterbukaan terhadap keberhasilan orang lain, tetapi juga memperkuat relasi sosial dan memperluas kualitas welas asih yang stabil. Saat melihat teman mendapatkan beasiswa, perasaan positif langsung muncul, menggantikan rasa iri yang dahulu pernah dirasakan (B). Perubahan tersebut dikaitkan dengan praktik meditasi kesadaran napas dan refleksi harian atas kebajikan diri sendiri maupun orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* tidak hanya membantu pengenalan emosi internal, tetapi juga membentuk sikap eksternal yang selaras dengan nilai-nilai Buddhis.

Dalam perspektif psikologi kontemporer, *muditā* memiliki keterkaitan erat dengan konsep sympathetic joy dan gratitude. Barbara Fredrickson (2013), dalam teori *Broaden-and-Build*, menjelaskan bahwa emosi positif seperti kebahagiaan atas keberhasilan orang lain berfungsi memperkuat hubungan sosial, memperluas perspektif mental, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang. Studi (Hutcherson et al., 2008) juga menemukan bahwa pelatihan meditasi cinta kasih (*loving-kindness meditation*), yang mencakup aspek *muditā*, dapat meningkatkan afeksi positif dan memperluas perasaan keterhubungan dengan sesama, bahkan terhadap orang yang belum dikenal. Hasil ini sejalan dengan temuan wawancara bahwa mahasiswa yang terlibat dalam praktik meditasi menunjukkan peningkatan rasa syukur, kelegaan batin, dan hubungan sosial yang lebih sehat.

Dalam kerangka kecerdasan emosional, *muditā* merepresentasikan kemampuan sosial dan empatik yang tinggi. Individu yang mampu bersukacita atas pencapaian orang lain memiliki ketahanan psikologis yang lebih besar dalam menghadapi tekanan sosial, serta mampu membangun relasi yang sehat tanpa terjebak dalam pola pikir kompetitif yang destruktif. Sikap kompetitif yang tidak sehat di antara mahasiswa sering kali menjadi sumber konflik. Namun, setelah pengintegrasian latihan *mindfulness* ke dalam kegiatan kampus dan perkuliahan, terjadi pergeseran budaya ke arah apresiasi dan kolaborasi. Hal ini menegaskan bahwa *muditā* bukan hanya nilai spiritual, tetapi juga instrumen penting dalam menciptakan lingkungan akademik yang harmonis.

KESIMPULAN

Penerapan *mindfulness* di STABN Raden Wijaya Wonogiri terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional mahasiswa, yang tercermin dalam enam dimensi: pengendalian diri (*sila*), keseimbangan batin (*upekkhā*), empati dan kasih sayang (*mettā-karuṇā*), kebijaksanaan (*paññā*), kesabaran (*khanti*), dan kebahagiaan batin (*muditā*). Temuan ini menegaskan bahwa *mindfulness*, ketika dipraktikkan secara

konsisten dan diintegrasikan dengan nilai-nilai Buddhis, dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola emosi, mengurangi stres akademik, dan mengembangkan ketahanan spiritual di tengah tuntutan kehidupan perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani. (2019). *Sutta-piṭaka khuddakanikāya jātaka. I.*
- Bodhi. (2010). *Samyutta Nikāya Khotbah-Khotbah Berkelompok Sang Buddha Buku 4.* DhammaCitta Press. https://doi.org/10.1007/978-94-024-0852-2_334
- Bodhi. (2012). *Anguttara Nikaya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha (4).* DhammaCitta Press.
- Bodhi, B. (2000). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Acariya Anuruddha: Pali Text, Translation and Explanatory Guide.* <https://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/abhiman.html>
- Creswell, J. W. (2016). Research design. *Research in Social Science: Interdisciplinary Perspectives*, September, 68–84. [file:///E:/Documents/dosen/buku Metodologi/\[John_W._Creswell\]_Research_Design_Qualitative,_Q\(Bookos.org\).pdf](file:///E:/Documents/dosen/buku%20Metodologi/[John_W._Creswell]_Research_Design_Qualitative,_Q(Bookos.org).pdf)
- Darmawan, A. M. P., & Roswiyani. (2023). *EFEKTIVITAS MINDFULNESS TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA: LITERATURE REVIEW.* 32–40.
- Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience*, Volume 6-2012. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00292>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students. *Academic Medicine*, 81(4), 354–373. <https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009>
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 143–155. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564831>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. In *American Psychologist* (Vol. 68, Issue 9, pp. 814–822). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/a0033584>
- Garland, E. L. (2015). *Psychological Inquiry.* 0–62.

- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. In *Emotional intelligence*. Bantam Books, Inc.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *NCBI Literature Resources*, 8(5). <https://doi.org/10.1037/a0013237>
- Mahâthera, B. D. (2018). *Pustaka Dhammapada Pali-Indonesia*. Saõgha Theravâda Indonesia.
- Mukhlisa, P., Yohenda, S., Yanti, U., & Yarni, L. (2023). Kecerdasan Emosional/Emotional Intelligence (EQ). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 115–127. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.656>
- Mukti, K. W. (2020). *Wacana Buddha Dhamma* (Vol. 5, Issue 3). Karaniya.
- Nanamoli. (2020). *Visudhimagga Jalan Pemurnian*. Klaten:Wisma Sambodhi.
- Orzech, K. M., Shapiro, S. L., Brown, K. W., & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 212–222. <https://doi.org/10.1080/17439760902819394>
- Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. In *Personality and Individual Differences* (Vol. 36, Issue 1, pp. 163–172). Elsevier Science. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00076-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00076-X)
- Putri, A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Hadi, D. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. 3(03), 152–162. <https://doi.org/10.56741/pbbsp.v3i03.733>
- Sasanadhaja, S. W. (2001). *Dhammapada*. Jakarta: Yayasan Abdi Dhamma Indonesia.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840–862. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.20491>
- Walshe, M. (2009). *Digha Nikāya Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha*. Jakarta: Dhamma Citta Press.
- Zahroh, A. H., Rahman, D. H., & Santoso, D. B. (2023). Kontribusi Beban Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Kejenuhan Akademik Pada Peserta Didik SMKN 6 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(3), 222–232. <https://doi.org/10.17977/um065v3i32023p222-232>