



## Analisis Kuantitatif Hasil Belajar Melalui Mindfulness dan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Sekolah Minggu Buddha di Tangerang Selatan

Ida Bagus Dharmika<sup>1</sup>, Willie Japaries<sup>2</sup>, Adriana Venny Ariani<sup>3</sup>,  
I Nyoman Susila Karyasta<sup>4</sup>, Handi Chandra<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> STAB Nalanda

Jl. Pulo Gebang No.107, RT13/RW04, Kel. Pulo Gebang, Kec. Cakung, Kota Jakarta Timur  
Korespondensi Penulis [idabagusdharmika@nalanda.ac.id](mailto:idabagusdharmika@nalanda.ac.id)

**Abstract.** *Learning process This is on the Students School Buddhist Week in South Tangerang, from observation writer results Study from students Still Not yet in accordance with the hopes of educators, because Still problems with understanding, attitudes, values, skills, practice of Dhamma. By theoretical writer use reference from outside and inside as well as from Buddhism Dhamma teachings. Study This use approach quantitative purpose for know the influence of Mindfulness and Intelligence Emotional on Learning Outcomes Student School Buddhist Week in South Tangerang. Study This done at the Vihara or Cetiya in South Tangerang, with subject study is 170 students School Buddhist Week. Research analysis methods. This use help SPSS version 26. Analysis results show that There is influence positive and significant between Mindfulness (X1), Intelligence Emotional (X2) on Learning Outcomes (Y). Regression equation  $\hat{Y} = 46.605 + 0.534X_1 + 0.112X_2$ , with score coefficient correlation generated of  $r_{y1,2} = 0,661$ , whereas score coefficient determination generated as big as  $r^2_{x1,2} = 0.436$ , meaning donation or influence amounting to the remaining 43.6% amounting to 56.4% was contributed by other variables that have connection positive with increasing Learning Outcomes.*

**Keywords:** *Mindfulness, Intelligence Emotional, Learning Results*

**Abstrak.** Proses pembelajaran ini ada pada Siswa Sekolah Minggu Buddha di Tangerang Selatan, dari observasi penulis hasil belajar dari siswa-siswa masih belum sesuai dengan harapan para pendidik, karena masih bermasalah pada pemahaman, sikap, nilai, keterampilan, praktek Dhamma. Secara teoritik penulis menggunakan referensi dari luar dan dalam serta dari ajaran Buddha Dhamma. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh Mindfulness dan Kecerdasan Emosional terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Minggu Buddha di Tangerang Selatan. Penelitian ini dilakukan di Vihara atau Cetiya di Tangerang Selatan, dengan subyek penelitian adalah 170 siswa-siswa Sekolah Minggu Buddha. Metode analisis pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 26. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara Mindfulness (X1), Kecerdasan Emosional (X2) terhadap Hasil Belajar (Y). Persamaan regresi  $\hat{Y} = 46,605 + 0,534X_1 + 0,112X_2$ , dengan skor koefisien korelasi dihasilkan sebesar  $r_{y1,2} = 0,661$ , sedangkan skor koefisien determinasi dihasilkan sebesar  $r^2_{x1,2} = 0,436$ , artinya sumbangan atau pengaruh sebesar 43,6% sisanya sebesar 56,4% disumbangkan oleh variabel-variabel lain yang memiliki hubungan positif dengan peningkatan Hasil Belajar.

**Kata kunci:** Mindfulness, Kecerdasan Emosional, Hasil Belajar.

### 1. LATAR BELAKANG

Sekolah Minggu merupakan salah satu sarana dalam proses belajar dan mengajar. Undang-Undang RI nomor 20, Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1 (1) menyatakan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan,

pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Hidayat, 2023). Dari pengamatan survey pendahuluan yang kami lakukan kepada 30 Siswa di 6 sekolah Minggu Buddha di Tangerang Selatan, kami menemukan beberapa masalah atau kendala Hasil Belajar antara lain : siswa bermasalah di pemahaman sekitar 63,32%, bermasalah pada sikap dan nilai sekitar 66,66%, siswa bermasalah pada skill ( keterampilan ) sekitar 73,32%, siswa bermasalah pada praktek Dhamma sekitar 68,32% serta siswa bermasalah pada kemampuan mengelola emosi 66,65%.

Dengan adanya masalah-masalah ini menimbulkan ketertarikan kami untuk meneliti lebih jauh Hasil Belajar melalui pendekatan ajaran Buddha yang setiap minggu diajarkan pada Siswa yaitu Mindfulness serta pendekatan Kecerdasan Emosional. Dari hasil belajar kami akan meneliti yaitu minat siswa dalam belajar, metode belajar, proses belajar serta lingkungan belajar. Kami menggunakan teknik Mindfulness dengan harapan siswa lebih meningkat perhatian serta lebih fokus dalam proses belajar. Sedangkan Kecerdasan Emosional agar siswa mempunyai sikap empati dalam belajar serta bersosialisasi terhadap teman-teman serta lingkungannya.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Tuntutan seorang guru yang beragam sebagai tenaga pendidik tidak hanya menunaikan tugas pokoknya saja yaitu mengajar melainkan mendidik peserta didik, mengerjakan tugas keadministrasian sebagai tendik, memberikan nasehat peserta didik terkait sikap dan prilaku yang baik. Pekerjaan yang benar-benar membutuhkan kesabaran lebih ini tentu akan berdampak pada tingkat emosional pada guru itu sendiri. Tidak sedikit guru juga memiliki permasalahan pribadi dalam kehidupannya, namun peran guru tetap dituntut untuk sabar dalam menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut. Pada hal ini tentu tidak dapat dibiarkan begitu saja, jika hal ini dibiarkan maka akan berdampak pada tingkat emosional guru itu sendiri.

Pemberian semangat dari rekan kerja dan pimpinan merupakan salah satu cara yang dapat diterapkan dalam sebuah organisasi. Organisasi yang baik tidak hanya berfokus pada cara mewujudkan visi dan misi saja, pemberian dukungan antar rekan kerja tentu diperlukan. Jika hal ini mampu diterapkan dengan baik maka hubungan relasi rekan kerja terhadap tuntutan pembelajaran akan berjalan sejalan. Pemberian mindfulness

dipahami sebagai cara untuk meningkatkan kapasitas guru khususnya dalam permasalahan stres, dan meningkatkan perilaku dan afektif termasuk emosional (Nasihudin et al. 2023). Mindfulness meningkatkan kekebalan guru dalam bidang stres manajemen sehingga guru akan lebih produktif dalam pengajaran di kelas, membangun hubungan siswa dan guru, memperkuat emosi. (Li 2021).

Mindfulness menekankan pada kesadaran, yang muncul ketika kita dengan sengaja mengarahkan perhatian kita pada pengalaman batin kita, pada orang lain, dan pada lingkungan sekitar kita (Nurul Hidayat, 2023). Filsafat timur menawarkan beberapa penangkal yang kuat terhadap respon stress yang semakin banyak dimasukkan ke dalam perbatasan praktik medis barat. Seperti khotbah Sang Buddha tentang Mindfulness/Meditasi (Maha Satipathana Sutta :DN22 ) “ Ada para Bhikkhu, satu jalan untuk memurnikan makhluk-makhluk, untuk mengatasi duka cita dan kesusahan, untuk melenyapkan kesakitan dan kesedihan, untuk memperoleh jalan benar, untuk mencapai Nibbana : yaitu, empat landasan perhatian “ berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani, merenungkan perasaan sebagai perasaan, merenungkan pikiran sebagai pikiran, tekun dengan kesadaran jernih dan penuh perhatian, setelah menyingkirkan keinginan dan belenggu dunia. ‘Kemudian, seorang bhikkhu, ketika sedang berjalan, mengetahui ia sedang berjalan, ketika sedang berdiri, mengetahui bahwa ia sedang berdiri, ketika sedang duduk, mengetahui sedang duduk, ketika sedang berbaring, mengetahui bahwa ia sedang berbaring. Dalam cara bagaimana jasmaninya diposisikan, ia mengetahui sebagaimana adanya. Untuk Kecerdasan Emosional dipahami sebagai kemampuan dalam mengenal dirinya sendiri, kemampuan dalam mengedalikan diri sendiri, dukungan atau motivasi diri, rasa berempati serta kemampuan terhadap beradaptasi pada lingkungan sosial (Permata et al. 2024). Semuanya dapat dibedakan seseorang yang memiliki motivasi tinggi untuk mengupgrade diri dalam meningkatkan tingkat belajarnya maka orang tersebut dikategorikan sebagai seseorang yang memiliki keterampilan emosi yang berhasil dikendalikan dalam kehidupannya. Sedangkan jika seseorang yang memiliki keterampilan emosional yang kurang ia akan cenderung malas belajar karena motivasi dalam dirinya kurang. Kecerdasan emosional merupakan suatu kecerdasan yang berpusat pada perhatiannya untuk mengenali, merasakan, memahami, mengelola, memotivasi diri sendiri serta orang lain sehingga dapat mengaplikasikan kemampuannya pada kehidupan pribadi serta sosial. (Karomah

and Widiyono 2022).

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Prof. Dr. Sugiyono (2021:23) metode penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Populasi penelitian dari 6 Sekolah minggu di Tangerang Selatan adalah berjumlah 170. Menurut Ridwan dan Kuncoro untuk menentukan jumlah sampel dari populasi dapat dipergunakan rumus Slovin (Sevilla et.al., 1960:182 ) pada margin kesalahan 5% adalah sebanyak 119. Untuk pengumpulan data, dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket), wawancara dan observasi. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup, dimana angket yang disusun menyediakan pilihan jawaban yang lengkap sehingga pengisi hanya memberikan jawaban yang dipilih, relative mudah. Proses analisis Statistik deskriptif menggunakan Microsoft Excel, kemudian analisis hasil penelitian diuji menggunakan SPSS versi 26. Pada uji validitas menggunakan product moment pearson, sedangkan uji realibilitasnya menggunakan alpha cronbach. Setelah data- data yang diuji memiliki distribusi normal maka dilanjutkan dengan pengujian analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh variabel bebas dan variabel terikat. Dalam pengujian hipotesis menggunakan uji t, uji F dan koefisien determinasi. Untuk hipotesis ketiga, mengetahui adanya hasil korelasi antar variabel maka digunakan hasil koefisien korelasi linier berganda. Sebelumnya kita sudah melakukan pengujian hipotesis pertama dan hipotesis kedua.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari Hasil penelitian dan pengujian untuk Analisis Kuantitatif Hasil Belajar melalui Mindfulness dan Kecerdasan Emosional pada Siswa Sekolah Minggu Buddha di Tangerang Selatan, maka dapat disampaikan sebagai berikut : 1) Uji sample Kolmogorov-Smirnov nilai Sig. 0,200 > 0,05 artinya data terdistribusi normal. 2) Menurut hasil perhitungan diperoleh nilai sig. levene's test for equality of variances, berdasarkan hasil

perhitungan homogenitas dapat dikelompokkan sebagai berikut seperti tabel 1. Nilai Sig. lebih besar dari 0,05.

Tabel 4.1 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Pengelompokan	Sig	Keterangan
Y atas X1	0,195	Homogen
Y atas X2	0,076	Homogen
Syarat homogen: Sig > 0,05		

#### Analisa data : SPSS versi 26

3) Untuk hasil uji Linieritas, dimana syaratnya linier adalah Sig>0,05 dapat kitalihat pada tabel 2 dibawah.

Tabel 4.2 Rangkuman Hasil Uji Linieritas

PENGELOMPOKAN	Sig.	Keterangan
Y dan X1	0,533	Linier
Y dan X2	0,061	Linier
Syarat Linier: Sig > 0,05		

4) Pengujian Signifikan korelasi antara Mindfulness (X1) terhadap Hasil Belajar (Y) dan korelasi antara Kecerdasan Emosional (X2) terhadap Hasil Belajar (Y) adalah memenuhi syarat bahwa t hitung > t tabel, seperti tabel 3 dan tabel 4.

Tabel 4.3 Uji Signifikansi Mindfulness (X1) terhadap Hasil Belajar (Y)

Koefisien Korelasi	Dk	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>		Keterangan
			α=0,05	α=0,01	
0,654	117	9,357	1,657	2,359	<b>Signifikan</b>
Syarat signifikan : <b>t<sub>hitung</sub> &gt; t<sub>tabel</sub></b>					

Tabel 4.4 Uji Signifikansi Kecerdasan Emosional (X2) terhadap Hasil Belajar (Y)

Koefisien Korelasi	Dk	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>		Keterangan
			α=0,05	α=0,01	
0,507	117	6,363	1,657	2,359	<b>Signifikan</b>
Syarat signifikan : <b>t<sub>hitung</sub> &gt; t<sub>tabel</sub></b>					

5) Untuk menguji persyaratan linearitas persamaan regresi dilakukan uji F dengan ketentuan F<sub>hitung</sub> > F<sub>tabel</sub> persamaan regresi tersebut dikatakan linier. Dari hasil perhitungan, diperoleh skor F<sub>hitung</sub> = 44,923 dan skor pada F<sub>tabel</sub> (0,05; 116) = 3,92 skor F<sub>tabel</sub> (0,01; 116) = 6,86. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh

Mindfulness (X1) dan Kecerdasan Emosional (X2) secara bersama-sama berpengaruh terhadap Hasil Belajar (Y), dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 4.5 Pengaruh Mindfulness (X1) & Kecerdasan Emosional (X2) bersama sama terhadap Hasil Belajar (Y)

Koefisien Korelasi	Dk	Fhitung	Ftabel		Keterangan
			$\alpha=0,05$	$\alpha=0,01$	
0,661	116	44,923	3,92	6,86	Signifikan
Syarat signifikan : <b>Fhitung &gt; Ftabel</b>					

6) Sedangkan untuk analisa Hipotesis pertama, kedua dan ketiga dapat dilihat pada tabel 6 dibawah.

Tabel 4.6 Rekapitulasi hasil uji Analisa Hipotesis

Analisa Hipotesis	Persamaan Regresi	R	r <sup>2</sup>	Koefisien Determinasi
Pertama	$\hat{Y} = 50,894 + 0,611 X_1$	0,654	0,428	42,8 %
Kedua	$\hat{Y} = 70,284 + 0,458 X_2$	0,507	0,257	25,7 %
Ketiga	$\hat{Y} = 46,605 + 0,534 X_1 + 0,112 X_2$	0,661	0,436	43,6 %

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini, maka dapat disimpulkan adanya pengaruh yang positif dan signifikan Mindfulness (X1) dan Kecerdasan Emosional (X2) terhadap Hasil Belajar, pada Siswa Sekolah Minggu Buddha di Tangerang Selatan. Sumbangan atau pengaruh Mindfulness sebesar 42,8%, dan untuk Kecerdasan Emosional sebesar 25,7% serta Hasil Belajar sebesar 43,6%.

Saran untuk yang akan melakukan penelitian sejenis dimasa yang akan datang, diharapkan dapat menyempurnakan tinjauan teoritis yang belum terdapat dalam penelitian ini. Peneliti diharapkan lebih cermat mencari landasan teori-teori serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Hasil Belajar. Sample dalam penelitian ini sebanyak

117 responden, diharapkan ke depan sample dan populasi lebih banyak lagi, ada pemisahan antara siswa pria dan siswa wanita, sehingga generalisasi dapat dikenakan dalam lingkup lebih luas.

## 6. DAFTAR REFERENSI

Hidayat, Nurul, Sutrisno Sutrisno, & Tisya Permatasari. (2023). Transformasi Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda Menjadi Institut Agama Buddha Nalanda: Tinjauan Studi Kelayakan Dalam Konteks Sosial Budaya. *Innovative: Journal Of*

*Social Science Research*, 3(5), 4174–4189. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5331>

Hidayat, Nurul, W. N. (2023). Media Sosial sebagai Social Engineering untuk Membentuk Mindset Masyarakat dalam Penyelamatan Lingkungan Hidup. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 954-965.

Karomah, Yuly Sakinatul, & Aan Widiyono. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 8(1), 54–60.

Li, Shengji. (2021). Psychological Wellbeing, Mindfulness, and Immunity of Teachers in Second or Foreign Language Education: A Theoretical Review. *Frontiers in Psychology*, 12(July), 1–9.

Nasihudin, Muhammad Dimas, et al. (2023). Korelasi Mindfulness Social Emotional Learning Terhadap Fokus Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Biologi SMA. *Jurnal Biologi*, 1(2), 1–10.

Permata, Indah, Masduki Asbari, Ariansyah, & Merita Aprilia. (2024). Pengaruh Kecerdasan Intelektual Dan Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Neurosains Di Dunia Pendidikan. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(2), 60–64. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/959>

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.