
Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi

Adya Baskara, Helly P. Soetjipto & Nuryati Atamimi

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract

This study was aimed to see the difference between emotional intelligence of those who participated in meditation program and those who did not. The subjects of this study were university students. The subjects were divided into 3 groups: meditators who were currently participating in meditation program for 1-6 months, meditators who were currently participating in meditation program for more than 6 months, and non-meditators. Each group consisted 30 subjects.

Anova analysis resulted a coefficient of $F = 34.703$, and $p < 0.01$. The results indicated that there was a difference in emotional intelligence between the 3 groups. Meditators who participated in meditation program for more than 6 months had higher emotional intelligence than those who had only participated for 1-6 months, and non-meditators. There was no difference in emotional intelligence between those who had only participated for 1-6 months and non-meditators.

Keywords: Emotional Intelligence, Meditation Program.

Emosi memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Emosi merupakan salah satu pendorong

manusia untuk melakukan tindakan. Perilaku manusia baik yang tampak maupun yang tidak tampak sangat dipengaruhi oleh emosi. Perasaan-perasaan seperti rasa takut, amarah, bahagia, sedih, dan cinta adalah hasil dari dinamika emosi manusia. Selain sebagai makhluk pribadi, manusia adalah makhluk sosial, sehingga emosi individu berpengaruh pada konteks sosial. Dalam hubungan interpersonal, peran emosi tampak pada bagaimana individu memposisikan dirinya dan bagaimana individu memandang orang lain. Kesadaran akan kondisi emosi atau perasaannya sendiri membawa individu menyadari, bahwa individu yang lain pun memiliki sisi-sisi emosi atau perasaan yang serupa.

Gejala-gejala emosi secara tidak langsung akan tampak pada perilaku. Oleh Goleman (2004), emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Menurut penemuan Ekman (dalam Goleman, 2004), ekspresi wajah tertentu untuk emosi takut, marah, sedih, dan senang dikenali oleh bangsa-bangsa seluruh

dunia dengan budayanya masing-masing. Penemuan ini menyiratkan bahwa emosi sebagai pemicu tindakan atau kecenderungan untuk bertindak akan diekspresikan dalam perilaku.

Berita-berita yang ditayangkan dan dimuat dalam berbagai media memberikan gambaran adanya emosi-emosi yang secara perlahan mulai tidak terkendali dalam kehidupan. Perilaku agresif semakin meningkat, mulai dari pelajar, mahasiswa, hingga anggota legislatif. Permasalahan-permasalahan kecil menyulut perkelahian-perkelahian massal. Solidaritas buta menjadi semakin populer akhir-akhir ini. Kekerasan dalam rumah tangga meningkat dalam angka. Tingkat perceraian semakin tinggi sebagai akibat ketidakmatangan emosi. Bunuh diri pun telah dilakukan oleh anak-anak hanya karena merasa malu tidak dapat melunasi SPP. Narkotika dan obat-obatan terlarang dianggap pilihan terbaik untuk melarikan diri dari masalah pribadi. Emosi kebencian telah berubah menjadi teror yang mencekam. Semua fakta ini mencerminkan meningkatnya ketidakseimbangan emosi, keputusasaan dan rapuhnya moral dalam pribadi, keluarga, masyarakat dan bernegara.

Berbagai fakta sebelumnya telah menunjukkan bahwa tingginya inteligensi atau yang oleh orang awam disebut IQ, tidak menjamin keseimbangan emosi. Muncul sebuah pertanyaan besar, apakah emosi yang liar ini dapat dididik sehingga terkendali?

Kecerdasan emosi, atau *Emotional Intelligence*, istilah ini pertama kali ditemukan oleh seorang psikolog Yale, Peter Salovey, dan seorang profesor dari Universitas New Hampshire, John Meyer pada tahun 1990. Mereka mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri, untuk berempati terhadap perasaan orang lain dan untuk mengatur emosi, yang secara bersama berperan dalam peningkatan taraf hidup seseorang (Martin, 2003). Kemudian konsep ini dipopulerkan oleh Daniel Goleman pada tahun 1995 dalam buku revolusionernya yang didukung oleh riset-riset ilmiah *neuroscience*.

Goleman (2004) menyatakan dalam bukunya bahwa berbagai masalah yang dihadapi masyarakat dunia pada saat ini terletak bukan pada emosi itu sendiri, melainkan penerapannya secara tepat dalam berbagai situasi yang ada. Goleman mengutip ucapan Aristoteles:

“Setiap orang bisa marah - itu mudah. Tetapi marah pada orang yang tepat, dalam tingkatan yang tepat, waktu yang tepat, untuk tujuan yang tepat, dan dengan cara yang tepat – ini tidaklah mudah.”

Tantangan Aristoteles menjadi lebih penting di dunia berteknologi maju sekarang ini, dimana pemahaman kata “peradaban” berhenti hanya dalam artian teknologi dan melupakan hakikat manusia serta pengendalian diri.

Goleman menjawab pertanyaan besar apakah emosi dapat dididik.

Menurut Goleman (2004), warisan genetik memberi individu serangkaian muatan emosi tertentu yang menentukan temperamen, tetapi jaringan otak yang terlibat sangat mudah dibentuk; temperamen bukanlah takdir. Kecerdasan emosi dapat ditingkatkan dan diajarkan. Goleman menjelaskan perlunya memasukkan kecerdasan emosi ke dalam kurikulum sekolah.

Goleman (2004) mengadaptasi model kecerdasan emosi dari Salovey dan Meyer ke dalam sebuah versi yang menurutnya paling bermanfaat untuk memahami cara kerja kecerdasan emosi dalam kehidupan sehari-hari ataupun kehidupan kerja. Goleman mengadaptasi lima komponen dasar kecakapan emosi dan kecakapan sosial sebagai berikut:

a. Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali apa yang individu rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Kesadaran diri dapat diuraikan menjadi tiga kemampuan, yaitu kesadaran emosi, penilaian diri secara teliti, dan percaya diri. Sadar emosi berarti individu dapat mengenali emosi diri sendiri dan efeknya. Kemampuan menilai diri secara teliti menunjukkan seberapa luas pengetahuan individu tentang kekuatan dan batas-batas diri

sendiri. Kepercayaan diri menunjukkan seberapa besar keyakinan individu tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri.

b. Pengaturan Diri

Pengaturan diri adalah kemampuan menangani emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Kemampuan pengaturan diri dapat diuraikan menjadi: (1) kendali diri, yaitu kemampuan mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang bersifat merusak, (2) sifat dapat dipercaya, yaitu kemampuan memelihara norma kejujuran dan integritas, (3) kewaspadaan, yaitu sikap bertanggung jawab atas kinerja pribadi, (4) adaptibilitas, yaitu keluwesan dalam menghadapi perubahan, dan (5) inovasi, yaitu kemampuan mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan, dan informasi-informasi baru.

c. Motivasi

Motivasi adalah kemampuan menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Motivasi dapat diuraikan menjadi :

(1) dorongan prestasi, yaitu dorongan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standar keberhasilan, (2) komitmen, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan tujuan kelompok, (3) inisiatif, yaitu kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan, (4) optimisme, yaitu kegigihan dalam memperjuangkan sasaran kendati ada halangan dan kegagalan.

d. Empati

Empati adalah kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Empati dapat diuraikan menjadi: (1) memahami orang lain, yaitu kemampuan mengindra perasaan dan perspektif orang lain, serta menunjukkan minat aktif terhadap kepentingan mereka, (2) orientasi pelayanan, yaitu mengantisipasi, mengenali, dan berusaha memenuhi kebutuhan pelanggan, (3) mengembangkan orang lain, yaitu merasakan kebutuhan perkembangan orang lain dan berusaha menumbuhkan kemampuan mereka, (4) menerima keragaman, yaitu menumbuhkan peluang melalui pergaulan dengan berbagai macam orang, (5) kesadaran politik, yaitu mampu membaca arus-arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan.

e. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial adalah kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi serta jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan berbagai keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, serta untuk bekerja sama dalam tim. Keterampilan sosial dapat diuraikan menjadi: (1) pengaruh, yaitu memiliki berbagai taktik dan strategi untuk melakukan persuasi, (2) komunikasi, yaitu mengirimkan pesan yang jelas dan meyakinkan, (3) kepemimpinan, yaitu kemampuan membangkitkan inspirasi dan memandu kelompok serta orang lain, (4) katalisator perubahan, yaitu kemampuan memulai dan mengelola perubahan, (5) manajemen konflik, yaitu negosiasi dan pemecahan silang pendapat, (6) pengikat jaringan, yaitu kemampuan menumbuhkan hubungan sebagai alat, (7) kolaborasi dan kooperasi, yaitu kerja sama dengan orang lain demi tujuan bersama, (8) kemampuan tim, yaitu menciptakan sinergi kelompok dalam memperjuangkan tujuan bersama.

Tekanan kehidupan yang semakin keras memicu stres dan depresi yang akhirnya berimbas pada luapan-luapan kemarahan, anarki, perilaku agresif serta berbagai gangguan kesehatan. Keke-
ringan emosi dan spiritual mendorong mereka untuk kembali mencari nilai-

nilai baru yang meremajakan sisi-sisi kemanusiaannya. Meditasi menjadi salah satu alternatif yang saat ini tengah *booming* di dunia Barat dan di Indonesia. Ratusan tempat-tempat latihan meditasi berjubel dengan orang-orang yang menginginkan kesembuhan dari sakit yang diderita dan orang-orang yang merindukan kedamaian di dalam hatinya.

Penggunaan meditasi untuk pengobatan fisik dan emosi semakin populer di dunia medis Barat. Berbagai metode meditasi telah mulai diterapkan secara sistematis di Barat, dan dipelajari sebagai bagian dari bidang kedokteran serta perawatan psikologis. Penelitian tentang meditasi berkembang dengan pesat. Melalui hasil-hasil penelitian tersebut berbagai metode meditasi baru diolah dan dikembangkan. Metode-metode baru dalam meditasi tersebut lebih menekankan pada sisi praktisnya dalam pengobatan fisik maupun psikis. Meditasi tidak lagi dipresentasikan dalam konteks rohaniah. Salah satu contoh metode meditasi baru yang sedang populer adalah *stress reduction meditation* (Salzberg dan Kabat-Zinn dalam Goleman, 2002).

Dalam literatur psikologi, istilah meditasi mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian (Smith, 1975 dalam Subandi, 2003). Sementara itu Walsh (1983, dalam Subandi, 2003) mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih

perhatian sehingga dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental menjadi lebih terkontrol secara sadar.

Lebih jauh lagi, Maupin (dalam Tart, 1969) menyatakan bahwa meditasi merupakan suatu teknik latihan untuk mengembangkan dunia internal atau dunia batin seseorang, sehingga menambah kekayaan makna hidup baginya. Humphrey (2000) menyatakan bahwa meditasi dapat dianggap sebagai suatu keadaan kesadaran atau sebagai cara hidup, dapat dianggap sebagai jalan ke arah pencerahan dan disiplin rohani, dan dapat pula dianggap sebagai proses psikologis serta sarana untuk lebih mawas diri. Oleh Humphrey (2000), Krishna (2003), dan Osho (2005), berbagai metode yang berbeda dalam meditasi tidak menjadi masalah. Menurut mereka meditasi adalah suatu proses meniti jalan ke dalam diri yang pada gilirannya akan menghantarkan pada transformasi diri melalui berubahnya tingkat kesadaran.

Praktek meditasi yang teratur akan mengubah individu menjadi lebih tenang. Individu akan mereaksi gangguan-gangguan emosi dengan cara yang tidak melukai baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Meditasi menenangkan pikiran dan membawa individu pada pengertian yang jernih, dimana individu merasa terhubung dengan setiap orang dan segala sesuatu (Bastis, 2000). Meditasi merupakan suatu proses perjalanan meniti ke dalam diri.

Kesadaran diri ditingkatkan untuk pengembangan diri secara positif (Humphrey, 2000). Kesadaran diri individu menumbuhkan rasa empati terhadap orang lain. Dengan demikian emosi individu akan terdidik dan berkembang dengan seimbang. Berbagai asumsi ini mendasari pentingnya meninjau kecerdasan emosi dari keikutsertaan dalam program meditasi. Apakah kecerdasan emosi orang yang ikut serta dalam program meditasi berbeda dengan kecerdasan emosi orang yang tidak mengikuti program meditasi?

Melalui penelitian ini peneliti berusaha meninjau kecerdasan emosi dari keikutsertaan dalam program meditasi, meninjau apakah kecerdasan emosi orang yang ikut serta dalam program meditasi berbeda dengan kecerdasan emosi orang yang tidak mengikuti program meditasi. Hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi kemajuan pengetahuan tentang kecerdasan emosi dan meditasi.

Metode

Subjek penelitian adalah mahasiswa perguruan tinggi di Yogyakarta, baik kelompok meditator (ikut serta dalam program meditasi) maupun kelompok non-meditator (tidak mengikuti program meditasi). Pertimbangan pengambilan subjek mahasiswa di Yogyakarta adalah untuk mengontrol pengaruh tingkat pendidikan, usia dan budaya sebagai faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi. Pada jenjang pendidikan, rentang

usia dan daerah tinggal yang sama diasumsikan subjek memiliki pengetahuan yang relatif sama dan budaya yang relatif sama.

Subjek penelitian terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok meditator yang sedang mengikuti program meditasi selama satu sampai dengan enam bulan, kelompok meditator yang sedang mengikuti program meditasi selama lebih dari enam bulan, dan kelompok yang tidak mengikuti program meditasi atau kelompok non-meditator. Subjek penelitian di kedua kelompok meditator adalah mereka yang melakukan latihan meditasi secara kontinyu setiap minggu, minimal satu kali dalam satu minggu. Subjek penelitian kelompok non-meditator adalah mereka yang belum pernah melakukan meditasi dan tidak mengikuti program meditasi. Masing-masing kelompok terdiri dari 30 subjek. Seleksi subjek meditasi dilakukan berdasarkan data dan informasi dari guru atau pelatih meditasi mengenai perkembangan setiap meditator, dan kembali ditanyakan secara lisan pada meditator yang akan mengikuti penelitian. Subjek non-meditator sejumlah 30 orang yang diperoleh dari 100 subjek mahasiswa non-meditator yang telah dikurangi 70 subjek untuk uji coba alat penelitian.

Pembagian waktu keikutsertaan dalam program meditasi didasarkan pada pendapat Krishna (2003). Berdasarkan pengalamannya melatih berbagai teknik meditasi, setelah subjek

mengikuti pelatihan meditasi rata-rata selama enam bulan baru terlihat secara nyata perubahan dalam psikis dan perilakunya. Seleksi subjek meditasi dilakukan berdasarkan data dan informasi dari guru atau pelatih meditasi mengenai perkembangan setiap meditator, dan kembali ditanyakan secara lisan pada meditator yang akan mengikuti penelitian.

Pada penelitian ini metode analisis data yang digunakan adalah metode kuantitatif yaitu dengan analisis statistik. Adapun teknik statistik yang digunakan adalah teknik statistik one-way ANOVA dengan menggunakan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 11.5 for Windows. Teknik statistik one-way ANOVA digunakan dalam penelitian ini karena peneliti ingin mengetahui perbedaan lebih dari 2 kelompok sampel. Sebelum pengujian hipotesis, dilaksanakan terlebih dahulu uji normalitas sebaran dan uji homogenitas sebagai persyaratannya.

Penelitian dilaksanakan di Yogyakarta pada bulan April-Mei 2006. Penelitian dilakukan di sejumlah Perguruan Tinggi dan tempat latihan meditasi di Yogyakarta, yaitu :

1. Universitas Gadjah Mada, yang meliputi :
 - a. Fakultas Psikologi
 - b. Fakultas MIPA
2. Fakultas Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Sanata Dharma.

3. Anand Krishna Center Yogyakarta

Anand Krishna Center Yogyakarta adalah tempat latihan meditasi di Yogyakarta yang mengajarkan berbagai latihan meditasi metode Anand Krishna. Anand Krishna Center Yogyakarta menyelenggarakan latihan meditasi setiap satu minggu sekali, pada hari Jum'at pukul 17.00 WIB, bertempat di University Center Universitas Gadjah Mada. Teknik meditasi yang diajarkan pada seluruh peserta meditasi adalah Meditasi Stress Management dari Anand Krishna. Teknik meditasi ini terdiri dari lima rangkaian latihan, yaitu: (1) relaksasi kilat dan cara pernafasan yang benar; (2) membudayakan emosi dan pembersihan aura; (3) membudayakan suara dan terapi membebaskan diri dari rasa tegang; (4) membudayakan pengelihat / visi dan mengembangkan kasih serta intuisi; (5) membudayakan pikiran dan peningkatan kesadaran (Krishna, 2003).

4. Satsanga Sankalpa Shakti Yoga Center

Sanggar latihan yoga Satsanga Sankalpa Shakti mengajarkan Kriya Yoga kepada peserta latihannya (yogi). Latihan bersama dilakukan setiap hari Rabu, pukul 16.00 WIB, bertempat di Milas Vegetarian Resto, Jl. Mantrijeron III/897 A, Yogyakarta. Di sanggar ini diajarkan teknik yoga aliran Kriya Yoga. Pada teknik Kriya Yoga, yogi diminta mengatur,

mengendalikan nafas, dan memperhatikan titik-titik chakra pada tubuh (Dhyanashakti, 2002).

5. Narayana Smrti Ashram

Ashram ini berlokasi di Jl. Sudarsan Chakra, no. 30, Ring Road Utara, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta. Di Ashram ini diajarkan teknik *Mantra Meditation* (meditasi mantra). Para siswanya harus mengulang mantra hingga mencapai jumlah tertentu setiap hari, dan pada waktu-waktu tertentu dilakukan secara bersama-sama. Mantra yang digunakan antara lain "*Hare Krishna*", dan "*Hare Krishna, hare Krishna, Krishna Krishna hare hare. Hare Rama, hare Rama, Rama Rama hare hare*".

Peneliti meminta kesediaan sejumlah mahasiswa sebagai wakil dari beberapa perguruan tinggi untuk menyebarkan angket kepada mahasiswa yang tidak melakukan meditasi (non meditator) di perguruan tinggi tersebut. Wakil mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi tersebut membantu mengumpulkan data yang kemudian akan diserahkan kembali kepada peneliti. Penyebaran angket kepada mahasiswa yang mengikuti program meditasi (meditator) dilakukan sendiri oleh peneliti di tiga tempat latihan meditasi di Yogyakarta, yaitu Anand Krishna Center Yogyakarta, Satsanga Sankalpa Shakti Yoga Center, dan Narayana Smrti Ashram.

Pengambilan data tentang kecerdasan emosi subjek penelitian dilakukan dengan pemberian Skala Kecerdasan Emosi. Skala ini adalah modifikasi dari *Emotional Quotient Test* yang disusun oleh Ilona Jerabek (2000). Instrumen yang digunakan disusun berdasarkan konsep kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Goleman (2004). Skala Kecerdasan Emosi ini terdiri dari 70 aitem dengan pembagian 35 aitem *favorable* dan 35 item *unfavorable*.

Validitas content diperoleh melalui rasionalisasi pertanyaan pada setiap aitem berdasar blue-print yang dibuat sebelumnya, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan melihat konsistensi internal yaitu dengan menggunakan teknik alpha cronbach. Untuk keperluan seleksi aitem, digunakan parameter daya beda aitem yang berupa koefisien korelasi aitem-total. Koefisien korelasi aitem-total memperlihatkan kesesuaian fungsi aitem dengan fungsi skala dalam mengungkap perbedaan individual (Azwar, 2003). Kriteria pemilihan aitem berdasar koefisien korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan $r_{ix} \geq 0.30$ (Azwar, 2003). Namun dengan kriteria tersebut, aitem lolos tidak mencukupi jumlah aitem yang diinginkan. Peneliti menurunkan batas kriteria menjadi $r_{ix} \geq 0.25$.

Uji coba skala dilaksanakan di dua Perguruan Tinggi di Yogyakarta, yaitu :

1. Universitas Gadjah Mada, yang meliputi :
 - a. Fakultas Psikologi
 - b. Fakultas MIPA

2. Fakultas Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Sanata Dharma.

Penyebaran angket dilakukan dengan bantuan para wakil mahasiswa dari perguruan tinggi tersebut, yang kemudian menyerahkan angket kembali kepada peneliti. Angket disebarkan kepada mahasiswa yang tidak mengikuti program meditasi (non-meditator) di perguruan tinggi tersebut. Subjek yang diminta mengisi angket sejumlah 100 orang mahasiswa. Digunakan untuk uji coba skala sejumlah 70 orang yang diperoleh secara random dari 100 orang.

Setelah memeriksa dan mendapatkan hasil uji coba yang memenuhi syarat analisis, peneliti menguji reliabilitas skala dan menganalisis kelayakan aitem-aitem pada skala tersebut. Dari hasil analisis didapatkan 35 aitem terpilih dan 35 aitem gugur dari total 70 aitem. Semua aspek kecerdasan emosi dari Skala Kecerdasan Emosi telah terwakili. Koefisien korelasi aitem total tertinggi menunjukkan angka sebesar 0,8731 dan terendah sebesar 0,8661. Hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,8741 sehingga Skala Kecerdasan Emosi dapat dikatakan reliabel.

H a s i l

Peneliti melakukan uji normalitas terhadap sampel dengan menggunakan *one-sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian mengikuti kaidah kurva normal atau tidak. Kaidah uji adalah jika $p > 0,05$ maka sebaran datanya adalah normal, jika $p <$

$0,05$ maka sebaran datanya tidak normal. Data Skala Kecerdasan Emosi mempunyai $K-S Z = 0,574$ dengan $p = 0,896$ ($p > 0,05$). Dengan demikian hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua data penelitian mempunyai distribusi yang normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji apakah varian yang terdapat dalam data seimbang atau homogen. Homogenitas terpenuhi apabila dari hasil pengujian antara variabel penelitian didapatkan $p > 0,05$. Uji homogenitas varian dilakukan dengan menggunakan *Lavene's Test Of Equality Of Error Variance* dan hasil koefisien Lavene sebesar 0,935, dan signifikansi sebesar 0,396 dengan $p > 0,05$. Hal ini berarti varian dari variabel kecerdasan emosi penelitian adalah homogen atau tidak berbeda secara signifikan. Berdasar hasil uji asumsi tersebut, dapat disimpulkan bahwa asumsi dasar untuk menggunakan analisis varian dalam pengolahan data penelitian telah terpenuhi.

Dalam penelitian ini, uji F dari one way Anova digunakan untuk mengetahui perbedaan kecerdasan emosi antara kelompok non-meditator, kelompok meditor kurang dari enam bulan dan kelompok meditor lebih dari enam bulan. Uji hipotesis ini menghasilkan koefisien $F = 34,703$, dan $p < 0,01$. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan adanya perbedaan kecerdasan emosi antara kelompok non-meditator, kelompok meditor kurang dari enam bulan dan kelompok meditor lebih

dari enam bulan. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Berikutnya digunakan analisis Tukey HSD dalam post hoc test yang digunakan untuk menunjukkan apakah ada perbedaan yang nyata antara rerata (mean) tiap kelompok. Dari analisis ini didapatkan bahwa perbandingan rerata kecerdasan emosi kelompok non-meditator (mean: 100,23) dan kelompok meditator kurang dari enam bulan (mean: 101,30) memiliki signifikansi sebesar 0,855, dengan $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa rerata kecerdasan emosi dari kedua kelompok tersebut tidak berbeda secara nyata. Perban-

dingan rerata kecerdasan emosi antara kelompok non-meditator dengan kelompok meditator lebih dari enam bulan (mean: 115,17) menunjukkan signifikansi $p < 0,01$. Perbandingan rerata kecerdasan emosi antara kelompok meditator kurang dari enam bulan dengan kelompok meditator lebih dari enam bulan menunjukkan signifikansi $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa rerata kecerdasan emosi kelompok meditator lebih dari enam bulan berbeda secara nyata dengan kelompok yang lainnya. Hasil analisis Tukey HSD dapat dilihat pada tabel 2 dan tabel 3 berikut.

Tabel 1
Hasil Uji Hipotesis (ANOVA)

Sumber	JK	db	Rerata Kuadrat	F	Sig.
Antar Kelompok	4164,267	2	2082,133	34,703	0,000
Dalam Kelompok	5219,833	87	59,998		
Total	9384,100	89			

Keterangan:

JK : Jumlah kuadrat ; F : Koefisien Anova ; db : Derajat kebebasan ; Sig. : Probabilitas

Tabel 2
Hasil Analisis *Tukey HSD*

(I) SUBYEK	(J) SUBYEK	Perbedaan Mean (I-J)	Sig.	Interval Kepercayaan 95%	
				Batas Bawah	Batas Atas
Non-meditator	Meditator krg 6 bln	-1,07	0,855	-5,84	3,70
	Meditator lbh 6 bln	-14,93*	0,000	-19,70	-10,16
Meditator krg 6 bln	Non-meditator	1,07	0,855	-3,70	5,84
	Meditator lbh 6 bln	-13,87*	0,000	-18,64	-9,10
Meditator lbh 6 bln	Non-meditator	14,93*	0,000	10,16	19,70
	Meditator krg 6 bln	13,87*	0,000	9,10	18,64

Keterangan: * : Signifikan dengan $p < 0,01$; Sig. : Probabilitas ; Mean : Rata-rata

Tabel 3

Homogeneous Subsets Tukey HSD

SUBYEK	N	Subset untuk alpha = 0,05			
		1		2	
		Mean	SD	Mean	SD
Non-meditator	30	100,23	7,934		
Meditator krg 6 bln	30	101,30	8,933		
Meditator lbh 6 bln	30			115,17	6,103
Sig.		0,855		1,000	

Keterangan: SD : Standar deviasi ; Sig. : Probabilitas ; Mean : Rata-rata

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi kelompok meditator kurang dari enam bulan tidak berbeda dengan kecerdasan emosi kelompok non-meditator. Kecerdasan emosi kelompok meditator lebih dari enam bulan berbeda dan lebih tinggi daripada kecerdasan emosi kelompok non-meditator dan kelompok meditator kurang dari enam bulan.

Diskusi

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan kecerdasan emosi antara individu yang mengikuti program meditasi (meditator) selama lebih dari enam bulan dengan individu yang mengikuti program meditasi (meditator) selama kurang dari enam bulan dan individu yang tidak mengikuti program meditasi (non-meditator). Meditator lebih dari enam bulan memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi daripada kecerdasan emosi meditator kurang dari enam bulan dan non-meditator, namun kecerdasan emosi

meditator kurang dari enam bulan dengan kecerdasan emosi non-meditator tidak berbeda secara nyata.

Kecerdasan emosi berbeda dengan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi dapat ditingkatkan lewat latihan. Goleman (2004) mencatat bahwa anak-anak yang mendapat pembelajaran keterampilan sosial dan emosi mengalami perbaikan dalam kesadaran diri, kemampuan manajemen diri, kemampuan memanfaatkan emosi secara produktif, kemampuan berempati, dan keterampilan membina hubungan. Goleman (2002) dalam diskusinya dengan Dalai Lama, menyimpulkan bahwa meditasi dapat menjadi alat untuk menyembuhkan emosi dan mengembangkannya secara positif.

Vrunda (2003) telah melakukan penelitian tentang pengaruh meditasi terhadap prestasi sekolah remaja perempuan dari keluarga miskin. Eksperimen ini dilakukan pada 11 siswi yang berumur 14 sampai 16 tahun. Subjek eksperimen diberikan pelatihan meditasi jantung kembar (twin hearts meditation)

selama 3 bulan. Penelitian ini didasari oleh asumsi bahwa rendahnya prestasi sekolah remaja perempuan dari keluarga miskin diakibatkan oleh berbagai masalah emosi yang tidak teratasi dengan baik. Dari penelitian tersebut dilaporkan bahwa setelah mengikuti meditasi selama 3 bulan, subjek merasakan berkurangnya berbagai permasalahan emosional, meningkatnya harga diri, meningkatnya keinginan memperbaiki diri dan belajar. Keterangan dari pihak sekolah menunjukkan bahwa subjek eksperimen menjadi lebih temotivasi dalam belajar. Hal ini ditunjukkan oleh meningkatnya disiplin, ketekunan dan prestasi akademik. Penelitiannya diulangi dengan jumlah subjek yang lebih besar. Digunakan 90 siswi dengan rentang usia 8 sampai 16 tahun sebagai subjek eksperimen. Subjek diberikan pelatihan meditasi Om Shanti selama 3 bulan. Penelitian ini juga menunjukkan hasil yang serupa dengan penelitian sebelumnya.

Bedi (2004) telah berhasil melakukan reformasi di Tihar, salah satu penjara terbesar di dunia, yang terletak di New Delhi, India. Bedi berhasil melakukan perubahan yang sangat besar pada penjara yang paling keras itu dalam kurun waktu tujuh bulan. Hal ini terjadi tidak terlepas dari perubahan sistem yang dilakukan dan pelatihan meditasi *Vipassana* kepada para narapidana, para pengurus dan manajernya. Pelatihan meditasi *Vipassana* olehnya disebut sebagai mercusuar perubahan yang ajaib. Melalui pelatihan meditasi

ini para peserta pelatihan mengaku mendapatkan kedamaian pikiran, rasa puas, hilangnya perasaan negatif, kesetabilan emosi, dan pada akhirnya dapat mengubah sikap, perilaku serta cara berpikir mereka. Pada awalnya penjara itu adalah penjara India yang paling keras, tempat terkumpulnya obat bius dan perang antar geng penjahat, pusat korupsi dan pemerasan, baik yang dilakukan oleh narapidana maupun para sipir penjara. Sekarang situasinya telah berubah menjadi sesuatu yang menyerupai sebuah *ashram* (biara), bahkan sebuah kuil. Setiap pagi ribuan narapidana berkumpul untuk mengucapkan doa-doa dan melakukan meditasi.

Dari penelitian Vrunda (2003) dan pengalaman sekaligus penelitian Bedi (2004) untuk desertasinya yang menunjukkan dengan nyata bahwa meditasi menjadi sebuah alternatif untuk mengembangkan kecerdasan emosi. Berbagai permasalahan emosi yang dialami para remaja *broken home*, tugas perkembangan yang penuh stres, tekanan aturan dan tuntutan sekolah, hingga rendahnya prestasi akademik, ternyata dapat ditangani melalui latihan meditasi. Tindak kejahatan, kriminalitas, dan peredaran narkoba di dalam penjara juga berhasil direformasi melalui pelatihan meditasi.

Melalui meditasi seseorang mengembangkan kesadaran akan diri, persepsi, pemikirannya dan emosi-emosinya. Proses kesadaran akan emosi membawa individu menjadi lebih teram-

pil dalam mengelola emosinya, sehingga seorang meditator memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi daripada non-meditator. Hal ini senada dengan Humphrey (2000) yang memaparkan bahwa meditasi bukanlah usaha melarikan diri dari perasaan melainkan usaha untuk memahami perasaan, menyadari keabsahannya, bukan usaha untuk mematikannya melainkan untuk membesarkannya ke tingkat ekspresinya yang tertinggi. Melalui meditasi, seseorang akan lebih mampu menghadapi masalah kehidupan sehari-hari, lebih mampu bersentuhan dengan perasaan sejatinya dan lebih mampu berempati pada perasaan orang lain.

Krishna (2003) menunjukkan bahwa sebagian besar orang menggunakan meditasi untuk terapi terhadap berbagai gangguan emosi. Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman (2002) dan Hall (1999) tentang tren dan efektivitas penggunaan meditasi sebagai alat penyembuhan emosi. Krishna (2003) juga menggunakan metode meditasinya secara spesifik untuk manajemen stres. Metode meditasi manajemen stres ini pernah diikuti sekitar 18.000 peserta yang berasal dari 19 negara. Besarnya peminat meditasi manajemen stres menyiratkan bahwa tren jaman ini adalah tingginya tingkat stres dan kerapuhan emosi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi meditator kurang dari enam bulan tidak berbeda secara nyata dengan kecerdasan emosi

non-meditator. Sesuai dengan pendapat Goleman (2002) dan Hall (1999) tentang tren penggunaan meditasi sebagai alat penyembuhan emosi, hal ini mungkin terjadi karena sebagian besar orang yang mengikuti program meditasi bertujuan untuk menyembuhkan berbagai permasalahan emosi yang dialami. Diperkirakan bahwa sebagian besar peserta pelatihan meditasi pada awalnya adalah orang yang memiliki masalah dengan emosinya, sehingga meditator kurang dari enam bulan belum dapat memperlihatkan perbedaan kecerdasan emosi dengan non-meditator. Hal ini mungkin juga terjadi karena kurangnya kontrol dalam penelitian ini terhadap pengaruh variabel lain, karena kecerdasan emosi meditator tidak hanya dipengaruhi oleh program meditasi saja. Dalam penelitian ini juga tidak dilakukan *pretest* dan *posttest*, sehingga perubahan kecerdasan emosi tiap subjek penelitian belum terukur. Pengaruh perbedaan teknik meditasi terhadap kecerdasan emosi juga belum terkontrol.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meditator lebih dari enam bulan memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi daripada kecerdasan emosi meditator kurang dari enam bulan dan non-meditator. Kecerdasan emosi meditator kurang dari enam bulan dengan kecerdasan emosi non-meditator tidak berbeda secara nyata. Kesamaan kecerdasan emosi meditator kurang dari enam bulan dengan kecerdasan emosi non-meditator mungkin disebabkan karena pada awalnya sebagian besar

peserta meditasi adalah orang yang memiliki masalah dengan emosinya, sehingga waktu latihan yang kurang dari enam bulan diperkirakan belum cukup untuk menunjukkan kecerdasan emosinya berbeda dengan non-meditator. Hal ini mungkin juga terjadi karena kurangnya kontrol dalam penelitian ini terhadap pengaruh variabel lain, tidak adanya pretest dan post test, serta adanya perbedaan program meditasi yang diikuti.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastis. M. K. 2000. *Peaceful Dwelling, Meditation for Healing and Living*. Boston: Tuttle Publishing.
- Bedi, K. 2004. *It's Always Possible* (Selalu Mungkin). Terjemahan. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Dhyanashakti, A. T. 2002. *Kriya Yoga, Teori dan Tuntunan Praktek*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. 2004. *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. 2004. *Emotional Intelligence*. Kecerdasan Emosi: Mengapa EI lebih penting daripada IQ. Terjemahan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, D.2002. *Healing Emotions* (Penyembuhan Emosi, Percakapan dengan Dalai Lama tentang Meditasi, Perasaan, dan Kesehatan). Terjemahan. Batam Centre: Interaksara.
- Hall, D. 1999. *Penyembuhan dengan Meditasi*. Terjemahan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Humphrey. N. 2000. *Meditation: The Inner Way* (Meditasi: Jalan ke Dalam Diri, Cara Memanfaatkan Meditasi untuk Pengembangan Diri). Terjemahan. Jakarta: Abdi TANDUR.
- Jerabek, I. 2000. *Emotional Quotient Test*. www.queendom.com/tests/eng/emotionaliq.html, pada tanggal 19 November 2005.
- Krishna, A. 2003. *Seni Memberdaya Diri 1: Meditasi & Reiki untuk "Manajemen Stres" & "Kesehatan Jasmani dan Rohani"*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Krishna, A. 2003. *Seni Memberdaya Diri 2: Meditasi untuk Peningkatan Kesadaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Krishna, A. 2003. *Kundalini Yoga dalam Hidup Sehari-hari*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Martin, A. D. 2003. *Emotional Quality Management, Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Osho. 2005. *OSHO Pharmacy for The Soul*. Terjemahan. Yogyakarta: Quills Book Publisher.
- Subandi, M.A. 2003. *Latihan Meditasi untuk Psikoterapi (dalam Subandi, M.A. Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer)*. Yogyakarta:

Pustaka Pelajar & Unit Publikasi
Fakultas Psikologi UGM.

- Tart, C. T. 1969. *Altered States of Consciousness*. New York: Anchor Books, Doubleday & Company, Inc.
- Vrunda, J. P. 2003. *Twin Hearts Meditation for Scholastic backward Juvenile Home Girls*. www.meditatepeace.com.

[com/research_med.htm](http://www.meditatepeace.com/research_med.htm), pada tanggal 15 Desember 2005.

- Vrunda, J. P. 2003. *Effects of Om Shanti meditation for Scholastic backward Juvenile Home Girls*. www.meditatepeace.com/research_med.htm, pada tanggal 15 Desember 2005.