

PERUBAHAN REGULASI EMOSI PARA MEDITATOR MINDFULNESS

Vincent Eddy Kuncoro Hartono

ABSTRAK

Regulasi emosi memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia. Bilamana seseorang memiliki gangguan atau memiliki kemampuan regulasi emosi yang maladaptif, dapat diatasi dengan salah satu cara yaitu meditasi *mindfulness*. Meskipun meditasi *mindfulness* begitu bermanfaat bagi regulasi emosi seseorang, baru sedikit penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan yang lebih jelas antara meditasi *mindfulness* dengan regulasi emosi. Berangkat dari hal ini, peneliti memiliki tujuan untuk memberikan gambaran akan perubahan regulasi emosi para praktisi meditasi *mindfulness*. Pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana perubahan dari regulasi emosi meditator *mindfulness* dari awal mengenal meditasi hingga saat ini. Subjek dalam penelitian ini adalah para praktisi meditasi Zen Vihara Buddha Prabha Yogyakarta yang berjumlah 3 orang. Metode yang digunakan peneliti adalah penelitian kualitatif yaitu *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur. Kredibilitas yang digunakan yaitu *participant feedback*, *comparing research's coding*, dan *paper trall*. Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah para meditator yang rutin bermeditasi memiliki regulasi emosi yang lebih adaptif daripada sebelumnya. Dahulu sebelum rutin bermeditasi, para praktisi memiliki kemampuan regulasi emosi yang maladaptif. Rutinitas bermeditasi yang dijalankan membawa perubahan-perubahan positif. Melalui meditasi, para meditator mengalami peningkatan kesadaran, sehingga memiliki pemahaman yang lebih baik akan diri dan lingkungan sekitarnya. Perubahan-perubahan tersebut membuat para meditator memiliki reaksi pikiran dan reaksi emosi yang positif. Bilamana, kesadaran melemah, pemahaman yang dimiliki oleh meditator pun turut memudar. Hal ini menyebabkan melemahnya kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Walaupun demikian, kini para meditator memiliki lebih banyak emosi positif.

Kata Kunci: meditasi *mindfulness*, regulasi emosi

**MINDFULNESS MEDITATOR'S EMOTIONAL REGULATION
ALTERATION**

Vincent Eddy Kuncoro Hartono

ABSTRACT

Emotion regulation have an important role in a human life. When, someone had emotion regulation disorder or maladaptive emotion regulation, can be solve by mindfulness meditation. Though mindfulness meditation is useful for someone's emotion regulation, little has been studied regarding clear relationship of mindfulness meditation and emotion regulation. Based on those facts, this research aims to depict mediator's emotional regulation alteration from the begining until now. The participants of this study are 3 Zen meditators from Vihara Buddha Prabha Yogyakarta. This study use qualitative research method, that is Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Data collection is conducted by semi-structured interview. Credibilities being used are participant feedback, comparing research's coding, and paper trall. In this study frequent meditation results in more adaptive emotional regulation. Before frequent meditation, meditators have maldapative emotional regulation. Through meditation, meditators have better awareness, so that they have better self and environmental understanding. Those alterations will create positive mind and emotional reactions. But, when awareness decreases, meditators' understanding fades away and results in emotion regulation weakening. In spite of that, nowadays meditators have more positive emotions.

Keywords: mindfulness meditation, emotional regulation