

# HUBUNGAN PEMAHAMAN MEDITASI VIPASSANĀ DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA SEKOLAH TINGGI AGAMA BUDDHA NEGERI SRIWIJAYA TANGERANG BANTEN

**Prayogi Pangestu<sup>1</sup>**

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten, Indonesia

Pangestu.yogi40@yahoo.co.id

## **Abstract**

*The problem raised in this study is that the number of acts of violence in society is still high due to low emotional intelligence. This research aims to find out whether there is a connection between the understanding of vipassanā meditation and the emotional intelligence of students of the State Buddhist College of Sriwijaya Tangerang Banten. This research includes a type of quantitative research with correlational methods. Populations in this study are students of the State Buddhist College of Sriwijaya Tangerang Banten in school years 2014/2015, semesters 4, 6, and 8. The sampling technique in this study is purposive sampling. The data collection technique used is a note technique with an instrument in the form of an angle that has met validity and reliability. The data analysis technique used is simple correlation analysis. Data analysis is done using computers with SPSS Statistics Version 16. The result of this study is that there is a relationship between the understanding of vipassanā meditation and the emotional intelligence of students of the State Buddhist College of Sriwijaya Tangerang Banten with an F value of 49,719 and a probability (p) of 0,000. The correlation value (r) obtained is 0,554 (middle categories). The contribution given by the understanding of vipassanā meditation (X) to the emotional intelligence of students (Y) is 30.7%. Based on the results of the study, the authors conclude that there is a relationship between the understanding of Vipassanā Meditation and the emotional intelligence of students of the School of Buddhist Religion of Sriwijaya State Tangerang Banten.*

**Keywords:** *understanding vipassanā meditation, emotional intelligence.*

## **Pendahuluan**

Setiap orang memiliki kemampuan kecerdasan yang unik dan dapat berubah. Proses perkembangan kecerdasan manusia berbeda-beda. Kecerdasan dibagi ke dalam 9 jenis, yaitu kecerdasan linguistik, matematis dan logis, spesial, motorik, musik, interpersonal, emosional, alam, dan eksistensial. Kecerdasan sudah ada dalam diri setiap manusia, terutama dalam otak yang merupakan pusat seluruh aktivitas. Salah satu komponen penting untuk dapat hidup di tengah-tengah masyarakat adalah kemampuan untuk mengarahkan emosi secara baik. Kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang sangat berguna untuk menghadapi, memperkuat diri, atau mengubah kondisi kehidupan yang tidak menyenangkan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Kehidupan manusia tidak lepas dari suatu permasalahan. Dalam berita di media massa sering diceritakan bahwa seorang masuk penjara karena tidak dapat menahan emosi. Emosi merupakan suatu keadaan yang terjadi dalam

kehidupan seseorang. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Seseorang menganggap bahwa perasaan marah, takut, sedih, senang, benci, cinta, bosan dan sebagainya adalah akibat dari peristiwa yang terjadi pada dirinya, padahal semua yang terjadi tersebut adalah hal yang berkaitan dengan kecerdasan emosional. Beberapa media cetak maupun elektronik saat ini banyak menyajikan berita kriminal. Tindakan kejahatan yang dilakukan tidak hanya dilakukan oleh kalangan bawah atau seorang yang pendidikannya rendah, tetapi oleh seorang yang memiliki pendidikan tinggi. "Penyidik Unit Pelayanan Perempuan dan Anak Polda Metro Jaya menetapkan dua guru Jakarta Internasional School (JIS) sebagai tersangka pencabulan murid TK" (Kompas, Kamis, 10 Juli 2014 oleh Kistyarini). Berdasarkan kutipan tersebut membuktikan bahwa seorang yang mempunyai pendidikan tinggi tidak menjamin tindakan dan perilaku yang baik. Banyaknya masalah yang timbul karena ketidakstabilan emosi seperti di atas, maka penulis mengkaji permasalahan tersebut secara objektif dengan mencari korelasi antara kecerdasan emosional dengan pemahaman meditasi vipassanā. Penulis melakukan penelitian terhadap mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten, dengan judul "Hubungan Prayogi Pangestu STABN Sriwijaya Pemahaman Meditasi Vipassanā dengan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang-Banten". Jika permasalahan di atas dapat diselesaikan, diharapkan mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten dapat mengoptimalkan kecerdasan emosional dan mampu mengelola emosi dengan baik. Selain itu diharapkan para pembaca memahami bahwa kecerdasan emosional (EQ) tidak kalah penting dibandingkan dengan kecerdasan intelektual (IQ). Penulis mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan agama Buddha dan dapat bermanfaat bagi pembaca maupun bagi penulis lainnya.

## **Metode**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten tahun ajaran 2014/2015 semester 4, 6, dan 8. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Jumlah populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini sebanyak 114 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik nontes dengan instrumen berupa angket yang telah memenuhi validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana. Analisis data dilakukan menggunakan komputer dengan SPSS Statistics Version 16.

## **Pembahasan**

### **Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional pertama kali diungkapkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire. Salovey dan Mayer (Hamid, 2007: 14) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai satu subset kecerdasan sosial yang melibatkan kebolehan

seseorang memantau emosi dan perasaannya sendiri dan orang lain dapat mendiskriminasikannya dan menggunakan maklumat ini untuk membimbing cara pemikiran dan tindakannya. Ahli lain yang bernama Baron pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkain kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2000: 180). Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan dalam memantau emosi dan perasaannya sendiri yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam kehidupan.

### Meditasi Vipassanā

Meditasi Vipassanā Dalam Kamus Buddha Dharma, vipassanā diartikan sebagai wawasan pengetahuan yang dapat menyadari bahwa semua pikiran dan materi adalah tidak kekal (anicca), penderitaan (dukkha), dan tidak mendasar (anatta) (Narotama, Tanpa Tahun: 196). Vipassanā merupakan pengembangan pandangan terang (Mahavirothavaro dkk., 2009: 85). Bhikkhu Dhammarakkhita mengungkapkan bahwa vipassanā adalah realisasi dari batin dan jasmani anda sebagaimana mereka muncul dihadapan anda sekarang (Dhammarakkhita, Tanpa Tahun: 12). Vipassanā merupakan pengembangan batin yang bertujuan untuk mencapai pandangan terang. Kekotoran batin dapat disadari dan dibasmi dengan melaksanakan meditasi vipassanā. Melakukan meditasi vipassanā dapat melihat kehidupan ini dicengkeram oleh tidak kekal (anicca), derita (dukkha), dan tanpa inti yang kekal (anatta).

Hipotesis yang diuji pada penelitian ini adalah “ada hubungan antara pemahaman meditasi vipassanā dengan kecerdasan emosional mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten”. Hasil uji hipotesis penelitian tersebut menggunakan analisis korelasi sederhana untuk menguji hipotesis tentang hubungan dua variabel. Hasil korelasi sederhana antara pemahaman meditasi vipassanā (X) dengan kecerdasan emosional (Y) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Anova

Model	Jumlah Kuadrat	dk	Rerata Jumlah Kuadrat	F	Sig.
Regresi	1679,486	1	1679,486	49,719	0,000
Residual	3783,295	112	33,779		
Total	5462,781	113			

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai korelasi F sebesar 49,719 dan nilai probabilitas (p) sebesar 0,000. Nilai signifikasi 0,000 lebih kecil dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara pemahaman meditasi vipassanā dengan kecerdasan emosional. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang berbunyi “ada hubungan antara pemahaman meditasi vipassanā dengan kecerdasan emosional” telah teruji kebenarannya dan dapat diterima.

Interpretasi korelasi antara Pemahaman Meditasi Vipassanā (X) dengan Kecerdasan Emosional (Y) disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Tabel Interpretasi Korelasi

R	R Square
0,554 (Kategori Sedang)	0,307

Berdasarkan tabel diketahui nilai koefisien korelasi sederhana ( $r$ ) antara kecerdasan emosional dengan pemahaman meditasi vipassanā sebesar 0,554; dan sumbangan korelasi sebesar 30,7%. Nilai korelasi sederhana ( $r$ ) sebesar 0,554 menunjukkan bahwa tingkat interpretasi hubungan antara pemahaman meditasi vipassanā dengan kecerdasan emosional dalam kategori sedang. Sumbangan (R Square) sebesar 0,307 menunjukkan bahwa sumbangan pemahaman meditasi vipassanā terhadap kecerdasan emosional adalah sebesar 30,7%, artinya kecerdasan emosional mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten 30,7% disumbang dari pemahaman meditasi vipassanā.

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan dengan kategori sedang antara pemahaman meditasi vipassanā dengan kecerdasan emosional mahasiswa dengan nilai korelasi sebesar 0,554 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sumbangan yang diberikan pemahaman meditasi vipassanā terhadap kecerdasan emosional mahasiswa adalah sebesar 30,7%.

### Daftar Pustaka

- Goleman, Daniel. 2000. *Emotional Intellegence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hamid, Azhar. 2007. *Panduan Meningkatkan Kecerdasan Emosi*. Selangor: PTS Publication & Distributors Sdn. Bhd.
- Mahavirothavaro, dkk. 2009. *Meditasi 2*. CV. Yanwreko Wahana Karya. Narotama. Tanpa Tahun. *Kamus Buddha Dharma: lembaga penterjemah kitab suci tripitaka*.
- Sukmadinata, Nana S. 2011. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Supardi. 2011. *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian*. Jakarta: PT Ufuk Publishing House.