

MENINGKATKAN *EMOTIONAL QUOTIENT* MELALUI *KAYAGATASATI*: PERENUNGAN TERHADAP BADAN JASMANI

Eka Merlin

Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Kertarajasa Batu-Malang

eka.merlin@sekha.kemenag.go.id

ABSTRACT

Emotional intelligence, also known as emotional quotient, has significant implications in various aspects of life, including spirituality, education, business, and psychology. Mindfulness-focused training can help individuals manage stress, develop self-awareness, emotional wisdom, improve mental health, and enhance their quality of life. The mindfulness meditation technique (kayagatasati) aims to increase awareness and concentration by directing attention to bodily sensations and breathing. The purpose of this study is to provide new insights into the effectiveness of improving emotional quotient through mindfulness. This research uses a descriptive qualitative method by conducting literature studies from various sources, including scientific journals, books and articles. Data analysis showed that mindfulness is effective in improving mindfulness and concentration. The integration of mindfulness training in formal education and professional training is proposed as a means to help improve individuals' emotional quotient early on and in their professional careers. The findings of this study confirm that mindfulness is a potentially effective strategy for enhancing emotional quotient. Therefore, it is imperative that further in-depth research on this topic is conducted to deepen its understanding and application in a broader context.

Keywords: *Emotional Quotient, Kayagatasati, Emotional Intelligence, Meditation*

ABSTRAK

Kecerdasan emosional, atau yang dikenal dengan *emotional quotient*, memiliki implikasi yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk spiritualitas, pendidikan, bisnis, dan psikologi. Pelatihan yang terfokus pada perhatian terhadap tubuh dapat membantu individu dalam mengelola stres, mengembangkan kesadaran diri, kebijaksanaan emosional, meningkatkan kesehatan mental, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Teknik meditasi perhatian terhadap jasmani (*kayagatasati*) bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan konsentrasi dengan mengarahkan perhatian pada sensasi tubuh dan pernapasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan baru tentang efektivitas meningkatkan *emotional quotient* melalui perhatian pada jasmani. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan melakukan studi pustaka dari berbagai sumber, termasuk jurnal ilmiah, buku, dan artikel. Analisis data menunjukkan bahwa perhatian pada jasmani efektif dalam meningkatkan kesadaran dan konsentrasi. Integrasi pelatihan perhatian terhadap jasmani dalam pendidikan formal dan pelatihan profesional diusulkan sebagai sarana untuk membantu meningkatkan *emotional quotient* individu sejak dini dan dalam karir profesional mereka. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa perhatian pada jasmani merupakan strategi yang berpotensi efektif untuk meningkatkan *emotional quotient*. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut yang mendalam tentang topik ini sangat penting untuk dilakukan guna memperdalam pemahaman dan penerapannya dalam konteks yang lebih luas.

Kata Kunci: *Emotional Quotient, Kayagatasati, Kecerdasan Emosional, Meditasi*

PENDAHULUAN

Interaksi dan sosialisasi menjadi bagian alami dari kehidupan manusia, yang sering kali menimbulkan konflik, baik antar individu maupun kelompok. Dalam dinamika sosial ini, emosi memainkan peran penting sebagai penggerak utama tindakan individu. Setiap orang memiliki kisaran emosi yang beragam, seperti rasa takut, marah, bahagia, sedih, dan cinta, yang mempengaruhi perilaku mereka dalam berbagai situasi. Emosi individu tidak hanya memengaruhi diri mereka sendiri, tetapi juga memiliki dampak pada interaksi sosial. Dalam konteks hubungan interpersonal, emosi mempengaruhi cara individu memandang diri sendiri dan orang lain di sekitar mereka. Kesadaran akan kondisi emosi individu dapat memperluas pemahaman sosial, dengan mengakui bahwa orang lain juga memiliki pengalaman emosional serupa (Baskara et al., 2018).

Di era peradaban modern, kita sering menyaksikan krisis moral dan etika yang terkait dengan peningkatan emosi negatif. Kemampuan untuk mengelola emosi menjadi kunci dalam mengambil keputusan yang bijaksana, dan ini sangat terkait dengan kontrol diri. Individu yang mampu mengendalikan emosinya secara efektif dapat mengatasi tantangan dengan lebih baik, sementara kurangnya pengendalian emosi dapat menyebabkan masalah yang signifikan. Hal ini dapat menghasilkan emosi negatif seperti stres, ketidaknyamanan, dan gangguan kesehatan mental. Stres, sebagai respons terhadap perubahan fisik dan emosional, menjadi masalah umum di masyarakat modern saat ini. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi mereka secara efektif untuk menghadapi tantangan yang kompleks dalam kehidupan sehari-hari (Kupriyanov & Zhdanov, 2014).

Emosi negatif dapat berdampak serius pada kesehatan fisik, hal ini terutama disebabkan oleh kesulitan dalam mengatur kondisi emosi individu atau *Emotional Quotient* (EQ). *Emotional Quotient* merujuk pada kemampuan untuk merasakan, memahami, dan menerapkan secara efektif kepekaan emosional sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh manusia (Agustian, 2001). Menurut Goleman (2007), EQ mencakup kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri sendiri, serta mengelola emosi dengan baik dalam hubungan interpersonal. Kemampuan *Emotional Quotient* dapat dikembangkan sejak usia dini untuk mencapai kinerja yang luar biasa dalam karir profesional (Siu & William, 2020). Pengelolaan emosi ditunjukkan oleh pola pikir yang rasional; individu dengan pola pikir rasional mampu mengendalikan ledakan emosi. Sebagai contoh, dalam Dhammapada, disebutkan bahwa orang yang pikirannya tidak cerdas dan tidak menghayati ajaran yang benar akan kesulitan mencapai kebijaksanaan sempurna.

Dalam Kayagatasati Sutta, terdapat khotbah yang menjelaskan kemajuan melalui perhatian pada jasmani. Dengan mengembangkan dan melatih perhatian pada jasmani, seseorang memasukkan kondisi-kondisi bermanfaat yang berhubungan dengan pengetahuan sejati ke dalam dirinya. Pengembangan perhatian pada jasmani juga membantu melawan "Mara", yang merupakan penghalang dalam perjalanan menuju kebebasan dari penderitaan dalam konteks Buddhisme. Oleh karena itu, dalam praktik meditasi, penting untuk melawan dan mengatasi Mara agar individu dapat mencapai pencerahan atau kesadaran yang lebih tinggi.

Menurut Goleman, setiap individu memiliki kumpulan emosi tertentu yang membentuk temperamen mereka, namun, otak memiliki kemampuan plastisitas yang memungkinkan peningkatan dan pengajaran Emotional Quotient (EQ) (Yap et al., 2020). Goleman juga mendorong peningkatan pendidikan emosional dengan memasukkan Emotional Quotient ke dalam kurikulum sekolah.

Emotional Quotient terdiri dari lima komponen dasar yang merupakan indikator kecakapan emosional dan sosial. Kesadaran Diri melibatkan pengenalan dan pemahaman terhadap emosi diri sendiri, termasuk kesadaran emosional, penilaian diri, dan kepercayaan diri. Pengaturan Diri mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, menunda kepuasan, dan pulih dari tekanan emosional, dengan komponen seperti kendali

diri, kepercayaan, kewaspadaan, adaptabilitas, dan inovasi. Motivasi merujuk pada kemampuan menggunakan dorongan internal untuk mencapai tujuan dan mengatasi kegagalan, dengan dorongan prestasi, komitmen, inisiatif, dan optimisme. Empati adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami emosi orang lain, dengan karakteristik seperti pemahaman, orientasi pelayanan, pengembangan orang lain, penerimaan keragaman, dan kesadaran politik. Keterampilan Sosial melibatkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, membaca situasi, mempengaruhi orang lain, bekerja dalam tim, dan menyelesaikan konflik dengan baik. Pentingnya dalam berbagai aspek kehidupan menekankan perlunya pengembangan dan pelatihan Emotional Quotient, dengan pelatihan perhatian pada jasmani yang telah terbukti membantu meningkatkan Emotional Quotient. Salah satu metode meditasi yang populer adalah Stress Reduction Meditation (Goleman, 2002), dan artikel ini akan membahas lebih lanjut tentang perhatian pada jasmani (kayagatasati) sebagai cara untuk meningkatkan Emotional Quotient (EQ).

METODE

Untuk mengidentifikasi strategi efektif dalam meningkatkan *emotional quotient* melalui perhatian pada jasmani, penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif studi pustaka. Koleksi data dilakukan melalui penelusuran literatur yang relevan untuk mengumpulkan bahan penelitian dari sumber kepustakaan yang terpercaya. Data dan informasi yang terkumpul kemudian dianalisis secara mendalam, dikelompokkan, dan dievaluasi untuk membahas isu-isu yang relevan. Proses analisis melibatkan sintesis artikel dan jurnal ilmiah terkait guna merangkum konsep-konsep yang menjadi fokus penelitian, termasuk pengertian *emotional quotient*, peran pentingnya dalam berbagai konteks kehidupan, konsep kayagatasati (perenungan terhadap badan jasmani), dan penerapannya sebagai metode untuk meningkatkan *emotional quotient*. Pendekatan ini memungkinkan penyelidikan yang komprehensif dan mendalam tentang strategi yang efektif dalam pengembangan *emotional quotient* melalui praktik perhatian pada jasmani (Sholikhah, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kayagatasati merupakan objek meditasi yang menekankan pada perenungan terhadap jasmani. Dalam *visudhimagga* objek kayagatasati dalam meditasi dikategorikan sebagai *samatha bhavana* akan tetapi dalam khotbahnya Sang Buddha pada *Kayagatasati Sutta* mengindikasikan bahwa perhatian terhadap jasmani juga penting dalam pengembangan meditasi pandangan terang. Objek *kayagatasati* termasuk kedalam objek *anusatti* (perenungan). Hubungan tubuh dengan pikiran merupakan penggunaan dari istilah Pāli tubuh (*kāya*) dengan cara yang mewakili keseluruhan hubungan seseorang "pengalaman pribadi" Secara tata bahasa, ini melibatkan *instrumental kāyena*, secara harfiah "melalui tubuh." Ungkapan ini dapat digunakan untuk menggambarkan pengalaman pencapaian immaterial, meskipun ini tanpa materialitas dan dengan demikian tidak dapat melibatkan tubuh fisik. Namun demikian, beberapa wacana awal menggambarkan pencapaian mereka sebagai melibatkan apa yang secara harfiah akan menjadi "sentuhan melalui tubuh". Mengenai kepentingan relatif aktivitas tubuh seperti tindakan, ucapan, dan pikiran dalam kaitannya dengan perbuatan tidak sehat dan tercela (Anālayo, 2020). Dalam perenungan terhadap jasmani, seseorang dapat memperhatikan posisi tubuhnya dalam menjalankan aktivitas, memperhatikan ketika ia berdiri, memperhatikan ketika duduk, dan memperhatikan ketika berbaring. Dalam perenungan terhadap jasmani seperti ini telah dilakukan sang Buddha dalam pencariannya untuk mencapai kebebasan. Dalam praktik *kayagatasati* ini dapat mengatasi rasa kecemasan dan ketakutan, bahkan Sang Buddha menceritakan kepada brahmana ketika ia merasa takut ketika Sang Buddha tinggal didalam kesunyian hutan "Brahmana, ketakutan dan ketakutan itu menimpaku ketika aku sedang berjalan. Kemudian, Brahmana, aku tidak berdiri, tidak

duduk, atau berbaring, sampai aku menghilangkan rasa takut dan takut itu sambil berjalan. Brahmana, ketakutan dan ketakutan itu menimpaku ketika aku berdiri. Kemudian, Brahmana, aku tidak berjalan, tidak duduk, atau berbaring, sampai aku menghilangkan rasa takut dan takut itu sambil berdiri. Brahmana, ketakutan dan ketakutan itu menimpaku ketika aku sedang duduk. Kemudian, Brahmana, aku tidak berbaring, tidak berdiri, atau berjalan, sampai aku menghilangkan rasa takut dan takut itu sambil duduk. Brahmana, ketakutan dan ketakutan itu menimpaku ketika aku sedang berbaring. Kemudian, Brahmana, aku tidak duduk, berdiri atau berjalan, sampai aku menghilangkan rasa takut dan takut itu sambil berbaring” (Majjhima Nikaya 4) (Anālayo, 2020) dalam khotbah tersebut menunjukkan pada perhatian penuh terhadap postur tubuh atau jasmani untuk mengatasi ketakutan. Hal ini tentunya menjadi bagian dari kecerdasan emosional yang dimiliki oleh Sang Buddha, ia memiliki karakteristik kemampuan mengatur diri, yaitu kendali diri (seseorang mampu mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang bersifat merusak).

Sikap yang menonjol dalam pelatihan kesadaran (meditasi) adalah kemampuan untuk tetap sadar terhadap apa yang sedang terjadi tanpa segera bereaksi terhadapnya. Dengan cara ini, kecenderungan pikiran untuk membangun kekhawatiran tentang apa yang akan terjadi selanjutnya dapat diredam, sehingga seseorang belajar untuk tetap fokus pada apa yang terjadi saat ini. Pendekatan ini menawarkan jalan tengah untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan, menghindari dua ekstrem yaitu penindasan, penyerahan diri, dan pengembangan *emotional quotient* (Giustarini, 2012)

Dalam bermeditasi terdapat tiga faktor yang perlu diperhatikan samadhi benar, daya upaya benar dan perhatian benar, dalam memusatkan pikiran harus adanya daya upaya berupa empat landasan kesadaran. Daya upaya benar yaitu empat ketekunan usaha yang benar yang dilakukan dengan penuh semangat,

1. Usaha mencegah timbulnya pikiran buruk, yang tidak menguntungkan, yang menimbulkan kerinduan, dan kekesalan, dengan cara mengawasi, menjaga, dan mengendalikan semua indra
2. Usaha melenyapkan pikiran yang diliputi hawa nafsu yang sempat muncul dengan mencampakkannya, mengakhirinya, mengalihkan pikiran pada sesuatu yang baru
3. Usaha membangkitkan atau mengembangkan faktor penerangan sempurna, melalui ketenangan, pelepasan, pengakhiran dengan tujuan mencapai kebebasan
4. Usaha mempertahankan objek konsentrasi yang telah berhasil dicapai (Anguttara Nikaya. II. 16)

Dalam perhatian benar terdapat empat landasan kesadaran, yang meliputi badan jasmani, perasaan, pikiran, dan fenomena dhamma. Dalam visudhimagga 84 Samadhi benar didefinisikan sebagai pikiran yang baik tepatnya yaitu kesadaran (*citta*) dan faktor mental (*cetasika*) yang baik terpusat dengan mapan pada satu objek pikiran yang baik atau suci lebih penting daripada terpusat karena meskipun terkonsentrasi pikiran yang buruk menghasilkan samadhi yang salah.

Penting perenungan terhadap jasmani (*kayagatasati*) dapat memberikan efek kesehatan mental, R.K. Wallace mengungkapkan kebanyakan mahasiswa yang melakukan meditasi merasa kesehatan jiwanya menjadi lebih baik jarang mengalami depresi keadaan fisiknya juga lebih baik jarang sakit kepala dan jarang mengalami reaksi alergi (Pasadio, 1978)

Istilah kecerdasan emosi diciptakan oleh Peter Salovey dan John D. Mayer sebagai tantangan terhadap keyakinan bahwa intelegensi tidak didasari oleh informasi yang berasal dari proses emosi terdapat batasan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengerti emosi menggunakan dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran mengenal emosi dan pengetahuan emosi dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada pengembangan emosi dan intelek (Yap et al., 2020)

Sebagai efek psikologis dari praktik meditasi dapat disimpulkan bahwa seseorang yang tekun melatih dirinya dengan meditasi objek kayagatasati dapat membuat kebiasaan yang terarah dan struktur kepribadian yang lebih matang membuat seseorang lebih sadar atau toleran, mampu menghadapi kesulitan, lebih bersedia untuk berkorban, kurang menggantungkan diri kepada orang lain. Selain itu seseorang dapat lebih sadar pada norma etika dan moral, lebih mengenal cara hidup di masyarakat, tidak melekat pada materi atau ke duniawian. Melalui meditasi orang memperoleh kebijaksanaan sehingga tidak akan bertingkah gegabah dan dapat memberi bimbingan spiritual kepada lingkungannya. Hal ini memiliki hubungan dengan kecerdasan emosional yang diperoleh dari praktik meditasi dengan kayagatasati. Perenungan terhadap badan jasmani berupa pengamatan keluar masuknya nafas (anapanasati), pengamatan posisi jasmani (iriyapatha), perhatian dan menyadari (sati-sampajanna), analisis semua organ badan jasmani (kayagatasati), dan analisis keempat unsur jasmani (Wijaya, 2020a). Pikiran benar dan perhatian bijaksana adalah dasar untuk memperbaiki kehidupan secara keseluruhan. Ini adalah pemimpin, pemandu, dan direktur untuk semua aspek lain dari praktik yang benar. Ketika seseorang mampu berpikir dengan benar, ia juga mampu berbicara dengan benar, bertindak dengan benar, dan memecahkan masalah dengan benar. Orang itu memiliki keterampilan dalam melihat, mendengar, makan, menggunakan hal-hal materi, mengkonsumsi hal-hal, dan bergaul dengan orang lain yang terampil dalam hidup. Perhatian yang bijaksana membantunya keterampilan itu, yang menuntun pada kehidupan yang bajik (Do et al., 2022).

Untuk memahami emotional quotient, perlu diketahui bahwa terdapat empat tahapan dalam kecerdasan emosi yang pertama yaitu kemampuan untuk mengenal emosi secara fisik, rasa, dan pikir, kedua perlu adanya kemampuan untuk mengenal emosi pada orang lain melalui desain karya seni dan seterusnya melalui bahasa bunyi penampilan dan perilaku, ketiga yaitu kemampuan untuk mengungkapkan emosi secara tepat dan mengungkapkan kebutuhan sehubungan dengan rasa-rasa tersebut perlu ada pada tahap ini yang keempat adalah kemampuan untuk membedakan ungkapan rasa antara tepat dan tidak tepat jujur dengan tidak jujur (Yap et al., 2020).

Dari pembahasan diatas seseorang dapat melatih kecerdasan emosinya dengan bermeditasi penuh kesadaran pada jasmani yang sedang ia amati. Ketika seseorang memfokuskan perhatian pada perasaan dan kondisi jasmani maka ia mampu mengenali emosi pada dirinya sehingga diperlukan semangat dari dalam diri untuk terus menyadari kondisi jasmani agar dapat memahami diri sendiri, hal ini menunjukkan bahwa seseorang dapat memiliki kemampuan berupa kesadaran diri yang dapat menuntun dirinya dalam mengambil keputusan diri sendiri. Dalam kesadaran diri terdapat tiga kemampuan, yaitu kesadaran emosi (individu tersebut mampu mengenali emosi dirinya dan efeknya), penilaian diri secara teliti (menunjukkan seberapa luas pengetahuan individu tentang kekuatan dan batas-batas diri sendiri), dan percaya diri (menunjukkan seberapa besar keyakinan individu tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri).

Dalam bermeditasi diperlukan kesabaran dengan menjaga diri agar tetap tenang dan terus berlatih walau sulit dengan begitu seseorang dapat melatih kesabaran dalam dirinya sehingga ia memiliki kendali diri (seseorang mampu mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang bersifat merusak). Dari objek perenungan seperti anapanasati (perenungan terhadap pernapasan) dapat membantu seseorang dalam melatih konsentrasi dan mampu mengendalikan emosi dan menenangkan diri hal ini dapat dipraktikkan dengan menghitung keluar masuknya nafas sebanyak 5 hitungan dengan posisi tubuh yang nyaman, selain itu dengan pengembangan metta bhavana maka seseorang dapat meningkatkan rasa empatinya, dengan begitu seseorang mampu memahami pandangan orang lain, dapat menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang-orang yang berbeda. Terdapat beberapa karakteristik empati, yaitu memahami orang lain, orientasi pelayanan, mengembangkan orang lain, menerima keragaman, dan kesadaran politik. Hal

yang terpenting selanjutnya adalah terus berlatih dan konsisten, karena kecerdasan emosional yang baik dapat terus bertumbuh dan berkembang apabila terus dilatih dengan meditasi yang baik. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi (*emotional quotient*) yang baik mampu menyelesaikan persoalan yang ada dengan baik, selain itu dapat menumbuhkan kebijaksanaan dan mendatangkan kebahagiaan dalam kehidupan.

KESIMPULAN

Dengan penerapan perhatian yang bijaksana melalui meditasi *kayagatasati*, terbukti dapat meningkatkan kecerdasan emosi (*emotional quotient*) secara signifikan, yang pada gilirannya memberikan dampak yang positif dalam menghadapi tantangan dan rintangan di berbagai aspek kehidupan. Pelatihan *kayagatasati* mendorong kesadaran akan kondisi jasmani dalam berbagai posisi, seperti berdiri, duduk, berjalan, dan berbaring, yang berkaitan langsung dengan aspek kesadaran diri dan kesadaran emosional dalam kecerdasan emosional. Selain itu, praktik ini juga memperkuat kemampuan kesabaran, memungkinkan seseorang untuk tetap tenang dan berlatih bahkan dalam situasi sulit, sehingga meningkatkan kendali diri dalam mengelola emosi dan dorongan hati yang merusak.

Peningkatan rasa empati juga merupakan hasil dari praktik *kayagatasati*, melalui pengembangan cinta kasih yang universal, memperdalam pemahaman terhadap perspektif orang lain, dan membangun hubungan saling percaya. Praktik ini juga membantu dalam kemampuan menangani emosi dengan bijaksana saat berinteraksi dengan orang lain dan memahami dinamika sosial yang ada. Dari meditasi *kayagatasati*, muncul motivasi intrinsik yang kuat untuk terus konsisten dalam mempraktikkan meditasi, memperkuat komitmen dalam pengembangan kecerdasan emosional.

Saran untuk penelitian selanjutnya, mengingat keberhasilan praktik *kayagatasati* dalam meningkatkan kecerdasan emosi, adalah untuk melakukan studi lanjutan yang lebih terfokus pada efek jangka panjang dari praktik tersebut. Penelitian ini dapat mencakup pengamatan terhadap perubahan perilaku dan pola pikir yang muncul dalam jangka waktu yang lebih panjang, serta eksplorasi lebih lanjut tentang hubungan antara praktik meditasi ini dengan aspek-aspek spesifik dari kecerdasan emosional. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dapat mempertimbangkan pengaruh praktik *kayagatasati* pada berbagai kelompok usia dan latar belakang, untuk memahami apakah efeknya konsisten di seluruh populasi atau lebih bervariasi. Dengan demikian, penelitian masa depan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang potensi dan manfaat praktik meditasi *kayagatasati* dalam pengembangan kecerdasan emosional secara holistik dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A. G. (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)*. Arga.
- Anālayo, B. (2020). *Somatics of Early Buddhist Mindfulness and How to Face Anxiety*. *Mindfulness*, 11(6), 1520–1526. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01382-x>
- Baskara, A., Soetjipto, H. P., & Atamimi, N. (2018). *Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi*. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 101–115.
- Do, B., Anh, L., Dhammhaso, H., & Piyabhani, N. (2022). *THE EFFECTIVE WAY OF CULTIVATING THE MIND BASED ON WISE*. 13(1), 60–74.
- Giustarini, G. (2012). *Peran ketakutan (bhaya) dalam Nikāyas and dalam Abhidhamma*. *Jurnal Filsafat India*, 40(5), 511–531.
- Goleman, D. (2002). *Healing Emotions (Penyembuhan Emosi, Percakapan dengan Dalai Lama tentang Meditasi, Perasaan, dan Kesehatan)* (Batam Cent). Inter Aksara.

- Goleman, D. (2007). *Emotion Intelligence/Kecerdasan Emosi, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustres concept: Problems and out-looks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms>.
- Pasadio, T. (1978). Efek Fisiologik dan Psikologik dari Meditasi. *Jiwa, Majalah Psikiatri*, 4.
- Sholikhah, A. (2016). STATISTIK DESKRIPTIF DALAM PENELITIAN KUALITATIF. *Jurnal Komunikasi*, 10(2), 342–362.
- 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>
- Wijaya, K. (2020a). *Wacana Buddha-Dhamms (V)*. Yayasan Karaniya.
- Wijaya, K. (2020b). *Wacana Buddha-Dharma (V)*. Yayasan Karaniya.
- Yap, E., Tham, P., Hamidon, N., & Husna Zulkifli, N. (2020). Kecerdasan Emosi. *Kecerdasan Emosi*, 1, 21–31. <https://doi.org/10.55846/9789675492068>