

## MEDITASI DAN SENI LUKIS TERHADAP PENGEMBANGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA SMA KELAS XI BUDDHIS BODHICITTA MEDAN

<sup>1</sup>Wai Min, <sup>2</sup>Lamirin, <sup>3</sup>Joko Santoso

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Bodhi Dharma

Email: <sup>1</sup>[kuangjunmin@gmail.com](mailto:kuangjunmin@gmail.com), <sup>2</sup>[lamirinvirya29@gmail.com](mailto:lamirinvirya29@gmail.com)

<sup>3</sup>[jokosantosokemenag@gmail.com](mailto:jokosantosokemenag@gmail.com)

### ABSTRACT

*Emotional intelligence is an important aspect in the academic and social success of students, but in practice it is still often neglected in the learning process. This condition can be seen in students of Bodhicitta Buddhist High School in Medan, who show obstacles in self-control, self-confidence, and the ability to understand and express emotions appropriately. This study aims to analyze the influence of editing and painting activities on the improvement of emotional intelligence of grade XI students. The study used a quantitative approach with an experimental method, involving 40 students who were members of the experimental and control groups. The research instruments were tested through validity and reliability tests, as well as data analysis including normality, homogeneity, linearity, multicollinearity, and heteroscedasticity tests. The results of the analysis showed that both treatment variables had a significant influence on the improvement of emotional intelligence. The double correlation values of R of 0.835 and R Square of 0.697 showed that meditation and painting simultaneously explained 69.7% of the variation in emotional intelligence. The regression test showed a coefficient of 0.477 (Sig. 0.045) and painting of 0.450 (Sig. 0.039), which indicates a positive and relatively balanced contribution. The F-test yielded a value of 19.583 (Sig. 0.000), so the model was declared significant simultaneously. These findings confirm that integration and painting are effective in improving students' self-awareness, emotion regulation, empathy, and social skills. This study recommends the application of mindfulness-based learning strategies and creative expression to support students' emotional development.*

**Keywords:** meditation, painting, emotional intelligence

### ABSTRAK

Kecerdasan emosional merupakan aspek penting dalam keberhasilan akademik dan sosial peserta didik, namun pada praktiknya masih sering terabaikan dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut terlihat pada siswa SMA Buddhis Bodhicitta Medan, yang menunjukkan kendala dalam pengendalian diri, kepercayaan diri, serta kemampuan memahami dan mengekspresikan emosi secara tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kegiatan pengeditan dan seni lukis terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa kelas XI. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, melibatkan 40 siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Instrumen penelitian diuji melalui uji validitas dan reliabilitas, serta analisis data meliputi uji normalitas, homogenitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua perlakuan variabel mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional. Nilai korelasi ganda R sebesar 0,835 dan R Square sebesar 0,697 menunjukkan bahwa meditasi dan seni lukis secara

simultan menjelaskan 69,7% variasi kecerdasan emosional. Uji regresi menunjukkan koefisien koefisien sebesar 0,477 (Sig. 0,045) dan seni lukis sebesar 0,450 (Sig. 0,039), yang menandakan kontribusi positif dan relatif seimbang. Uji F menghasilkan nilai 19,583 (Sig. 0,000), sehingga model dinyatakan signifikan secara simultan. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi dan seni lukis efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, empati, serta kemampuan sosial siswa. Penelitian ini merekomendasikan penerapan strategi pembelajaran berbasis mindfulness dan ekspresi kreatif untuk mendukung perkembangan emosional peserta didik.

**Kata Kunci:** meditasi, seni lukis, kecerdasan emosional

## **PENDAHULUAN**

Kecerdasan emosional dapat dipahami sebagai kumpulan kemampuan individu, emosional, dan sosial yang memainkan peran krusial dalam menentukan sejauh mana seseorang mampu mengatasi berbagai tantangan serta tekanan dari lingkungan sekitarnya lingkungan (Farhan, M., Hakim, A. R., & Apriyanto, 2022:148). Pada dasarnya, konsep ini merujuk pada kapasitas seseorang untuk menangani emosinya dengan cara yang cerdas dan penuh pertimbangan.

Kecerdasan emosional dapat didefinisikan sebagai integrasi kemampuan untuk menyadari, memahami, serta mengendalikan diri, yang memungkinkan individu memanfaatkan pengetahuan tersebut guna mencapai pencapaian yang signifikan. Tingkat kecerdasan emosional yang tinggi terbukti berkontribusi pada keberhasilan seseorang, sebagaimana dikemukakan oleh Sairo dkk. (2019:42). Lebih lanjut, kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengatur emosi dan perilaku, termasuk pengendalian diri, motivasi intrinsik, empati, serta kemahiran sosial yang diperlukan untuk menjalin dan mempertahankan interaksi positif dengan orang lain, seperti yang dijelaskan oleh Wahyuningsih (2017:27).

Kecerdasan emosional merupakan salah satu dimensi krusial yang harus dikembangkan secara intensif pada siswa, sehingga mereka mampu menangani emosi dengan bijaksana. Meskipun demikian, dalam interaksi sehari-hari, aspek ini sering kali dianggap remeh, yang berujung pada ketidakmampuan siswa untuk mengatur emosi secara efektif. Hal ini dapat mempengaruhi pola pikir mereka dalam diri mereka sendiri, sehingga muncul perspektif negatif terhadap identitas pribadi. Lebih lanjutnya, tingkat kecerdasan emosional yang rendah berpotensi menurunkan prestasi akademik, sedangkan kecerdasan emosional yang tinggi justru mendorong peningkatan hasil belajar (Febriana, N. 2017:5).

Meditasi memiliki potensi untuk mendukung pengembangan kecerdasan emosional di kalangan siswa. Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa praktik ini dapat memperbaiki kecerdasan emosional melalui mekanisme yang beragam. Pada dasarnya, meditasi adalah suatu metode yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan fokus dan relaksasi, sehingga individu dapat terhindar dari pengaruh elemen-elemen eksternal. Salah satu bentuknya, pencampuran anapanasati, berfungsi sebagai teknik relaksasi yang membantu melepaskan diri dari gangguan baik dari dalam maupun luar, termasuk pikiran yang

mengganggu, tekanan psikologis, dan rasa cemas. Tujuan utama dari merenungkan anapanasati adalah untuk melatih serta mengendalikan alur pikiran, sehingga memungkinkan peningkatan fokus dan kesadaran diri yang lebih mendalam (Amaliah, 2020:5).

Seni seperti meditasi, memungkinkan seseorang untuk memfokuskan pikiran, mengekspresikan diri, memproses emosi ke dalam karya seni. Seni juga membantu siswa mengembangkan imajinasi kreatif dan kecerdasan emosional. Dalam penelitian Geraldina (2019:519), menyatakan bahwa dengan kegiatan seni, manusia akan dapat mengembangkan kemampuan yang dapat merangsang kemampuan kognitif, meningkatkan kepekaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Seni, dalam segala bentuknya, memberi ruang untuk mengekspresikan diri, memproses emosi, dan berhubungan dengan orang lain. Selain itu seni juga seperti meditasi, di mana memungkinkan seseorang untuk fokus pada saat ini.

Seni lukis merupakan bagian dari seni rupa adalah salah satu bentuk kesenian yang meliputi ide, gagasan dan perasaan manusia yang diekspresikan sebagai hasil karya seni yang dapat diapresiasi melalui indera mata. Keindahan seni lukis terletak pada kebebasannya yang tak terhingga, bebas menjelajahi imajinasi tanpa batas dan menuangkannya dalam karya yang unik dan ekspresif (Mursid dalam Lita, 2018:7). Melalui kegiatan seni lukis siswa dapat belajar memahami orang lain, meningkatkan kemampuan bersosialisasi, dan mengembangkan emosional mereka (Irmawati, I., Nurmeta, I. K., & Sutisnawati, A., 2021:3).

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap proses pembelajaran Agama Buddha di SMA Buddhis Bodhicitta Medan, yang berlangsung dari tanggal 9 Oktober 2023 hingga 5 Januari 2024, menunjukkan bahwa sejumlah siswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri saat menghadapi masalah, kesulitan menerima kondisi diri mereka sendiri, serta kurangnya kepercayaan diri ketika berusaha menyelesaikan tantangan yang ada.

Masalah tambahan yang dihadapi oleh siswa di SMA Buddhis Bodhicitta Medan meliputi rendahnya kepercayaan diri saat menyampaikan hasil presentasi, menjawab pertanyaan dari teman sekelas, rasa malu untuk bertanya, serta keraguan terhadap kemampuan pribadi mereka. Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik siswa sangat bergantung pada tingkat kecerdasan emosional dan rasa percaya diri mereka. Siswa yang kesulitan mengelola emosi, menunjukkan empati, bekerja sama dengan orang lain, atau merasa canggung dalam interaksi sosial, serta kurang yakin pada potensi diri, akan mempengaruhi secara signifikan dalam proses pembelajaran. Hal ini karena kecerdasan emosional berperan penting sebagai penentu keberhasilan belajar. Penelitian ini bermaksud untuk mengeksplorasi dampak kegiatan kreatif dan seni lukis terhadap pengembangan kecerdasan emosional siswa di SMA Buddhis Bodhicitta Medan.

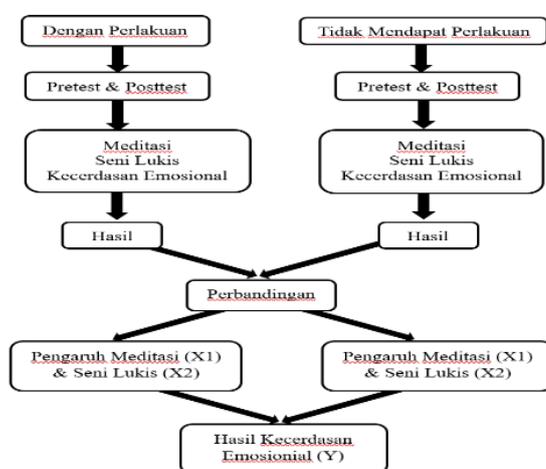
## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui penerapan metode penelitian eksperimen. Hal serupa dikemukakan oleh Arikunto (2009:207),

penelitian eksperimen bertujuan untuk mengungkap atau menyelidiki keberadaan hubungan kausalitas dengan membandingkan cara kelompok eksperimen yang menerima intervensi tertentu dalam hal ini, kelompok yang diberikan perlakuan berupa Kegiatan Meditasi dan Seni lukis dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi apa pun.

Penelitian ini mengambil subjek berupa peserta didik yang beragama Buddha di SMA Buddhis Bodhicitta Medan. Adapun objek penelitiannya adalah kelas XI dari sekolah tersebut, yang berada di alamat Jalan Selam No. 39-41, Tegal Sari Mandala I, Kecamatan Medan Denai, Kota Medan, Sumatera Utara 20226. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini mencapai 40 siswa dari kelas XI SMA Buddhis Bodhicitta Medan.

*Gambar 1 Kerangka Pemikiran dalam Penelitian ini*



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Reliabilitas Variabel meditasi (X1), dan Variabel seni lukis (X2), dan Variabel Kecerdasan Emosional (Y)

Tabel 1 menyajikan temuan dari pengujian reliabilitas variabel manipulasi (X1) melalui koefisien Cronbach's Alpha, yang menghasilkan nilai sebesar 0,936. Nilai ini melebihi ambang batas r tabel sebesar 0,444, sehingga dapat disimpulkan bahwa 20 item pernyataan yang berkaitan dengan variabel reproduksi menunjukkan tingkat reliabilitas dan konsistensi internal yang tinggi.

*Table 1 Reliability Statistics Variabel meditasi (X1)*

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	20

Tabel 2 memaparkan hasil pengujian reliabilitas untuk variabel seni lukis (X2) dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, yang menghasilkan nilai sebesar 0,942. Nilai ini ternyata lebih tinggi dari nilai r tabel yang sebesar 0,444, sehingga dapat disimpulkan bahwa 20 item pernyataan yang terkait dengan variabel seni lukis menunjukkan tingkat reliabilitas dan konsistensi yang sangat baik.

*Table 2 Reliability Statistics seni lukis (X2)*

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	20

Tabel 3 menampilkan hasil uji reliabilitas untuk variabel kecerdasan emosional (Y) yang dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Nilai reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,944, melebihi nilai rtabel sebesar 0,444. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa 20 butir pernyataan yang mengukur variabel seni lukis memiliki tingkat reliabilitas yang baik serta menunjukkan konsistensi internal yang tinggi.

*Table 3 Reliability Statistics kecerdasan emosional (Y)*

Cronbach's Alpha	N of Items
.944	20

## 2. Normalitas

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Meditasi Eksperimen	.164	20	.164	.962	20	.576
S.Lukis Eksperimen	.130	20	.200*	.976	20	.876
EQ Eksperimen	.178	20	.096	.949	20	.352

*Table 4 Tests of Normality*

Tabel 4 mengenai uji normalitas memaparkan hasil pengujian menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan *Shapiro Wilk* terhadap tiga variabel yaitu Meditasi Eksperimen, Seni Lukis Eksperimen, dan EQ Eksperimen. Seluruh nilai signifikansi (Sig.) tercatat berada di atas batas 0,05, baik pada uji *Kolmogorov Smirnov* (0,164; 0,200; 0,096) maupun pada uji *Shapiro Wilk* (0,576; 0,876; 0,352). Temuan ini menunjukkan bahwa distribusi masing-masing variabel tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal secara teoritis, sehingga syarat normalitas dapat dinyatakan terpenuhi. Dengan jumlah sampel sebanyak 20 untuk setiap variabel, konsistensi hasil kedua uji tersebut memberikan dukungan yang kuat bahwa data memiliki karakteristik distribusi yang normal.

## 3. Uji linearitas

Tabel 5 menyajikan analisis temuan mengenai keterkaitan antara variabel EQ pada kelompok eksperimen dan variabel Meditasi pada kelompok eksperimen. Nilai signifikansi model sebesar 0,228 ( $>0,05$ ) menunjukkan bahwa secara keseluruhan tidak terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antar kelompok yang dianalisis. Meskipun demikian, pada uji linearitas diperoleh nilai signifikansi 0,005 ( $<0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan linier yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Kesimpulan ini mengisyaratkan bahwa peningkatan intensitas dilakukan dengan mencampurkan eksperimen berkontribusi secara nyata terhadap peningkatan kecerdasan emosional jika dilihat dari pola hubungan linier.

*Table 5 Hasil Uji Linieritas Meditasi*

ANOVA Table					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

EQ EKSPERIMEN * MEDITASI EKSPERIMEN	Between Groups	(Combine d)	2357.500	13	181.346	1.868	.228
		Linearity	1789.084	1	1789.084	18.428	.005
		Deviation from Linearity	568.416	12	47.368	.488	.863
	Within Groups		582.500	6	97.083		
	Total		2940.000	19			

Tabel 6 memaparkan hasil analisis mengenai hubungan antara EQ pada kelompok eksperimen (posttest) dan kemampuan seni lukis pada kelompok eksperimen (posttest). Nilai signifikansi untuk model secara keseluruhan sebesar 0,158 ( $> 0,05$ ), sehingga secara umum tidak ditemukan perbedaan yang bermakna antar kelompok ketika ditinjau secara simultan. Meskipun demikian, linearitas komponen menunjukkan nilai signifikansi 0,020 ( $< 0,05$ ), yang menandakan adanya hubungan linier yang signifikan antara kedua variabel. Temuan ini mengimplikasikan bahwa peningkatan keterlibatan dalam kegiatan eksperimen seni lukis berkaitan dengan peningkatan kecerdasan emosional peserta. Nilai Sum of Squares sebesar 428,306 dengan nilai F sebesar 48,027 menunjukkan bahwa hubungan linier tersebut memiliki kontribusi yang kuat dalam menjelaskan variasi data. Selain itu, hasil *Deviation from Linearity* dengan nilai signifikansi 0,270 ( $> 0,05$ ) mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola hubungan linier yang terbentuk.

*Table 6 Hasil Uji Linieritas Seni Lukis*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
EQ EKSPERIMEN - Posttest * S.LUKIS	Between Groups	(Combined)	872.015	17	51.295	5.752	.158
		Linearity	428.306	1	428.306	48.027	.020
		Deviation from Linearity	443.710	16	27.732	3.110	.270
EKSPERIMEN - Posttest	Within Groups		17.836	2	8.918		
	Total		889.851	19			

#### 4. Homogenitas

Tabel 7 *Tests of Homogeneity of Variances* menyajikan hasil uji Levene yang digunakan untuk menilai kesetaraan varians antar kelompok. Seluruh nilai signifikansi pada berbagai pendekatan perhitungan berdasarkan mean (0,730), median (0,845), median dengan penyesuaian derajat kebebasan (0,845), maupun *trimmed mean* (0,768) tercatat jauh di atas batas signifikansi 0,05. Temuan tersebut menunjukkan bahwa varian antar kelompok tidak berbeda secara signifikan, sehingga asumsi homogenitas varians dinyatakan terpenuhi. Dengan demikian, distribusi data antar kelompok dapat dianggap konsisten dan tidak menampilkan indikasi heteroskedastisitas.

*Table 7 Tests of Homogeneity of Variances*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
------------------	-----	-----	------

HASIL	Based on Mean	.121	1	38	.730
	Based on Median	.039	1	38	.845
	Based on Median and with adjusted df	.039	1	32.128	.845
	Based on trimmed mean	.088	1	38	.768

### 5. Multikolinearitas

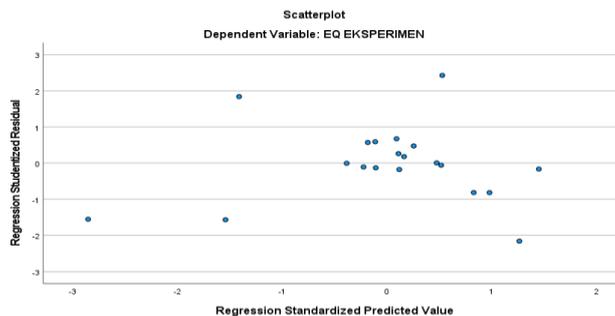
Tabel 8 menyajikan hasil pengujian multikolinearitas pada model regresi yang melibatkan variabel independen Meditasi Eksperimen Posttest dan Seni Lukis Eksperimen Posttest. Kedua variabel tersebut memiliki nilai Tolerance sebesar 0,433 dan Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 2,311, yang seluruhnya berada dalam rentang yang dianggap aman (Tolerance > 0,1 dan VIF < 10). Temuan ini menunjukkan bahwa tidak terdapat indikasi multikolinearitas yang berarti, sehingga kedua variabel bebas dapat dimasukkan secara simultan ke dalam model regresi tanpa menimbulkan gangguan atau bias yang signifikan satu sama lain.

*Table 8 Uji Multikolinearitas*

Model		Coefficients <sup>a</sup>						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	5.102	10.695		.477	.639		
	MEDITASI EKSPERIMEN - POSTTEST	.477	.220	.439	2.164	.045	.433	2.311
	S. LUKIS EKSPERIMEN - POSTTEST	.450	.201	.453	2.233	.039	.433	2.311

### 6. Heterodastitas

Gambar 2 menampilkan sebaran antara nilai prediksi regresi yang telah distandardisasi dengan residu yang dipelajari untuk variabel dependen EQ Eksperimen. Distribusi titik yang tersebar secara acak di sekitar garis horizontal pada nilai nol serta tidak menunjukkan pola tertentu mengindikasikan terpenuhinya asumsi homoskedastisitas. Ketiadaan bentuk lengkung maupun kecenderungan tertentu menegaskan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen berlangsung secara linier dan tidak terdapat indikasi kesalahan spesifikasi model. Mayoritas residu berada dalam kisaran  $\pm 2$ , sehingga dapat disimpulkan tidak ditemukan outlier ekstrem yang bermakna. Oleh karena itu, model regresi yang digunakan dapat dianggap memadai dan layak dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya karena telah memenuhi asumsi dasar mengenai karakteristik sebaran residu.



*Gambar 2 Scatterplot EQ Eksperimen*

## 7. Uji Hipotesis

### a. Korelasi Ganda

Tabel 9 menyajikan hasil analisis korelasi serta ringkasan model regresi. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,835 menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara variabel independen dan variabel dependen. Nilai R Square sebesar 0,697 menunjukkan bahwa model mampu menjelaskan 69,7% variasi pada variabel dependen, sementara 30,3% ketergantungan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak tercakup dalam model. Adjusted R Square sebesar 0,662 menggambarkan penyesuaian terhadap jumlah prediktor dan ukuran sampel, sehingga mengonfirmasi kestabilan dan presisi model. Nilai F Change sebesar 19,583 dengan signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ) menyatakan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan dan berkontribusi baik dalam memprediksi variabel dependen. Sementara itu, standar error estimasi sebesar 7,235 menunjukkan tingkat penyimpangan prediksi yang relatif rendah.

*Table 9 Uji Korelasi*

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.835a	.697	.662	7.235	.697	19.583	2	17	.000

### b. Regresi Ganda

Berdasarkan hasil analisis regresi linier yang tercantum pada Tabel 10, dapat diketahui bahwa baik variabel variasi maupun variabel seni lukis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional (EQ) siswa pada tahap setelah perlakuan (posttest). Variabel anomali menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,477 dengan nilai signifikansi 0,045, yang mengindikasikan bahwa peningkatan skor berkomunikasi dengan peningkatan EQ siswa secara bermakna. Sejalan dengan itu, variabel seni lukis memiliki koefisien regresi 0,450 dengan nilai signifikansi 0,039, menandakan bahwa partisipasi dalam kegiatan seni lukis juga memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan EQ siswa. Nilai Beta terstandar menampilkan bahwa pengaruh seni lukis (Beta = 0.453) sedikit lebih dominan dibandingkan dengan visualisasi (Beta = 0.439). Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa kedua aktivitas tersebut berperan penting dalam

mendorong peningkatan EQ siswa, dengan kontribusi masing-masing sebesar 47.7% dan 45.0%. Hasil ini dapat dijadikan landasan dalam merancang program pembelajaran yang menitikberatkan pada penguatan kompetensi emosio

*Table 10 Uji Regresi Berganda*

Model		Coefficientsa				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.102	10.695		.477	.639
	MEDITASI EKSPERIMEN	.477	.220	.439	2.164	.045
	S.LUKIS EKSPERIMEN	.450	.201	.453	2.233	.039

c. Uji T

Tabel 11 menyajikan hasil uji t yang digunakan untuk menilai pengaruh variabel Meditasi Eksperimen dan Seni Lukis Eksperimen terhadap variabel dependen. Konstanta bernilai 5,102 dengan tingkat signifikansi 0,639 ( $>0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa konstanta tersebut tidak signifikan secara statistik dan tidak memberikan kontribusi substantif terhadap model. Variabel Meditasi Eksperimen menunjukkan koefisien B sebesar 0,477, nilai t sebesar 2,164, serta nilai signifikansi 0,045 ( $<0,05$ ), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Kondisi serupa terlihat pada variabel Seni Lukis Eksperimen, yang memiliki koefisien B sebesar 0,450, nilai t sebesar 2,233, dan signifikansi 0,039 ( $<0,05$ ), sehingga juga terbukti berpengaruh signifikan. Nilai Beta terstandarisasi masing-masing sebesar 0,439 dan 0,453 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan kontribusi yang relatif seimbang dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa baik praktik pengulangan maupun aktivitas seni lukis memiliki pengaruh yang signifikan dalam model penelitian yang diuji.

*Table 11 Hasil Uji t*

Model		Coefficientsa				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.102	10.695		.477	.639
	MEDITASI EKSPERIMEN	.477	.220	.439	2.164	.045
	S.LUKIS EKSPERIMEN	.450	.201	.453	2.233	.039

d. Uji F

Tabel 12 menyajikan hasil uji F (ANOVA) yang digunakan untuk menilai signifikansi model regresi secara simultan. Nilai F sebesar 19,583 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ) menunjukkan bahwa model regresi yang diuji bersifat signifikan, sehingga seluruh variabel independen secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Nilai *Sum of Squares* untuk regresi yang mencapai 2050,149 mencerminkan proporsi variasi data yang dapat dijelaskan oleh

model, sedangkan nilai residu sebesar 889,851 menggambarkan bagian variasi yang tidak dapat dijelaskan oleh model. Dengan derajat kebebasan (df) 2 untuk regresi dan 17 untuk residu, *Mean Square* regresi sebesar 1025,074 terlihat jauh lebih besar dibandingkan *Mean Square* residu sebesar 52,344, yang menunjukkan kemampuan model dalam memberikan penjelasan terhadap variasi data. Temuan tersebut menyatakan bahwa model regresi memiliki kelayakan statistik yang kuat. Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa variabel independen memberikan kontribusi signifikan terhadap variabel dependen ketika diuji secara simultan.

*Table 12 Hasil Uji F*

ANOVAa						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2050.149	2	1025.074	19.583	.000b
	Residual	889.851	17	52.344		
	Total	2940.000	19			

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian serta uraian dalam bagian pembahasan, praktik menyalin dan kegiatan seni lukis terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional pada siswa SMA Buddhis Bodhicitta Medan. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kedua variabel independen memberikan kontribusi yang kuat terhadap variabel dependen, ditunjukkan oleh nilai R sebesar 0,835 dan R Square sebesar 0,697. Angka tersebut menunjukkan bahwa 69,7% variasi kecerdasan emosional dapat dijelaskan oleh meditasi dan seni lukis. Selain itu, koefisien regresi regresi sebesar 0,477 (Sig. 0,045) dan seni lukis sebesar 0,450 (Sig. 0,039) mencerminkan kontribusi positif yang relatif seimbang, dengan nilai Beta terstandarisasi masing-masing 0,439 dan 0,453.

Pengujian terhadap berbagai asumsi klasik, mencakup uji normalitas, homogenitas, multikolinearitas, serta heteroskedastisitas, menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan memenuhi kriteria kelayakan analitis. Nilai uji F sebesar 19,583 dengan tingkat signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa variabel adaptasi dan seni lukis secara bersama-sama memberikan pengaruh yang berarti terhadap kecerdasan emosional. Hasil tersebut sejalan dengan temuan uji t, yang menegaskan bahwa masing-masing variabel independen berkontribusi secara langsung dan positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional.

Secara umum, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggabungan aktivitas pengeditan dan seni lukis dalam proses memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesadaran diri, kemampuan pembelajaran mengelola emosi, empati, serta kompetensi sosial peserta didik. Temuan tersebut selaras dengan kerangka teori kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman dan diperkuat oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menyoroti peran seni dan kreativitas dalam membentuk aspek-aspek emosional. Dari sudut pandang praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya lembaga pendidikan untuk menerapkan strategi pembelajaran yang mengintegrasikan praktik pengeditan dan

seni lukis guna mendukung perkembangan emosional sekaligus mendukung keberhasilan belajar siswa.

#### **REFENSI**

- Agus Susilo, Monograf Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Kecerdasan Emosional Siswa Terhadap Kemandirian Belajar, ed. Hadion Wijoyo (Solok: Penerbit Insan Cendekia Mandiri, 2021)
- Amaliah, A. R. N. (2020). Penerapan Teknik Meditasi Hening Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Binamu: Skripsi
- Anggraini, T. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Konsumsi Berkesadaran Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Beragama Buddha SMP Xaverius 1 Bandar Lampung.
- Ariksa, A. (2021). Analisis Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Teunom Aceh Jaya. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh.
- Ayunah, A., Akhbar, M. T., & Prasrihamni, M. (2023). Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Diri Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bubusan. *Journal on Education*, 6(1), 5879-5886.
- Bhikkhu Buddhadasa, 1989, Anapanasati: Mindfulness of Breathing, [http://www.buddhanet.net/pdf\\_file/anapanasati.pdf](http://www.buddhanet.net/pdf_file/anapanasati.pdf).
- Brechet, C., d'Audigier, L., & Audras-Torrent, L. (2022). The use of drawing as an emotion regulation technique with children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 16(2), 221.
- Budi Prayitno, Meditasi, (Yogyakarta: KAKTUS, 2019), h. 66.
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 7.
- Dhanakotti, E., & Rajendran, P. (2020). Emotional Intelligence as a Moderator in Reducing Academic Stress Among School Students. *Psycho-Social Perspective on Mental Health and Well-Being*, 177-203
- Faisal, D., & Zubaidah, M. P. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Seni Budaya Bidang Seni Rupa Kelas Vii Smp Negeri 9 Padang. *Serupa The Journal of Art Education*, 8(1).
- Farhan, M., Hakim, A. R., & Apriyanto, M. T. (2022). Kontribusi Kecerdasan Emosional Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Matematika. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(3), 417-428.

- Febriana, N. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ekonomi (Studi Kasus pada Siswa Kelas XI IPS MAN 12 Jakarta).
- Fitriatunnisa, A. (2022). Seni Rupa Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Kitab Rawā'i Al-Bayān Fī Tafsīr Āyat Al-Ahkām Min Al-Qur'ān dan Al-Misbah).
- Handayani, S. W., Masfuah, S., & Fardani, M. A. (2021). Kecerdasan Emosional Anak Sekolah Dasar Saat Pembelajaran Daring. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 446-456.
- Irmawati, I., Nurmeta, I. K., & Sutisnawati, A. (2021). Pembelajaran Daring Pendidikan Seni Rupa Mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Sukabumi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Educandum*, 3(1), 1-13.
- Jaya, M. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik MAN Wajo.
- Kurniati, D. (2019). Analisis Hasil Karya Seni Rupa Anak di SDN Margadana 7 Kota Tegal. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Lita, L. (2018). Pendidikan Seni Rupa dan Implikasinya Terhadap Imajinasi Kreatif dan Sosial Emosional Anak Usia Dini di TK Mekarharja. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(1), 97-110.
- Mayar, F. (2022). Seni Rupa untuk Anak Usia Dini. Deepublish.
- Mursid. (2015). Belajar dan Pembelajaran PAUD. Bandung: PT RemajaRosdakarya.
- Nur'aini, P. (2020). Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik Usia Sekolah Dasar dalam Mengelola Emosi Diri (Studi Kualitatif di Kelas V SD Masjid Syuhada Yogyakarta).
- Nur'Aini, P., Mahfud, H., & Ardiansyah, R. (2021) Analisis dampak meditasi terhadap kemampuan peserta didik usia sekolah dasar dalam mengelola emosi diri. *Didaktika Dwija Indria*, 9(2).
- Pebrianty, R. D., & Pamungkas, J. (2023). Menggambar sebagai alternatif pendekatan konsepsi pendidikan seni rupa anak usia dini. *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, 7(1), 536-547.
- Piotrowski, S. A., Binder, M. J., & Schwind, J. K. (2017). Primary teachers' perceptions of mindfulness practices with young children. *Learning Landscapes*, 10(2), 225-240.
- Pranata, J., & Wijoyo, H. (2020). Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan

- Purnajati, I. W., & Suyanta, I. W. (2022). Praktek Meditasi Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pendidikan Agama Hindu Pada Siswa Di SMP Wisata Sanur. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(4), 364-376.
- Rofian, R. (2016). Penerapan Metode Pembelajaran Demostrasi Pada Pendidikan Seni Rupa Di Sekolah Dasar. *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 6(2).
- Triaz, Geraldina, and Alvin Hadiwono. "Ruang Penyembuhan dengan seni rupa." *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 1.1 (2019): 516-532.
- S. A. Piotrowski, M. J. Binder, and J. Krmpotić Schwind 2017 Primary Teachers' Perceptions of Mindfulness Practices with Young Children Learn. *Landscapes* 10(2) 225–240
- Sairo, A. I., Meta, M., & Berkhmas., M. Y. (2019). Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sekolah Dasar. *Profesi Pendidikan Dasar*, 6(1), 41–50. <https://doi.org/10.23917/ppd.v1i1.7946>
- Sambol, S., Suleyman, E., Scarfo, J., & Ball, M. (2022). Distinguishing between trait emotional intelligence and the five-factor model of personality: additive predictive validity of emotional intelligence for negative emotional states. *Heliyon*, 8(2), e08882. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e08882>
- Saputra, R., Barikah, A., Lampung, S. R., Islam, U., Muhammad, K., Al, A., & Banjarmasin, B. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universtas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad*, 4(1), 60–68.
- Sari, R. M. (2023). Makna Meditasi Anapanasati:: Bagi Peserta Non Buddhis Di Vihara Karangdjati Kec. Mlati, Kab. Sleman Yogyakarta. *Sanak: Jurnal Studi Agama-Agama*, 1(1), 45-57.
- Tejana, N., & Sukmayanti, L. M. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370-381.
- Wahyuningsih, Amalia Sawitri. 2017. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas II SMU Lab School Jakarta Timur. Skripsi. Jakarta: Universitas Persada Y.A.I
- Wahyuningsih, K. S., Sudarsana, I. K., & Perbowosari, H. (2021). Studi Korelasi Metode Silent Sitting Dan Meditasi Cahaya Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar Sathya Sai Denpasar. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 4(2), 221-239.

- Wawi, P. M. Strategi Guru dalam Mengembangkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia 4-6 Tahun Melalui Kegiatan Meditasi (Studi Kasus di TK Bumi Bambini, Tangerang Selatan).
- Wilson, G. (2019). Improving Behavior by Implementing In-School Meditation/Mindfulness Interventions.
- Wulandari, D. (2020). Primary school students' erception of art and science integration in classroom. *Imaji*, 18(1), 1-9
- Wulandari, D., Naibaho, L. S., Putri, L. A., Kirana, B. M. S., Ardhianto, D. G., & Haidar, A. (2022). Pelaksanaan Pembelajaran Seni Rupa di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus TK/RA Ma'Arif Candran. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(1), 40-51.
- Wulandari, D., Naibaho, L. S., Putri, L. A., Kirana, B. M. S., Ardhianto, D. G., & Haidar, A. (2022). Pelaksanaan Pembelajaran Seni Rupa di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus TK/RA Ma'Arif Candran. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(1), 40-51.
- Yana, S. C. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Rasa Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Agama Buddha Siswa Kelas X Sma Bodhicitta Medan. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 3(1), 22-30.
- Yulianti, Y., & Lestari, P. (2021). Pengaruh Terapi Yoga Anak dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah di TK Perintis Geres. *Journal Of Holistic and Health Sciences*, 3(1).