

ABSTRAK

Im Suryahim, Meditasi dan Kecerdasan Emosional Pemeluk Agama (Studi Kasus Komunitas Meditasi Lanterha di Bandung).

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana meditasi berfungsi untuk mengembangkan kecerdasan emosional diri manusia. Fokus penelitian ini difokuskan pada Komunitas Meditasi Lanterha yang berada di Bandung. Komunitas Meditasi Lanterha memiliki anggota dan simpatisan yang terdiri dari beragam latar belakang orientasi spiritual dan agama. Komunitas Meditasi Lanterha memfokuskan penghayatan keagamaan dalam komunitasnya, sehingga mampu mengungkap nilai-nilai spiritual dalam melalui meditasi Lanterha, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam mengatasi krisis spiritual yang terjadi pada kehidupan manusia modern. Ciri Khas Meditasi ini merupakan meditasi yang mengolah nilai emosi positif yang ada dalam komunitas meditasi Lanterha yaitu: Netral, netral mengandung pengertian tanpa penilaian untung rugi. Nilai kedua yaitu Kesucian, kesucian menyangkut pikiran, perasaan dan perbuatan.

Berdasarkan pada masalah tersebut, maka penelitian ini dapat dirumuskan ke dalam beberapa fokus penelitian, yaitu: (1) Bagaimana praktek meditasi Lanterha. (2) Bagaimana nilai-nilai kecerdasan emosional meditasi Lanterha (3) Bagaimana implementasi meditasi dalam mengembangkan kecerdasan emosional komunitas meditasi Lanterha.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan pendekatan fenomenologis, karena memandang peserta meditasi Lanterha sebagai kesatuan kelompok, yang mana anggota yang terlibat sebagai subjek penelitian mewakili dan mencerminkan dirinya sendiri sebagai informan. Jenis studi kasus yang digunakan bersifat interpretatif dan kritis. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta Meditasi Lanterha yang dilaksanakan di Bandung sedangkan yang menjadi objek penelitiannya adalah praktik Meditasi dalam mengolah kecerdasan emosional. Teknik pengumpulan data menggunakan nontes melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan instrumen berupa pedoman observasi, pedoman wawancara, dan dokumen pendukung terkait lainnya. Keabsahan data menggunakan uji kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Data dianalisis menggunakan model Miles & Huberman yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktek meditasi lanterha merupakan sebuah fenomena penemuan pengetahuan tentang teknik mengolah emosional menjadi nilai-nilai kecerdasan emosional yang positif. Energi positif itulah yang kemudian akan membawa pada keterhubungan dengan Tuhan. Sehingga dengan demikian akan mampu mengaktifkan nilai-nilai universal spritualitas agama yang sangat dibutuhkan ditengah-tengah kegersangan hiruk-pikuk kehidupan modern. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa komunitas meditasi lanterha ditinjau secara praktiknya mendapatkan pengetahuannya melalui jalur irfani. Melalui kegiatan meditasi lanterha maka agama akan terasa menjadi sangat fungsional.

Keyword: *Meditasi, Kecerdasan Emosional dan Agama*

ABSTRACT

Im Suryahim, The Meditation and Emotional Intelligence of Religious Adherents (Case study of the Lanterha Meditation Community in Bandung)

This study aims to describe how meditation functions to develop emotional intelligence in humans. The focus of this research is focused on the Lanterha Meditation Community in Bandung. The Lanterha Meditation Meditation Community has members and sympathizers who come from various backgrounds of spiritual and religious orientation. The Lanterha Meditation Community focuses on religious appreciation in its community, so that it is able to reveal spiritual values through Lanterha meditation. This research is expected to be used as a reference in overcoming spiritual crises that occur in modern human life. Typical Characteristics of Meditation is a meditation that processes the positive emotional values that exist in the Lanterha meditation community, namely: Neutrality, neutrality, meaning without an assessment of profit and loss. The second value is purity, purity regarding thoughts, feelings and actions.

Based on these problems, this research can be formulated into several research focuses, namely: (1) How to practice Lanterha meditation. (2) What are the forms of Lanterha's meditation emotional intelligence values. (3) How is the implementation of meditation in developing the emotional intelligence of the Lanterha meditation community.

This study uses a case study approach with a phenomenological approach, viewing Lanterha meditation participants as a unified group, in which the members involved are the research subjects and reflect themselves as informants. The type of case study used is interpretive and critical. The subjects in this study were the participants of the Lanterha Meditation which was held in Bandung while the object of the research was the practice of Meditation in processing emotional intelligence. Data collection techniques using non-test through observation, interviews, and documentation with instruments in the form of observation guidelines, interview guidelines, and other related supporting documents. The validity of the data using testing, transferability, dependability, and confirmability. Data analysis used the Miles & Huberman model consisting of data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The results showed that the practice of lanterha meditation is a phenomenon of knowledge about techniques to process emotions into positive emotional intelligence values. That positive energy will then lead to a connection with God. Thus, it will be able to activate the universal values of religious spirituality which are very much needed in the midst of the arid, frenzied modern life. Thus, it can be said that the Lanterha community in practice gets their knowledge through the irfani path. Through lanterha meditation activities, religion will feel very functional.

Keyword: *Meditation, Emotional Intelligence, and Religion*

التخلص

إينيم سريهم، التأمل والذكاء العاطفي للمتدين (دراسة حالة لمجتمع لنترا للتأمل في باندونغ). تهدف هذه الدراسة إلى وصف كيفية عمل التأمل في تنمية الذكاء العاطفي لدى البشر. يركز هذا البحث على مجتمع لنترا للتأمل في باندونغ. تضم جماعة لنترا مدينتسي للتأمل أعضاء ومتعاطفين يأتون من خلفيات مختلفة من التوجهات الروحية والدينية. يركز مجتمع لنترا للتأمل على التقدير الديني في مجتمعه ، حتى يتمكن من الكشف عن القيم الروحية من خلال تأمل لنترا ، ومن المتوقع أن يستخدم هذا البحث كمرجع في التغلب على الأزمات الروحية التي تحدث في الحياة البشرية الحديثة. الخصائص النموذجية للتأمل هي التأمل الذي يعالج القيم العاطفية الإيجابية الموجودة في مجتمع التأمل لنترا ، وهي: الحياذ ، والحياذ ، والمعنى بدون تقييم الربح والخسارة. القيمة الثانية هي النقاء والنقاء فيما يتعلق بالأفكار والمشاعر والأفعال.

بناءً على هذه المشكلات ، يمكن صياغة هذا البحث في عدة محاور بحثية ، وهي: (١) كيفية ممارسة تأمل لنترا (٢) ما هي أشكال التأمل لقيم الذكاء العاطفي لنترا (٣) كيف يتم تطبيق التأمل في تنمية الذكاء العاطفي لمجتمع التأمل لنترا.

تستخدم هذه الدراسة نهج دراسة الحالة مع نهج ظاهري ، حيث يتم عرض المشاركين في لنترا في التأمل كمجموعة موحدة ، حيث يكون الأعضاء المشاركون فيها هم موضوع البحث ويعكسون أنفسهم كمخبرين. نوع دراسة الحالة المستخدمة تفسيرية وحرية. كان المشاركون في هذه الدراسة هم المشاركون في تأمل لنترا الذي أقيم في باندونغ بينما كان الهدف من البحث ممارسة التأمل في معالجة الذكاء العاطفي. تقنيات جمع البيانات باستخدام عدم الاختبار من خلال الملاحظة والمقابلات والتوثيق باستخدام أدوات في شكل إرشادات المراقبة وإرشادات المقابلة والوثائق الداعمة الأخرى ذات الصلة. صحة البيانات باستخدام الاختبار وقابلية النقل والاعتمادية والتأكيد. استخدم تحليل البيانات نموذج ميلس و حبرمان الذي يتكون من جمع البيانات وتقليل البيانات وعرض البيانات واستخلاص النتائج. أظهرت النتائج أن ممارسة التأمل اللانتييري هي ظاهرة معروفة بأساليب معالجة المشاعر وتحويلها إلى قيم ذكاء عاطفي إيجابية. ستؤدي هذه الطاقة الإيجابية بعد ذلك إلى الارتباط بالله. وبالتالي ، ستكون قادرة على تفعيل القيم العالمية للروحانية الدينية التي تشتت الحاجة إليها في خضم الحياة الحديثة القاحلة والمسعورة. وبالتالي ، يمكن القول أن مجتمع لنترا يحصل عملياً على معرفته من خلال مسار العرفاني. من خلال أنشطة التأمل لنترا ، سيشعر الدين بأنه فعال للغاية.

الكلمة الرئيسية: التأمل والذكاء العاطفي والدين