

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

1) Landasan Teori

1. Definisi Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional pertama kali diciptakan oleh psikolog Harvard Peter Salovey dan Universitas New Hampshire John Mayer untuk menggambarkan kualitas emosional yang tampaknya penting untuk kesuksesan. Salovey dan Mayer menyatakan kecerdasan emosional atau yang sering disebut sebagai EQ adalah bagian dari kecerdasan sosial yang mencakup kemampuan untuk memantau emosi sosial, termasuk kemampuan orang lain untuk mengatur semuanya dan menggunakan informasi tersebut untuk memandu pikiran dan tindakan. Kecerdasan emosional merupakan tumpuan prestasi belajar siswa, yang meliputi kemampuan pengendalian diri, semangat dan tekad, motivasi diri, ketahanan terhadap frustrasi, pengaturan suasana hati, keterampilan empati (Saputra et al., 2021, p. 5). Konsep kecerdasan emosional (EQ), mengacu pada kemampuan untuk memahami, mengekspresikan, menyesuaikan emosi seseorang dan untuk memahami emosi orang lain (Sambol et al., 2022, p. 1).

Kecerdasan emosional dalam agama Buddha adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang dapat terus-menerus mengamati tubuh, emosi, pikiran, dan pola pikir serta berusaha untuk semangat, sadar, mampu mengendalikan diri, mengendalikan emosi dan mengatasi keserakahan dan kesedihan dalam hidup, hal ini dijelaskan dalam *Mahasatipatthana Sutta (D.II.290-315)*. Dalam hal ini seseorang yang dikatakan memiliki kecerdasan yang baik tentunya ia dapat

menyadari dan mengendalikan emosi dan pikiran yang muncul di dalam dirinya. Sehingga ia mampu mengatasi keserakahan dan kesedihan pada hidupnya.

Menurut Goleman emosi mengacu pada emosi dan pikiran yang jelas, keadaan biologis dan psikologis, dan seperangkat kecenderungan perilaku. Emosi biasanya merupakan respons terhadap rangsangan eksternal dan internal individu. Misalnya, emosi bahagia mengubah suasana hati seseorang dan membuatnya terlihat tertawa secara fisiologis. Emosi sedih mendorong seseorang untuk meneteskan air mata dan mengekspresikan diri. Sedangkan menurut Davidoff Ekspresikan emosi sebagai sesuatu yang halus dan sulit diukur. Ketika seseorang bereaksi Kemudian mengalami Emosi akan segera datang. Emosi terdiri dari tiga komponen.

- a. Komponen fisiologis, yang terdiri dari sistem saraf pusat, sistem saraf otonom, dan kelenjar-kelenjar endokrin;
- b. Komponen subjektif, yaitu komponen kognisi dan indera;
- c. Komponen behavioral.

Berdasarkan penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah emosi yang mendorong individu untuk merespon baik stimulus internal maupun eksternal. Ekspresi Kecerdasan emosional pertama kali diusulkan oleh psikolog Harvard Peter Salovey dan Universitas New Hampshire John Mayer untuk menjelaskan kualitas emosional yang tampaknya penting untuk kesuksesan. Definisi Salovey dan Mayer Kecerdasan emosional atau sering disebut EQ merupakan suatu bagian dari kecerdasan sosial ini termasuk kemampuan untuk memantau emosi sosial. Artinya, Anda dapat mengatur semuanya dengan orang lain dan menggunakan informasi itu untuk memandu pikiran dan tindakan Anda (Hak et al., 2021).

Seperti yang terdapat dalam syair *Kodha Vagga* “orang bijaksana mengendalikan perbuatan melalui badan jasmani, mereka juga mengendalikan perbuatan melalui ucapan, mereka juga mengendalikan pikiran dengan baik, mereka yang menjaga dengan baik ketiga pintu, badan jasmani, ucapan dan pikiran, benar-benar telah mengendalikan diri dengan sepenuhnya” (*Dh.XIV:234*).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengelola emosi dengan baik dalam hubungan antara diri sendiri dan orang lain melalui kemampuan mengenali dan memotivasi diri sendiri dan orang lain, dan keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, dan motivasi diri, empati, keterampilan atau kemampuan sosial (Putri, 2023, p. 3). Dimensi dan indikator yang digunakan adalah:

- a. Kesadaran diri, adalah mengetahui kondisi diri sendiri, kesukaan, sumber daya dan intuisi. Indikatornya meliputi:
 - 1) Mengenali emosi diri sendiri beserta efeknya;
 - 2) Mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri;
 - 3) Percaya dengan kemampuan diri dan keyakinan tentang harga diri.
- b. Pengaturan diri, merupakan pengelolaan emosi yang memudahkan untuk mencapai sasaran dengan cara mengelola kondisi, impuls, dan sumber daya diri sendiri. Indikatornya meliputi:
 - 1) Kemampuan untuk mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang merusak;
 - 2) Luwes terhadap perubahan (mudah beradaptasi) dan bertanggung jawab atas kinerja pribadi;
 - 3) Mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan dan informasi-informasi baru.

- c. Motivasi diri, adalah kecenderungan emosi yang mengantar atau memudahkan peraih sasaran. Indikatornya meliputi:
 - 1) Dorongan untuk berprestasi/tidak cepat puas;
 - 2) Kekuatan untuk berpikir positif dan optimis.
- d. Empati, adalah kepintaran bagaimana individu membaca perasaan, kebutuhan, kepentingan, dan emosi orang lain. Indikatornya meliputi:
 - 2) Mampu menerima sudut pandang dari orang lain.
 - 3) Peka terhadap perasaan orang lain.
- e. Keterampilan sosial, adalah kepintaran dalam mengunggah tanggapan yang dikehendaki oleh orang lain. Indikatornya meliputi:
 - 1) Dapat memberikan pesan dengan jelas dan meyakinkan orang lain;
 - 2) Dapat membangkitkan inspirasi kelompok dan orang lain;
 - 3) Berani memulai dan mengelola perubahan (katalisator perubahan);
 - 4) Mampu melakukan negoisasi dan pemecahan silang pendapat.

Jadi apa yang dimaksud dengan kecerdasan emosional dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional memungkinkan siswa untuk mengenali emosinya, mengelola emosinya, memotivasi, mengenali emosi orang lain (empati), dan membentuk hubungan dengan orang lain (kerjasama). Kecerdasan emosional didasarkan pada hubungan antara emosi, karakter dan *insting* moral, yang melingkupi kontrol diri, semangat dan keuletan, penyesuaian diri, kemampuan memecahkan masalah pribadi, mengendalikan amarah dan kemampuan memotivasi diri sendiri.

2. Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut buku yang ditulis oleh Dwi Yuniar Ramadhani (2022), kecerdasan emosional dikembangkan menjadi lima aspek utama, yaitu:

a. Kenali Perasaan Diri Sendiri

Dasar kecerdasan emosional adalah mengenali perasaan diri pada saat perasaan itu muncul. Buddha mengatakan dalam *Bahuvédaniya Sutta* bahwa terdapat tiga jenis perasaan yang dimiliki seseorang yaitu: perasaan menyenangkan, perasaan menyakitkan, dan perasaan bukan menyakitkan juga bukan menyenangkan (*M.II.397*). Kemampuan tersebut merupakan hal yang penting dalam pemahaman psikologi dan pemahaman diri. Kesadaran diri adalah mampu mengenali suasana hati dan pikiran, bila kurang waspada seseorang dapat terseret arus emosi dan dikendalikan oleh emosi. Kesadaran diri belum sepenuhnya menjamin penguasaan emosi, tetapi merupakan salah satu syarat utama untuk mengendalikan emosi sehingga individu dapat dengan mudah menguasainya.

Kepercayaan diri merupakan hal yang penting, jika seseorang ceroboh dan tidak menjaga diri sendiri, hal tersebut akan merugikan dirinya dan merugikan orang lain. Oleh karena itu, masyarakat harus cerdas untuk mengetahui siapa dirinya. Kesadaran diri juga erat kaitannya dengan kepercayaan diri. Kepercayaan memberikan keamanan mutlak untuk pengembangan diri seseorang, akan tetapi kepercayaan diri bukan berarti nekad.

Mereka yang mampu mengenali perasaannya sendiri akan lebih meyakini perasaannya, karena kemampuan mengenali diri sendiri adalah kemampuan yang penting untuk mengambil keputusan di dalam dirinya. Dalam *Dhammapada Atta Vagga* menyatakan bahwa diri sendirilah sesungguhnya adalah pelindung bagi

dirinya. Karena siapa lagi yang dapat menjadi pelindung bagi dirinya. Ketika ia dapat mengendalikan dirinya dengan baik, maka ia akan mendapatkan perlindungan yang sangat sulit ditemukan (*Dh.IV:160*).

b. Manajemen Emosi

Kemampuan manajemen emosi adalah kemampuan individu untuk mengolah emosinya dalam pembentukan emosi dan mampu mengekspresikan emosinya dalam keadaan dan situasi tertentu (Damarkos & Widodo, 2022, p. 2). Seorang siswa yang tahu bagaimana mengendalikan emosinya, mampu mengendalikan emosinya pada waktu dan tempat yang tepat. Ketika siswa memiliki emosi yang stabil, ia dapat menyesuaikan dirinya dengan fakta-fakta yang ia sukai, sehingga ia dapat menghadapi masalah yang dihadapinya dengan tenang. Siswa yang tidak dapat mengontrol emosinya ketika dihadapkan pada suatu masalah dikatakan bahwa siswa tersebut tidak dapat mengontrol emosinya dengan baik. Namun, tidak semua siswa mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Hal ini terjadi karena mereka memiliki hambatan untuk mengendalikan emosinya.

Dasar manajemen diri atau pengelolaan diri seorang buddhis sesuai dengan ajaran Buddha yang terdapat dalam *Dhammapada Puppaha Vagga* (Syair 50), bahwa Buddha mengatakan: *“Ia hendaknya tidak memperhatikan kesalahan-kesalahan orang lain, apa yang diperbuat dan tidak diperbuatnya, melainkan memperhatikan apa yang diperbuat dan tidak diperbuat diri sendiri”* (*Dh.VII:50*).

Mengontrol emosi yang mengganggu adalah kunci ketenangan emosional, dikarenakan emosi yang berlebihan dapat merusak stabilitas diri. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, kecemasan, perubahan suasana hati, atau meredakan emosi, dan kemampuan untuk pemulihan diri.

c. Motivasi Diri Sendiri

Motivasi adalah menggunakan keinginan terdalam kita untuk menggerakkan kita untuk mencapai tujuan, membantu mengambil kendali, bertindak paling efektif, serta untuk menanggung kegagalan dan frustrasi (Maitrianti, 2021, p. 298). Motivasi adalah kondisi fisiologis dan psikologis yang mendorong individu melakukan tindakan tertentu untuk mencapai suatu tujuan (Farida, 2022, p. 120).

Keterampilan motivasi diri memungkinkan terciptanya kinerja yang baik dalam semua bidang. Seseorang dengan keterampilan ini cenderung lebih produktif dan efisien dalam segala hal yang mereka lakukan. Dalam *Dhammapada Atta Vagga* dikatakan “Ketika seseorang mencintai diri mereka sendiri, mereka harus menjaga diri mereka dengan baik. Orang yang bijaksana akan selalu waspada dalam tiga masa kehidupannya” (*Dh.I:157*).

d. Mengenali Perasaan Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain juga disebut simpati. Kemampuan mengenali dan merawat orang lain menunjukkan kemampuan berempati. Orang yang berempati lebih menyadari petunjuk sosial yang tersembunyi tentang apa yang dibutuhkan orang lain, lebih berempati terhadap perspektif orang lain, lebih peka terhadap emosi orang lain, dan lebih peka

terhadap emosi orang lain. Sehingga kita dapat mendengarkan cerita orang lain dengan lebih baik (Amrozi, 2019).

Sang Buddha menjelaskan dalam *Sakkapanha Sutta* bahwa “iri hati dan kekikiranlah yang membelenggu makhluk hidup” (*D.II.283-289*). Perasaan welas asih atas suka atau duka orang lain dapat menunjukkan bahwa pikiran bebas dari iri hati dan niat buruk, maka seseorang dapat menguasai kemampuan ini untuk berkomunikasi secara lebih efektif dengan orang lain. Berusaha untuk memahami terlebih dahulu sebelum dipahami, keterampilan ini adalah dasar untuk berhubungan dengan orang lain secara efektif.

Orang yang bisa membaca isyarat emosional dan nonverbal lebih harmonis secara emosional, lebih populer, lebih terbuka, dan lebih sensitif. Psikolog Novwicki menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak dapat membaca atau mengekspresikan emosinya terus mengalami frustrasi. Orang yang bisa membaca perasaan orang lain juga memiliki harga diri yang tinggi. Semakin terbuka mereka terhadap emosi mereka dan semakin mereka mengenali dan mengakui emosi mereka, semakin baik mereka dapat membaca emosi orang lain.

e. Menjalinkan Hubungan

Kemampuan untuk membangun hubungan ialah keterampilan yang mendukung popularitas, kepemimpinan, dan hubungan interpersonal yang sukses (Putri, 2023). Keterampilan komunikasi merupakan keterampilan dasar untuk membangun hubungan yang baik. Individu merasa sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkan dan memahami kebutuhan dan keinginan orang lain.

Orang-orang dengan keterampilan membangun hubungan ini berkembang di semua bidang. Orang berkembang dalam hubungan karena mereka dapat berkomunikasi dengan lancar dengan orang lain. Orang-orang ini

populer di kalangan mereka dan berteman baik karena keterampilan komunikasi mereka. Kebaikan, kebaikan, rasa hormat, dan disukai oleh orang lain dapat digunakan sebagai arah positif bagaimana siswa dapat berhubungan dengan orang lain. Sejauh mana kepribadian siswa berkembang ditunjukkan dengan banyaknya hubungan interpersonal yang telah dibinanya.

Kecerdasan emosional ini ingin dipahami, dimiliki dan dipupuk seiring perkembangannya, mengingat kondisi kehidupan dewasa ini yang semakin kompleks (Maitrianti, 2021). Kehidupan yang lebih kompleks ini memiliki dampak yang sangat negatif pada gambaran kehidupan emosional diri sendiri.

3. Konsep Media Sosial *Instagram*

Media sosial *Instagram* adalah aplikasi media sosial yang memungkinkan pengguna untuk mengambil foto dan video, menerapkan filter digital (menerapkan efek pada foto), dan membagikannya ke berbagai media sosial, termasuk *Instagram* itu sendiri (Salmiati et al., 2019, p. 3). Media Sosial *Instagram* adalah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna mengambil foto, menerapkan filter digital, dan membagikannya (Geofani, 2019, p. 6). Media sosial *Instagram* dapat dengan cepat menampilkan informasi berupa foto dan gambar serta menginterpretasikannya sebagai dikirim melalui aplikasi yang dapat diakses oleh pengguna lain. Tentu saja untuk menggunakan aplikasi media sosial *Instagram*, harus terhubung ke internet terlebih dahulu, serta menginstalnya dari *Google Play Store* atau *Apple Store*.

Instagram berasal dari pemahaman fungsionalitas keseluruhan dari aplikasi ini. Kata "*Insta*" berasal dari kata "*instan*" seperti kamera Polaroid, yang pada saat itu dikenal sebagai "fotografi instan". *Instagram* juga bisa menampilkan foto secara instan, seperti Polaroid. Kata "*gram*" berasal dari kata "*telegram*", yang digunakan

untuk mengirimkan informasi secara cepat kepada orang lain (Salmiati et al., 2019). Demikian pula, media sosial *Instagram* memungkinkan kita untuk mengunggah foto melalui Internet sehingga kita dapat dengan cepat menerima informasi yang ingin di kirim. Oleh karena itu, *Instagram* merupakan gabungan dari kata *instan* dan *telegram*.

Seperti yang telah Sang Buddha ajarkan kepada *Bhikkhu Culapanthaka* dengan menggunakan kain putih sebagai media. Sang Buddha meminta *Bhikkhu Culapanthaka* menghadap ke timur (matahari pagi), dan menggosokkan kain putih tersebut, sambil menga,atinya seraya mengucapkan kata-kata “bersih dari kotoran”. Melihat proses kain menjadi kotor oleh keringatnya, seketika ia sampai kepemahaman induksi kualitas dan ketidakkekalan (*DhA. 25*). Proses pemahaman ini yang dilakukan oleh *Bhikkhu Culapanthaka*, maka dari proses tersebut mendapatkan perhatian penuh, bahwa ketidakkekalan merupakan keterikatan yang menyebabkan akan penderitaan.

Berdasarkan penjelasan di atas media sosial *instagram* adalah aplikasi yang digunakan oleh penggunanya untuk menngambil foto maupun video dengan menggunakan fiter yang tersedia dan sebagai mediator interaksi sosial daring melalui internet, di mana pengguna media sosial *instagram* dapat berkomunikasi, berinteraksi, saling mengirim pesan, berbagi dan membuat jaringan.

4. Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Sebagai suatu aplikasi di media sosial *instagram* banyak memiliki dampak terhadap penggunanya. Banyak manfaat maupun kelebihan dari penggunaan media sosial *Instagram* itu sendiri, akan tetapi media sosial *Instagram* juga mempunyai suatu dampak yang buruk pula (Lim et al., 2021). Dampak media sosial *Instagram* terhadap seseorang dapat terjadi ketika penggunanya menggunakan aplikasi tersebut.

Sebagai siswa yang cerdas dalam bermedia sosial diperlukan kecermatan dan kebijaksanaan dengan berpegang pada ajaran agama Buddha. Sang Buddha telah mengajarkan dua cara dalam melatih para siswa-Nya agar terhindar dari penyebaran informasi yang merugikan. Pertama, jangan mudah percaya begitu saja. Dalam *Kalamasutta* Guru Agung Buddha menasehati penduduk Kalama agar tidak mudah percaya begitu saja terhadap hal-hal yang seharusnya tidak dipercaya begitu saja di antaranya ialah “perkataan orang” termasuk perkataan seseorang yang dianggap berpengaruh. Kedua, datang dan selidiki sendiri. Guru Agung Buddha mengajak semua orang untuk melihat sendiri, mengalami sendiri apa yang terkandung dalam ajaran-Nya (A.III.65). Media sosial *Instagram* adalah bagian dari komunikasi visual yang dapat memberikan pengaruh bagi penggunaannya (Pandaleke et al., 2020), yaitu sebagai berikut:

a. Manfaat media sosial *Instagram*

- 1) Media sosial *Instagram* dapat digunakan untuk mendukung masalah keuangan seperti toko online. Banyak sekali remaja yang memiliki toko online sendiri dengan menggunakan media *Instagram*.
- 2) Media sosial *Instagram* dapat digunakan sebagai alat sosial untuk membantu remaja mendapatkan lebih banyak teman.
- 3) Media sosial *Instagram* bisa digunakan untuk media belajar dan mencari ilmu.

b. Kelemahan media sosial *Instagram*

- 1) Media sosial *Instagram* bisa membuat remaja terlena belajar kemalasan karena terlalu asyik bermain Instagram.
- 2) Banyak remaja yang melakukan pelecehan seksual karena banyak pengguna media sosial *Instagram* yang mengunggah foto porno.

- 3) Banyak pengguna media sosial *Instagram* yang menyebarkan berita bohong dan hoax. Hal ini menimbulkan banyak masalah dan dapat menyebabkan remaja percaya dan menghasut pesan hoax.

c. Cerita media sosial *Instagram*

Cerita media sosial *Instagram* merupakan konten singkat yang hilang dalam 24 jam. Faktanya, konten seperti itu awalnya dimulai dengan *Snapchat*. Media sosial *Instagram* menerapkan konten ini ke media sosial karena memudahkan interaksi pengguna. Apa fungsi dari cerita *Instagram*? Interaksi sosial *real-time* (di tempat). *Instagram Stories* juga menjadi tren di media sosial *Instagram* saat ini. Dapat digunakan sebagai media bisnis atau sebagai pemasaran untuk meningkatkan penjualan merek (Pandaleke et al., 2020).

Indikator media sosial *instagram* yaitu fitur-fitur yang terdapat dalam *instagram* itu sendiri seperti *hashtags*, *geotags*, *follow*, *share*, *like*, *comment* dan *mention* (Latief, 2019). Aspek media sosial *instagram* adalah perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi (Dalila et al., 2021). Nurfathria et al., (2023) menjelaskan keempat aspek media sosial *instagram*, yaitu:

- a. Aspek perhatian (*Attention*) adalah ketertarikan seseorang terhadap suatu kegiatan yang berhubungan dengan minatnya, dan lebih kuat dan intens dibandingkan dengan kegiatan lain yang tidak menimbulkan minat tertentu. Seseorang sangat peduli menggunakan situs media sosial favorit Anda untuk menikmati apa yang mereka lakukan.
- b. Aspek penghayatan (*Comprehension*) adalah pemahaman dan asimilasi informasi sebagai bagian dari upaya individu untuk memahami, menikmati, menghargai, dan menyimpan informasi dan pengalaman yang diterima sebagai

informasi. Seseorang suka meniru dan menerapkan bahkan dapat membuat dampak dengan hal-hal atau informasi di media sosial.

- c. Aspek durasi (*Duration*) adalah durasi suatu periode waktu, periode waktu atau durasi suatu kegiatan yang sedang berlangsung. Ketika seseorang menggunakan media sosial, seringkali dapat menyebabkan mereka membuang waktu karena terlalu menikmati menggunakan media sosial.
- d. Aspek frekuensi (*Frequency*) adalah berapa kali suatu kegiatan atau perilaku diulang, sengaja atau tidak sengaja. Frekuensi mengacu pada sesuatu yang dapat diukur dengan menghitung atau waktu.

5. Hubungan Penggunaan Media Sosial *Instagram* dengan Sila ke-5

Sila atau disebut latihan moral yang bertujuan melatih seseorang untuk tidak melanggar aturan, tentu sangat bermanfaat jika selalu dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Tantra, 2022, p. 2). Kata Buddhis *pañcasīla* berasal dari *pañca*, yang berarti lima, dan *sīla*, yang berarti "aturan atau aturan *sīla*", dan kata Buddhis menekankan perbedaan antara *sīla* (Lisniasari & Ismoyo, 2020, p. 2). Dalam agama Buddha, sila adalah dasar utama untuk pelaksanaan ajaran agama dan mencakup semua perilaku dan sifat baik yang terkandung dalam ajaran moral dan etika agama Buddha.

Panca sila (aturan moralitas Buddhis) terdiri dari lima sila yang dijadikan sebagai pedoman dalam pelaksanaan kehidupan sehari-hari. Di dalam *Brahmajala Sutta* kelima sila tersebut yaitu: Bertekad melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup (*Pānātipātā Veramani Sikkhāpadam Samā-diyāmi*), Bertekad melatih diri menghindari pencurian atau tidak mengambil barang yang tidak diberikan (*Adinādānā veramaṇī sikkhāpadaṇ samādiyāmi*), Bertekad melatih diri menghindari dariperbuatan asusila (*Kāmesumicchācārā veramaṇī sikkhāpadaṇ*

samādiyāmi), Bertekad melatih diri menghindari dari perbuatan asusila (*Kāmesumicchācārā veramaṇī sikkhāpadaṇ samādiyāmi*), dan Bertekad melatih diri menghindari segala minuman yang menyebabkan lemahnya kesadaran (*Surāmerayamajjhapaṃādatthānā veramaṇī sikkhāpadaṇ samādiyāmi*) (Lisniasari & Ismoyo, 2020). Kelompok sila meliputi ucapan benar, perbuatan benar, dan mata pencaharian benar (*M.I.301*).

Sila kelima yang berbunyi saya bertekad akan melatih diri menghindari dari minum minuman keras yang dapat melemahkan kesadaran. Kehilangan kendali pikiran dapat mengakibatkan hilangnya kendali atas pikiran, ucapan, dan tindakan. Kata “*Surāmeraya Majjapaṃādatthānā*” terdiri dari empat kosakata, yaitu: *Sura*, *Meraya*, *Majja*, dan *Pamādatthānā*. “*Meraya*” mengacu pada minuman keras yang berasal dari bahan fermentasi dan dapat menyebabkan orang yang mengkonsumsinya kehilangan kesadaran. Ketika kadarnya tinggi, disebut “*Sura*” yang merupakan hasil dari penyulingan yang bisa membuat seseorang tertidur. Kata “*Majja*” dapat diartikan sebagai berbagai jenis mariyuana, morfin heroin, dan lainnya (Inggarsono et al., 2021, p. 9).

Menurut Inggarsono (2021) sila kelima ini dilanggar ketika terdapat lima macam faktor, yaitu:

- 1) Ada sesuatu yang merupakan “*Surā*, *Meraya* atau *Majja*” yang membuat seseorang nekat, mabuk, tidak sadar, yang menjadi dasar kecerobohan dan kelalaian;
- 2) Ada niat untuk meminum, atau menggunakannya;
- 3) Meminum atau menggunakannya;
- 4) Muncul gejala saat tidak sadar;
- 5) Tidak sadar (hilangnya kesadaran).

Perumah tangga menghindari makanan dan minuman yang memurunkan kesadaran mereka agar pikiran mereka bebas dari gangguan. Minuman dan obat-obatan mengganggu pikiran yang benar, yaitu: pikiran yang tanpa amarah, menghindari kekerasan dan menolak nafsu rendah. Menyalurkan kekerasan, ketakutan, kemarahan, kebingungan dalam diri seseorang dan orang di sekitarnya, menyeimbangkan fisik dan spiritual.

Pelaksanaan praktik sila adalah awal memasuki kehidupan yang lebih tinggi, dan orang yang melakukannya akan mencapai kebahagiaan duniawi dan surgawi (Lisniasari & Ismoyo, 2020, p. 28). Sang Buddha menunjukkan manfaat dari praktik internal sila dalam *Mahaparinibbana Sutta* untuk perumah tangga adalah membuat orang kaya, membawa reputasi baik, menciptakan kepercayaan untuk berhubungan dengan kelompok orang yang berbeda, memberikan kedamaian sebelum kematian ketika ia meninggal ia akan terlahir kembali di surga (*D.II.86*).

Tujuan dari pelaksanaan sila ini adalah untuk melatih dan mengembangkan kesadaran kita terhadap segala hal yang dapat memperlemah pengendalian diri dan kewaspadaan. Seseorang yang menggunakan media sosial *Instagram* akan cenderung lebih banyak mengabdikan waktu pada saat bermain media sosial *instagram* karena dirinya merasa senang dan larut dalam kesenangan tersebut. Banyak pengguna media sosial *Instagram* yang memanfaatkan layanan aplikasi ini untuk membuat akun bisnis, komunitas, blog pribadi dan konten kreator untuk membagikan kegiatan dan karyanya kepada pengguna lain. Hal ini terlihat pada berbagai akun pengguna yang terdapat dalam media sosial *Instagram*.

Pengguna media sosial *Instagram* membagikan karya dan kegiatan yang dilakukan tentunya untuk menarik perhatian pengguna lain dan mendapatkan apresiasi atas karyanya biasanya didapat pada jumlah *like* di setiap postingan mereka.

Banyak pengguna yang membuat postingan untuk mendapatkan *like* dan komentar yang mendukung dirinya. Ronald mengatakan bahwa seorang pecandu dapat diibaratkan seperti seekor kuda, yang lebih cepat ketika dicambuk namun akan menguras tenaga yang lebih besar dan ketika tenaganya telah habis justru akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mencapai tujuan. Sama halnya dengan seorang pecandu media sosial *instagram*, yang menganggap dirinya menjadi lebih hebat setelah menggunakan media sosial *instagram*, padahal itu malah membuatnya semakin terikat dan kehilangan banyak waktu dengan orang-orang disekitarnya.

6. Penggunaan Media Sosial *Instagram* dengan Konsumsi Berkesadaran

Sang Buddha menjelaskan bahwa sesungguhnya seseorang yang mengkonsumsi sesuatu secara berlebihan tidaklah baik. Buddha menjelaskan ketika seseorang melakukan sesuatu dengan berlebihan dan tidak disesuaikan dengan kebutuhan, akan membawa dampak buruk bagi orang tersebut. Hal ini terdapat dalam *Kosalasamyutta* yang merupakan kelompok khotbah tentang Suku Kosala pada bagian seporsi makanan bahwa “*Ketika seseorang senantiasa penuh perhatian, Mengetahui kecukupan makanan yang ia makan, Penyakit berkurang: Ia menua dengan lambat, menjaga kehidupannya*” (S.III.82).

Guru Agung Buddha mengatakan dalam *Sammaditthi Sutta* bahwa ada empat jenis makanan, yaitu makanan fisik, makanan batin, kehendak pikiran, dan kesadaran. Dengan munculnya keinginan maka muncul pula makanan, dan dengan lenyapnya keinginan maka lenyap pula makanan. Seseorang yang telah melenyapkan makanan dan jalan menuju lenyapnya makanan, maka ia telah mengakhiri penderitaan. Dimana asal mula penderitaan adalah munculnya ketagihan yang disertai oleh kenikmatan dan nafsu indra (M.I.49). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa manusia mengkonsumsi 4 makanan yang harus dilenyapkan

dengan melenyapkan nafsu keinginan. Sehingga dalam mengkonsumsi sesuatu sebaiknya dilakukan dengan penuh kesadaran dan tidak berdasarkan pada nafsu keinginan dan nafsu indra.

Buddha mengatakan pengembangan indra dalam *Indriyabhavana Sutta* mengenai pengembangan indria penglihatan sebagai berikut:

“Di sini, Ānanda, ketika seorang bhikkhu melihat suatu bentuk dengan mata, di sana muncul dalam dirinya apa yang menyenangkan, di sana muncul apa yang tidak menyenangkan, di sana muncul apa yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Ia memahami sebagai berikut: ‘Di sana telah muncul padaku apa yang menyenangkan, di sana muncul apa yang tidak menyenangkan, di sana muncul apa yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Tetapi hal itu adalah terkondisi, kasar, muncul bergantung; ini adalah damai, ini adalah luhur, yaitu, keseimbangan.’ Apa yang menyenangkan, apa yang tidak menyenangkan, dan apa yang menyenangkan dan tidak menyenangkan yang muncul menjadi lenyap dalam dirinya dan keseimbangan ditegakkan” (M.III.289).

Menggunakan media sosial *Instagram* juga termasuk mengkonsumsi melalui melalui indra penglihatan. Ketika seseorang membuka media sosial hal pertama yang dilakukan biasanya melihat halaman utama akun mereka, yang pastinya akan muncul postingan dari akun-akun yang mereka ikuti. Tidak sedikit dari mereka yang langsung membuka kolom pencarian untuk menemukan postingan yang menarik atau berita terbaru yang sedang hangat dibicarakan. Hal ini membuat pengguna *Instagram* menjadi tidak sadar dan terlalu asyik hingga lupa waktu.

Akibat buruk yang ditimbulkan dari mengkonsumsi media sosial *instagram* tanpa berkesadaran hingga membuat ketagihan (Adhari & Dewi, 2022), antara lain:

- 1) Pemborosan kekayaan karena keinginan yang tidak terkendali. Seseorang yang bijak tentunya dapat berhati-hati dalam menggunakan uangnya untuk kebutuhan yang lebih penting dan sebagian disimpan untuk berjaga-jaga dalam hal yang tak terduga. Sehingga harus mampu membedakan mana kebutuhan yang lebih utama dan mana kebutuhan yang tidak terlalu penting.

- 2) Menghilangkan pengendalian diri. Bermedia sosial yang buruk akan memperlemah kesadaran dan menghilangkan pengendalian diri terhadap apa yang dilakukan. Ketika pengendalian diri hilang, sulit untuk mengendalikan semua tindakan dan ucapan. Orang yang tidak menyadari hal ini dapat lebih mudah membuat gangguan yang merugikan diri sendiri atau orang lain. pertengkaran dan perkelahian juga bisa terjadi, yang sangat bertolakan dengan manusia sebagai makhluk yang damai.
- 3) Penyebab dari timbulnya penyakit. Banyak orang yang memilih menggunakan Instagram untuk menghibur diri dari masalah yang dihadapi, namun sebenarnya mereka malah menambah masalah baru. Seseorang yang sudah ketagihan akan sulit berpisah dengan kesenangan bermedia sosial *instagram*.
- 4) Merusak nama baik diri sendiri dan keluarga. Seseorang yang sudah kecanduan media sosial *instagram*, terkadang akan kesulitan untuk berpikir jernih dan sulit mengendalikan diri, sehingga dapat mengambil tindakan yang bisa merugikan orang lain dan merusak reputasi diri sendiri dan keluarga. Misalnya ketika seseorang memposting atau mencuri karya orang lain tanpa mencantumkan pemiliknya dan ketika seseorang memposting sesuatu yang kurang baik dan tidak disukai tentunya akan mendapatkan komentar yang tidak baik dari pengguna lain.

Berdasarkan teori di atas, dapat disintesis bahwa media sosial *Instagram* dengan konsumsi bekesadara adalah tindakan bermedia sosial yang dilakukan secara sadar yang disesuaikan dengan nilai kebutuhan sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain dengan indikator niat menggunakan dan menimbulkan ketagihan.

A. Kajian Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Khrishananto, R. Adriansyah, M. A. tahun 2021, ia melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan instagram dan konformitas terhadap perilaku konsumtif dikalangan generasi Z. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah bahwa terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial *instagram* dan konformitas terhadap perilaku konsumtif di kalangan generasi Z (remaja) di Kota Samarinda. Terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial *instagram* terhadap perilaku konsumtif di kalangan generasi Z (remaja) di Kota Samarinda. Terdapat pengaruh antara konformitas terhadap perilaku konsumtif di kalangan generasi Z (remaja) di Kota Samarinda. Dengan demikian, peneliti mengambil kajian penelitian yang relevan ini sebagai pendukung yang relevan untuk meneliti pengaruh penggunaan *instagram* terhadap kecerdasan emosional siswa Sekolah Menengah Pertama Xaverius 1 Bandar Lampung.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Lestari, SM. Eriza, I tahun 2021, ia melakukan penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh penggunaan sosial media terhadap kecerdasan emosional dikalangan remaja. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan bermedia sosial pada siswa SMPN 28 Bekasi. Kesimpulan tersebut berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka semakin rendah bermedia sosialnya. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki maka semakin tinggi bermedia sosialnya. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 8,2% terhadap bermedia sosial dan sisanya sebesar 91,8% ditentukan oleh faktor- faktor lain yang tidak diungkapkan dalam

penelitian ini. Dengan demikian, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional siswa.

B. Kerangka Pemikiran

Siswa adalah sebutan bagi seorang individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang pendidikan SD, SMP, hingga SMA di sebuah lembaga pendidikan. Lembaga pendidikan seperti sekolah banyak memegang peranan penting dalam membentuk kecerdasan dan perkembangan siswa. Namun, pada kenyataannya dalam meningkatkan kecerdasan siswa bukanlah hal yang mudah. Sebagian siswa memiliki kesulitan dalam meningkatkan kecerdasannya terutama pada kecerdasan emosional yang membawa dampak bagi siswa. Salah satu kesulitan bagi siswa dalam meningkatkan kecerdasan emosional adalah dikarenakan rendahnya kecerdasan emosional yang dimiliki berdasarkan kajian praktik sila (konsumsi berkesadaran).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, mengekspresikan, menyesuaikan emosi seseorang, dan untuk memahami emosi orang lain. Kecerdasan emosional sangat berpengaruh dalam pendidikan upaya ini menjadi satu bagian penting dalam meningkatkan kemampuan siswa, dapat dikatakan pembelajaran yang berhasil jika mampu meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Pendapat di atas didukung dengan pernyataan dari beberapa tokoh yang mengatakan kecerdasan emosional lebih kepada kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri, memotivasi, mengenali emosi seseorang (empati), dan menjalin hubungan dengan seseorang (kerjasama).

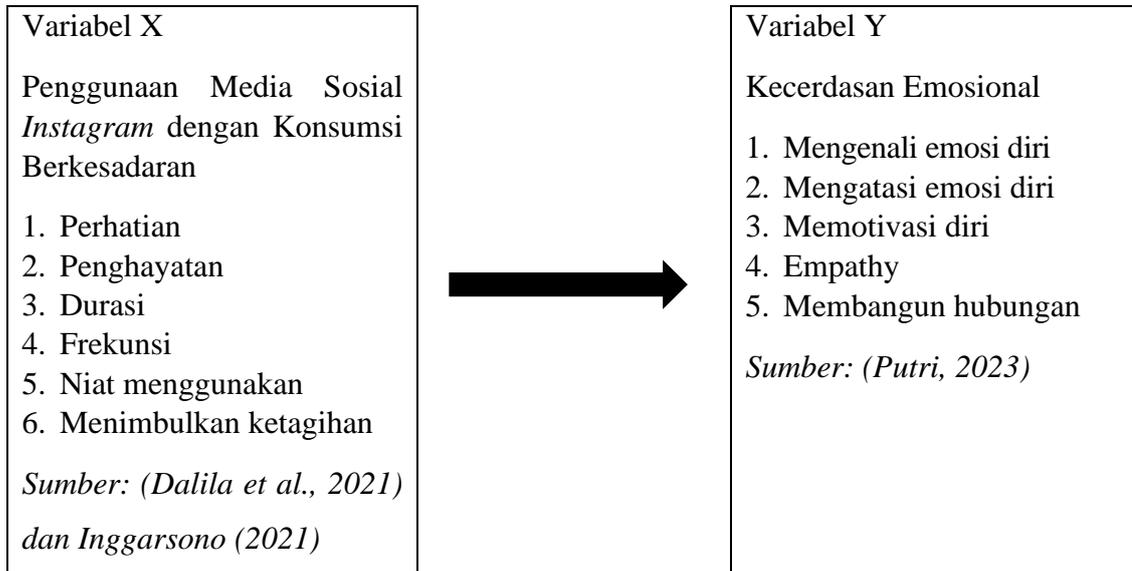
Pendapat di atas menunjukkan adanya pengaruh antara kecerdasan emosional dan *instagram*. Penggunaan *instagram* adalah pemanfaatan media sosial yang digunakan untuk melakukan komunikasi maupun berbagi kehidupan di dunia maya di mana

peristiwa tersebut dapat membuat remaja lebih aktif melakukan interaksi maupun mengekspos dirinya dan hal ini berpengaruh terhadap kecerdasan emosionalnya. Tingkat pemakaian dan pemanfaatan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan terkait dengan kesadaran dapat meningkatkan konsumsi dalam diri individu dan menurunkan tingkat kecerdasan emosional siswa, selain itu *instagram* juga dapat membawa dampak negatif pada individu dalam pengendalian diri, interaksi sosial dan kebiasaan yang berlebihan. *Instagram* akan memberikan dampak dalam meningkatkan fungsi-fungsi negatif seperti kurangnya kepercayaan diri, konsumsi yang tidak berkesadaran, dan menurunkan tingkat pengendalian diri seseorang.

Terdapat beberapa aspek-aspek kecerdasan emosional yang dimiliki individu, antara lain, mengenali emosi yang muncul dalam dirinya, mengatasi emosi yang muncul, memotivasi diri, mengenali perasaan orang lain (*empathy*), dan membangun hubungan dengan orang lain. Sedangkan aspek-aspek penggunaan media sosial *instagram* yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi yang terkait dengan konsumsi berkesadaran, yang meliputi niat untuk menggunakan dan menimbulkan ketagihan.

Seseorang yang menggunakan *instagram* rendah diduga akan memiliki kecerdasan emosional yang baik apabila sesuai dengan aspek di atas jika dikaitkan. Sebaliknya jika tingkat penggunaan *instagram* tinggi maka individu akan memiliki kecerdasan emosional yang rendah dan dapat diduga terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial *instagram* dengan konsumsi berkesadaran (X) terhadap kecerdasan emosional (Y) siswa serta variabel penggunaan media sosial *instagram* dengan konsumsi berkesadaran dan kecerdasan emosional yang saling mempengaruhi.

Bagan 2.1 Kerangka Pemikiran



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan sudah kecanduan media sosial Instagram, ia tidak bisa berpikir jernih dan mudah mengendalikan diri, sehingga ia bisa mengambil tindakan yang bisa menguntungkan orang lain dan merusak reputasinya dan keluarganya (Sugiyono, 2019:99). Penelitian ini dapat dikatakan jawaban sementara, karena penelitian ini baru berdasarkan teori yang relevan sehingga belum berdasarkan fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan rumusan tersebut, untuk mengetahui ada satu atau tidaknya pengaruh dari variabel X (Penggunaan *Instagram* dengan Konsumsi Berkesadaran) dengan variabel Y (Kecerdasan Emosional), maka peneliti membuat hipotesis sebagai berikut.

1. H_a : Adanya Pengaruh Penggunaan Media Sosial *Instagram* Dengan Konsumsi Berkesadaran Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Beragam Buddha SMP Xaverius 1 Bandar Lampung.
2. H_o : Tidak Ada Pengaruh Penggunaan Media Sosial *Instagram* Dengan Konsumsi Berkesadaran Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Beragam Buddha SMP Xaverius 1 Bandar Lampung.

Jika nilai t Hitung $\geq t$ Tabel maka hipotesis H_a (diterima) H_o ditolak. Jika nilai t Hitung $\leq t$ Tabel maka hipotesis H_a (ditolak) H_o diterima, atau jika nilai t hitung $\geq \alpha$ 5% maka hipotesis H_a (ditolak) H_o diterima (Hastri, 2023).