

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KECERDASAN
EMOSIONAL MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA
BUDDHA JINARAKKHITA LAMPUNG
TAHUN 2022**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Agama Buddha (S.Pd)

Oleh:

**Nama : Kadek Deva Agas Tya
NPM : 2018101017**

**Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
JINARAKKHITA
LAMPUNG
2022**



PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

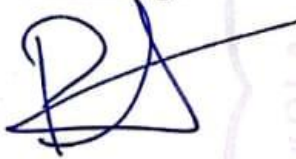
NAMA : KADEK DEVA AGAS TYA
NPM : 2018101017
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA
JUDUL SKRIPSI : PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP
KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA
SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA
JINARAKKHITA LAMPUNG TAHUN 2022

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi.

Lampung, 12 Juli 2022

Menyetujui,

Pembimbing 1



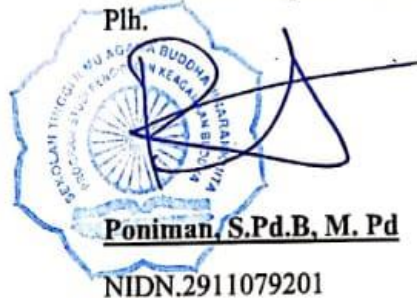
Poniman, S.Pd.B, M. Pd
NIDN.2911079201

Pembimbing 2



Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

Ketua Program Studi
Pendidikan Keagamaan Buddha
Plh.



Poniman, S.Pd.B, M. Pd
NIDN.2911079201

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi


**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KECERDASAN
EMOSIONAL MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA
BUDDHA JINARAKKHITA LAMPUNG
TAHUN 2022**

Disusun oleh:
Kadek Deva Agas Tya
2018101017

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Jinarakkhita Bandar Lampung


Pada tanggal 12 Juli 2022

Ketua Penguji/Penguji 1



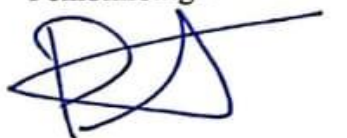
Tupari, S.Ag. M.M. M.Pd.B
NIPY. 20040914 01 001

Anggota/Penguji 2



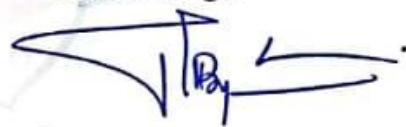
Asep Ramadhan, S.Pd.B. M.Pd
NIYP. 20200925 01 020

Pembimbing 1



Poniman, S.Pd.B., M.Pd
NIDN. 2911079201

Pembimbing 2



Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

Bandar Lampung, 12 Juli 2022
Mengetahui dan Mengesahkan,
Ketua STIAB Jinarakkhita



Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

PERYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kadek Deva Agas Tya

Npm : 2018101017

Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha

Alamat : Bali Sadhar Utara, Kec. Banjit, Kab. Way Kanan, Lampung

No. Telepon : 085758091156

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Keabsahan data dengan hal-hal yang berkenaan dengan keaslian penyusunan skripsi ini merupakan tanggung jawab pribadi.
2. Adapun bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah ditulis sumbernya jelas, sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari timbul masalah mengenai keabsahan data keaslian skripsi ini adalah diluar tanggung jawab Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita dan saya bersedia menanggung resiko yang dikeluarkan oleh institusi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita atau ajuan gugatan dari pihak lain yang merasa dirugikan. Demikian agar yang berkepentingan maklum.



MOTTO

*“Eda ngaden awak bisa, Depang anake ngadanin
Geginane buka nyampat, Anak sai tumbuh luu
Ilang luu ebuk’e katah, Yadin ririh liu enu peplajahan”*

Artinya:

Jangan mengira diri pandai, biar orang lain yang menilai

Ibarat menyapu, akan selalu muncul sampah

Hilang sampah maka debu yang datang

Walau sudah pandai, masih banyak yang perlu dipelajari

-Pupuh Ginada –

Gagal dan jatuh adalah bagian dari hidup tapi menyerah, bukan!. Karena pemenang bukanlah mereka yang tak pernah kalah, tapi pemenang adalah ia yang tak pernah menyerah

-Deva Agastya-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Ida Sanghyang Widhi Wasa, Sanghyang Adi Buddha, Tuhan Yang Maha Esa, Para Buddha, Bodhisattva-Mahasattva, Para Dewa dan Leluhur karena berkat bimbingan Dharma yang diberikan, penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini tentunya terselesaikan karena adanya keterlibatan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sebagai ungkapan syukur penulis mengucapkan terima kasih dan mempersembahkan karya ini kepada:

1. Ibu Ketut Rupani dan Bapak Nyoman Trisma, kedua orangtua yang tiada tara jasa dan kasih sayangnya.
2. Ni Ketut Mintasih dan I Ketut Lindra, nenek dan kakek yang senantiasa menjadi rumah untuk mendamaikan batin dan jiwa.
3. Bapak Wayan Yatna dan Ibu Luh Yusiani, Paman dan Bibi yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materiil selama ini.
4. Y.A. Bhiksu Nyanamaitri Mahasthavira, guru spiritual sekaligus ketua Yayasan Budhayana Vidyalaya Lampung.
5. Bapak Dr. Burmansah, M.Pd Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jianarakhita Lampung sekaligus Dosen pembimbing II
6. Bapak Komang Sutawan, S.Ag., MM., M.Pd.B dan Bapak Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B yang selalu memberikan motivasi dan dukungan hingga saya bisa sampai di titik ini
7. Almamater tercinta.

Semoga hasil penelitian ini membawa kebermanfaatan bagi umat Buddha pada umumnya dan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakhita Lampung,

serta Sekolah Dasar (SD) Bodhisattva Lampung pada khususnya dalam mengembangkan pengetahuan, mental spiritual dan Dharma.

Om Santhi...Santhi...Santhi Om

Sadhu...Sadhu...Sadhu...

ABSTRAK

Tya, Kadek Deva Agas. 2018101017. 2022. *Pengaruh Mindfulness Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung Tahun 2022*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita. Pembimbing I Poniman, S.Pd., M.Pd, Pembimbing II Dr. Burmansah, M.Pd

Kata Kunci: *Mindfulness, Minat Belajar*

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *mindfulness* terhadap kecerdasan emosional mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita tahun 2022. Kecerdasan emosional adalah kecakapan dalam mengenali emosi serta mengelola emosi yang terjadi di dalam diri, yang timbul melalui kesadaran penuh serta penerimaan secara menyeluruh terhadap diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa STIAB Jinarakkhita memiliki masalah dalam menyadari dan manajemen emosi. Beberapa mahasiswa cenderung kurang mampu mendeskripsikan perasaannya. Praktik *mindfulness* merupakan bentuk pengaturan diri yang melibatkan pemusatan perhatian, merespon pikiran, sensasi dan emosi dengan sikap penerimaan oleh diri sendiri. *Minfulness* adalah sebuah energi yang dapat mengkondisikan seseorang untuk dapat menumbuhkan kesadaran secara mendalam untuk meningkatkan perhatian, serta dapat berkonsentrasi dalam segala aktivitas yang sedang dikerjakan sehingga membawa pada keadaan mengenali diri sendiri serta emosi yang terjadi dalam diri

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode *survey* dan teknik pengolahan data berdasarkan hasil dari penyebaran instrument. Alat untuk mengumpulkan data berupa kuesioner dengan jumlah pernyataan 74 item dengan menggunakan skala *likert* pada jawabannya. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 98 responden yang keseluruhannya merupakan mahasiswa aktif di STIAB Jinarakkhita. Langkah-langkah yang digunakan untuk menguji besarnya pengaruh menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS 26.

Hasil pengujian hipotesis serta analisis linier sederhana diperoleh t hitung = 29,034 sedangkan t tabel dengan $n = 98$ didapat $dk = (98-2)$ diperoleh 96 dengan nilai t tabel = 1,985 dan $\alpha = 0,05$. Maka dapat diketahui bahwa t hitung $>$ t tabel ($29,034 > 1,985$) atau sig ($0,000 \leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. *Mindfulness* memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosional sebesar 89,8 % dan 10,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

ABSTRACT

Tya, Kadek Deva Agas. 2018101017. 2022. The Influence of Mindfulness on Emotional Intelligence of Students of the Jinarakkhita Buddhist College Lampung in 2022. Thesis, Buddhist Education Study Program, Jinarakkhita Buddhist College. Supervisor I Poniman, S.Pd., M.Pd, Supervisor II Dr. Burmansah, M.Pd

Kata Kunci: *Mindfulness, Emotional Intelligent*

The purpose of this study was to examine the effect of mindfulness on emotional intelligence of students at the Jinarakkhita Buddhist College in 2022. Emotional intelligence is the ability to recognize emotions and manage emotions that occur within oneself, which arise through full awareness and overall acceptance of oneself in everyday life. STIAB Jinarakkhita students have problems recognizing and managing emotions. Some students tend to be less able to describe their feelings.

Mindfulness practice is a form of self-regulation that involves focusing attention, responding to thoughts, sensations and emotions with an attitude of self-acceptance. Mindfulness is an energy that can condition a person to be able to grow deep awareness to increase attention, and to be able to concentrate on all activities that are being done so that it leads to a state of recognizing oneself and the emotions that occur within oneself.

This study uses a descriptive quantitative approach with survey methods and data processing techniques based on the results of the distribution of the instrument. The tool to collect data is in the form of a questionnaire with a total of 74 item statements using a Likert scale on the answer. The number of samples in this study were 98 respondents, all of whom were active students at STIAB Jinarakkhita. The steps used to test the magnitude of the effect using simple linear regression with the help of the IBM SPSS 26 program.

The results of hypothesis testing and simple linear analysis obtained t count = 29,034 while t table with $n = 98$ obtained $dk = (98-2)$ obtained 96 with t table value = 1,985 and $\alpha = 0.05$. Then it can be seen that t arithmetic $>$ t table ($29.034 > 1.985$) or sig ($0.000 < 0.05$), so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. Mindfulness has an influence on emotional intelligence by 89.8% and 10.2% is influenced by other factors.

KATA PENGANTAR

Namo Sanghyang Adi Buddhaya

Namo Buddhaya

Puji syukur penulis panjatkan kepada Sanghyang Adi Buddhaya, Tuhan Yang Maha Esa, Para Buddha Bodhisattva-Mahasattva, atas segala berkah dan cinta kasihnya kepada semua makhluk, serta kumpulan karma baik telah mengkondisikan dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung Tahun 2022”. Hasil penelitian ini menjabarkan tentang keseluruhan format penelitian sampai hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai wujud pelaksanaan tugas akhir untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Agama Buddha (S.Pd.) kepada Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Ketua beserta staff STIAB Jinarakkhita Lampung yang telah memberikan izin untuk menggunakan kampus tersebut sebagai lokasi penelitian. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada Dr. Burmansah, M.Pd. dan Bapak Poniman, S.Pd., M.Pd, atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama melakukan penelitian, serta kepada seluruh pihak yang telah menyumbangkan dan memberikan masukan-masukan dalam proses penelitian hingga terselesainya hasil penelitian ini.

Skripsi ini telah mengalami perbaikan dan telah mengikuti pedoman penulisan skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita, serta telah mengalami proses revisi dari dosen pembimbing dan dari dosen penguji. Namun

penulisan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, demi penyempurnaan dan perbaikan, kritik dan saran dari bapak/ibu/saudara pembaca sangat penulis harapkan.

Semoga hasil penelitian bermanfaat khususnya bagi perkembangan pendidikan, dan bagi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita semoga bermanfaat dalam upaya menambah kelengkapan kepastakaan dan bahan rujukan mahasiswa. Hasil penelitian ini semoga dapat pula bermanfaat secara umum sebagai bahan rujukan dan pertimbangan dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan agama Buddha.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia

Sadhu...Sadhu...Sadhu...

Lampung, 23 Juni 2022

Penulis



Kadek Deva Agas Tya
NPM. 2018101017

DAFTAR ISI

MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	1
DAFTAR GAMBAR.....	2
DAFTAR SINGKATAN.....	3
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
G. Kebaruan dan Orisinalitas Penelitian (<i>State of The Art</i>)	8
BAB II LANDASAN TEORI	18
A. Deskripsi Teoritik.....	18
1. Definisi Kecerdasan Emosional.....	18
2. Definisi <i>Mindfulness</i>	24
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Pemikiran	37
D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	40
A. Objek, Subjek, Waktu dan Lokasi Penelitian.....	40
1. Objek Penelitian.....	40
2. Subjek Penelitian	40
3. Waktu Penelitian.....	40
4. Lokasi Penelitian.....	41

B. Desain Penelitian	42
C. Metode Penelitian	42
D. Variabel Penelitian	43
E. Definisi Konseptual	43
F. Definisi Operasional	44
G. Kisi-kisi Instrumen	45
H. Teknik Pengumpulan Data	46
I. Teknik Pengambilan Sampel	48
J. Teknik Analisis Data	49
K. Hipotesis Statistik	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	57
1. Sejarah Singkat Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung	57
2. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung	59
3. Kondisi Lingkungan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung	60
4. Struktur Organisasi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung	61
B. Hasil Uji Coba Instrumen	62
1. Uji Validitas Instrumen <i>Mindfulness</i> dan Kecerdasan Emosional.....	62
2. Uji Reliabilitas Instrumen <i>Mindfulness</i> dan Kecerdasan Emosional.....	62
C. Hasil Penelitian.....	63
1. Deskripsi Indikator pada Variabel <i>Mindfulness</i>	63
2. Deskripsi Indikator pada Variabel Kecerdasan Emosional	67
D. Uji Prasyarat Regresi Linear Sederhana	74
1. Uji Normalitas.....	74
2. Uji Hipotesis Analisis Regresi Linear Sederhana.....	75
E. Pembahasan	79
BAB V PENUTUP	81
A. Simpulan.....	81
B. Implikasi	81
C. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	87

LAMPIRAN-LAMPIRAN	88
Lampiran 1 Jadwal Penelitian.....	89
Lampiran 2 Keputusan Dosen Pembimbing	90
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Observasi	93
Lampiran 4 Balasan Surat Izin Observasi.....	94
Lampiran 5 Berita Acara Penyebaran Angket Survei Penelitian Pendahuluan	95
Lampiran 6 Surat Validator Ahli Bahasa.....	96
Lampiran 7 Surat Validator Ahli Materi.....	97
Lampiran 8 Permohonan Ijin Uji Coba Instrumen Penelitian	98
Lampiran 9 Permohonan Penelitian.....	99
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	100
Lampiran 11 Berita Acara Uji Coba Instrumen Penelitian.....	101
Lampiran 12 Berita Acara Penelitian.....	102
Lampiran 13 Lembar Validator Ahli Materi.....	103
Lampiran 14 Lembar Validator Ahli Bahasa.....	105
Lampiran 15 Survei Penelitian Pendahuluan.....	107
Lampiran 16 Bukti Survei Penelitian Pendahuluan	108
Lampiran 17 Tabel Angket <i>Mindfulness</i>	115
Lampiran 18 Tabel Angket Kecerdasan Emosional	119
Lampiran 19 Angket <i>Mindfulness</i>	123
Lampiran 20 Angket Kecerdasan Emosional	128
Lampiran 21 Pelaporan Data Hasil Survei Pendahuluan.....	132
Lampiran 22 Tabulasi Uji Validitas Instrumen	136
Lampiran 23 Tabulasi Data Penelitian Variabel X.....	144
Lampiran 24 Tabulasi Data Penelitian Variabel Y	147

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. <i>State of The Art</i>	9
Tabel 3.1. Jumlah Mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung	40
Tabel 3.2. Jadwal Penelitian	41
Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen Mindfulness (Variabel X).....	45
Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen Kecerdasan Emosional (Variabel Y).....	45
Tabel 3.5. Skor Jawaban Kuesioner	46
Tabel 3.6. Perhitungan Jumlah Sampel	49
Tabel 3.7. Kriteria Skala Interval	53
Tabel 3.8. Interpretasi Tingkat Pengaruh	53
Tabel 4.1. Uji Reliabilitas Instrumen	63
Tabel 4.2. Deskripsi Statistik Variabel <i>Mindfulness</i>	63
Tabel 4.3. Bertindak Dengan Kesadaran	64
Tabel 4.4. Menyadari Sti mulus Internal.....	65
Tabel 4.5. Penerimaan Tanpa Penghakiman	66
Tabel 4.6. Deskripsi Statistik Variabel Kecerdasan Emosional.....	68
Tabel 4.7. Mengenali Emosi Diri	69
Tabel 4.8. Mengelola Emosi.....	70
Tabel 4.9. Memotivasi Diri	71
Tabel 4.10. Empati	72
Tabel 4.11. Membina Hubungan	73
Tabel 4.12. Uji Normalitas	75
Tabel 4.13. Tabel <i>Output</i> Persamaan Regresi	75
Tabel 4.14. <i>Output</i> analisis anova	77
Tabel 4.15. Nilai Koefisien Determinasi <i>R Square</i>	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran	39
Gambar 3.1. Lokasi STIAB Jinarakkhita Lampung	41
Gambar 4.1. Struktur Organisasi STIAB Jinarakkhita Lampung.....	61
Gambar 4.2. Hasil <i>Plot</i>	77

DAFTAR SINGKATAN

- A.* : *Anguttara Nikaya (The Books Of The Gradual Saying)*
- D.* : *Digha Nikaya (Dialogue Of The Buddha)*
- Dh.* : *Dhammapada (The Word Of The Doctrine)*
- M* : *Majjhima Nikaya (The Middle Length Sayings)*
- S* : *Samyutta Nikaya (The Books Of The Kindered)*
- Sn.* : *Sutta Nipata (The Group Of The Discourses)*