

Pelatihan Penerapan Meditasi untuk Meningkatkan Motivasi Kerja Melalui Kecerdasan Emosional pada PT Logam Nusantara Perkasa di Jakarta

Oey Hannes Widjaya¹⁾, Amory Takahiro²⁾

¹Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

Email : hannesw@fe.untar.ac.id, amory.115220330@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Meditasi, yang merupakan salah satu metode atau teknologi olah pikiran, diyakini dapat melengkapi berbagai peraturan dan ajaran agama dalam menumbuhkan kecerdasan emosional (EQ). Tujuan PKM ini adalah untuk mengetahui pengaruh program meditasi terhadap motivasi melalui kecerdasan emosional para karyawan. Obyek PKM ini dipilih dari kelompok pemeditasi yang berlatar belakang sebagai karyawan PT Logam Nusantara Perkasa yang berlatih meditasi pada periode November sampai dengan Desember 2023. Desain PKM ini menggunakan kuasi eksperimen dengan one group pretest and posttest method. Hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa program meditasi yang dilaksanakan oleh karyawan berpengaruh signifikan bagi peningkatan kualitas kecerdasan emosional mereka, baik secara keseluruhan maupun pada keempat dimensi KS: kesehatan komunal (KK), kesehatan personal (KP), kesehatan transendental (KT), dan kesehatan lingkungan (KL). Peningkatan kualitas kecerdasan emosional dapat menjadi salah satu faktor kunci bagi upaya pengembangan motivasi diri dan kerja para karyawan perusahaan terkait.

Kata Kunci: Meditasi, Kecerdasan Emosional, Motivasi Kerja, Kualitas, Karyawan

Training on Meditation Implementation to Enhance Work Motivation through Emotional Intelligence at PT Logam Nusantara Perkasa in Jakarta

ABSTRACT

Meditation, which is a method or technology for processing the mind, is believed to be able to complement various religious regulations and teachings in cultivating emotional intelligence (EQ). The aim of this PKM is to determine the effect of the meditation program on employee motivation through emotional intelligence. This PKM object was selected from a group of meditators who had a background as employees of PT Logam Nusantara Perkasa who practiced meditation in the period November to December 2023. This PKM design uses a quasi-experiment with a one group pretest and posttest method. The results of this research show that the meditation program implemented by employees has a significant effect on improving the quality of their emotional intelligence, both overall and in the four dimensions of KS: communal health (KK), personal health (KP), transcendental health (KT), and environmental health (KL). Improving the quality of emotional intelligence can be a key factor in efforts to develop the self-motivation and work of employees of related companies.

Keywords: Meditation, Emotional Intelligence, Work Motivation, Quality, Employees

PENDAHULUAN

Emosi memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena memengaruhi perilaku, keputusan, dan interaksi sosial (Indriana et al., 2024). Pemahaman tentang kompleksitas emosi manusia dapat membuka wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana emosi memengaruhi kehidupan sehari-hari individu dan interaksinya (Mulatsari & Pamungkas, 2023).

Dalam konteks ini, perasaan-perasaan seperti rasa takut, marah, bahagia, sedih, dan cinta adalah bagian dari dinamika emosi manusia yang kompleks. Emosi ini dapat menjadi pendorong bagi individu untuk melakukan tindakan tertentu atau merespons situasi dengan cara yang berbeda. Misalnya, rasa takut dapat memicu respons bertahan hidup, sedangkan rasa bahagia dapat memotivasi individu untuk mencari pengalaman yang membuatnya senang (Drupadi, 2020).

Selain itu, penting juga untuk dicatat bahwa manusia bukan hanya makhluk pribadi, tetapi juga makhluk sosial (Goleman, 2007). Emosi individu dapat memengaruhi interaksi dan hubungan sosialnya dengan individu lain. Kesadaran akan kondisi emosi atau perasaan sendiri membawa individu untuk lebih memahami bahwa orang lain juga memiliki sisi emosional yang serupa. Hal ini membuka jalan untuk empati, pengertian, dan komunikasi yang lebih baik dalam hubungan antarmanusia.

Dalam konteks kerja, pemahaman yang lebih dalam tentang emosi dapat membantu dalam manajemen diri, manajemen tim, dan interaksi antar karyawan. Kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik dapat meningkatkan produktivitas, kualitas kerja, dan suasana kerja yang harmonis (Adzansyah et al., 2023). Selain itu, kesadaran akan emosi juga penting dalam memahami dinamika

konflik dan membangun hubungan kerja yang positif.

Dari perspektif psikologis, studi tentang emosi juga mencakup aspek neurologis, psikologis, dan sosial yang saling terkait. Melalui pendekatan multidisiplin ini, kita dapat lebih memahami bagaimana emosi diproses dalam otak, bagaimana pengalaman emosional terbentuk, dan bagaimana emosi memengaruhi perilaku dan keputusan manusia.

Emosi memiliki dampak yang signifikan pada perilaku manusia. Gejala-gejala emosi, seperti perasaan takut, marah, senang, atau sedih, secara tidak langsung akan tercermin dalam perilaku individu. Hal ini sejalan dengan konsep yang diperkenalkan oleh Daniel Goleman dalam bukunya pada tahun 2004, di mana emosi tidak hanya merujuk pada perasaan subjektif, tetapi juga mencakup pikiran khas, keadaan biologis, psikologis, dan kecenderungan untuk bertindak.

Dalam konteks ini, emosi tidak hanya menjadi pengalaman internal yang dirasakan oleh individu, tetapi juga memengaruhi bagaimana individu merespons dan bertindak dalam berbagai situasi. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami rasa takut mungkin akan merespons dengan cara menghindari situasi yang menakutkan atau mencari perlindungan. Di sisi lain, perasaan senang atau bahagia dapat memotivasi individu untuk berinteraksi sosial, mencari pengalaman positif, atau mengambil risiko yang lebih besar.

Konsep bahwa emosi merupakan pemicu tindakan atau kecenderungan untuk bertindak juga menyoroti pentingnya memahami dan mengelola emosi dengan bijak. Kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi dapat membantu individu dalam mengambil keputusan yang lebih tepat, berkomunikasi secara efektif,

mengelola konflik, dan mencapai tujuan pribadi dan profesional.

Selain itu, gejala-gejala emosi yang tercermin dalam perilaku juga dapat memberikan informasi penting tentang keadaan emosional individu. Misalnya, ekspresi wajah, bahasa tubuh, intonasi suara, dan pola perilaku dapat menjadi petunjuk tentang perasaan dan pikiran yang sedang dialami oleh seseorang. Hal ini penting dalam konteks sosial dan komunikasi interpersonal, di mana pemahaman emosi orang lain dapat memperkuat hubungan, meningkatkan empati, dan mencegah mispersepsi atau konflik.

Dalam dunia kerja, pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara emosi dan perilaku dapat digunakan dalam pengembangan kepemimpinan, manajemen tim, penyelesaian konflik, dan menciptakan budaya kerja yang inklusif dan produktif. Organisasi yang memperhatikan aspek emosional karyawan juga cenderung memiliki tingkat retensi yang lebih tinggi, kepuasan kerja yang lebih baik, dan kinerja yang lebih optimal.

Berita-berita yang ditayangkan dan dimuat dalam berbagai media memberikan gambaran adanya emosi-emosi yang secara perlahan mulai tidak terkendali dalam kehidupan. Perilaku agresif semakin meningkat, mulai dari pelajar, mahasiswa, hingga anggota legislatif. Permasalahan-permasalahan kecil menyulut perkelahian-perkelahian massal. Solidaritas buta menjadi semakin populer akhir-akhir ini. Kekerasan dalam rumah tangga meningkat dalam angka. Tingkat perceraian semakin tinggi sebagai akibat ketidakmatangan emosi. Bunuh diri pun telah dilakukan oleh anak-anak hanya karena merasa malu tidak dapat melunasi SPP. Narkotika dan obat-obatan terlarang dianggap pilihan terbaik untuk melarikan diri dari masalah pribadi. Emosi kebencian telah berubah menjadi

teror yang mencekam. Semua fakta ini mencerminkan meningkatnya ketidakseimbangan emosi, keputusasaan dan rapuhnya moral dalam pribadi, keluarga, masyarakat dan bernegara.

Berbagai fakta sebelumnya telah menunjukkan bahwa tingginya inteligensi atau yang oleh orang awam disebut IQ, tidak menjamin keseimbangan emosi. Muncul sebuah pertanyaan besar, apakah emosi yang liar ini dapat dididik sehingga terkendali? Kecerdasan emosi, atau *Emotional Intelligence*, istilah ini pertama kali ditemukan oleh seorang psikolog Yale, Peter Salovey, dan seorang profesor dari Universitas New Hampshire, John Meyer pada tahun 1990 (Fteiha & Awwad, 2020). Mereka mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri, untuk berempati terhadap perasaan orang lain dan untuk mengatur emosi, yang secara bersama berperan dalam peningkatan taraf hidup seseorang (Martin, 2003).

Goleman menjawab pertanyaan besar apakah emosi dapat dididik. Menurut (Goleman, 2000), warisan genetik memberi individu serangkaian muatan emosi tertentu yang menentukan temperamen, tetapi jaringan otak yang terlibat sangat mudah dibentuk-bentuk; temperamen bukanlah takdir. Kecerdasan emosi dapat ditingkatkan dan diajarkan. Goleman menjelaskan perlunya memasukkan kecerdasan emosi ke dalam kurikulum sekolah. Goleman mengadaptasi model kecerdasan emosi dari Salovey dan Meyer ke dalam sebuah versi yang menurutnya paling bermanfaat untuk memahami cara kerja kecerdasan emosi dalam kehidupan sehari-hari ataupun kehidupan kerja. Goleman mengadaptasi lima komponen dasar kecakapan emosi dan kecakapan sosial sebagai berikut:

- A. Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali apa yang individu rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Kesadaran diri dapat diuraikan menjadi tiga kemampuan, yaitu kesadaran emosi, penilaian diri secara teliti, dan percaya diri.
- B. Pengaturan diri adalah kemampuan menangani emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi.
- C. Motivasi adalah kemampuan menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
- D. Empati adalah kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
- E. Keterampilan sosial adalah kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi serta jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan berbagai keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, serta untuk bekerja sama dalam tim.

Penggunaan meditasi sebagai pendekatan terapi fisik dan emosional semakin meraih popularitas di dunia medis Barat. Pertumbuhan pesat dalam pelatihan meditasi mencerminkan minat yang meningkat dalam penggunaan teknik ini untuk meningkatkan kesejahteraan fisik

dan mental. Dalam prosesnya, pelatihan meditasi telah melahirkan beragam metode baru yang dirancang untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan secara holistik.

Hasil-hasil pelatihan meditasi tidak hanya memperkaya pemahaman kita tentang prinsip-prinsip dasar meditasi, tetapi juga membawa inovasi dalam pengembangan teknik meditasi yang lebih praktis dan terfokus. Meditasi tidak lagi hanya dianggap sebagai praktik rohani, tetapi juga dilihat sebagai alat yang efektif untuk mengatasi tantangan kesehatan modern.

Salah satu contoh yang menonjol adalah metode meditasi reduksi stres yang diperkenalkan oleh para ahli seperti Sharon Salzberg dan Jon Kabat-Zinn. Metode ini, yang sering disebut sebagai "stress reduction meditation," telah memperoleh popularitas yang besar karena efektivitasnya dalam membantu individu mengatasi tekanan dan stres yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Salzberg & Kabat-Zinn, 2004).

Metode meditasi baru seperti ini menekankan pada aplikabilitasnya dalam pengobatan fisik dan psikis. Mereka menyediakan alat yang sederhana namun kuat bagi individu untuk mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam dunia medis, meditasi mulai diakui sebagai bagian integral dari pendekatan holistik untuk kesehatan dan pemulihan.

Selain itu, pelatihan meditasi juga telah membuka pintu bagi riset lebih lanjut dalam bidang psikologi dan neurosains. Para peneliti tertarik untuk mengeksplorasi mekanisme dan efek meditasi pada otak, perubahan neuroplastisitas, serta dampaknya terhadap fungsi kognitif dan emosional.

Meditasi tidak hanya merupakan teknik latihan, tetapi juga merupakan sebuah perjalanan mendalam menuju dunia internal individu. Ini melibatkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, peningkatan kesadaran, dan pencarian makna hidup yang lebih dalam. Sebagai pendekatan yang holistik, meditasi telah dilihat sebagai cara untuk menambah kekayaan makna hidup seseorang.

Menurut (Humphrey, 2000), meditasi dapat diinterpretasikan dalam berbagai konteks. Pertama, sebagai suatu keadaan kesadaran yang mencerminkan cara hidup yang disiplin dan penuh pencerahan. Ini mengacu pada kemampuan individu untuk membangun hubungan yang lebih dalam dengan diri mereka sendiri dan alam semesta, mencapai kedamaian batin, dan mencari pencerahan spiritual.

Kedua, meditasi juga bisa dipahami sebagai proses psikologis yang membantu individu menjadi lebih mawas diri. Dalam konteks ini, meditasi membawa individu untuk lebih sadar akan pikiran, emosi, dan reaksi mereka terhadap lingkungan sekitar. Ini dapat membantu dalam mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik.

Ketiga, meditasi dapat dianggap sebagai sarana untuk transformasi diri melalui perubahan tingkat kesadaran. Dengan menjalani meditasi secara teratur, individu dapat mengalami pergeseran yang mendalam dalam cara mereka memahami diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka. Hal ini membawa mereka menuju kebijaksanaan yang lebih tinggi, kedamaian batin, dan pemahaman yang lebih dalam tentang eksistensi mereka.

Dalam konteks pengembangan diri, meditasi memberikan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi potensi mereka yang tersembunyi, mengatasi rintangan emosional, dan mencapai keseimbangan

holistik dalam kehidupan mereka. Ini juga menjadi alat penting dalam upaya memperkuat koneksi antara pikiran, tubuh, dan jiwa, yang pada gilirannya mendukung kesehatan fisik dan kesejahteraan emosional.

Praktek meditasi yang teratur akan mengubah individu menjadi lebih tenang. Meditasi merupakan suatu proses perjalanan meniti ke dalam diri Kesadaran diri ditingkatkan untuk pengembangan diri secara positif (Humphrey, 2000). Kesadaran diri individu menumbuhkan rasa empati terhadap orang lain. Dengan demikian emosi individu akan terdidik dan berkembang dengan seimbang.

METODE PENELITIAN

Dalam konteks pelatihan ini, subjek pelatihan yang menjadi fokus adalah karyawan PT Lanusa, sebuah perusahaan yang beroperasi di industri besi baja dan terletak di wilayah Jakarta Barat. Pendekatan yang digunakan dalam pemilihan subjek melibatkan pembagian karyawan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok meditator yang merupakan mereka yang aktif mengikuti program meditasi, dan kelompok non-meditator yang tidak terlibat dalam program tersebut. Pemilihan subjek dari PT Lanusa dilakukan dengan cermat dan melalui pertimbangan yang matang, terutama untuk mengontrol pengaruh dari faktor-faktor eksternal seperti tingkat pendidikan, usia, dan budaya yang memiliki potensi untuk mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional yang akan dievaluasi dalam pelatihan ini. Hal ini dilakukan agar hasil evaluasi dapat lebih akurat dan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak meditasi terhadap kecerdasan emosional, terlebih dalam konteks lingkungan kerja yang khusus seperti industri besi baja di Jakarta Barat. Dengan demikian, pendekatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan

yang lebih komprehensif dan relevan bagi pengembangan potensi karyawan serta peningkatan kualitas hubungan kerja di perusahaan tersebut.

Dalam pemilihan subjek untuk pelatihan ini, digunakan asumsi bahwa subjek dengan karakteristik yang serupa dalam hal jenjang pendidikan, rentang usia, dan daerah tinggal memiliki tingkat pengetahuan dan budaya yang relatif serupa. Hal ini memberikan dasar yang kuat untuk melakukan kontrol variabel yang diperlukan dalam pelatihan, sehingga dapat meminimalkan faktor-faktor eksternal yang berpotensi memengaruhi hasil evaluasi. Pengendalian variabel ini sangat penting dalam memastikan validitas dan reliabilitas dari hasil evaluasi terkait dampak program pelatihan terhadap kecerdasan emosional karyawan.

Pelatihan ini dijadwalkan berlangsung mulai dari tanggal 26 November hingga 03 Desember 2023, dan akan dilaksanakan di PT Logam Nusantara Perkasa yang berlokasi di Jalan Panferan Jayakarta, Kelurahan Mangga Dua Selatan, Jakarta Barat. Perusahaan PT Logam Nusantara Perkasa, selaku mitra dalam pelatihan, turut berpartisipasi aktif dengan menyediakan ruangan rapat yang terletak di lantai 3 sebagai tempat pelaksanaan kegiatan pelatihan. Keterlibatan aktif perusahaan dalam menyediakan fasilitas ini menunjukkan komitmen mereka terhadap pengembangan karyawan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia dalam organisasi.

Selain ruang rapat, PT Logam Nusantara Perkasa juga berperan dalam menyediakan fasilitas lainnya yang diperlukan selama pelatihan, seperti peralatan presentasi, materi pelatihan, dan dukungan teknis yang diperlukan untuk kelancaran pelaksanaan kegiatan. Hal ini menunjukkan kerjasama yang baik antara perusahaan dengan penyelenggara

pelatihan, serta keseriusan mereka dalam mendukung inisiatif untuk meningkatkan kualitas karyawan dan lingkungan kerja yang lebih produktif dan harmonis. Diharapkan pelatihan ini akan memberikan manfaat yang signifikan bagi karyawan PT Logam Nusantara Perkasa dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan kualitas kerja mereka.

Dengan adanya pengaturan yang cermat terkait subjek, lokasi, dan kerjasama perusahaan, pelatihan ini memiliki dasar yang kuat untuk menguji dampak program meditasi terhadap kecerdasan emosional karyawan PT Lanusa. Pemahaman terhadap pengaruh variabel kontrol seperti pendidikan, usia, dan budaya menjadi penting dalam menafsirkan hasil pelatihan dan mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi efektivitas program meditasi dalam meningkatkan kualitas kesehatan spiritual dan emosional karyawan di lingkungan kerja.



Gambar 1 Peserta Pelatihan Meditasi



Gambar 2 Kelompok Meditator



Gambar 3 Kelompok non-Meditator

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelatihan yang disampaikan menunjukkan adanya perbedaan yang menarik dalam tingkat kecerdasan emosional antara meditator dengan durasi latihan yang berbeda, yaitu lebih dari enam hari, kurang dari enam hari, dan non-meditator. Analisis mendalam terhadap hasil tersebut dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya tentang dampak program meditasi terhadap kualitas kehidupan karyawan di PT Lanusa serta implikasi yang lebih luas dalam pengembangan strategi kesejahteraan karyawan di tempat kerja.

Penelitian yang dilakukan menemukan hasil yang menarik terkait dengan praktik meditasi pada subjek pelatihan. Salah satu temuan utama adalah bahwa meditator yang telah berlatih meditasi selama lebih dari enam hari secara konsisten menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan meditator yang berlatih kurang dari enam hari serta kelompok non-meditator. Temuan ini memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai pentingnya faktor konsistensi dan durasi latihan meditasi dalam mengembangkan kecerdasan emosional individu.

Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa meditasi bukan hanya sekadar kegiatan sekali-sekali, tetapi merupakan praktek yang memerlukan komitmen dan

konsistensi dari individu untuk mencapai hasil yang signifikan dalam pengembangan kecerdasan emosional. Dengan menjaga konsistensi dalam latihan meditasi serta memberikan waktu yang cukup, individu dapat memanfaatkan potensi penuh dari praktek meditasi dalam mengelola emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat hubungan sosial.

Selain itu, hasil temuan ini juga menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang holistik dalam manajemen kecerdasan emosional di lingkungan kerja. Program pelatihan yang mencakup aspek-aspek seperti meditasi, manajemen stres, dan pengembangan keterampilan interpersonal menjadi lebih relevan dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih harmonis dan produktif. Dengan memahami bahwa faktor-faktor seperti konsistensi dalam latihan meditasi dapat memberikan dampak yang signifikan pada kecerdasan emosional, organisasi dapat merancang program-program yang lebih terarah dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kinerja kerja karyawan secara keseluruhan.

Namun, hasil yang menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan antara meditator kurang dari enam hari dengan non-meditator memunculkan pertanyaan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hasil ini. Kemungkinan, peserta meditasi dengan latihan yang lebih pendek belum mencapai tingkat pengembangan emosional yang signifikan dibandingkan dengan non-meditator. Selain itu, perbedaan dalam pengelolaan program meditasi dan kurangnya kontrol terhadap variabel lainnya seperti tingkat stres atau faktor lingkungan kerja mungkin juga memainkan peran dalam hasil yang diperoleh.

Dari segi implikasi, hasil pelatihan menyoroti pentingnya melanjutkan

penelitian dan pengembangan program meditasi yang lebih terstruktur dan terukur. Perlu adanya pendekatan yang lebih holistik dalam mengintegrasikan meditasi ke dalam lingkungan kerja untuk memaksimalkan manfaatnya. Hal ini juga menekankan perlunya evaluasi yang cermat terhadap faktor-faktor tambahan yang dapat memengaruhi hasil program meditasi, seperti dukungan organisasi, ketersediaan waktu, dan pengukuran yang lebih terinci terhadap perkembangan karyawan dari segi kesehatan spiritual dan emosional.

Dalam konteks khusus PT Lanusa, hasil ini dapat membantu perusahaan untuk menyusun strategi yang lebih efektif dalam memperhatikan kesejahteraan karyawan melalui pengembangan program meditasi yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik individu. Ini juga membuka peluang untuk kolaborasi lebih lanjut antara perusahaan dan ahli meditasi dalam merancang program yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Penelitian yang telah dilakukan mengenai praktik meditasi dalam konteks kecerdasan emosional pada karyawan juga memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang berarti dalam memahami interaksi antara meditasi dengan aspek-aspek penting lainnya dalam lingkungan kerja. Selain meningkatkan kecerdasan emosional, meditasi juga dapat berdampak pada faktor-faktor kunci seperti produktivitas, kreativitas, dan manajemen stres di tempat kerja. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi bukan hanya memiliki manfaat individu, tetapi juga memiliki implikasi yang luas dalam konteks organisasi dan produktivitas kerja.

Pengembangan lebih lanjut dari penelitian ini untuk memperluas cakupan ke manfaat meditasi terhadap aspek produktivitas, kreativitas, dan manajemen stres di lingkungan kerja dapat

memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang bagaimana meditasi dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan dan kinerja karyawan secara keseluruhan. Misalnya, meditasi telah dikaitkan dengan peningkatan fokus dan konsentrasi, yang merupakan faktor penting dalam meningkatkan produktivitas dan kualitas kerja. Selain itu, meditasi juga dapat membantu dalam mengurangi tingkat stres yang dialami karyawan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mereka serta mengurangi absensi kerja yang disebabkan oleh masalah kesehatan.

Dengan memperluas penelitian ini ke arah tersebut, akan ada kesempatan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang berbagai manfaat meditasi di lingkungan kerja modern. Ini juga dapat membuka jalan bagi pengembangan strategi dan program yang lebih efektif dalam mengintegrasikan meditasi sebagai bagian dari budaya kerja yang sehat dan produktif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan untuk pengembangan pribadi karyawan, tetapi juga memiliki implikasi yang signifikan dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih baik dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Dalam pelatihan yang melibatkan karyawan PT Lanusa yang dibagi menjadi meditator dan non-meditator, hasilnya menunjukkan bahwa meditator yang melaksanakan praktik meditasi lebih dari enam hari memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan meditator yang melakukannya kurang dari enam hari dan non-meditator. Meskipun demikian, perbedaan kecerdasan emosional antara meditator kurang dari

enam hari dengan non-meditator tidak signifikan.

Implikasi dari hasil pelatihan ini adalah bahwa program meditasi efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan spiritual karyawan, terutama dalam aspek kesadaran terhadap lingkungan sosial, makna hidup, iman, serta rasa cinta dan kagum terhadap lingkungan alam. Hasil ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan peningkatan kesadaran spiritual dan kearifan dalam praktik meditasi di lingkungan kerja.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program meditasi dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan spiritual dan emosional karyawan di industri besi baja seperti PT Lanusa. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan kontrol yang lebih ketat terhadap variabel lainnya serta penilaian yang lebih mendalam terhadap dampak jangka panjang dari program meditasi ini untuk memastikan efektivitasnya dalam jangka waktu yang lebih panjang.

REFERENSI

- Adzansyah, Fauzi, A., Putri, I., Fauziah, N. A., Klarissa, S., & Damayanti, V. B. (2023). Pengaruh Pelatihan, Motivasi Kerja, dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan (Literature Review Manajemen Kinerja). *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 4(4), 498–505. <https://doi.org/10.31933/jimt.v4i4>
- Drupadi, R. (2020). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Prosocial Anak Usia Dini. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 11(1), 30–36. <https://doi.org/10.17509/cd.v11i1.20326>
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2), 2055102920970416. <https://doi.org/10.1177/2055102920970416>
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosional*. Gramedia Pustaka Utama. <https://books.google.co.id/books?id=fYLEGIKrtNYC>
- Goleman, D. (2007). *Social intelligence: ilmu baru tentang hubungan antar-manusia*. Gramedia Pustaka Utama. <https://books.google.co.id/books?id=MUuP5SrvGu8C>
- Humphrey, N. (2000). *Meditasi Jalan ke Dalam Diri: Cara Memanfaatkan Meditasi untuk Pengembangan Diri*. Abdi Tandur.
- Indriana, H., Hayadi, B. H., Yusuf, F. A. Y., Sumiyati, Naseh, & Nurhasanah, D. (2024). Optimalisasi Kecerdasan Spiritual dan Emosional Siswa Melalui Inisiatif Bimbingan dan Konseling. *Technical and Vocational Education International Journal*, 4(01), 1–11.
- Martin, A. D. (2003). *Emotional quality management: refleksi, revisi dan revitalisasi hidup melalui kekuatan emosi*. Penerbit Arga. https://books.google.co.id/books?id=fV_FNwAACAAJ
- Mulatsari, A. H., & Pamungkas, O. Y. (2023). Klasifikasi Emosi Tokoh Utama dalam Novel Hai, Luka Karya Mezty Mez: Kajian Psikologi Sastra. *Jurnal Bahasa, Sastra, Budaya, Dan Pengajarannya (Protasis)*, 2(2), 162–173.
- Salzberg, S., & Kabat-Zinn, J. (2004). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Shambhala Publications.