

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

penelitian di SMP Keturen 01 Tegal dengan pendekatan metode kualitatif untuk mengkaji penguatan pendidikan karakter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan karakter di sekolah ini dikembangkan berdasarkan prinsip lingkungan dan nilai-nilai Pancasila, yang diwujudkan melalui dimensi profil pelajar Pancasila. Prosesnya, guru berperan sebagai fasilitator, sedangkan siswa dilatih untuk berpikir kritis, berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila, dan menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa program penguatan pendidikan karakter di sekolah tersebut berhasil, ditandai dengan kemampuan siswa dan guru dalam menghadapi serta mengatasi berbagai hambatan. Peneliti merekomendasikan agar studi ini berlanjut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel yang lebih besar serta melibatkan kelompok kontrol untuk menilai efektivitas program (Astuti et al., 2023: 10265-10270).

Khasanah & Setiawan, (2022: 8529-8536) meneliti pembentukan karakter siswa kelas VI di SMPN 1 SEMARANG yang diterapkan melalui pembelajaran lagu PPK (Penguatan Pendidikan Karakter), yang mengandung lima nilai utama, yakni religius, nasionalis, integritas, mandiri, dan gotong royong. Lagu PPK berkontribusi pada kehidupan sehari-hari siswa, mencerminkan penerapan nilai-nilai karakter tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data

dianalisis untuk mengidentifikasi karakter yang telah terbentuk pada siswa VI SMPN 1 SEMARANG. Proses analisis data disajikan dalam bentuk deskripsi temuan yang kemudian dirangkum untuk menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakter yang terbentuk dan terlihat dalam kegiatan sekolah meliputi nilai religius, integritas, dan gotong royong. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa lagu PPK efektif digunakan sebagai media pembelajaran yang berdampak positif terhadap penguatan pendidikan karakter siswa.

Studi yang diteliti oleh (Prasanti & Fitrianti, 2018:13-19) yang meneliti mengenai pembentuk karakter anak usia dini yang dipengaruhi oleh faktor keluarga, sekolah, dan komunitas. Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi non-partisipan, dan studi literatur. Hasil studi menunjukkan bahwa pembentukan karakter anak usia dini dimulai dari keluarga, kemudian di sekolah dan komunitas yang diikuti anak. Komunitas ini mencakup kelompok bermain, les, atau lembaga kursus yang mendukung pengembangan bakat anak. Sebagai faktor utama dalam pembentukan karakter anak adalah keluarga.

Shinta & Ain, (2021: 4045-4052) melakukan penelitian mengenai strategi sekolah dalam membentuk karakter siswa di sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang diterapkan sekolah dalam membentuk karakter siswa kelas VI SMP 2 Kecamatan Pasir Penyu, Kabupaten Indragiri Hulu, khususnya dalam membangun karakter religius, disiplin, dan peduli lingkungan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah

menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif, melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan strategi sekolah dalam membentuk karakter siswa kelas V telah berjalan dengan baik, terlihat dari pelaksanaan kegiatan baik di dalam sekolah maupun di luar kelas, serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai.

Daud, (2019: 243-255) melakukan penelitian pengaruh kecerdasan emosional dan motivasi belajar terhadap hasil belajar biologi siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo. Metode yang digunakan adalah menggunakan pendekatan *ex post facto* yang bersifat korelasional, dengan populasi seluruh siswa SMA Negeri Kota Palopo. Sampel diambil secara Cluster Random Sampling dan data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa berada pada tingkat “sedang sampai tinggi”, kecerdasan emosional siswa juga berada pada tingkat yang serupa, dan hasil belajar biologi siswa dikategorikan sebagai “tinggi”. Penelitian ini membuktikan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar, selain itu kecerdasan emosional dan motivasi belajar secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar biologi siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo.

Studi yang diteliti oleh (Nurlaeliah et al., 2021: 37-54) yang menyoroti tentang pentingnya kecerdasan emosional sebagai semangat dan motivasi motivasi belajar khususnya pada peserta didik SMP Gugus III Kecamatan Caringin. Studi ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional terhadap motivasi belajar SMP di Gugus III Kecamatan Caringin.

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis korelasional fungsional, serta dianalisis menggunakan regresi sederhana dengan sampel sebanyak 157 siswa. Pengambilan data studi ini melalui wawancara dan kuesioner, dengan instrumen berupa pedoman wawancara dan skala psikologi untuk mengukur variabel kecerdasan emosional dan motivasi belajar. Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap motivasi belajar siswa dengan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola emosi, berinteraksi positif, dan tetap fokus pada tujuan belajar, sehingga mendorong semangat dan keberhasilan dalam proses pembelajaran.

Dalimunthe, (2020: 99-108) melakukan penelitian, studi ini mengemukakan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran relevan dalam pendidikan kedokteran, khususnya dalam membangun bimbingan, profesionalisme, dan hubungan interpersonal. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional meningkat seiring tingkat studi, dengan mahasiswa tahun akhir pertama. Kecerdasan emosional juga berhubungan positif dengan prestasi akademik, kesehatan, kinerja tutorial, dan kepemimpinan. Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional meliputi kegiatan ekstrakurikuler dan beban kinerja. penelitian berikutnya direkomendasikan untuk mengeksplorasi hubungan kecerdasan emosional dengan strategi pembelajaran, khususnya terkait efikasi diri, pengaturan diri, dan pengendalian emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Satriyono & Vitasmo, 2018:31) bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kecerdasan emosional, yang

mencakup kesadaran sosial, manajemen diri, empati, dan manajemen hubungan, terhadap kinerja guru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi berganda yang melibatkan 45 guru sebagai responden. Hasil menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan kinerja guru berada pada tingkat baik hingga sangat baik. Kecerdasan emosional terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja guru, di mana variabel ini mampu menjelaskan kinerja guru lebih dominan dibandingkan variabel lain. Dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam meningkatkan kinerja kontekstual guru.

Studi yang dilakukan oleh (Saputra, 2023: 5666-5682) mengatakan bahwa kedisiplinan diri khususnya peserta didik ditumbuhkan dari pemberian nilai-nilai positif yang diberikan oleh guru, karena metode hukuman tidak efektif dalam menciptakan disiplin diri pada peserta didik. Hukuman dapat memicu perundungan di sekolah dan berdampak buruk pada fisik serta mental peserta didik, seperti rendah diri, sikap anti-sosial, dan pasif dalam pembelajaran karena takut hukuman. Metode pemberian hadiah juga tidak efektif karena membuat peserta didik bergantung pada hadiah, sehingga tidak mampu menumbuhkan motivasi internal, dan tanggung jawab. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tinjauan pustaka dari jurnal, e-book, dan referensi yang relevan pada penelitian. Disiplin positif dinilai lebih efektif, hal ini berdampak pada kemampuan peserta didik untuk membangun motivasi internal dan disiplin dalam jangka panjang. Peserta didik diberi kebebasan untuk memperbaiki dan belajar dari kesalahan melalui pendekatan

restitusi. Restitusi dilakukan dalam tiga langkah : 1) Menstabilkan masyarakat, 2) Memvalidasi tindakan salah, 3) Menanyakan keadaan siswa. Hasilnya, disiplin positif dengan pendekatan restitusi menumbuhkan disiplin dari jangka panjang, mengurangi pelanggaran, dan meningkatkan penghormatan peserta didik terhadap aturan sekolah, serta kesadaran akan konsekuensi mereka.

Manshur, (2019: 16-28) yang meneliti mengenai strategi dalam pengembangan kedisiplinan siswa MTS Bahrul Ulum di Bulu Balen Bojonegoro. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan strategi untuk mengembangkan kedisiplinan siswa dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Subjek penelitian terdiri atas siswa dan guru di MTS Bahrul Ulum Bulu Balen Bojonegoro. Pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pengembangan kedisiplinan meliputi penyusunan visi, misi, motto. Sekolah juga menyediakan program kegiatan khusus untuk sosialisasi, bimbingan, dan pengawasan pendidikan kedisiplinan, penerapan tata tertib sebagai pedoman siswa. Pendidikan kedisiplinan ini telah berjalan sukses, terbukti dengan meningkatnya kedisiplinan siswa dalam belajar maupun berinteraksi sosial dengan teman-temannya.

Studi yang dilakukan oleh (Cahyani & Winata, 2020: 234-249) yang meneliti tentang pengaruh efikasi diri dan disiplin belajar terhadap pencapaian hasil belajar siswa di sekolah SMK Kota Bandung. Metode yang digunakan dalam studi adalah metode survei eksplanasi yang menggunakan penyebaran angket sebagai pengumpulan data. Responden penelitian terdiri dari 81 siswa

kelas XI Administrasi Perkantoran dan data dianalisis menggunakan teknik regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan disiplin belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa, baik secara individu maupun kelompok, dengan ini hasil belajar dapat dicapai melalui penguatan efikasi diri dan disiplin belajar siswa.

B. Kerangka Teoritis

1. Penguatan Karakter

a. Definisi Karakter

Karakter menurut Aristoteles dalam bukunya yang berjudul *Nicomachean Ethics* yang diterjemahkan oleh Embun Kenyowati (Teraju, Jakarta 2004) menyatakan bahwa karakter adalah cerminan seseorang yang terbentuk melalui kebiasaan (Aristoteles, 2004: 2-4). Karakter bukanlah sifat bawaan, melainkan hasil dari kebiasaan dan latihan yang dilakukan secara konsisten. Karakter yang baik dapat mengembangkan kebajikan yang didasarkan pada prinsip jalan tengah, yakni keseimbangan antara dua ekstrem; misalnya, keberanian merupakan titik tengah antara ketakutan yang berlebihan dan sikap nekat. Seluruh proses ini bertujuan untuk mencapai *eudaimonia*, yaitu kebahagiaan sejati yang lahir dari kehidupan yang berbudi luhur (Aristoteles, 2004: 17-18).

Karakter adalah kualitas batin yang mencakup moral, perasaan, dan tindakan yang dimana *terdapat* karakter baik dan karakter buruk (Lickona, 2012:81). Karakter merupakan sekumpulan sifat, nilai, pola

pikir, dan perilaku yang membentuk kepribadian seseorang serta menjadi ciri khas individu (Miftah, 2013: 204-217). Karakter adalah gabungan dari kebiasaan baik (*moral knowing*), keinginan untuk melakukan sesuatu (*moral feeling*), dan tindakan nyata berdasarkan prinsip moral (*moral action*) (Samrin, 2016: 122-123). karakter merupakan nilai-nilai yang tertanam dalam diri setiap individu yang Terbentuk melalui proses pembelajaran, norma sosial, dan adat istiadat masyarakat atau lingkungan dimana seseorang tinggal, sehingga menjadi pedoman perilaku seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Najili et al., 2022: 2099-2107).

Karakter Buddhis diartikan sebagai *carita*, yang dimana *carita* merupakan *kecenderungan* yang diwujudkan dalam suatu kebiasaan yang sering muncul, baik itu perbuatan baik maupun perbuatan buruk. Watak setiap orang berbeda-beda tergantung dari kamma masa lalu yang telah dilakukan (Karbono, 2017). Watak dalam agama Buddha meliputi Kejujuran (*saddhācarita*), sifat suka bergaul dan penuh perhatian (*buddhi carita*) (*Vism.107*).

Karakter Buddhis dapat dipahami sebagai hasil dari pengembangan aspek mental, emosional, dan moral individu yang dibentuk oleh ajaran dan nilai-nilai Buddha. Karakter ini tidak hanya berupa perilaku lahiriah, tetapi juga transformasi batiniah yang selaras dengan Dhamma. Buddha menekankan bahwa *seseorang* yang melatih dan mengembangkan *mettācetovimutti* (kebebasan pikiran melalui cinta

kasih) akan memperoleh manfaat yang tidak hanya bersifat praktis, melainkan juga mencerminkan kedalaman karakter batin (*A.IV.150*).

Sifat-sifat moral dan kondisi positif seperti kejujuran, ketulusan, kemampuan menerima nasihat, kelembutan, rendah hati, rasa puas, kesederhanaan, dan kesopanan merupakan bentuk nyata dari karakter Buddhis yang muncul dari praktik mettā. Kejujuran dan ketulusan menandakan integritas batin; kemampuan menerima nasihat menunjukkan keterbukaan hati; kelembutan dan rendah hati menggambarkan sikap tanpa kesombongan; sementara rasa puas dan kesederhanaan mencerminkan lepasnya individu dari keserakahan dan kecenderungan materialistik. Kesopanan, pada akhirnya, menjadi ekspresi lahiriah dari batin yang terkendali dan harmonis.

Saddhācarita merupakan orang yang penuh dengan keyakinan, memiliki kerendahan hati, memiliki kecenderungan untuk menaruh keyakinan atau kepercayaan terhadap sesuatu yang layak dipercaya. *Buddhicarita menggambarkan* seseorang yang cerdas, memiliki teman baik, penuh perhatian dan kesadaran, ramah, terlatih dalam waspadaan, memiliki kepekaan batin yang tinggi terhadap suatu kebenaran, sederhana dalam hal makanan (Karbono, 2017:129).

Penguatan karakter adalah proses yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kualitas karakter individu dengan mengembangkan sikap, nilai, dan perilaku yang positif. Proses ini meliputi pemahaman dan penerapan prinsip moral, etika, serta nilai yang

dianggap penting dalam budaya atau sistem kepercayaan tertentu. Penguatan karakter juga melibatkan pembentukan kebiasaan yang baik, pola pikir yang positif, pengelolaan emosi yang sehat, kemampuan untuk mengontrol diri, serta peningkatan bersosialisasi (Hananuraga, 2022:12-23).

Karakter Buddhis memiliki tujuan untuk mengembangkan kenijaksanaan, menjalankan etika dan moralitas, melatih ketenangan dan konsentrasi, serta meningkatkan cinta kasih dan welas asih kepada sesama individu (Dewi et al., 2024:328-340). Karakter Buddhis adalah proses yang dilakukan guna memperkuat dan mengembangkan nilai-nilai positif yang mana terkait dengan ajaran Buddha (Umah, 2021:25-37).

Berdasarkan uraian diatas penguatan karakter adalah proses peningkatan kualitas individu melalui pengembangan sikap, nilai, dan perilaku positif, seperti pemahaman prinsip moral, etika, dan nilai budaya. Proses ini mencakup pembentukan kebiasaan baik, pola pikir positif, pengelolaan emosi, pengendalian diri, serta kemampuan bersosialisasi dan memiliki tujuan mengembangkan kebijaksanaan, etika, ketenangan, konsentrasi, cinta kasih, dan welas asih sesuai dengan ajaran Buddha.

Karakter adalah kualitas batin yang mencakup moral, perasaan, pola pikir, dan tindakan yang membentuk kepribadian seseorang. Karakter terbentuk melalui kebiasaan, latihan, serta pengaruh nilai dan norma yang dihayati dalam kehidupan sehari-hari. Ia bukan bawaan sejak

lahir, melainkan hasil dari proses pembiasaan yang konsisten sehingga melahirkan kebajikan dan menjadi ciri khas individu. Dalam konteks Buddhis, karakter dipahami sebagai kecenderungan batin (*carita*) yang diwujudkan melalui sifat-sifat luhur seperti kejujuran, ketulusan, kelembutan, rendah hati, kesederhanaan, dan cinta kasih, yang selaras dengan pengembangan moralitas, pengendalian batin, dan kebijaksanaan.

b. Faktor Penguatan Karakter Buddhis

Penguatan karakter Buddhis diperkuat dengan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah Ajaran Buddha, lingkungan keluarga, pendidikan, komunitas atau lingkungan sosial, pengalaman hidup, dan kesadaran diri, seseorang harus memiliki komitmen dan disiplin diri yang tinggi agar dapat mengembangkan karakter (Purnomo, 2020:15-24).

Pemahaman dan penerapan ajaran Buddha menjadi salah satu faktor dalam pengembangan karakter Buddhis. Ajaran Dharma yang mencakup empat kebenaran mulia (*cattāri ariyasaccāni*) dan jalan mulia berunsur delapan (*ariya aṭṭhaṅgika magga*) memberikan panduan untuk hidup lebih bijaksana, bermoral, dan penuh kasih. Prinsip ini membantu seseorang memahami hakikat penderitaan, penyebab penderitaan, serta cara mengatasinya dengan tindakan dan pemikiran yang benar (Laksmiwati, 2022:80). Hindari jalan ekstrem: kehidupan yang penuh dengan kenikmatan indrawi, yang hina dan tidak bermanfaat dan

kehidupan yang penuh penyiksaan diri, yang menyakitkan dan tidak berguna. Jalan tengah membawa pandangan yang benar, kebijaksanaan, dan kedamaian (*S.V.420*).

Keluarga merupakan tempat pertama seseorang dimana untuk memulai khidupan, lingkungan keluarga berperan penting dalam membentuk karakter seseorang karena menjadi tempat pertama mengenal nilai, norma, dan perilaku. Orang tua yang memberikan teladan positif, seperti cinta kasih, kejujuran, dan pengenalan diri, membantu anak mengembangkan sikap yang sama. Dukungan emosional menciptakan rasa aman dan percaya diri, sedangkan disiplin dan aturan mengajarkan tanggung jawab dan pengendalian diri. Tradisi kelyarga dan budaya juga memperkuat nilai-nilai moral, menjadikan keluarga dasar utama pembentukan karakter yang positif (Sapardi, 2020:11-18).

Pendidikan memiliki peran penting dalam pengembangan karakter seseorang dengan menanamkan nilai moral seperti kejujuran, tanggung jawab, dan toleransi. Melalui interaksi dengan guru dan teman, seseorang belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan menghargai perbedaan. Pendidikan juga membentuk pola pikir positif, mendorong sikap kritis, kreatif, dan solutif dalam menghadapi tantangan. Lingkungan pendidikan juga mengajarkan etika, disiplin, dan tanggung jawab, dengan membantu seseorang mengenali potensi diri dan membangun rasa percaya diri, maka pendidikan menjadi fondasi utama

dalam membentuk karakter yang kuat dan bermoral (Tantra, 2022:23-35).

Komunitas sosial yang positif dan mendukung memiliki peran besar dalam memperkuat karakter seseorang. Melalui interaksi dengan teman, dan komunitas, seseorang mendapatkan contoh teladan dan dorongan untuk mengembangkan sikap, nilai, dan perilaku yang baik. Kecerdasan emosional yang terbangun dalam lingkungan sosial yang sehat membantu seseorang untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (Harahap, 2023:44-55).

Pengalaman hidup memiliki peran penting dalam pengembangan karakter seseorang, karena memberikan kesempatan untuk belajar dan berkembang melalui tantangan, kesulitan, maupun keberhasilan. Setiap pengalaman yang melibatkan penyelesaian masalah membantu mengasah keterampilan berpikir kritis dan tanggung jawab. Pengalaman hidup juga memperkaya pandangan seseorang, meningkatkan empati, serta mengembangkan ketahanan mental dalam menghadapi situasi sulit (Harahap, 2023:44-55).

Kesadaran diri berperan penting dalam pengembangan karakter seseorang karena membantu seseorang memahami pikiran, perasaan, dan tindakan mereka secara mendalam. Seseorang dengan kesadaran diri dapat mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, serta bekerja untuk memperbaiki kelemahan dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Kesadaran diri juga memungkinkan seseorang untuk mengendalikan

emosi dan membuat keputusan yang lebih bijaksana. Resleksi terhadap pengalaman hidup dan belajar dari kesalahan membantu mengembangkan karakter seseorang (Umah, 2021:23-37).

Karakter Buddhis adalah kualitas batin yang berkembang melalui pemahaman dan penerapan ajaran Buddha, yang mencerminkan keseimbangan antara aspek moral, emosional, dan spiritual individu. Karakter ini terbentuk dari kebiasaan positif yang dilandasi oleh prinsip moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*), serta dipengaruhi oleh kamma dan kondisi batin seseorang. Sifat-sifat utama dalam karakter Buddhis meliputi kejujuran, ketulusan, kesederhanaan, kerendahan hati, rasa puas, dan welas asih, yang semuanya berakar dari latihan diri dan pengendalian batin. Karakter Buddhis bukan hanya tentang perilaku lahiriah, tetapi juga mencerminkan kualitas kesadaran dan kedewasaan spiritual dalam menghadapi kehidupan. Terdapat lima indikator variabel karakter Buddhis yaitu: 1. Bersikap jujur, 2. Hidup sederhana, 3. Rendah hati, 4. Peduli dan Suka Menolong, 5. Bersikap Tenang.

2. Kecerdasan Emosional

a. Definisi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi diri dan orang lain, Goleman (2020:512). Kecerdasan emosional juga melibatkan empati, yaitu kemampuan untuk memahami perasaan

orang lain, serta keterampilan sosial untuk membangun hubungan yang baik, berkomunikasi dengan efektif, dan menyelesaikan konflik secara baik (Riza & Yoto, 2023:940). Kecerdasan emosional membantu individu berinteraksi lebih baik dengan orang lain, meningkatkan kesejahteraan pribadi, dan menciptakan hubungan sosial yang harmonis (Daud, 2019:243-255).

Seseorang yang terus berpikir bahwa “menghinaku, memukulku, mengalahkanku, merampas milikku” cenderung menyimpan kebencian yang tak pernah berakhir (*Dh.3*), dapat diartikan bahwa pentingnya kecerdasan emosional dalam mengelola dan mengendalikan emosi negatif. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik, maka dapat melepas diri dari perasaan negatif seperti duka dan kesedihan, sehingga lebih mampu mencapai kedamaian dan kebahagiaan dalam hidupnya (Lestari et al., 2023: 392-399).

Kecerdasan emosional diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memotivasi dirinya sendiri, bertahan menghadapi rasa frustrasi, serta mengendalikan keinginan berlebihan yang dapat menghambat perkembangan diri. Kemampuan ini mencakup keseimbangan diri agar tetap stabil, menjaga agar pikiran tidak stres tidak memengaruhi pikiran logis. Dapat diartikan kecerdasan emosional ini mencakup keterampilan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif. Dengan ini maka seseorang mampu merespons situasi yang memicu emosi secara

positif dan konstruktif yang dapat mendukung perkembangan karakter seseorang (Juli et al., 2023: 1924-1937).

Kecerdasan emosional berperan dalam meningkatkan kemampuan untuk berempati, memahami, dan mengenali emosi orang, serta meresponnya dengan tepat. Penelitian di bidang psikologi menunjukkan bahwa seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu memahami dan meraskan emosi orang lain, sekaligus menunjukkan tingkat empati dan kasih sayang yang lebih besar. Kemampuan ini berkontribusi pada terciptanya hubungan sosial yang positif dan saling mendukung antar individu (Wulandari et al., 2021: 141-155).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan penting yang memungkinkan seseorang untuk mengembangkan kesadaran yang mendalam terhadap emosi dan pikirannya sendiri. Melalui kesadaran ini, seseorang dapat mengamati setiap munculnya emosi secara sadar tanpa memiliki reaksi yang lebih sehingga membantu menenangkan perasaan emosional negatif seperti kemarahan, kecemasan, atau kesedihan yang dapat membantu kestabilan batin (Horri & Handayani, 2019: 86-98). Buddha mengajarkan lima pendekatan utama untuk menghadapi pikiran negatif dan emosi yang tidak baik, yang menjadi dasar dalam membangun kecerdasan emosional. Pendekatan ini mencakup: mengganti pikiran buruk dengan pikiran yang baik (*vitakka-paṭivattanā*), merenungkan konsekuensi negatif dari pikiran yang tidak baik (*ādīnava-*

manasikāra), mengalihkan perhatian ke objek atau hal yang bermanfaat (*aññatra-manasikāra*), mengamati akar kemunculan pikiran negatif (*samudaya-paññā*), dan menggunakan kekuatan kehendak untuk menenangkan batin (*adhimutti-paggaha*). kelima metode ini mendorong seseorang untuk untuk lebih sadar terhadap dirinya sendiri sehingga tercipta ketenangan batin dan memiliki hubungan harmonis dengan orang lain (*M.I.118-126*).

Kecerdasan emosional mencakup keterampilan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif. Dengan ini maka seseorang mampu merespons situasi yang memicu emosi secara positif dan konstruktif yang dapat mendukung perkembangan karakter seseorang (Juli et al., 2023: 1924-1937). Seseorang dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi umumnya memperlihatkan ciri-ciri yang mendukung kesejahteraan, rasa percaya diri, serta peningkatan dalam pencapaian hidup yang positif. mereka memiliki kemampuan lebih baik dalam mengendalikan emosi yang tidak stabil, membangun hubungan sosial yang positif, menghadapi tekanan dalam hidup, dan menjaga kesehatan mental. Dengan mengembangkan empat landasan perhatian penuh (*kāya, vedanā, citta, dhamma*), seseorang dapat membangun kesadaran diri yang utuh, mengendalikan pikiran dan emosi, serta mencapai kebebasan batin melalui realisasi Empat Kebenaran Mulia (*D.II.290-315*).

Berdasarkan pendapat diatas kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara baik, dalam diri sendiri maupun dalam hubungan sosial. Kemampuan ini mencakup kesadaran diri, pengendalian emosi negatif, empati, serta keterampilan sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis dan keharmonisan antar individu. Kecerdasan emosional jika dikembangkan seseorang akan menjaga kestabilan batin, membuat keputusan secara bijak, serta menciptakan hubungan sosial sehingga menciptakan kedamaian.

b. Pentingnya Kecerdasan Emosional

Pentingnya seseorang memiliki kecerdasan emosional terletak pada kemampuannya untuk memahami, mengelola, dan mengendalikan emosi diri mereka sekaligus mengenali serta merespons emosi orang lain dengan tepat. Kecerdasan emosional membantu seseorang menghadapi situasi yang sulit dengan bijaksana, menjaga stabilitas emosi dalam menghadapi tekanan, dan membuat keputusan yang bijaksana tanpa dipengaruhi omplus negatif. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain melalui empati, komunikasi yang baik, dan pengelolaan konflik secara konstruktif, dengan kecerdasan emosional yang baik seseorang lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan, menghadapi tantangan hidup, serta mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan mereka (Fadhilah & Mukhlis, 2021: 16-34).

Keberhasilan seseorang dalam hidup sangat dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan emosional yang dimilikinya. Kecerdasan emosional mencakup berbagai aspek penting, seperti rasa percaya diri yang tinggi, rasa ingin tahu yang mendalam, tujuan hidup yang jelas, kemampuan untuk mengendalikan diri, dan keterampilan berinteraksi dengan orang lain dengan baik (Fadhilah & Mukhlis, 2021: 16-34). Mengelola diri dengan baik memiliki keterampilan komunikasi yang efektif merupakan dua kemampuan penting dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan kemampuan mengendalikan diri, seseorang dapat mengatasi hambatan yang berpotensi menghalangi keberhasilannya, keterampilan komunikasi yang baik memungkinkan seseorang menjalin hubungan yang baik dan memperoleh dukungan dari orang lain saat menghadapi kesulitan (George et al., 2021: 3457-3461).

c. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami emosi yang sedang dirasakan, termasuk menyadari bagaimana emosi tersebut memengaruhi pikiran seseorang, perilaku, dan interaksi sosial Goleman (2020:42-43). Aspek-aspek kecerdasan emosional meliputi:

1) Kesadaran diri adalah kemampuan untuk menyadari perasaan muncul.

Kemampuan ini menjadi fondasi utama dari kecerdasan emosional, karena tanpa kesadaran ini seseorang cenderung dikuasai oleh emosinya sendiri dan menjadi tidak peka terhadap apa yang ia rasakan.

Dalam konstek siswa diharapkan mampu mengidentifikasi berbagai emosi seperti marah, sedih, cemas, atau bahagia. Kesadaran ini mencerminkan kemampuan individu dalam mengenali emosi serta reaksi diri terhadap situasi yang dihadapi, Goleman (2020:42).

- 2) Pengaturan Diri adalah kemampuan untuk mengontrol emosi negatif seperti marah, cemas, atau kecewa agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain serta mampu bersikap fleksibel. Dalam konteks akademik, siswa yang mampu mengelola emosia akan lebih mampu menghadapi tantangan belajar dengan tenang, Goleman (2020:42).
- 3) Motivasi Diri mengacu pada diri sendiri yang membuat seseorang bersemangat dalam mencapai tujuan, tetap tekun, dan memiliki inisiatif tanpa harus bergantung pada imbalan. Seseorang dengan motivasi diri yang tinggi biasanya memiliki standar prestasi yang kuat, mampu bertahan dalam situasi sulit, dan terus termotivasi meskipun menghadapi kegagalan. Dalam pembelajaran, siswa yang memiliki motivasi diri tinggi akan menunjukkan antusias dalam belajar dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi hambatan akademik, Goleman (2020:42).
- 4) Empati adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan merasakan emosi orang lain. Kemampuan ini sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat, karena empati memungkinkan seseorang merespons dengan tepat terhadap kebutuhan dan kondisi emosional orang lain. Dalam akademik, empati

mempermudah siswa untuk bekerja sama, memahami perbedaan, dan menjaga keharmonisan dalam hubungan sosial, Goleman (2020:43).

- 5) Keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain melalui komunikasi yang baik, kemampuan membangun relasi, bekerja sama, dan mampu menyelesaikan konflik dengan benar. Seseorang yang memiliki keterampilan sosial yang baik akan lebih mudah diterima dikelompok, mampu menciptakan jaringan sosial yang positif, serta produktif. Dalam konteks pendidikan keterampilan ini sangat dibutuhkan dalam kerja kelompok, organisasi siswa, dan interaksi sehari-hari, Goleman (2020:43).

Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif sehingga tidak memicu reaksi impulsif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Seseorang dengan pengendalian diri yang baik akan mampu tetap bersikap tenang dalam berbagai situasi, seseorang dapat beradaptasi dengan perubahan secara positif dan dapat berpikir dengan jernih sebelum melakukan sesuatu (Horri & Handayani, 2019: 86-98).

Menurut (Siregar, 2020: 81-97) motivasi berasal dari kata (intrinsik), dimana seseorang bekerja keras karena menemukan makna atau kepuasan dalam apa yang mereka lakukan. Motivasi adalah aspek penting dalam kecerdasan emosional yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk mendorong dirinya sendiri menuju tujuan dengan

semangat dan determinasi, meskipun menghadapi berbagai tantangan. Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi, cenderung akan berprestasi, dapat menetapkan tujuan yang jelas, serta berkomitmen untuk mencapainya.

Rasa Empati merupakan aspek utama dalam kecerdasan emosional yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami, merasakan, dan berbagai perasaan diri sendiri dan orang lain. Empati memungkinkan seseorang untuk melihat situasi dari perspektif orang lain, mengenali emosi yang mereka alami, dan merespon dengan cara yang baik. Empati mencakup beberapa kemampuan, seperti mendengarkan dengan penuh perhatian, membaca ekspresi bahasa tubuh, dan memahami kebutuhan emosional tanpa penilaian. Rasa empati juga membantu seseorang untuk membangun hubungan yang baik, menciptakan komunikasi yang baik dan menunjukkan kepedulian terhadap orang sekitarnya (Umniyah, 2019:21-32).

Kecerdasan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap penguatan karakter Buddhis, karena kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi mendukung praktik kesadaran diri yang menjadi inti ajaran Buddha. Seseorang dengan kecerdasan emosional dapat mengendalikan emosi negatif seperti amarah dan kebencian, memperkuat rasa cinta kasih dan kasih sayang, menciptakan hubungan sosial yang harmonis, serta menumbuhkan motivasi positif untuk

bertindak sesuai dengan nilai agama Buddha (Nurlaeliah et al., 2021:11-17).

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional memiliki dampak positif dalam memperkuat karakter Buddhis. Dengan kecerdasan emosional yang baik, seseorang mampu mengelola emosi secara efektif dalam menjalankan praktik spiritual Buddhis. Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi dapat mendorong seseorang menjadi lebih sabar, bijaksana, dan penuh empati saat menghadapi tantangan maupun konflik. Kecerdasan emosional juga berperan penting dalam membangun hubungan yang harmonis dengan komunitas. Pengembangan kecerdasan emosional dapat mendukung penguatan karakter Buddhis dan membantu seseorang dalam menerapkan nilai-nilai agama Buddha (Wijayanto, 2020:13-23).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun emosi orang lain secara sadar. Kemampuan ini mencakup kesadaran terhadap perasaan yang muncul, pengendalian emosi negatif seperti marah atau cemas, serta kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat. Selain itu, kecerdasan emosional melibatkan empati, yaitu kemampuan untuk merasakan dan memahami kondisi emosional orang lain, serta keterampilan sosial untuk membangun hubungan yang harmonis dan dapat menyelesaikan konflik. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik mampu menjaga kestabilan batin,

menghadapi tekanan hidup dengan bijaksana, dan menunjukkan sikap yang positif dalam berinteraksi dengan sesama. Kecerdasan ini menjadi dasar penting dalam pembentukan karakter, pengambilan keputusan yang tepat, dan pencapaian kehidupan yang lebih damai dan bermakna. Terdapat lima indikator dari kecerdasan emosional yaitu: 1. kesadaran diri, 2. pengendalian diri, 3. empati, 4. keterampilan sosial, 5. Ketekunan.

3. Disiplin Diri

a. Definisi Disiplin Diri

Clear (2018:1) dalam bukunya *Atomic Habits*, menyatakan bahwa disiplin diri bukanlah semata hasil dari kekuatan kemauan (*willpower*), melainkan bergantung pada sistem dan kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten. Ia menjelaskan bahwa “*you do not rise to the level of you goals. You fall to the level of you systems*” yang berarti keberhasilan seseorang lebih ditentukan oleh sistem dan rutinitas harian yang dibangun, bukan hanya oleh seberapa besar keinginan untuk berubah, Clear (2018:27).

Buddha mengajarkan bahwa pencapaian spiritual yang sejati hanya dapat dicapai melalui fondasi disiplin diri yang kuat, yang tercermin dalam penjagaan moralitas (*sīla*), pengendalian indra (*indriya samvara*), pengembangan perhatian (*sati-sampajañña*), konsentrasi penuh (*Samādhi*), serta kebijaksanaan (*paññā*) (*M.I.180-182*). Disiplin diri diperkuat dengan mempertahankan kebiasaan baik dan membuang kebiasaan buruk, karena lingkungan sekitar sangat mempengaruhi

perilaku seseorang. Maka menciptakan lingkungan yang mendukung tindakan positif menjadi strategi penting dalam membentuk kebiasaan disiplin, (Clear, 2018:87-93). Disiplin diri bukan hanya soal menekan keinginan negatif, tapi soal membangun sistem, pola pikir, dan kebiasaan positif yang harus dilakukan, sehingga perilaku disiplin menjadi bagian alami dari diri seseorang.

Disiplin diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya agar mematuhi aturan, baik aturan yang dibuat sendiri maupun yang berasal dari luar. Aturan ini membantu seseorang agar tetap bertindak sesuai dengan standar yang ada, sehingga dapat mencegah terjadinya penyimpangan perilaku (Saputro & Pardiman, 2012). Buddha menjelaskan bahwa seseorang harus melatih diri untuk senantiasa sadar terhadap setiap aktivitas jasmani dan batin, mulai dari mengamati tubuh, perasaan, keadaan batin, hingga fenomena mental lainnya (*M.I.57*).

Elemen penting yang akan membentuk kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku dan indakannya agar sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Disiplin diri bukan hanya kebiasaan mengikuti aturan, tetapi juga melibatkan kemampuan individu dalam mengatur diri sendiri agar tetap konsisten dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab (Muljadi et al., 2022: 55-66). Zhao menyatakan bahwa disiplin diri adalah kemampuan untuk melanjutkan suatu kegiatan dan menekan respon yang dapat mengganggu kegiatan tersebut (Zhao & Kuo, 2015).

Hal tersebut tidak terjadi secara otomatis, namun memerlukan usaha yang kuat yang mana melibatkan pengendalian tingkah laku, pemikiran dan emosi.

b. Aspek-aspek Disiplin diri

Aspek-aspek disiplin menurut James Clear dan buku *Atomic Habits* (2018):

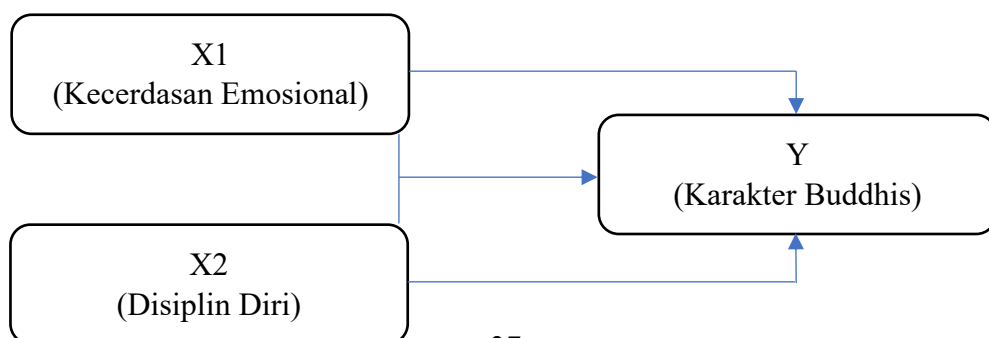
- 1) Sistem membentuk disiplin diri, yang dimana bukan hanya sekedar motivasi, sistem ini mencakup rutinitas harian, pola kerja, dan cara mengatur lingkungan agar perilaku positif lebih mudah dijalankan (Clear, 2018:27).
- 2) Perubahan identitas yang kuat berasal dari perubahan cara pandang terhadap diri sendiri, seseorang akan lebih disiplin jika ia memulai tindakan sesuai identitas yang dibangun, misalnya: “saya adalah orang yang disiplin” bukan “saya ingin menjadi seorang yang disiplin” (Clear, 2018:34-35).
- 3) Konsisten merupakan perubahan besar berasal dari kebiasaan kecil yang dilakukan terus-menerus. Disiplin bukanlah hasil dari satu tindakan besar, tetapi dari proses bertahan yang konsisten (Clear, 2018:16).
- 4) Pengaruh lingkungan yang dilingkungan fisik dan sosial sangat berpengaruh terhadap perilaku, disiplin diri bisa diperkuat dengan mengatur lingkungan agar kebiasaan baik lebih mudah dilakukan dan kebiasaan buruk tidak dilakukan (Clear, 2018:87).

- 5) Isyarat merupakan kebiasaan, disiplin akan lebih mudah dibangun jika seseorang menyusun rutinitas berdasarkan waktu, tempat, atau isyarat tertentu untuk memulai kebiasaan (Clear, 2018:70-73).

Disiplin diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan yang diinginkan. Disiplin diri dibentuk melalui sistem, kebiasaan kecil yang konsisten, serta lingkungan yang mendukung perilaku positif. Ajaran Buddhis tentang disiplin diri merupakan landasan spiritual yang diwujudkan melalui penjagaan moralitas, pengendalian indra, dan perhatian penuh. Disiplin diri bukan hanya kepatuhan terhadap aturan eksternal, tetapi juga pengendalian batin yang dibangun melalui latihan terus-menerus dan kesadaran diri. Terdapat lima indikator dari variabel disiplin diri yaitu: 1. Pengendalian Diri terhadap Pikiran dan Emosi, 2. Konsistensi dalam Kebiasaan Positif, 3. Kepatuhan terhadap Aturan dan Nilai, 4. Kesadaran Diri dan Perhatian Penuh, 5. Penataan Lingkungan dan Diri untuk Mendukung Disiplin.

C. Kerangka Berpikir

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang akan diuji melalui penelitian ini adalah:

- H1 : Terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap penguatan karakter siswa agama Buddha SMP Smaratungga Boyolali.
- H2 : Terdapat pengaruh disiplin diri terhadap penguatan karakter siswa agama Buddha SMP Smaratungga Boyolali.
- H3 : Terdapat pengaruh kecerdasan emosional dan disiplin diri terhadap penguatan karakter siswa agama Buddha SMP Smaratungga Boyolali.

