

PENGARUH KEGIATAN *DAY OF MINDFULNESS* TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL

Bayu Wiradharma^{1*}, Suyati², Julia Surya³

^{1,2,3}Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga, Jawa Tengah, Indonesia

Abstract

Keywords:

Day of
mindfulness;
Mindfulness;
Intelligence
Emotional

This Community service aims to study how day of mindfulness activities impact emotional intelligence. A program called Day of Mindfulness aims to increase awareness and mindfulness through various self-reflection and meditation activities, using qualitative phenomenological research methods. The results showed that the activities carried out during the Program increased participants' ability to recognize and manage their emotions, increased their empathy, and improved their interpersonal relationships.

Abstrak

Kata kunci:

Day of
mindfulness;
Mindfulness;
Kecerdasan
Emosional

Pengabdian ini bertujuan untuk mempelajari bagaimana kegiatan day of mindfulness berdampak pada kecerdasan emosional. Sebuah program yang disebut Day of Mindfulness bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan perhatian penuh melalui berbagai aktivitas refleksi diri dan meditasi. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan selama Program ini meningkatkan kemampuan peserta untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, meningkatkan empati mereka, dan meningkatkan hubungan interpersonal mereka.

Correspondence: *wiradharma_bayu@gmail.com

Pendahuluan

Pergaulan emosi yang stabil sangat penting dalam keseharian. Namun, beberapa siswa tidak dapat mengendalikan emosi dengan cerdas. Kecekapan Kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri dan orang lain dikenal sebagai kecerdasan emosional (EI) (Aqillamaba & Puspaningtyas, 2022). Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi diri sendiri dan orang lain, menggunakan informasi yang di dapat untuk menunjukkan arah pola pikir dan perilaku seseorang (Hajar et al., 2021). Salah satu pendekatan yang semakin populer dalam meningkatkan kecerdasan emosional adalah melalui praktik *mind-*

fulness. *Mindfulness* adalah suatu bentuk kesadaran yang penuh perhatian terhadap saat ini, tanpa menghakimi atau menolak pengalaman yang ada (Bukhori et al., 2023). *Mindfulness* adalah ketika seseorang berkonsentrasi pada pengalaman saat ini dengan mengontrol perubahan pikiran, perasaan, dan sensasi yang terjadi dari waktu ke waktu (Ma'rifah & Sundari, 2023).

Kegiatan "*Day of Mindfulness*" di Wihara Buddha Warman, Padang, adalah program intensif yang dirancang untuk memperkenalkan dan memperdalam praktik *mindfulness* dalam waktu satu hari. Program ini melibatkan berbagai aktivitas *mindfulness* seperti meditasi, pernapasan sadar, serta refleksi diri yang dipandu oleh instruktur berpengalaman. Peserta program ini terdiri dari orang tua dan muda-mudi, dengan tujuan untuk melihat apakah ada perbedaan dampak berdasarkan kelompok usia. Di lingkungan wihara, penelitian tentang efek "*Day of Mindfulness*" terhadap kecerdasan emosional masih sangat terbatas. Penelitian ini menjadi sangat penting mengingat pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari dan potensinya untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial dan kesejahteraan pribadi. Oleh karena itu, dengan fokus pada perbedaan pengalaman antara orang tua dan muda-mudi, penelitian ini meneliti pengaruh kegiatan "*Day of Mindfulness*" di Wihara Buddha Warman, Padang, terhadap kecerdasan emosional peserta. Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini untuk mempelajari pengalaman dan persepsi peserta secara menyeluruh.

Metode Pengabdian

Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini untuk mempelajari pengalaman dan persepsi peserta secara menyeluruh dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk mendapatkan data secara komprehensif serta bersifat holistik dari para subjek. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kegiatan *day of mindfulness* mempengaruhi kecerdasan emosional peserta dan bagaimana elemen kontekstual dapat mempengaruhi hasil.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kegiatan *day of mindfulness* berdampak pada kecerdasan emosional peserta di Wihara Buddha Warman Padang yang terdiri dari orang tua dan muda. Untuk menggali

lebih dalam pengalaman peserta, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menggunakan fenomenologi. Kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri dan orang lain dikenal sebagai kecerdasan emosional. Dimaksudkan untuk meningkatkan kecerdasan emosional melalui teknik meditasi dan refleksi diri, kegiatan *day of mindfulness* di Wihara Buddha Warman Padang. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kegiatan tersebut mempengaruhi kecerdasan emosional orang tua dan muda-mudi yang terlibat. Peneliti mewawancara perwakilan dari peserta orangtua dan muda-mudi pada kegiatan *day of mindfulness* yang masing-masing 2 orang, berikut hasil wawancara peserta orangtua dan muda-mudi:

Tabel 1. Daftar Wawancara

<i>Pertanyaan</i>	: Apa motivasi Anda untuk mengikuti kegiatan Day of Mindfulness ini?
<i>Jawaban orangtua 1 (Ibu Kam Sien, 57 Tahun)</i>	: Motivasi mengikuti kegiatan ini karena saya ingin lebih sabar dan tidak mudah marah, terutama dalam menghadapi anak-anak.
<i>Jawaban orangtua 2 (Bapak Yudi, 45 Tahun)</i>	: Motivasi dalam mengikuti <i>day of mindfulness</i> karena saya ingin mengurangi stres kerja.
<i>Jawaban muda-mudi (Lethicia dan Clori, 17 Tahun)</i>	: Motivasi saya karena ingin mengelola stres akademik.
<i>Pertanyaan</i>	: Bagaimana perasaan Anda selama mengikuti kegiatan ini?
<i>Jawaban orangtua 1 (Ibu Kam Sien, 57 Tahun)</i>	: Selama mengikuti kegiatan ini, saya merasa sangat tenang dan damai.
<i>Jawaban orangtua 2 (Bapak Yudi, 45 Tahun)</i>	: Sepanjang saya mengikuti kegiatan dari pagi sampai sore, saya merasa menjadi lebih rileks.
<i>Jawaban muda-mudi (Lethicia dan Clori, 17 Tahun)</i>	: Perasaan kami selama kegiatan berasa tenang dan damai.
<i>Pertanyaan</i>	: Apakah Anda merasakan perubahan dalam cara Anda mengelola emosi setelah mengikuti kegiatan ini? Jika ya, bisa dijelaskan?
<i>Jawaban orangtua 1 (Ibu Kam Sien, 57 Tahun)</i>	: Perubahan emosi yang saya rasakan sekarang lebih mampu mengontrol emosi saya, terutama ketika masalah keluarga muncul.
<i>Jawaban orangtua 2 (Bapak Yudi, 45 Tahun)</i>	: Perubahan emosi yang saya rasakan untuk saat ini, yaitu saya lebih mampu menahan amarah.
<i>Jawaban muda-mudi (Lethicia dan Clori, 17 Tahun)</i>	: Perubahan yang kami rasakan setelah mengikuti kegiatan ini membuat saya lebih mampu mengendalikan emosi saya.

<i>Pertanyaan</i>	: Apakah Anda menemukan manfaat khusus dari meditasi atau aktivitas lainnya dalam Day of Mindfulness? Jika ya, bisa dijelaskan?
<i>Jawaban orangtua 1 (Ibu Kam Sien, 57 Tahun)</i>	: Manfaat pertama yang saya rasakan ketika saya mengikuti kegiatan mindfulness adalah bahwa itu membantu saya melepaskan beban emosional.
<i>Jawaban orangtua 2 (Bapak Yudi, 45 Tahun)</i>	: Teknik pernapasan yang sangat membantu adalah manfaat pertama yang dirasakan saat melakukan kegiatan ini.
<i>Jawaban muda-mudi (Lethicia dan Clori, 17 Tahun)</i>	: Teknik pernapasan yang sangat membantu adalah manfaat pertama yang dirasakan saat melakukan aktivitas mindfulness ini.

Pembahasan

Verification (Penarikan Kesimpulan) dari temuan wawancara baik orang tua maupun remaja mengalami peningkatan kecerdasan emosional sebagai hasil dari kegiatan *day of mindfulness*. Para peserta mengalami peningkatan kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka, mengurangi stres, dan menjadi lebih empati dengan orang lain. Orang tua lebih mampu mengatasi tekanan yang terkait dengan keluarga dan pekerjaan, sementara remaja lebih mampu mengatasi tekanan yang terkait dengan pendidikan dan masyarakat.

Dilema moral dan etika yang muncul sebagai akibat dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), orang terus-menerus dipenuhi dengan perasaan yang merugikan. Contoh perasaan negatif seperti ini termasuk agitasi, kecemasan, kesedihan, dan apatis. Pada akhirnya, sentuhan buruk ini memengaruhi tubuh manusia, terutama merusak sistem saraf yang ada di tubuh manusia. Salah satu penyebab utama masalah ini adalah kesulitan untuk mengelola keseimbangan emosional individu atau hasil emosional (EQ) (Siu & William, 2020 : 48).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi secara menyeluruh, termasuk mengidentifikasi, mengatur, dan memotivasi diri sendiri, serta mengatasi frustrasi, mengelola suasana hati, menjaga ketenangan pikiran, dan secara konsisten menunjukkan empati (Wandi et al., 2023:113-114). Menurut Buddhisme, kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan seseorang untuk memantau fenomena mental, fisik, emosi, dan proses kognitif secara teratur dan secara aktif meningkatkan perhatian, kesadaran diri, dan pengaturan diri untuk mengurangi reaktivitas emosional dan melampaui

keterikatan pribadi pada kesedihan dan keinginan (*D.II.290-315*). Ada lima dimensi kecerdasan emosional, menurut Daniel (1995:55-57), yaitu: (1) kemampuan untuk mengidentifikasi kondisi emosional seseorang; (2) kemampuan untuk mengatur respons emosional seseorang; (3) kemampuan untuk membedakan emosi orang lain; (4) kemampuan untuk mendorong diri sendiri; dan (5) kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang positif (Siu & William, 2020:48). Sebagaimana ungkapan Sang Buddha, yakni: "Pikiran itu sangat menyukai perhatian. Ia sangat halus dan senang berkeliling sesuai keinginan. Oleh karena itu, seorang bijaksana harus selalu menjaganya. Pikiran yang tenang akan menghasilkan kebahagiaan. Orang bijaksana akan meluruskan pikiran mereka, seperti membuat panah meluruskan anak panah, karena pikiran itu mudah goyah dan tidak tetap" (*Dhp.33*).

Wacana *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* menjelaskan konsep bahwa Rasa realitas yang tinggi dapat dicapai melalui kultivasi kesadaran. Ini ditandai dengan menjadi benar-benar ada di tempat kejadian, terlibat sepenuhnya dengan orang lain, dan menyadari secara menyeluruh semua tindakan yang dilakukan (*D.22*). Dalam *Anguttara Nikaya*, Sang Buddha lebih lanjut menjelaskan bahwa Semua tindakan, baik yang berbudi luhur atau tidak sehat, berasal dari pikiran; ini menekankan betapa pentingnya pikiran yang dididik dengan baik dan disiplin yang fleksibel seperti cendana, memiliki kebijaksanaan dan ketajaman (*A.I.47*). Orang yang bijaksana membangun perlindungan metaforis yang tahan terhadap tantangan melalui usaha dan disiplin diri (*Dhp.25*).

Latihan kesadaran diri memerlukan fokus yang rajin pada saat ini dan kesadaran yang meningkat terhadap orang-orang di lingkungan terdekat seseorang. Ini dilakukan tanpa mempertimbangkan kekhawatiran masa lalu atau kekhawatiran masa depan. Saya menjadi lebih sadar akan proses pernapasan dan inhalasi saya dengan menggunakan tindakan pernapasan sebagai titik fokus (*D.II.292*). Meditasi adalah cara untuk mencoba mengatur jiwa. Terlibat dalam meditasi adalah upaya spiritual untuk memperoleh pemahaman yang jelas dan sadar diri. Kerangka kesadaran terdiri dari (1) refleksi pada tubuh fisik; (2) refleksi pada emosi; (3) refleksi pada pikiran; dan (4) refleksi pada ajaran sebagai titik fokus utama perhatian. Kerangka kesadaran ini menunjukkan inti dari diri batin seseorang (Siu & William, 2020:48). Kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik, baik diri sendiri maupun orang lain, disebut kecerdasan emosional. Untuk menjadi kecerdasan emosional, seseorang harus mampu melakukan lima hal:

menyadari diri sendiri, mengatur diri sendiri, meningkatkan motivasi diri, berinteraksi dengan orang lain, dan belajar keterampilan sosial. Kemandirian emosional memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas hidup, prestasi, dan hubungan interpersonal. Meditasi Buddhis adalah praktik spiritual yang bertujuan untuk mencapai ketenangan, kebijaksanaan, dan pembebasan. Menurut penelitian, meditasi Buddhis dapat membantu kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Selain itu, meditasi Buddhis dapat meningkatkan kecerdasan emosional dengan meningkatkan keterampilan sosial, kesadaran, pengaturan, motivasi, empati, dan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain (Sidharta et al., 2024:152).

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menyelidiki pengaruh kegiatan *Day Of Mindfulness* Terhadap Kecerdasan Emosional. Hasilnya menunjukkan bahwa kegiatan *day of mindfulness* memiliki efek yang positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional peserta. Kegiatan seperti ini membantu orang lebih memahami, mengenali, dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Kegiatan yang menggabungkan teknik perhatian penuh dan meditasi memungkinkan peserta untuk meningkatkan kesadaran diri, empati, dan pengaturan emosi, yang merupakan komponen penting dari kecerdasan emosional. Akibatnya, kegiatan yang meningkatkan kesadaran diri dapat dianggap sebagai sarana yang efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

Daftar Pustaka

- Aqillamaba, K., & Puspaningtyas, N. D. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik* (JI-MR, 3(2), 54–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/ji-mr.v3i2.2162>
- Bhodi, Anggara, E. W. I., Tendean, J. N. N., & Chow, E. C. A. S. B. (2014). Aṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha. In *DhammaCitta Press* (Vol. 31, Issue 2).
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9.
- Giri Mangala Publication, & DhammaCitta Press. (2009). DIGHA NIKAYA, Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha. In *DhammaCitta Press*.
- Hajar, S. S., Sofyan, S., & Amalia, R. (2021). Analisis Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Dalam Menyelesaikan Soal Open-Ended Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(2), 32–36. <https://doi.org/10.33365/ji-mr.v2i2.1413>
- Ma'rifah, A. R., & Sundari, A. R. (2023). Mindfulness Sebagai Mediator Pengaruh Religiusitas terhadap Kesejahteraan Subjektif Pensiunan. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 37–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i1.2140>
- Samaggi-phala, T. (2011). *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*. Samaggi-Phala. <https://samaggi-phala.or.id/tipitaka/mahasatipatthana-sutta/>
- Sidharta, M. V., Harto, S., Sujiono, S., Sudarto, S., Sadikah, A. A., Purnomo, D. T., & Maryani, D. (2024). Meditasi: Studi Perspektif Dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Buddhis. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 9(2), 152–157. <https://doi.org/10.53565/abip.v9i2.1111>
- 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. <https://doi.org/10.56325/jpbisk.v2i1.18>
- Wandi, W., Supartono, S., & Utami, S. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orangtua Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik Agama Buddha Sma Bhakti Karya Kaloran. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 9(2), 112–121. <https://doi.org/10.53565/abip.v9i2.893>