

MEDITASI ĀNĀPĀNASATI TERHADAP PERKEMBANGAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA BERAGAMA BUDDHA PADA KELAS XII SMA SWASTA BODHICITTA MEDAN

¹Hubert Sutio, ²Mina Wongso/Ong Cin Siu, ³Nuriani

¹²³Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Bodhi Dharma

Email: ¹pannaramsi19@gmail.com, ²minawongso@gmail.com, ³nurianisu@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is an important transition phase that often causes emotional tension due to rapid biological and social changes. Adolescents' inability to manage emotions can lead to negative attitudes, such as decreased empathy and social awareness. In the context of Buddhist education, the practice of Ānāpānasati meditation is believed to be able to foster self-awareness and emotional balance through the observation of the directed breath. This study aims to analyze the influence of Ānāpānasati meditation practice on the development of emotional intelligence of Buddhist students at Bodhicitta Private High School Medan. A quantitative approach was used by distributing questionnaires to 100 grade XII students. The data were analyzed using simple linear regression. The results showed that Ānāpānasati had a significant effect on the improvement of emotional intelligence, with a regression coefficient value of 0.873 and a tcal value of 9.798, higher than the t table of 1.661 ($p < 0.05$). A coefficient of determination value (R^2) of 0.495 indicated that 49.5% of the variation in emotional intelligence was influenced by editing practices, while the remaining 50.5% was influenced by other factors. These findings confirm that Ānāpānasati exercises are effective in strengthening students' self-awareness, emotional control, and interpersonal skills. Practically, the results of this study recommend the integration of conversion activities into the learning process as a means of character development and the psychological well-being of students in Buddhist education.

Keywords: Ānāpānasati Meditation, Emotional Intelligence, Buddhist Students

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi penting yang kerap menimbulkan ketegangan emosional akibat perubahan biologis dan sosial yang cepat. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dapat menimbulkan sikap negatif, seperti menurunnya empati dan kesadaran sosial. Dalam konteks pendidikan Buddhis, latihan merenungkan Ānāpānasati diyakini mampu menumbuhkan kesadaran diri serta keseimbangan emosional melalui pengamatan napas yang terarah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh praktik meditasi Ānāpānasati terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa beragama Buddha di SMA Swasta Bodhicitta Medan. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan penyebaran kuesioner kepada 100 siswa kelas XII. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ānāpānasati berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,873 dan nilai thitung 9,798, lebih tinggi dari t tabel 1,661 ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,495 menunjukkan bahwa 49,5% variasi kecerdasan emosional dipengaruhi oleh praktik pengeditan, sementara sisanya 50,5% dipengaruhi faktor lain. Temuan ini menegaskan bahwa latihan Ānāpānasati efektif dalam memperkuat kesadaran

diri, pengendalian emosi, serta kemampuan interpersonal siswa. Secara praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan integrasi kegiatan konversi ke dalam proses pembelajaran sebagai sarana pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis peserta didik dalam pendidikan Buddhis.

Kata Kunci: Meditasi Ānāpānasati, Kecerdasan Emosional, Siswa Buddhis

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase yang krusial dalam perjalanan perkembangan manusia, yang bertindak sebagai jembatan antara masa kanak-kanak dan dewasa (Diananda, 2018:117). Kata "adolescent" berasal dari istilah Latin "adolescere", yang berarti "tumbuh" atau "bertransisi menuju dewasa" (Mariyati & Rezanita, 2021:87). G. Stanley Hall mencirikan fase ini sebagai "masa badai dan stres", karena individu mengalami transformasi fisik, emosional, dan hormonal yang cepat. Interaksi perubahan-perubahan ini seringkali menghasilkan ketegangan internal dan eksternal, terutama ketika remaja dihadapkan pada kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan yang terus berkembang. Kegagalan dalam menavigasi transisi ini dapat menimbulkan konflik psikologis, disertai dengan emosi negatif seperti kecemasan, kebingungan, atau perilaku menyimpang, yang pada akhirnya berdampak pada stabilitas emosional dan perkembangan identitas remaja.

Guswani (2011 dalam Yunalia & Ethics, 2020:478) mengungkapkan bahwa manifestasi emosi negatif pada remaja seringkali tercermin dalam sikap angkuh mereka terhadap teman sebaya, menurunnya empati dan kesadaran sosial, serta ketidakpedulian terhadap orang yang lebih tua. Irfan & Kausar (2018 dalam Yunalia & Ethics, 2020:478) lebih lanjut menjelaskan bahwa beragam ekspresi emosi negatif ini mungkin berasal dari kesulitan remaja untuk mengartikulasikan atau menyampaikan perasaan mereka dengan cara yang tepat dan efektif, yang berkaitan erat dengan kecerdasan emosional mereka.

Sebagaimana diartikulasikan oleh Goleman (2017), kecerdasan emosional mencakup kapasitas individu untuk mengidentifikasi, mengatur, dan mengekspresikan emosi dengan tepat, baik terhadap diri sendiri maupun dalam interaksi dengan orang lain. Kapasitas ini mencakup aspek kesadaran diri, pengaturan diri, empati, motivasi intrinsik, dan keterampilan sosial, yang semuanya vital untuk membina hubungan interpersonal yang sehat. Bersamaan dengan itu, Salovey dan Mayer mengidentifikasi lima dimensi inti kecerdasan emosional: pengenalan emosi diri, pengaturan emosi, motivasi diri, pemahaman emosi orang lain, dan kemampuan untuk membina hubungan interpersonal (Yudrik, 2011:71–72). Tiga dimensi awal berkaitan dengan kecerdasan intrapersonal, yang melibatkan kesadaran dan pemahaman mendalam tentang diri sendiri, termasuk kemampuan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pribadi, keadaan emosional, dan motivasi internal yang membentuk perilaku (Martini, 2021:294–295). Dua dimensi terakhir berkaitan dengan kecerdasan interpersonal, yang

mencerminkan kapasitas untuk memahami dan menafsirkan emosi, motivasi, dan suasana hati orang lain melalui kepekaan terhadap isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan lingkungan sosial yang lebih luas (Maitrianti, 2011:294).

Kesadaran diri dapat dilatih dan dikembangkan melalui pelatihan perhatian serta perenungan benar (*samma sati*) terhadap Empat Objek Landasan Perhatian Murni, sebagaimana diajarkan Buddha dalam *Māhasatipaṭṭhāna Sutta*. Gyatso dan Chodron (2017:177) menyampaikan 'Empat Landasan Perhatian Murni' (*satipaṭṭhāna, smrtyupasthana*) ialah memusatkan perhatian terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena. Emosi merupakan perasaan lebih intens (Pencarian - KBBI VI Daring, 2023), diajarkan oleh Buddha dalam *Māhasatipaṭṭhāna Sutta* (D.II.22) untuk disadari sebagaimana adanya: "mengetahui bahwa ia sedang merasakan baik perasaan menyenangkan, perasaan menyakitkan, atau perasaan netral yang muncul dalam batinnya".

Pelatihan penyadaran murni tersebut dinamakan *Vedanānupassanā* pada *Māhasatipaṭṭhāna Sutta*. Namun, bagi pemula, emosi sebagai bagian dari batin manusia merupakan objek yang halus dan tidak mudah disadari prosesnya. Y.A. Ashin Jinarakkhita memaparkan bahwa "proses batin akan menjadi terang hanya bagi orang yang telah menyadari proses jasmani dengan nyata (2004:111).

Oleh karena itu, penyadaran terhadap proses jasmani hendaknya dikembangkan terlebih dahulu. Salah satu bentuk pelatihan yang banyak dianjurkan oleh beberapa meditator berupa Latihan Penyadaran Napas (*Ānāpānassati*). Kathleen (2008: 57-58), seorang biarawati Buddhis Tibet, menyatakan pernapasan sebagai objek meditasi sesuai bila digunakan untuk mengasah konsentrasi, sebab kita bernapas setiap hari sehingga tidak perlu membangkitkan objek lain tertentu dalam memusatkan perhatian pada momen kini. Kathleen juga menambahkan bahwa mengikuti pernapasan dengan perhatian dapat mendatangkan efek menenangkan secara alami terhadap pikiran dan mengheningkan pemikiran yang biasanya sibuk. Je Tsongkhapa (dalam Kathleen, 2008: 58) menganjurkan meditasi pernapasan hendaknya dipraktikkan oleh mereka yang seringkali memikirkan topik yang berpindah-pindah. Penulis menyadari bahwa kondisi ini sangat sesuai dengan kebutuhan kompetensi murid, yang harus mempelajari berbagai materi pelajaran di sekolah.

Pendapat Bhikkhu Dharmasuryabhumi (2021:31) senada dengan pernyataan Kathleen, menjelaskan *Ānāpānasati* sangat baik dipraktikkan oleh pemula karena dapat dipraktikkan oleh siapapun dan dalam lingkungan manapun. Metode maupun objeknya tidak membawa kesulitan khusus bagi meditator, seperti yang dapat kita jumpai pada jenis meditasi ketenangan Buddhis lainnya. Sebagai contoh, meditasi pengamatan unsur (*kasiṇa*) memerlukan persiapan objek landasan yang mewakili unsur tertentu (misalnya: tanah liat atau kain dengan warna tertentu untuk diamati). Pernapasan sebagai objek *ānāpānasati* tepat untuk semua orang dan semua lingkungan, mudah dipraktekkan di mana saja, berhubungan dekat dengan orang tersebut, serta tidak membawa kesulitan dan komplikasi.

Buku teks buddhis tentang pendidikan dan etika untuk kurikulum 2013 maupun revisinya yang digunakan di sekolah memiliki pengantar singkat mengenai cara melakukan meditasi pernapasan di tiap awal bab. Petunjuk yang ada sangat sederhana, namun oleh kalangan remaja akhir yang kritis, dapat menimbulkan keraguan dalam praktik. Kendala umum yang dihadapi meditator pemula, sebagaimana tertulis dalam buku “Meditasi dalam Kehidupan Sehari-hari”, seperti: “Apa yang harus dilakukan jika pikiran mengembara?” (Gunaratana, 2000:70) dan pertanyaan lainnya yang muncul terkait kendala praktik meditasi pernapasan. Berbagai variasi metode dalam menghadapi kendala-kendala tersebut dianjurkan oleh berbagai guru meditator, yang mana setelah melalui studi pustaka, penulis merangkum menjadi 2 metode, yakni: pelatihan penyadaran napas secara sengaja dan pelatihan penyadaran secara kesadaran alamiah. Pelatihan penyadaran secara sengaja untuk memperoleh konsentrasi dijelaskan oleh Bhikkhu Gunaratana, melalui teknik ‘Menghitung Napas’ (2000:70). Sementara metode kedua, pelatihan penyadaran napas secara alamiah, lebih sesuai dengan deskripsi Buddha dalam *Māhasatipatṭhāna Sutta* maupun Jalan Tengah. Metode kedua dilandasi oleh Usaha Benar pada Jalan Tengah, selaras dengan pernyataan Buddha bahwa pikiran kita dapat dilatih dan dikembangkan. Dalam metode kedua ini, pikiran yang mengembara maupun ketidakmampuan untuk fokus diarahkan secara rileks dan kontinu melalui kesadaran berulang. Rintangan pada meditasi tidak ditolak maupun dilekati, namun diterima melalui penyadaran dan usaha kesadaran berkelanjutan yang tekun hingga tujuan yang diinginkan tercapai. Metode kedua inilah yang akan lebih penulis utamakan dalam penelitian ini, sebab sesuai dengan sumber primer (Tipitaka) yang diajarkan Buddha. Metode pertama juga digunakan dalam penelitian ini, namun hanya dalam kondisi tertentu, sebagai bantuan dalam mencapai penggunaan metode kedua.

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui, menganalisis serta membuktikan seberapa besarnya pengaruh pelaksanaan meditasi *Ānāpānasati* terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa beragama Buddha pada kelas XII SMA Bodhicitta Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif sebagai metode analisis utama. Pendekatan tersebut berlandaskan pada paradigma positivistik, yang tekanan pengukuran objektif terhadap fenomena melalui data numerik dan analisis statistik (Sugiyono, 2020). Sampel penelitian melibatkan 100 peserta didik kelas XI di SMA Swasta Bodhicitta Medan, yang dipilih sebagai responden untuk memperoleh gambaran empiris mengenai variabel yang diteliti.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Swasta Bodhicitta Medan, sebuah lembaga pendidikan yang berlokasi di Jalan Selam No. 39-41, Kelurahan Tegal Sari Mandala I, Kecamatan Medan Denai, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan penelitian dilaksanakan dalam rentang waktu Juni hingga Desember 2024. Selama kurun waktu tersebut, seluruh tahapan penelitian dirancang secara sistematis,

meliputi instrumen perencanaan, pelaksanaan pengumpulan data, pengolahan serta analisis data, hingga penyusunan hasil akhir penelitian.

Table 1 Garis Besar Kronologis Kegiatan yang Dilakukan dari Awal hingga Akhir Penelitian

No	Kegiatan	Pelaksanaan						
		Jun	Jul	Agu	Sep	Okt	Nov	Des
1	Pembuatan alat penelitian (Survei)	■						
2	Pelaksanaan penelitian		■					
3	Pengumpulan data			■				
4	Pengolahan data				■			
5	Uji Validitas dan Reabilitas					■		
6	Analisis data						■	
7	Simpulan dan Saran							■

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Uji Validitas Instrumen

1. Variabel Kecerdasan Emosional (Y), dan Variabel Meditasi *Ānāpānasati* (X)

Berdasarkan data Tabel 2 yang disajikan dari total 18 soal yang diuji coba pada siswa kelas XI SMA Swasta Bodhi Citta, terdapat 16 soal yang dinyatakan valid, yaitu soal nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, dan 17. Sementara itu, ada dua pertanyaan dianggap tidak valid, khususnya pertanyaan nomor 15 dan 18. Oleh karena itu, jumlah soal yang akan digunakan sebagai bahan penelitian untuk variable Kecerdasan Emosional adalah 16 soal.

Table 2 Uji Validitas Kecerdasan Emosional

No. Item	r hitung	r tabel	Kriteria
1	0.463	0.197	Valid
2	0.454	0.197	Valid
3	0.358	0.197	Valid
4	0.466	0.197	Valid
5	0.418	0.197	Valid
6	0.337	0.197	Valid
7	0.385	0.197	Valid
8	0.295	0.197	Valid
9	0.629	0.197	Valid
10	0.204	0.197	Valid
11	0.439	0.197	Valid
12	0.460	0.197	Valid
13	0.600	0.197	Valid
14	0.502	0.197	Valid
15	0.155	0.197	Tidak Valid
16	0.562	0.197	Valid
17	0.517	0.197	Valid
18	0.192	0.197	Tidak Valid

Berdasarkan rincian yang disajikan pada Tabel 3, dari total 18 pertanyaan yang dinilai di antara siswa kelas 11 di SMA Swasta Bodhi Citta, 17 pertanyaan dinyatakan valid. Pertanyaan yang valid meliputi nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11,

12, 13, 14, 15, 16, dan 17. Sebaliknya, terdapat 1 pertanyaan yang dianggap tidak valid, yaitu pertanyaan nomor 9. Dengan demikian, jumlah total pertanyaan yang akan menjadi dasar materi penelitian adalah 17 pertanyaan.

Table 3 Uji Validitas Meditasi Ānāpānasati

No. Item	r hitung	r tabel	Kriteria
1	0.456	0.197	Valid
2	0.208	0.197	Valid
3	0.260	0.197	Valid
4	0.501	0.197	Valid
5	0.385	0.197	Valid
6	0.418	0.197	Valid
7	0.294	0.197	Valid
8	0.389	0.197	Valid
9	0.137	0.197	Tidak Valid
10	0.834	0.197	Valid
11	0.413	0.197	Valid
12	0.768	0.197	Valid
13	0.352	0.197	Valid
14	0.725	0.197	Valid
15	0.381	0.197	Valid
16	0.721	0.197	Valid
17	0.720	0.197	Valid
18	0.794	0.197	Valid

B. Uji Reliabilitas Instrumen

1. Uji Reliabilitas Variabel Kecerdasan Emosional (Y), dan Uji Reliabilitas Variabel Meditasi Ānāpānasati (X)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang disajikan pada Tabel 4, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,717. Angka ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan untuk menilai variabel Kecerdasan Emosional menunjukkan tingkat konsistensi dan reliabilitas internal yang cukup baik. Mengacu pada kriteria interpretasi reliabilitas, rentang nilai antara 0,60 hingga 0,80 termasuk dalam kategori reliabel, sehingga instrumen ini layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

Table 4 Reliability Statistics Variabel Kecerdasan Emosional (Y)

Cronbach's Alpha	N of Items
.717	18

Berdasarkan hasil yang tercantum pada Tabel 5, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,799. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel Kecerdasan Emosional memiliki tingkat konsistensi yang tinggi serta konsistensi internal yang memadai. Berdasarkan kriteria interpretasi reliabilitas, nilai yang berada dalam rentang 0,60 hingga 0,80 termasuk kategori reliabel, sehingga instrumen ini dinilai layak dan valid untuk digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian.

Table 5 Reliability Statistics Variabel Meditasi Ānāpānasati (X)

Cronbach's Alpha	N of Items
.799	18

2. Descriptive Statistics Meditasi *Ānāpānasati* (X), dan Kecerdasan Emosional (Y)

Pada Tabel 6 Data Meditasi *Ānāpānasati*, dikumpulkan melalui kuesioner yang disusun dengan cermat, yang disebarakan kepada sejumlah peserta terpilih. Kuesioner ini terdiri dari 18 pertanyaan, dengan skor respons berkisar antara 1 hingga 4. Dengan demikian, rentang skor yang memungkinkan berkisar antara 18 hingga 72. Hasil ini diperoleh dari perkalian jumlah item kuesioner dengan skor maksimum atau minimum. Lebih lanjut, sebagaimana ditunjukkan dalam tabel statistik deskriptif yang disajikan pada Tabel 7, terungkap bahwa jumlah total responden (N) adalah 100, dengan nilai minimum tercatat 53, nilai maksimum mencapai 71, nilai rata-rata 64,57, dan deviasi standar 4,831.

Table 6 Descriptive Statistics Meditasi Ānāpānasati

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	100	18	53	71	64.57	4.831
Y	100	19	53	72	63.34	4.430
Valid N (listwise)	100					

Pada Data Tabel 7 mengenai kecerdasan emosional diperoleh melalui kuesioner yang diisi oleh setiap siswa. Kuesioner tersebut terdiri dari 18 butir pertanyaan dengan skor jawaban berkisar antara 1 hingga 4. Secara deskriptif, rentang skor yang dapat diperoleh adalah antara 18 hingga 72. Berdasarkan perhitungan yang terdapat dalam Tabel 9, jumlah responden (N) adalah 100. Dari total 100 responden tersebut, nilai terkecil (minimum) yang diperoleh adalah 55, sedangkan nilai terbesar (maksimum) mencapai 72, rata-rata (mean) yang dihasilkan menunjukkan nilai sebesar 63,34 dengan deviasi standar sebesar 4,430.

Table 7 Descriptive Statistics Kecerdasan Emosional

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	100	18	53	71	64.57	4.831
Y	100	19	53	72	63.34	4.430
Valid N (listwise)	100					

C. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Normalitas

Table 8 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.43353040
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.061
	Negative	-.064
Test Statistic		.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Temuan dari Uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel, seperti yang disajikan pada Tabel 6, mengungkapkan bahwa nilai Asymp. (2-tailed) mencapai 0,200 yang mengesankan, secara signifikan melampaui tingkat signifikansi kritis 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa model residual regresi mematuhi distribusi normal, dengan

demikian memvalidasi asumsi normalitas. Nilai residual rata-rata 0 menunjukkan bahwa distribusi residu berpusat secara simetris di sekitar rata-rata, sementara deviasi standar 3,43 mencerminkan variasi residu yang tetap dalam batas yang dapat diterima. Perbedaan yang relatif kecil antara ekstrem positif (0,061) dan negatif (-0,064) semakin menegaskan kurangnya penyimpangan substansial dari normalitas. Selain itu, nilai uji statistik 0,064 memperkuat pernyataan bahwa data residual tidak menunjukkan divergensi yang signifikan dari distribusi normal.

D. Regresi Linier Sederhana

Table 9 Uji Koefisien Regresi Sederhana

Coefficientsa					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9.424	5.639	1.671	.098
	Meditasi Ānāpānasati.	.874	.089	.703	.000

Hasil analisis koefisien regresi sederhana yang ditampilkan pada tabel 12 menunjukkan bahwa nilai koefisien konstanta mencapai 9.424, sedangkan koefisien untuk variabel X (Meditasi *Ānāpānasati*) adalah 0,873. Dengan demikian, persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 9,424 + 0,873X$.

Berdasarkan persamaan yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa nilai konstanta adalah 9.424 dan bersifat positif. Ini berarti bahwa variabel kecerdasan emosional akan mencapai nilai 9.424 ketika variabel independen dalam penelitian ini yaitu Meditasi *Ānāpānasati* memiliki nilai 0. Selain itu, nilai koefisien regresi yang diperoleh adalah 0,873 dengan nilai positif. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1% pada tingkat Meditasi *Ānāpānasati* (X) akan menyebabkan peningkatan sebesar 9.424 pada perkembangan kecerdasan emosional siswa (Y).

Penafsiran dari persamaan tersebut menunjukkan bahwa koefisien regresi untuk variabel Meditasi *Ānāpānasati* bernilai positif (0,873). Hal ini mengindikasikan bahwa variabel Meditasi *Ānāpānasati* berhubungan sejalan dengan variabel perkembangan kecerdasan emosional siswa. Dengan kata lain, Meditasi *Ānāpānasati* memberikan dampak positif terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa.

E. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan data yang diilustrasikan pada Tabel 9, nilai t yang dihitung mencapai angka 9,798, melampaui nilai t kritis sebesar 1,671. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak sementara hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa Meditasi *Ānāpānasati* (X) secara signifikan memengaruhi peningkatan kecerdasan emosional (Y) siswa. Untuk menilai pengaruh Meditasi *Ānāpānasati* (X) terhadap peningkatan kecerdasan emosional (Y) siswa, analisis regresi linier sederhana dilakukan dengan mempertimbangkan Koefisien Determinasi (R Kuadrat). Koefisien Determinasi (R Kuadrat) ini menggambarkan seberapa besar pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Table 10 Uji-t

Model		t	Sig.
1	(Constant)	1.671	.098
	Meditasi Ānāpānasati.	9.798	.000

Tabel 9 menunjukkan nilai *R Square* yang mencapai 0,495 atau 49,5%. Hasil ini mengindikasikan bahwa Meditasi Ānāpānasati (X) memiliki pengaruh sebesar 49,5% terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa (Y). Sementara itu, sisa sebesar 50,5% mencerminkan pengaruh unsur-unsur tambahan yang tidak diperhitungkan dalam penelitian ini.

Table 11 Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.703a	.495	.490	3.451

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari analisis data, penelitian ini mengungkapkan bahwa praktik meditasi Ānāpānasati secara signifikan meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas 12 di Sekolah Menengah Atas Swasta Bodhicitta Medan. Hasil uji regresi linier sederhana menghasilkan persamaan $Y = 9,424 + 0,873X$, dengan koefisien regresi positif sebesar 0,873 dan nilai-t sebesar 9,798 ($p = 0,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan frekuensi praktik Ānāpānasati berkorelasi langsung dengan peningkatan kecerdasan emosional siswa. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,495, yang menunjukkan bahwa 49,5% variasi kecerdasan emosional dapat dikaitkan dengan variasi praktik Ānāpānasati, sementara 50,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lain yang tidak diperhitungkan dalam model penelitian. Lebih jauh lagi, hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov mengonfirmasi bahwa distribusi data residual berada dalam batas normal, sehingga memenuhi asumsi statistik dan memvalidasi keandalan model regresi yang digunakan.

Secara menyeluruh, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Ānāpānasati secara signifikan meningkatkan kesadaran diri, pengaturan emosi, dan kompetensi sosial siswa. Praktik ini tidak hanya menciptakan ketenangan pikiran, tetapi juga memperkuat kemampuan siswa untuk mengidentifikasi, mengelola, dan mengartikulasikan emosi mereka secara positif. Oleh karena itu, mengintegrasikan adaptasi ke dalam kerangka pendidikan menjanjikan sebagai pendekatan pendidikan karakter yang relevan, terutama dalam menumbuhkan keseimbangan emosional di kalangan remaja.

Studi ini menyoroti pentingnya mengintegrasikan praktik meditasi ke dalam kerangka pendidikan Buddhis untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Inisiatif semacam itu sejalan dengan tuntutan pendidikan kontemporer yang menekankan keseimbangan antara kecerdasan kognitif dan emosional, serta membekali siswa untuk menghadapi tantangan akademis dan sosial.

REFRENSI

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bhūmi, D. 2021. *Melihat Pohon Bodhi*. Kemloko-Trawas-Mojokerta: Girimaṅgalaram.
- Buddhadasa, B. 2005. *Mindfulness with Breathing*. Terjemahan oleh Djauhery, *Meditasi Pernapasan*. Palembang: Yayasan Svarnadipa Sriwijaya.
- Diananda, A. 2018. *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. In Istighna (Vol. 1, Issue 1). www.depkes.go.id
- Gunaratana, H. *Tanpa Tahun. Meditasi dalam Kehidupan Sehari-hari*. Klaten: Wisma Sambodhi.
- Gyatso, T., & Chodron, T. 2017. *Buddhism One Teacher Many Traditions*. Terjemahan oleh I. Taniputera, *Agama Buddha Satu Guru, Beragam Tradisi*. Jakarta Barat: Yayasan Karaniya.
- Jinarakkhita, M. N. 2004. *Meditasi I*. Jakarta: Vajra Dharma Nusantara.
- Maitrianti, C. 2021. Hubungan antara Kecerdasan Intrapersonal dengan Kecerdasan Emosional. *Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 291-305.
- Mariyati, L. I., & Rezania, V. 2021. *Buku Ajar 1: Psikologi Perkembangan Sepanjang Kehidupan Manusia*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- McDonald, K. 2008. *How to Meditate - A Practical Guide*. Terjemahan oleh T. Liawan, *MEDITASI - Sebuah Petunjuk Praktis*. Jakarta Barat: Yayasan Penerbit Karaniya.
- Pencarian - KBBI VI Daring. 2023, Oktober. Retrieved from KBBI Daring - Kemendikbud: <https://kbbi.kemendikbud.go.id>
- Sayadaw, P.-A. T. 2013. *Ānāpānassati (Sadar Penuh pada Napas)*. Dhamma Mamaka.
- Sudaryono. 2021. *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method (2nd ed.)*. PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods) (Sutopo, Ed.; 2nd ed.)*. ALFABETA.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Uttamo, B. 2007. *Dasar-Dasar Meditasi*. Medan: Bodhi Buddhist Centre Indonesia.

- Vimalaramsi, B. Tanpa Tahun. *The Anapanasati Sutta - A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation*. Lesterville: Dhamma Sukha Meditation Center.
- Walshe, M. 2009. *The Long Discourses of the Buddha - A Translation of the Digha Nikaya*. In T. G. Press, *Khotbah-Khotbah Panjang Sang Buddha (Digha Nikaya)*. DhammaCitta.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. 2020. Analisa Kecerdasan Emosional Remaja Tahap Akhir Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 8 No 4, 477-484.