

PENGARUH MEDITASI *CHAN* TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL KOMUNITAS *CHAN* VIHARA DHARMA WIJAYA MEDAN

Ong Cin Siu, William

ongcinsiu@bodhidharma.ac.id; will.lim95@gmail.com

STAB Bodhi Dharma Medan

Abstrak

Krisis moral dan etika manusia di tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) menyebabkan manusia senantiasa diliputi emosi-emosi negatif berupa ketidaktenangan, stres, depresi maupun kekalutan yang pada akhirnya mengakibatkan kerusakan sistem syaraf dalam tubuh. Penelitian ini kemudian mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi *Chan* terhadap kecerdasan emosional Komunitas *Chan* di Vihara Dharma Wijaya Medan tahun 2018. Pengaruh meditasi *Chan* terhadap kecerdasan emosional tersebut diteliti secara kuantitatif yang kegiatan pengumpulan datanya menggunakan desain penelitian Donal R. Cooper dan Pamela S. Schidler. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa meditasi *Chan* berpengaruh secara signifikan terhadap kecerdasan emosional sebesar 80,9% menurut pengujian regresi linear sederhana, serta dapat berpengaruh secara positif terhadap kecerdasan emosional sebesar 65,4%. Penelitian kemudian berkontribusi dalam mengembangkan ketekunan bermeditasi bagi praktisi *Chan* dan mnumbuhkan ketertarikan umat Buddha terhadap meditasi *Chan*, serta menjadi rujukan pengembangan Buddha Dhamma di Nusantara dan rujukan bagi penelitian mendatang dengan topik terkait.

Kata Kunci: *meditasi Chan; kecerdasan emosional*

Abstract

The crisis of human morals and ethics in the midst of advances in science and technology causes humans to always be overwhelmed by negative emotions in the form of restlessness, stress, depression and confusion which ultimately results in damage to the nervous system in the body. This study then aims to determine the effect of *Chan* meditation on the emotional intelligence of the *Chan* Community at Vihara Dharma Wijaya Medan in 2018. The effect of *Chan* meditation on emotional intelligence was investigated quantitatively with data collection activities using the research design of Donal R. Cooper and Pamela S. Schidler. Based on the results of data analysis, it is known that *Chan* meditation has a significant effect on emotional intelligence by 80.9% according to simple linear regression testing, and can have a positive effect on emotional intelligence by 65.4%. The research then contributes to developing the practice of meditation for *Chan* practitioners and fosters interest among Buddhists in *Chan* meditation, as well as being a reference for the development of Buddha Dhamma in the archipelago and a reference for future research on related topics.

Keywords: *Chan meditation; emotional intelligence*

PENDAHULUAN

Terjadinya krisis moral dan etika manusia di tengah-tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), menyebabkan manusia senantiasa diliputi emosi-emosi negatif. Contoh emosi-emosi negatif yang dimaksudkan dalam hal ini adalah ketidaktenangan, stres, depresi maupun kekalutan. Emosi-emosi negatif tersebut pada akhirnya berdampak pada fisik manusia, yakni kerusakan sistem syaraf dalam tubuh manusia.

Salah penyebab terjadinya persoalan tersebut adalah adanya kesulitan untuk mengatur kondisi emosi individu atau kecerdasan emosional (*emotional intelligence/EQ*). Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosional sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh manusia (Ary, 2001:40), serta dapat dipelajari dan dikembangkan untuk mencapai kinerja yang luar biasa (Daniel, 2017:235).

Beberapa aspek dalam kecerdasan emosional menurut Daniel (1995:55-57) meliputi: (1) Kemampuan mengenali emosi diri sendiri; (2) Kemampuan mengelola emosi diri sendiri; (3) Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain; (4) Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri; (5) Kemampuan untuk membina hubungan yang baik dengan orang lain. Pengembangannya menurut Daniel Goleman kemudian sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan non keluarga (2009:267-282), serta kesehatan fisik dan psikis (1995:20-32).

Manusia dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung sulit menjadi rileks dan memperhatikan pikiran secara jelas dan sistematis. Hal ini disebabkan oleh karena pikiran manusia cenderung disibukkan dengan berbagai aktivitas yang menyita waktu dan tenaga. Inilah alasan mengapa kecerdasan intelektual saja tidak cukup dan pengembangan kecerdasan emosional di ranah pendidikan semakin gencar diupayakan oleh institusi-institusi pendidikan selaras dengan tujuan pendidikan nasional Indonesia dalam UUDNRI 1945.

Berbagai persoalan yang kemudian timbul sebagai akibat buruknya pengelolaan emosi adalah peningkatan perilaku agresif, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), peningkatan angka perceraian, bunuh diri, penggunaan narkoba dan obat-obatan terlarang, dsb. Persoalan-persoalan ini merupakan pencerminan daripada meningkatnya ketidakseimbangan pikiran dan emosi, keputusan, serta rapuhnya moral dalam diri seorang individu (pribadi), keluarga, masyarakat dan warga negara (Adya, 2008:182).

Sebagaimana ungkapan Sang Buddha, yakni: "Pikiran itu sungguh suka diawasi. Ia amat halus dan senang mengembara sesuka hatinya. Karena itu, hendaklah seorang bijaksanaan selalu menjaganya. Pikiran yang dijaga dengan baik akan membawa kebahagiaan. Pikiran itu mudah goyah dan tidak tetap, sulit dijaga dan sulit dikuasai, namun orang bijaksana akan meluruskannya, bagaikan seorang pembuat panah meluruskan anak panah." (Dhp.33).

Upaya untuk mengendalikan pikiran dapat diupayakan melalui meditasi, yakni suatu kegiatan spiritual untuk mengembangkan pandangan terang di dalam batin yang didasarkan pada empat landasan kesadaran yang terdiri atas: (1) Perenungan terhadap tubuh jasmani; (2) Perenungan terhadap perasaan; (3) Perenungan terhadap pikiran; dan (4) Perenungan terhadap Dhamma sebagai landasan perhatian (*Satipatthana Sutta* dalam Bhikkhu Bodhi, 1995:223 dan Ven. Sangharakshita, 2004:236-242). Meditasi memiliki sejarah yang panjang di negara-negara Timur. Jenisnya juga sangat beragam. Salah satunya adalah praktik meditasi *Chan* sebagai suatu praktik dan tercepat untuk mengembangkan kesadaran batin agar dapat mencapai suatu tataran realitas tertinggi (*Bodhi*).

Meditasi *Chan* memberikan dampak-dampak positif berupa: (1) Cara pandang yang jelas; (2) Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah; (3) Belajar dari masalah dan kesulitan; (4) Tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi kehidupannya; (5) Percaya diri, menyukai perubahan dan berani

menghadapi tantangan; (6) Hidup dengan cita-cita, perjuangan dan kesabaran; dan (7) Pandai bergaul dan suka membantu orang lain.

Penelitian terkait sudah pernah dilaksanakan oleh Kumbang Sigit Priyoaji (2017) dengan judul “Bimbingan Meditasi *Zen* dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental: Studi atas Kelompok Meditasi *Zen* di Vihara Buddha Prabha Gondimanan Yogyakarta”. Penelitian ini menjelaskan tentang para praktisi umumnya yang merasakan bahwa mereka membutuhkan perubahan dalam diri mereka agar menjadi lebih baik. Salah satunya adalah dapat menjadi pribadi yang lebih tenang dalam menjalani kehidupan mereka. Para praktisi belajar secara perlahan untuk menerima keadaan diri dan berlatih untuk lebih mawas diri, serta memahami apa yang dirasakan, sehingga akan lebih mampu menerima berbagai kesulitan dalam menjalaninya. Implikasi yang banyak dirasakan oleh para praktisi dalam menjalani praktik meditasi *Zen* terhadap kesehatan mental adalah mereka menjadi lebih tenang dalam menjalani hidup, karena merasa mampu mengendalikan kondisi emosi menjadi lebih stabil.

Kumbang Sigit Priyoaji dalam penelitiannya meneliti tentang meditasi *Zen* dengan kesehatan mental atau kesehatan jiwa praktisi *Zen* sebagai fokus penelitian, di mana di dalamnya juga terdapat emosi-emosi negatif yang harus diatasi agar mental seseorang tetap sehat dan tidak mengganggu aktivitas sehari-harinya sebagai manusia. Adapun penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi *Chan* terhadap kecerdasan emosional komunitas *Chan* lebih memusatkan perhatian pada peningkatan dan pengembangan kecerdasan emosional yang berkaitan dengan pengelolaan emosi atau perasaan agar seseorang tidak terjebak pada emosi-emosi negatif yang akan mengganggu kesehatan fisik maupun mentalnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian mengenai pengaruh meditasi *Chan* terhadap kecerdasan emosional diteliti secara kuantitatif menggunakan model Donal R. Cooper dan Pamela S. Schindler berdasarkan: (1) Derajat kristalisasi pertanyaan riset; (2) Metode pengumpulan data dengan menggunakan angket tertutup berskala Likert yang akan dianalisis secara kuantitatif dan dibagikan kepada 20 umat Buddha Komunitas *Chan* Vihara Dharma Wijaya sebagai responden penelitian; (3) Tujuan penelitian; (4) Ruang lingkup topik pembahasan, yakni menggunakan pengujian statistik; (5) Lingkungan penelitian di Vihara Dharma Wijaya Medan terhadap komunitas *Chan*; dan (6) Persepsi peserta terhadap penelitian yang cukup positif dan tidak merasakan penyimpangan akibat kegiatan penelitian.

Pengujian terhadap data diawali dengan uji validitas dan uji reliabilitas instrumen penelitian. Data-data yang telah teruji instrumennya akan dibagikan kembali kepada responden untuk dianalisis menggunakan pengujian analisis regresi sederhana, yakni: (1) Uji koefisien regresi sederhana (uji statistik “t”); dan (2) Uji koefisien determinasi (R^2), serta uji asumsi klasik, yakni: (1) Uji normalitas; (2) Uji autokorelasi; dan (3) Uji heteroskedastisitas. Seluruh data tersebut kemudian akan disortir dan diolah dengan menggunakan aplikasi SPSS 17.0.

HASIL

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan angket tertutup yang terdiri atas 50 pertanyaan untuk masing-masing variabel penelitian kepada 20 umat Buddha Komunitas *Chan* Vihara Dharma Wijaya Medan. Data-data yang telah dikumpulkan kemudian diuji instrumennya terlebih dahulu menggunakan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen.

Berdasarkan hasil pengujian validitas instrumen, diketahui bahwa terdapat 43 item pernyataan dari 50 item pernyataan variabel X yang dianggap valid dan 35 item pernyataan dari 50 item pernyataan yang dianggap valid. Adapun acuan untuk menyatakan kevalidan item dengan menggunakan batasan 0,05, sehingga: "Jika nilai korelasinya di atas 0,05, maka item dinyatakan valid. Dan jika, kurang dari 0,05, maka item dinyatakan tidak valid".

Pengujian instrumen yang berikutnya adalah pengujian reliabilitas. Item pernyataan dalam variabel dikatakan reliabel, jika skor *Cronbach's Alpha Based on Standardized Items* adalah lebih besar dari 0,279. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas instrumen dengan 78 item, tidak terdapat item yang tidak reliabel dari *Reliability Analysis Scale (Alpha)* dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0.753 yang berarti sudah lebih besar daripada 0,279 atau $0,753 > 0,279$, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen pengumpulan data adalah reliabel. Berikut adalah tabel *Reliability Statistic* yang diperoleh dalam penelitian ini:

Tabel Reliability Statistic dengan 20 Responden

Cronbach's Alpha	N of Items
.753	36

Setelah pengujian validitas dan reliabilitas dilaksanakan, maka setiap jawaban responden dideskripsikan. Jawaban responden tersebut akan dibagi berdasarkan indikator setiap variabel. Deskripsi data memuat rentang skor, frekuensi, persentase dan kategorinya untuk mengetahui deskripsi data secara lebih spesifik dan mendetil.

Adapun pengujian berikutnya adalah pengujian regresi linear sederhana. Berikut adalah tabel *Model Summary* pada Uji Regresi penelitian ini:

Tabel Model Summary pada Uji Regresi

Model Summary^a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.809 ^a	.654	.635	11.370

a. Predictors: (Constant), x

b. Dependent Variable: y

Berdasarkan tabel Model Summary, diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,809. Hal ini berarti pengaruh Meditasi *Chan* terhadap peningkatan kecerdasan emosional memiliki tingkat pengaruh yang signifikan yaitu 80,9%. Sedangkan sisanya sebesar 19,1%, dipengaruhi oleh faktor lain diluar pelaksanaan praktik Meditasi *Chan*. Serta koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,654 dengan

demikian berarti 65,4% pelaksanaan praktik Meditasi *Chan* mempunyai pengaruh yang positif terhadap kecerdasan emosional.

Pengujian berikutnya adalah pengujian normalitas dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan taraf signifikansi *Alpha* 6% (0,05). H_0 ditolak apabila *Asymp. Sig.* \leq 5%. Hasil *output* dilihat pada kolom *Kolmogorov Smirnov* dapat diketahui bahwa nilai signifikan untuk variabel pengaruh Meditasi *Chan* sebesar 0,461 dan nilai signifikan kecerdasan emosional sebesar 0,984. Karena signifikan untuk seluruh variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa populasi data berdistribusi normal. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Model Summary pada Uji Regresi
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.06638930
Most Extreme Differences	Absolute	.103
	Positive	.094
	Negative	-.103
Kolmogorov-Smirnov Z		.461
Asymp. Sig. (2-tailed)		.984

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Setelah melakukan pengujian tersebut, diadakanlah pengujian autokorelasi untuk menguji pengaruh antara kedua variabel. Berikut adalah hasil pengujiannya:

Tabel Uji Autokorelasi antara Variabel (X) dengan Variabel (Y)

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.809 ^a	.654	.635	11.36963	1.192

a. Predictors: (Constant), Meditasi Chan (X)

b. Dependent Variable: Kecerdasan Emosional (EQ) (Y)

Dari hasil pengujian dengan menggunakan uji *Durbin Watson* atas residual persamaan regresi diperoleh angka d-hitung sebesar 1,192. Sebagai pedoman umum *Durbin Watson* berkisar 0 dan 4. Jika nilai uji statistik *Durbin Watson* lebih kecil dari satu atau lebih besar dari tiga, maka residual atau eror dari model regresi berganda tidak bersifat independen atau terjadi *autocorrelation*. Jadi berdasarkan tabel di atas, nilai uji statistik *Durbin Watson* dalam penelitian ini berada di atas satu dan di bawah tiga "1,192" sehingga tidak terjadi *autocorrelation*.

Selanjutnya diadakanlah pengujian heteroskedastisitas untuk menguji apakah terjadi ketidaksamaan varian dalam model regresi. Berikut adalah hasil pengujiannya:

Tabel Uji Penyimpangan Heteroskedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.209	11.939		1.023	.320
	Meditasi Chan	-.023	.073	-.072	-.307	.762

a. Dependent Variable: RES2

Berdasarkan tabel *output* di atas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel Meditasi Chan (X) sebesar 0,762 lebih besar dari 0,05 atau $0,762 \geq 0,05$, artinya tidak terjadi Heteroskedastisitas pada variabel Meditasi Chan (X).

Berdasarkan pada pengujian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, yang didukung pula oleh beberapa bukti yang didapatkan melalui hasil penelitian berupa kuisisioner, kemudian dianalisis dari masing-masing variabel sehingga didapatkan suatu hasil analisis yang dapat diuji dan dipertanggungjawabkan kebenarannya serta dapat dipergunakan dalam pengambilan keputusan dan kesimpulan penelitian ini.

Dalam kehidupan ini sebagai seorang Buddhism, sudah sepatutnya mempraktikkan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari, khususnya meditasi yang bertujuan untuk mengakhiri semua penderitaan (*dukkha*) dan mencapai *Nibbana*. Di samping itu, mempraktikkan meditasi dalam kehidupan sehari-hari juga dapat memberikan kesehatan, kepuasan batin serta meningkatnya kecerdasan emosional (EQ) dalam diri seseorang jika dipraktikkan dengan benar dan sungguh-sungguh sesuai petunjuk yang telah diberikan oleh para guru spiritual. Sesungguhnya, meditasi harus wajib dijadikan perhiasan dan panutan hidup umat Buddha agar selalu senantiasa menjaga kondisi batin tetap seimbang dan stabil.

Dari sekian banyaknya jenis meditasi Buddhis dari berbagai aliran dalam agama Buddha, meditasi Chan/Zen dari aliran Mahayana dianggap sebagai salah satu jalan spiritual yang tercepat untuk mencapai pencerahan. Selain itu, meditasi Chan juga dapat membantu menyeimbangkan kadar emosional seseorang agar tetap stabil, dikarenakan manusia modern saat ini juga rentan dengan stress oleh karena pikirannya yang selalu terpecah dan mengembara sehingga menyebabkan seseorang menjadi tegang dan emosionalnya menjadi labil dan tak seimbang. Pikiran orang zaman sekarang kian tidak bahagia dan sangat terasing dari tubuhnya sendiri. Saat tubuh melakukan sesuatu, pikiran terus simpang siur diombang-ambingkan oleh berbagai stimulan eksternal maupun mood sesaat. Kalaupun ada saat mencoba agar pikiran tetap *mindfulness* akan tubuh, namun ia tetap bersifat dualistik yaitu terpisah, berhadapan-hadapan atau bahkan saling bertentangan satu sama lain. Tak pernah sesaat pun bisa mengalami manisnya pikiran yang tenang, lapang dan damai.

Pemahaman serta praktik Chan akan membawa penyadaran, kebijaksanaan dan kebahagiaan dalam batin tanpa harus bergantung pada hal apapun diluar. Dalam kitab *Appamada Vagga*, Buddha bersabda: "Kewaspadaan adalah jalan

menuju kekekalan. Kelengahan adalah jalan menuju kematian. Orang yang selalu waspada tidak akan mati, tetapi orang yang lengah seakan-akan telah mati.” (Dhp. 21)

Sejalan dengan belajar dan berlatih, maka akan menjadi kian rileks, bebas dan mandiri terhadap aneka situasi hidup. Batin ini akan menjadi semakin luas dan hadir terhadap realitas di sini sekarang. Meditasi *Chan* akan membawa para praktisinya untuk bisa menjalani hidupnya secara lebih cerdas dan efektif.

Latihan meditasi *Chan* dengan pemahaman yang integral akan memberi para praktisi tubuh yang lebih sehat dan batin yang lapang, rileks dan bahagia. Tubuh dan pikiran menjadi selaras tak lagi saling gontok-gontokan. Kendati kemajuan masing-masing individu adalah tidak bisa saling diperbandingkan, namun pada umumnya praktisi yang menerapkan konsep, *attitude* dan metode yang benar, karakternya akan menjadi lebih stabil, longgar dan bahagia sejalan dengan waktu.

Hasil analisis deskriptif pada indikator *Sati* (perhatian, kesadaran) “Saya mampu mempraktikkan kesadaran setiap saat.” memiliki nilai 10%, *Sampajanna* (kesadaran murni) “Meditasi dapat membuat ingatan saya lebih tajam.” memiliki nilai 20%, *Dhamma Vicaya* (penyelidikan mendalam) “Saya merasakan ketenangan dan kenyamanan saat bermeditasi.” memiliki nilai 45%, *Appamada* (kewaspadaan) “Saya mampu melakukan semua pekerjaan apapun dengan penuh perhatian.” memiliki nilai 30%, sehingga dapat diartikan bahwa variabel pengaruh meditasi *Chan* berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa umat Buddha komunitas *Chan* di Vihara Dharma Wijaya dapat mempraktikkan meditasi *Chan* dengan baik dan benar sesuai metode sehingga dapat menciptakan suatu kondisi batin dan emosional yang rileks, tenang, damai dan stabil.

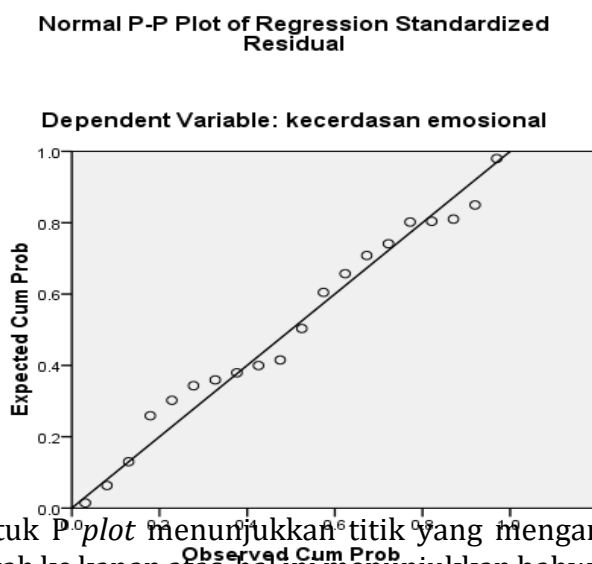
Kecerdasan emosional adalah [kemampuan](#) seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol [emosi](#) dirinya dan orang lain di sekitarnya. Menurut Ary Ginanjar Agustian (2001:40) Kecerdasan Emosional dapat diartikan sebagai kemampuan mental yang membantu untuk mengungkapkan, mengendalikan, dan memahami perasaan-perasaan diri sendiri dan orang lain yang menuntun kepada kemampuan untuk mengatur perasaan-perasaan tersebut. Dalam hal ini, emosi mengacu pada [perasaan](#) terhadap [informasi](#) akan suatu [hubungan](#). Kecerdasan emosional (EQ) belakangan ini dinilai tidak kalah penting dengan kecerdasan [intelektual](#) (IQ). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dua kali lebih penting daripada kecerdasan intelektual dalam memberikan [kontribusi](#) terhadap kesuksesan seseorang.

Hasil analisis deskriptif pada indikator mengenali emosi diri sendiri “Saya mampu mengenali penyebab berbagai perasaan emosi yang timbul dari dalam diri.” memiliki nilai 15%, mengelola emosi “Saya mampu menenangkan diri saya sendiri dengan baik ketika dalam keadaan emosi.” memiliki nilai 5%, memotivasi diri sendiri “Dalam menghadapi kesulitan saya senantiasa bersikap optimis.” memiliki nilai 30%, mengenali emosi orang lain “Saya mampu berempati terhadap orang lain.” memiliki nilai 25%, membina hubungan “Saya mampu meyakinkan pendapat saya kepada orang lain.” memiliki nilai 5%, sehingga dapat diartikan bahwa variabel kecerdasan emosional (EQ) berada pada kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa perhitungan angket yang diolah dengan menggunakan *Microsoft Excel*, variabel meditasi *Chan* (X) memiliki pengaruh pada variabel kecerdasan emosional (Y).

Hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS 17.0 diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,809 yang berarti variabel Meditasi *Chan* berpengaruh signifikan sebesar 80,9% terhadap kecerdasan emosional dan 19,1% dipengaruhi oleh faktor lain. Meditasi *Chan* dapat membantu emosional seseorang menjadi lebih stabil dan seimbang yang bertujuan untuk dapat mengambil keputusan yang terbaik dari setiap masalah apapun yang dihadapi.

Pembahasan di atas dapat menggambarkan bahwa penelitian ini membuktikan terdapat pengaruh antara variabel Meditasi *Chan* terhadap variabel Kecerdasan Emosional (EQ) komunitas *Chan* di Vihara Dharma Wijaya Medan. Hal ini dapat dibuktikan bahwa ada sebagian praktisi yang mempraktikkan *Chan* dalam kurun waktu yang lama telah dapat merasakan manfaat positif dalam dirinya, terutama perubahan kecerdasan emosionalnya. Para praktisi menjadi lebih mudah bersosialisasi dan berbaur secara terbuka dengan masyarakat dan lingkungan sekitarnya, mereka juga mampu mengelola atau mengontrol perasaan secara emosional dalam dirinya agar dapat mengarahkan pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik. Ada juga beberapa praktisi belum mendapatkan hasil yang maksimal walaupun sudah lama berlatih dan dikarenakan faktor kemampuan manusia berbeda-beda, tetapi setidaknya mereka mulai mengalami kemajuan dalam peningkatan kecerdasan emosionalnya secara bertahap dan menjadi lebih baik dibandingkan sebelum berlatih meditasi *Chan*.

Pengaruh antara variabel meditasi *Chan* (X) terhadap variabel kecerdasan emosional (Y) ditunjukkan pada gambar P *plot* data yang menunjukkan positif garis lurus regresi sebagai berikut:



Terlihat bentuk P *plot* menunjukkan titik yang mengarah ke garis lurus diagonal dari kiri bawah ke kanan atas, hal ini menunjukkan bahwa terjadi pengaruh positif antara variabel meditasi *Chan* (X) terhadap variabel kecerdasan emosional (Y).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian regresi linier sederhana, diketahui bahwa meditasi *Chan* memiliki pengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional

sebesar 80,9% dengan pengaruh positif sebesar 65,4%. Setiap praktisi kemudian hendaknya giat mempraktikkan meditasi *Chan* sebagai pedoman hidup untuk menjaga kesehatan, memperoleh kebijaksanaan, kebahagiaan dan kedamaian batin, serta menambah kecerdasan emosional. Manfaat-manfaat tersebut juga dapat diperoleh umat Buddha yang semangat dan tekun dalam mempraktikkan meditasi *Chan* sebagai upaya untuk memajukan perkembangan Buddha Dhamma di Nusantara.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. 2001. *Rahasiswa Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam (1 Ihsan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam)*. Jakarta: Arga.
- Andrianto, S., & Wijoyo, H. (2020). Rancang Bangun Sistem Informasi Siswa Berbasis Web di Sekolah Minggu Buddha Vihara Dharmaloka Pekanbaru. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 1(2), 83-90.
- Baskara, Adya. 2008. *Kecerdasan Emosi Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Program Meditasi*. *Jurnal Psikologi* Volume 35, No. 2, 101-115. ISSN: 0215-8884. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM).
- Bhikkhu Bodhi. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha: Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha*. Jakarta Barat: Dharmacitta Press.
- Etika, W. (2019). Manfaat Etika dalam Berwirausaha menurut Pandangan Buddhis. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 1(1).
- Goleman, Daniel. 1995. *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional): Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta Pusat: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. 2009. *Working with Emotional Intelligence*. Jakarta Pusat: Gramedia Pustaka Utama.
- Perbowosari, H., Hadion Wijoyo, S. E., SH, S., MH, M., & Setyaningsih, S. A. (2020). Pengantar Psikologi Pendidikan. Penerbit Qiara Media.
- Pranata, J., Wijoyo, H., & Surya, J. (2021). Akulturasi Nilai-Nilai Kearifan Lokal Mengawe Dalam Agama Buddha. *Jurnal Maitreyawira*, 2(1), 58-64.
- Priyoaji, Kumbang Sigit. 2017. *Bimbingan Meditasi Zen dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental (Studi atas Kelompok Meditasi Zen di Vihara Buddha Prabha Gondomanan Yogyakarta)*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Wijoyo, H. (2019). Peranan Lohicca Sutta Dalam Peningkatan Pendidikan Karakter Dosen Di STMIK Dharmapala Riau. *JGK (Jurnal Guru Kita)*, 3(4), 315-322.
- Wijoyo, H., & Nyanasuryanadi, P. (2020). Analisis Efektifitas Penerapan Kurikulum Pendidikan Sekolah Minggu Buddha Di Masa Pandemi COVID-19. *JP3M: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 166-174.
- Wijoyo, H., & Nyanasuryanadi, P. (2020). Etika Wirausaha Dalam Agama Buddha. *Jurnal Ilmu Komputer dan Bisnis*, 11(2).
- WIJOYO, H., Handoko, A. L., Santamoko, R., & Yonata, H. (2020, October). Peran Agama Dalam Menangkal Cyber Bullying di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Pertama Pekanbaru. In *Seminar Nasional Penalaran dan Penelitian Nusantara* (Vol. 1, No. 1, pp. 35-45).
- Y.M. Maha Sthavira Sangharakshita. 2004. *The Buddha's Noble Eightfold Path (Jalan Mulia Berunsur Delapan)*. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.