

## PELATIHAN MENYADARI DAN MENERIMA EMOSI SEBAGAI BAGIAN DIRI DI MEDITATION BUDDHIST CENTER

**Nuriani, Ong Cin Siu, Lisniasari, Lukman**

nuriani@bodhidharma.ac.id; ongcinsiu@bodhidharma.ac.id;

lisniasari@bodhidharma.ac.id; Lukman@bodhidharma.ac.id

STAB Bodhi Dharma

### **Abstrak**

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan tentang kemampuan seseorang untuk menyadari dan menerima emosi sebagai bagian diri. Emosi sering sekali dianggap negative, sehingga cenderung diabaikan dan ditolak. Dengan kondisi demikian, pola asuh orang tua sering mendorong anak untuk mengabaikan, menekan maupun menolak emosi, yang menjadi bibit masalah di kemudian hari. Sejatinya manusia terlahir dengan membawa emosi dasar yang akan berkembang sejalan dengan interaksi manusia dengan lingkungannya. Kerentanan emosional berarti mengakui, menerima dan memahami emosinya sendiri. Dengan kondisi demikian individu dapat mengelola emosi tersebut dengan baik, sehingga menjadi sumber kekuatannya. Ketrampilan mengelola emosi tersebut menjadikan manusia menjadi cerdas emosi. Kecerdasan emosional ini merupakan salah satu factor penting yang menentukan kesuksesan seorang manusia.

**Kata Kunci:** *Pelatihan, Emosi, Kecerdasan Emosi, Kerentanan Emosional*

### **Abstract**

The purpose of this activity is to provide counseling about a person's ability to realize and accept emotions as part of the self. Emotions are often considered negative, so they tend to be ignored and rejected. With this assumption, parenting often encourages children to ignore, suppress or reject emotions. Which become the seeds of problems in the future. Indeed, humans are born with basic emotions that will develop in line with human interactions with their environment. Emotional vulnerability means acknowledging, accepting and understanding one's own emotions. With these conditions, individuals can manage these emotions well, so that they become a source of strength. The ability to manage emotions makes people become emotional intelligent. Emotional intelligence is one of the important factors that determine people to achieve success in their life.

**Keywords:** *Training, Emotion, Emotional Intelligence, Emotional Vulnerability*

## **PENDAHULUAN**

Dalam budaya masyarakat kita, emosi sering dianggap sebagai sesuatu yang negative, sehingga diabaikan, ditolak dan mengekspresikan emosi diasosiasikan dengan kelemahan dan kerentanan. Sebagai akibat nya, orang tua berusaha mendidik anaknya untuk mampu menahan dan menyimpan emosi agar dianggap kuat. Hal ini menyebabkan banyaknya muncul masalah emosi pada anak dan remaja. Sesungguhnya manusia terlahir dengan membawa sejumlah emosi dasar bersama dirinya, yang kemudian akan berkembang dan bertambah seiring dengan perkembangan dirinya. Emosi merupakan warna dan music kehidupan. Emosi menjadi tali yang menyatukan orang-orang (Santrock, JW, 2011; 205). Emosi merupakan perasaan yang muncul ketika individu berada dalam sebuah kondisi ataupun interaksi; emosi merupakan perilaku yang mencerminkan rasa seseorang dalam kondisi tersebut.

Kecenderungan mengingkari emosi, justru membuat kondisi psikologis individu menjadi tidak sehat. Sebab emosi yang tidak terekspresikan membawa dampak cukup besar pada diri individu, mulai dari kondisi psikologis yang bermasalah sampai dapat mengganggu fisik yang sering disebut dengan psikosomatis.

Daniel Goleman (2007;512) mengungkapkan bahwa ternyata alih alih IQ (kecerdasan akademik) ternyata justru EI (Emotional Intelligence atau kecerdasan emosi) yang memiliki peran sangat penting dalam kesuksesan seorang individu. Dengan kesadaran baru tersebut, individu memahami bahwa dalam mencapai suatu kondisi optimal ataupun kebahagiaan dalam hidup, ia justru harus menghadapi berbagai emosi negative. Kerentanan dalam emosi (emotionally vulnerable) tidak lagi diasosiasikan dengan kelemahan dan kerapuhan. Emosi negative tidak lagi ditolak dan disingkirkan.

## **METODE**

Program Pengabdian Masyarakat dilaksanakan oleh Tim PkM Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha STAB Bodhi Dharma Medan pada umat Buddha Meditation Buddhist Center Medan berupa kegiatan penyuluhan oleh yang dilakukan oleh pemateri, serta didukung dengan tanggapan daripada peserta

kegiatan penyuluhan sebagai dasar mengetahui hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah kemampuan untuk menyadari dan menerima emosi sebagai bagian diri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan mencakup diskusi antara Tim pengabdian masyarakat STAB Bodhi Dharma dengan pemateri dan pengurus Meditation Buddhist Center Medan mengenai *rundown* kegiatan penyuluhan dan tujuan kegiatan PkM. Penyuluhan mengenai kemampuan untuk menyadari dan menerima emosi sebagai bagian diri, dilaksanakan secara langsung di Meditation Buddhist Center Medan pada hari minggu tanggal 10 Juli 2022 pukul 09:00-12:00 siang. Berikut adalah beberapa hal yang disampaikan pada saat kegiatan penyuluhan:

### **1. Penjelasan tentang Emosi**

Emosi (afektif) bersama kognitif (daya pikir) dan konatif (psikomotorik), merupakan tiga aspek yang menjadi penentu sikap dan perilaku manusia. Emosi adalah reaksi saat individu menghadapi situasi nyata. Atkinson (1983) menggolongkan emosi dalam 2 jenis, yaitu yang menyenangkan serta yang tidak menyenangkan.

L. Crow dan A. Crow, menyatakan emosi sebagai pengalaman efektif yang disertai oleh penyesuaian batin secara menyeluruh, kondisi di mana keadaan mental dan fisiologi sedang dalam kondisi yang meluap-luap, kemudian dimunculkan dalam perilaku yang nyata. Kaplan dan Saddock, menyebutkan emosi sebagai kondisi perasaan yang kompleks yang mengandung komponen kejiwaan, badan, dan perilaku yang berkaitan dengan affect dan mood. Affect adalah ekspresi sebagai tampak oleh orang lain. Affect dapat muncul dalam berbagai kondisi yang mengikuti respons karena adanya perubahan emosi. Mood merupakan perasaan yang terjadi di dalam, meliputi keseluruhan diri, dan merupakan respon subjektif yang dialami dan dikatakan oleh individu serta dapat diamati oleh orang lain. The American College Dictionary, menyebutkan emosi sebagai suatu keadaan afektif yang disadari di mana dialami perasaan seperti kegembiraan (joy), kesedihan, takut, benci, dan cinta.

Paul Ekman, seorang Psikolog berkebangsaan Amerika menyebutkan bahwa manusia memiliki enam emosi dasar yaitu, terkejut, takut, marah, senang, jijik dan sedih. Dari 6 emosi dasar ini, lalu diturunkan berbagai emosi lainnya. Misalnya dari kegembiraan, lalu lahirlah emosi puas, lega, riang, damai, bersyukur dan bersemangat. Sedih kemudian memunculkan kecewa, malu, berduka, kesepian, kesepian, merasa kosong maupun sengsara. Jijik berkembang menjadi muak, bosan, rishi. Lalu takut muncul dalam berbagai variasi seperti ngeri, cemas, tersiksa, tidak berdaya dan waspada. Marah dapat menjadi iri, kesal, benci, murka, cemburu maupun tersinggung. Sementara terkejut dapat muncul dalam bentuk heran, terpesona, ataupun tertipu.

Setiap emosi memiliki fungsi dan makna bagi kehidupan individu. Emosi membantu memberikan makna dari setiap kejadian yang muncul dalam kehidupan. Emosi negative dapat digunakan menjadi energy positif, misalnya pencipta lagu menciptakan lagu lagu yang meengekspresikan emosi negative mereka dan menghasilkan uang dari hal tersebut.

## **2. Kerentanan emosi**

Emosi adalah bagian dari sifat dasar manusia, sehingga apabila individu berusaha untuk kebal terhadap emosi ia justru sedang mengingkari jati dirinya sendiri. Kerentanan emosional adalah kemampuan untuk merasakan berbagai emosi yang muncul bahkan yang negative sekalipun, misalnya kecemasan, ketakutan maupun kesedihan. Kemampuan memahami dan menerima ini menjadi sebuah sumber kekuatan yang membuat individu dapat mengenal dirinya sendiri dengan baik.

Kerentanan membuat individu berani mengambil risiko dan menghadapi kemungkinan penolakan, sehingga ia melatih dirinya menjadi lebih kuat (Jacobson, 2017). Dengan menerima bahwa ia rentan dan terbuka dengan emosi yang ia rasakan, individu menjadi lebih berani dan mampu memahami nilai diri dan esensi seorang manusia.

Langkah – langkah yang dilakukan untuk mencapai kerentanan emosi adalah:

- a. Mengetahui emosi yang sedang dirasakan, Untuk mengetahui emosi yang sedang dirasakan, seorang individu harus memelajari terlebih dahulu jenis-

- jenis emosi yang muncul. Memberi nama pada emosi tersebut, kemudian mencari tahu mengapa emosi tersebut muncul.
- b. Menerima emosi yang sedang dirasakan, Setelah mengetahui emosi dan penyebab munculnya, maka langkah selanjutnya adalah menerima tanpa berusaha menolak atau meniadakan emosi tersebut. Saat penerimaan maka emosi dapat menjadi netral.
  - c. Melakukan refleksi terhadap emosi yang sedang dirasakan, Langkah berikutnya adalah melakukan analisa, melihat dari sudut pandang lain, dan menemukan jawaban dari alasan kemunculan sebuah emosi.
  - d. Melakukan tindakan yang relevan dengan emosi, Setelah mampu melihat jelas emosi, individu dapat menentukan tindakan yang relevan, sehingga tidak lagi larut dalam tindakan yang tidak terkontrol.
  - e. Berempati, Kemampuan memahami emosi diri kemudian ditingkatkan dengan mencoba memahami apa yang sedang dirasakan orang lain, sehingga dapat merasakan apa yang sedang dialami orang lain.

### **3. Kecerdasan emosional**

Daniel Goleman menyebutkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, memotivasi diri sendiri, mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kemampuan ini bersama sama dengan kecerdasan akademik (IQ) menjadi factor yang mendorong pada kesuksesan seseorang. Sebelum Goleman, Gardner juga sudah menyatakan bahwa kecerdasan akademik bukan satu satunya poin dalam meraih kesuksesan dalam kehidupan, namun ada spectrum kecerdasan yang tersebar dalam kecerdasan matematik, spasial, kinestetik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan intrapersonal ini kemudian dikembangkan oleh Daniel Goleman (2009) menjadi kecerdasan emosional.

Goleman kemudian menjabarkan lima aspek kemampuan utama dalam kecerdasan emosi yaitu :

- a. Mengenali emosi diri, Kemampuan mengenali perasaan saat perasaan muncul, merupakan landasan atau fondasi dari kecerdasan emosional. Kesadaran diri sering disebut sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya

sendiri. Mayer (Goleman, 2000) menyebutkan kesadaran diri sebagai kewaspadaan pada suasana hati ataupun pikiran tentang suasana hati. Ketidawaspadaan dapat menyebabkan individu terhanyut dalam aliran emosi dan dicengkeram oleh emosi. Meskipun Kesadaran diri belum menjamin penguasaan emosi, namun salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

- b. Mengelola emosi, Ketrampilan menangani perasaan sehingga mampu diungkap dengan tepat atau selaras, membawa keseimbangan pada diri individu. Emosi yang terkelola dengan baik menjadi kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi yang meluap, dengan intensitas terlalu panjang dapat mengganggu kestabilan individu (Goleman, 2009). Kemampuan mengelola emosi ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan serta berbagai dampak yang ditimbulkan. Kemudian untuk bangkit dari perasaan - perasaan yang menekan.
- c. Memotivasi diri sendiri, Adanya motivasi dalam diri individu, membuat individu memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan sesaat dan mengendalikan impuls. Muncul perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.
- d. Mengenali emosi orang lain, Menurut Goleman (2009) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau kepedulian, menunjukkan adanya empati. Individu yang memiliki empati lebih mampu menangkap pertanda-pertanda sosial yang tersirat yang memberikan signal pada kebutuhan orang lain. Dengan demikian Individu dapat lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. Rosenthal (dalam Goleman, 2009) dalam penelitiannya menyatakan bahwa individu yang memiliki ketrampilan membaca perasaan dan isyarat non verbal dapat menyesuaikan diri lebih baik secara emosional, mudah beradaptasi dengan lingkungan , sehingga menjadi lebih populer, dan lebih peka.
- e. Membina hubungan, Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan

keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2009). Komunikasi merupakan ketrampilan dasar dalam keberhasilan membina relasi. Individu yang trampil dalam membina hubungan ini cenderung sukses dalam bidang apapun.

## **KESIMPULAN**

Emosi merupakan aspek dasar yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Emosi merupakan energy penggerak yang menjadi landasan perilaku manusia. Mengingkari emosi berarti mengingkari esensi dasar manusia. Kerentanan emosional bukanlah hal yang melemahkan namun justru membawa individu pada kesadaran emosi, mengakui emosi, merefleksikan emosi nya dan menjadi trampil mengelola emosi tersebut dengan cara yang benar. Kerentanan emosional dapat membawa pada kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan salah satu factor penentu yang membawa kesuksesan manusia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A.Crow, L.Crow. 1989. *Psychologi Pendidikan*. (Yogyakarta:Nur Cahaya).
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. 1983. *Introduction To Psychology*. San Diego : Harcourt Brace Jovanovich, Publishers.
- Goleman, Daniel. (2000). "Kecerdasan Emosional". Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. (2007). *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Diterjemahkan oleh T. Hermaya. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. 2009. *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Jacobson, S. (2017). What does feeling vulnerable mean?. Harley Therapy Counselling Blog. <https://www.harleytherapy.co.uk/counselling/what-does-feeling-vulnerable-mean.htm>
- Lamirin, L., Wijoyo, H., & Sutawan, K. (2021). ANALISIS PEMASARAN DIGITAL DAN PERKEMBANGAN MENTAL DI PROVINSI RIAU. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 8(3), 227-231.

- Lim, H., Rinaldi, F., Hosea, E., Wijaya, R., Sitohang, J., & Awie, H. (2021). Dharmaduta Unggul di Masa Pandemi Covid-19. *Insan Cendekia Mandiri*.
- Mariani, M., Chuanqiu, H., Sedam, M. M. M., Yadnyawati, I. A. G., Pratiwi, N. P. A., Dewi, K. S., ... & Anggreni, P. (2021). Achieving Strategy and Inspiring in the New Normal Era.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Wijoyo, H., & Haudi, H. (2021, January). PENYULUHAN TEKNIK PEMASARAN KERUPUK RASA JENGKOL “DONG DONG SNACK” PEKANBARU. In *PROSIDING SENANTIAS: Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 1, No. 1, pp. 643-650).
- Wijoyo, H., Suherman, S., & Khiong, K. (2022). SERVICE QUALITY PANDITA LOKAPALASRAYA AND DHARMADUTA INDONESIAN BUDDHIAN ASSEMBLY. *EARR (Educational Administration Research and Review)*, 6(1).