



## Pengaruh Pelaksanaan *Vipassanā Bhavana* terhadap Pengendalian Diri (*Samvara*) para Sastri di Pasastrian Buddha Kusalamitra Gunungkidul

Titik Handayani<sup>1\*</sup>, Suharno<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Raden Wijaya, Indonesia

[titikhandayani0507@gmail.com](mailto:titikhandayani0507@gmail.com)<sup>1</sup>, [mbahnojojogja@gmail.com](mailto:mbahnojojogja@gmail.com)<sup>2</sup>

\*Penulis Korespondensi: [titikhandayani0507@gmail.com](mailto:titikhandayani0507@gmail.com)

**Abstract.** *Kusalamitra Buddhist Pasastrian in Gunungkidul is one of the institutions that organizes non-formal education. Kusalamitra Buddhist Pasastrian is engaged in non-formal education and training that is social and religious in nature. The Kusalamitra Buddhist Pasastrian organizes religious education and training such as Dharma guidance, meditation practice, religious ceremony practice, guidance and training of Buddhist youth. The habituation of behaving based on Buddhist teachings is the main goal of this Pasastrian Education. One of the education and training programs at the Kusalamitra Buddhist Pasastrian is vipassanā bhavana training. Some students are diligent in implementing vipassanā bhavana, but some are not diligent. In addition, there are still some students who do not have good self-control (samvara). The purpose of the study was to determine the effect of the implementation of vipassanā bhavana on the self-control (samvara) of students at the Kusalamitra Buddhist Pasastrian. This study is a quantitative study with a population of 44 students. The results of the study showed that the implementation of vipassanā bhavana had an effect on self-control (samvara), by 55% and the remaining 45% was influenced by other factors.*

**Keywords:** *Non-formal Education; Pasastrian Buddha Kusalamitra; Samvara; Self-Control; Vipassanā*

**Abstrak.** Pasastrian Buddha Kusalamitra Gunungkidul merupakan salah satu lembaga yang menyelenggarakan pendidikan nonformal. Pasastrian Buddha Kusalamitra Gunungkidul bergerak di bidang pendidikan non formal dan pelatihan yang bersifat sosial dan keagamaan. Pasastrian Buddha Kusalamitra menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan keagamaan seperti bimbingan Dharma, latihan meditasi, latihan tata upacara keagamaan, pembinaan dan pelatihan pemuda Buddhis. Pembiasaan diri berperilaku berdasarkan ajaran Buddha merupakan tujuan utama dalam Pendidikan pasastrian ini. Salah satu program pendidikan dan pelatihan di Pasastrian Buddha Kusalamitra yaitu pelatihan *vipassanā bhavana*. Sebagian sastri ada yang rajin melaksanakan *vipassanā bhavana*, namun ada juga yang tidak rajin. Selain itu masih ada sebagian sastri yang belum memiliki pengendalian diri (*samvara*) yang baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan *vipassanā bhavana* terhadap pengendalian diri (*samvara*) sastri di Pasastrian Buddha Kusalamitra. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jumlah populasi 44 orang sastri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan *vipassanā bhavana* berpengaruh terhadap pengendalian diri (*samvara*), sebesar 55 % dan sisanya 45% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci:** Pasastrian Buddha Kusalamitra; Pendidikan Nonformal; Pengendalian Diri; *Samvara*; *Vipassanā*

### 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan dilaksanakan melalui tiga jalur, salah satunya adalah pendidikan nonformal. Pasastrian Buddha Kusalamitra Gunungkidul merupakan salah satu lembaga yang menyelenggarakan pendidikan nonformal. Pasastrian Buddha Kusalamitra Gunungkidul bergerak di bidang pendidikan non formal dan pelatihan yang bersifat sosial dan keagamaan. Pasastrian Buddha Kusalamitra membagi Pendidikan menjadi dua yaitu yang pertama Pendidikan Pasastrian dan yang kedua Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) Homeschooling Kusalamitra yang sejajaran dengan SMA/Paket C. PKBM Homeschooling Kusalamitra menggunakan kurikulum yang berlaku di PKBM pada umumnya ditambah dengan keunggulan-keunggulan *softskill* kewirausahaan maupun seni berupa karawitan, batik, pedalangan dan pembuatan wayang.

Pendidikan Pasastrian lebih ditekankan pendalaman sosial keagamaan. Pasastrian Buddha Kusalamitra menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan keagamaan seperti bimbingan Dharma, latihan meditasi, latihan tata upacara keagamaan, pembinaan dan pelatihan pemuda Buddhis. Pembiasaan diri berperilaku berdasarkan ajaran Buddha merupakan tujuan utama dalam Pendidikan pasastrian ini. Hasil observasi peneliti di asrama pasastrian memperoleh informasi bahwa para sastri mampu menjalin hubungan kekeluargaan secara baik antar teman sebaya sesama di asrama maupun dengan pembimbing. Pada umumnya warga asrama mampu menjaga sikap dalam menyikapi masalah dengan teman sebaya sesama warga asrama. Namun peneliti juga masih menjumpai beberapa hal yang menunjukkan pengendalian diri yang kurang baik dari beberapa warga asrama. Beberapa warga asrama masih ada yang mudah tersinggung dengan sikap sesama warga asrama. Bahkan ada juga rasa tidak suka antara individu yang satu dengan yang lain. Ada juga warga asrama cenderung marah dan merasa tidak senang ketika mendapatkan suatu kritikan atau teguran dari sesama warga asrama bahkan dari pembimbing pusdiklat.

Salah satu program pendidikan dan pelatihan di Pasastrian Buddha Kusalamitra yaitu pelatihan *vipassanā bhavana*. Melalui program pelaksanaan *vipassanā bhavana* yang intensif dan berkesinambungan diharapkan membentuk warga asrama hidup berkesadaran, dapat memahami hakikat kehidupan yang dialaminya, yaitu selalu mengalami perubahan (*anicca*), tidak selalu memuaskan (*dukkha*) dan tanpa inti yang kekal (*anatta*) serta menyadari bahwa individu tidak bisa lepas dari hubungan sosial sehingga secara sadar mampu mengendalikan diri untuk mencapai kebahagiaan (Ñāṇamoli & Bodhi, 2013).

Pelatihan *vipassanā bhavana* dilaksanakan secara rutin oleh warga asrama, yaitu setiap pagi dan sore. Setiap pagi dan sore warga asrama melaksanakan puja bakti dan pelatihan meditasi. Namun dalam pengamatan dan wawancara awal peneliti memperoleh data bahwa masih ada beberapa warga asrama yang kurang disiplin dalam melaksanakan program ini, ada juga yang hanya sekedar ikut tanpa ada keseriusan dalam mengikuti program. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pelaksanaan *vipassanā bhavana* terhadap pengendalian diri (*samvara*) para sastri di Pasastrian Buddha Kusalamitra. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan *vipassanā bhavana* terhadap pengendalian diri (*samvara*) sastri di Pasastrian Buddha Kusalamitra

## 2. KAJIAN TEORITIS

### Pengendalian Diri (Samvara)

#### *Pengertian Pengendalian Diri (Samvara)*

Pengendalian diri atau kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak (Ghufron & Risnawati, 2011). Harter menyatakan dalam diri seseorang terdapat suatu sistem pengaturan diri (*self regulation*) yang memusatkan perhatian pada kontrol diri (*self control*). Proses pengontrolan diri menjelaskan bagaimana pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari (Muharsih, 2008). Pengendalian diri dalam bahasa pali disebut *samvara*, Secara harafiah berarti menutup atau menyumbat suatu aliran, artinya menutup dan menyumbat aliran pikiran-pikiran yang tidak baik atau jahat. Pengendalian diri (*samvara*) terbagi menjadi lima yaitu Pengendalian diri melalui kemoralan (*sila-samvara*), pengendalian diri melalui perhatian (*sati-samvara*), pengendalian diri melalui pandangan terang (*nana-samvara*), pengendalian diri melalui kesadaran (*khanti-samvara*), dan pengendalian diri melalui usaha atau semangat (*viriyasamvara*) (Chattopadhyay, 2017). *Self control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat atau mencegah suatu impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang melanggar atau bertentangan dengan standar moral. Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif (Muharsih, 2008).

#### *Aspek Pengendalian Diri*

James R. Averill menyebutkan bahwa pengendalian (*control*) dalam konteks emosi bukanlah sekadar kemampuan individu untuk menekan atau mengatur perasaan secara internal, melainkan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara norma sosial, peran sosial, dan ekspektasi budaya. Pengendalian diri (*self-control*) merupakan kemampuan individu untuk mengatur, membimbing, dan mengarahkan perilaku guna mencapai konsekuensi positif (Cornelius, 2000). Pengendalian diri (*self-control*) diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu, (a) mengontrol perilaku (*behavior control*), (b) mengontrol kognitif (*cognitive control*), dan (c) mengontrol keputusan (*decision control*) (Ghufron & Risnawati, 2011; Wang et al., 2019).

*Behavior control* yaitu kemampuan untuk memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan, terdiri dari kemampuan mengontrol perilaku dan mengontrol stimulus. Kemampuan mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk mengontrol siapa yang mengontrol situasi atau keadaan. Kemampuan mengontrol stimulus adalah untuk mengetahui

bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki muncul. Selain Averill masih banyak ahli psikologi yang menerjemahkan pentingnya *behavior control* bagi individu, salah satunya yaitu Icek Ajzen. Icek Ajzen mendefinisikan *behavior control* atau disebut juga dengan *perceived behavioral control (PBC)* sebagai keyakinan individu mengenai seberapa mudah atau sulitnya untuk melakukan suatu perilaku, yang dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan antisipasi terhadap hambatan atau fasilitator. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa PBC tidak hanya memengaruhi niat berperilaku, tetapi juga dapat memprediksi perilaku secara langsung, terutama ketika individu merasa memiliki kendali yang kuat terhadap perilaku tersebut, bahkan dalam konteks kompleks seperti perubahan perilaku kesehatan atau keputusan perjalanan pasca-pandemi (Hagger & Hamilton, 2025).

*Cognitif control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian kedalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan yang dihadapi. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yakni memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Calhoun & Acocella juga menjelaskan bahwa kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Penelitian terkini semakin menekankan peran penting kontrol kognitif dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari pengambilan keputusan hingga regulasi emosi, dengan studi yang mengeksplorasi bagaimana pelatihan kognitif dapat meningkatkan kemampuan ini pada populasi yang berbeda, termasuk pada siswa untuk membantu mereka mengontrol dan menilai informasi yang diperoleh dengan pengalaman serta dalam konteks adaptasi terhadap persepsi sosial yang menantang (Luya et al., 2024)

*Decisional control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri akan sangat berfungsi dalam menentukan pilihan, baik dengan adanya suatu kesempatan maupun kebebasan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Keyakinan dalam menyikapi segala situasi perdu didasari oleh pemahaman yang benar. Dengan pemahaman yang benar dan pikiran yang jernih maka seseorang mampu memilih

solusi yang tepat dalam menyikapi segala yang dihadapi. Penelitian modern menyoroti bagaimana kemampuan kontrol keputusan memengaruhi berbagai aspek perilaku, mulai dari adaptasi terhadap stres, manajemen risiko, hingga pilihan-pilihan dalam menghadapi skenario intertemporal seperti menunda kepuasan demi keuntungan jangka panjang, dengan penekanan pada proses kognitif yang mendasari dan strategi yang digunakan individu untuk menghasilkan pilihan kontrol diri (Chen et al., 2023).

### ***Individu Dengan Karakteristik Pengendalian Diri***

Individu yang memiliki pengendalian diri atau *self control* yang baik akan menunjukkan karakteristik khusus dalam merespon segala hal yang menghampirinya. Logue (1995) menyebutkan gambaran individu yang menggunakan *self control* yakni: (1) Tetap bertahan mengerjakan tugas walaupun terdapat hambatan atau gangguan. Individu akan tekun terhadap tugas yang dikerjakannya walaupun ia merasa kesulitan karena adanya hambatan baik dari dalam maupun dari luar dirinya. (2) Dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku di mana ia berada. Kecenderungan individu dalam menaati aturan dan norma yang berlaku mencerminkan kemampuannya dalam mengendalikan diri meskipun sebenarnya individu ingin melanggar aturan dan norma tersebut. (3) Tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi kemarahan (mampu mengendalikan emosi negatif). Kemampuan merespon stimulus dengan emosi positif membantu individu untuk terbiasa mengendalikan dirinya dalam berperilaku sesuai harapan lingkungan. (4) Toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan yang besar.

### ***Faktor Pengendalian Diri***

Logue (1995) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *self control* yakni faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor genetik yang mempengaruhi *self control* adalah usia. Umumnya *self control* berkembang sesuai bertambahnya usia. Anak-anak cenderung berperilaku impulsif dan lebih dapat mengendalikan diri sesuai pertambahan usianya. Faktor lingkungan yang sangat mempengaruhi yaitu keluarga, guru atau teman sebaya.

Religiusitas memiliki hubungan yang positif dengan kontrol diri, karena seseorang yang memiliki tingkat religius yang tinggi percaya bahwa setiap tingkah laku yang mereka lakukan selalu diawasi oleh Tuhan, sehingga mereka cenderung memiliki *self monitoring* yang tinggi dan pada akhirnya memunculkan kontrol diri dalam dirinya (Carter et al., 2012). Salah satu aktivitas religius dalam agama Buddha yaitu meditasi *vipassanā bhavana*. Pelaksanaan meditasi merupakan salah satu usaha untuk mengendalikan diri melalui pikiran, karena pikiran yang menentukan semua tindakan yang dilakukan individu. “Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara dengan

pikiran baik, maka kebahagiaan akan mengikutinya bagaikan bayang-bayang yang tidak pernah meninggalkan benda-Nya” (Dhammadiro, 2018).

## **Vipassanā Bhavana**

### ***Pengertian Vipassanā Bhavana***

*Vipassanā* berarti melihat ke dalam atau pandangan terang. Buddha sendiri menemukan kebenaran sejati atau pandangan terang melalui praktik meditasi, dan itulah yang pertama Buddha ajarkan. Instruksi tentang meditasi yang Buddha sampaikan merupakan pengalaman yang dialami sendiri sampai Beliau mencapai pencerahan (Tigris, 2004). *Vipassanā bhavana* adalah kegiatan belajar yang dilakukan secara internal di dalam diri.

Formula latihan *vipassanā bhavana* ditunjukkan Buddha ketika memberikan khotbah kepada para bhikkhu. Jalan khusus untuk membangun penyadaran total terhadap hakikat batin dan jasmani tercantum di dalam *Satipathana-sutta*. Pembabar Dhamma yang terampil secara terperinci menerangkan praktik langsung menuju penghancuran semua noda batin yaitu dengan melakukan perenungan terhadap *nama-rupa (satipatthana)* (Nanamoli & Bodhi, 2017).

### ***Obyek Perenungan Vipassanā Bhavana***

Seseorang dapat mengembangkan pikiran untuk mencapai pandangan terang dengan melaksanakan *Vipassanā bhavana* menggunakan empat landasan kesadaran sebagai obyek perenungan yaitu: (1) perenungan terhadap jasmani (*Kayānupassanā*), perenungan pada perasaan (*vedananupassana*), (3) perenungan terhadap pikiran (*cittanupassana*), (4) perenungan pada kondisi bentuk pemikiran (*dhammanupassana*) (Ñānamoli & Bodhi, 2013).

#### **a. *Kayānupassanā***

*Kayānupassanā* yaitu melakukan perenungan, perhatian, dan penyadaran penuh terhadap badan jasmani. Melaksanakan *Vipassanā* dengan obyek *Kayānupassanā* dapat dilakukan dengan perenungan terhadap gerak-gerik badan jasmani. Pada saat melakukan perenungan terhadap keluar masuknya nafas, seseorang hendaknya mengetahui, memperhatikan, memahami bahwa nafas yang masuk dan keluar panjang atau pendek, melatih diri untuk merasakan seluruh badan dari pernafasan pada saat menarik dan mengeluarkan nafas, melatih diri untuk menenangkan fungsi badan jasmani dari pernafasan. Buddha menjelaskan bahwa konsentrasi melalui perhatian nafas, apabila dikembangkan dan dilatih terus-menerus akan memberikan kedamaian dan keluhuran yang merupakan kediaman luhur yang tidak palsu dan menghapus dengan seketika serta menenangkan bentuk-bentuk pikiran buruk yang merugikan (Sarao, 2017). Seseorang pada saat melakukan perenungan terhadap gerak-gerik badan jasmani hendaknya memperhatikan dan menyadari gerak dari badan jasmani, menyadari saat berjalan, berdiri,

duduk, merentangkan anggota badan, membungkukkan dan menegakkan badan, mengenakan pakaian, saat makan dan minum, dan semua gerak-gerik yang dilakukan badan jasmani semuanya dilakukan dengan perhatian atau kesadaran penuh sebagai landasan pengembangan kesadaran.

b. *Cittānupassanā*

*Cittānupassanā* dalam *Maha-satipatthana Sutta* dijelaskan sebagai perenungan terhadap keadaan batin atau kesadaran harus diamati dan diwaspadai agar pikiran senantiasa dikondisikan serta ke arah yang benar (Thanissaro, 2000). Pikiran harus diarahkan pada kenyataan hidup saat ini, masalah-masalah yang telah lewat atau hal-hal yang mendatang tidak perlu dipikirkan. Melakukan perenungan, perhatian, dan kesadaran terhadap pikiran (*citta*) dapat diawali dengan merenungkan, dan menyadari gerak-gerik pikiran yaitu pikiran yang ternoda atau dihindangi hawa nafsu atau pikiran yang murni, bersih terbebas dari noda atau hawa nafsu. Berusaha mengetahui dan melihat gerak-gerik pikiran tersebut berdasarkan kebenaran, bahwa pikiran hanyalah sekedar pikiran, bukan makhluk, orang atau aku, bukan milik diri sendiri atau milik orang lain sehingga tidak menimbulkan keterikatan pada pikiran yang muncul karena akan menimbulkan kekhawatiran, ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan. Mengetahui kebenaran bahwa sifat sesungguhnya dari pikiran yaitu *anicca*, *dukkha*, dan *anatta*.

c. *Vedanānupassanā*

*Vedanānupassanā* adalah perenungan terhadap perasaan (*vedanā*) yang muncul dalam tubuh dan batin, hal ini dijelaskan dalam *Maha-satipatthana Sutta* (Thanissaro, 2008). *Vedanānupassanā* merupakan kesadaran terpusat pada perasaan yang muncul menyenangkan, tidak menyenangkan atau menyenangkan maupun bukan tidak menyenangkan. Setelah latihan berakhir kembangkan dan pancarkan cinta kasih ke seluruh penjuru arah dan semua makhluk hidup. Ketika merasakan perasaan menyenangkan dapat mengetahui dengan jelas saat merasakan perasaan menyenangkan. Merasakan perasaan tidak menyenangkan mengetahui dengan jelas perasaan yang di alami tidak menyenangkan. Saat merasakan perasaan yang tidak menyenangkan maupun bukan menyakitkan mengetahui dengan jelas perasaan tidak menyenangkan maupun menyenangkan. Merasakan perasaan bahagia yang membelenggu pikiran rasakan dengan jelas perasaan bahagia yang membelenggu pikiran. Atau ketika merasakan perasaan bahagia tidak membelenggu pikiran mengetahui dengan jelas perasaan bahagia tidak membelenggu pikiran. Ketika sensasi muncul posisi tubuh dapat diubah dengan sadar dan

tetap pada perenungan perasaan yang sedang dilakukan. Sensasi muncul dapat dikendalikan yaitu kesabaran.

Sensasi menyenangkan menarik perhatian sebagai akibat dari kontak jasmani yang menyenangkan harus dikenali dan secara mental dicatat. Perasaan menyenangkan dari kegembiraan dan kegembiraan muncul atau bangkit di dalam pikiran dikenali serta dicatat seperti halnya perasaan bukan atau tidak menyakitkan maupun menyenangkan. Kategori demikian disebut *upekkha vedanā* (Sayadaw, 2020)

d. *Dhammānupassanā*

*Dhammānupassanā* dalam *Maha-satipatthana Sutta* dijelaskan sebagai perenungan terhadap bentuk-bentuk batin dari lima rintangan, pikiran dari *pancakhanda* dan dari enam pintu indra cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari lima macam rintangan (*nivarana*) ialah muncul berproses dan hilang saat orang melaksanakan meditasi timbul nafsu keinginan, kemauan jahat, kemalasan dan kelelahan, kegelisahan dan kekhawatiran, atau keragu-raguan selalu disadari. Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari *pancakhanda* ialah dengan menyadari bahwa inilah bentuk jasmani, perasaan, pencerapan, bentuk pikiran, kesadaran tahu bagaimana muncul dan lenyap (Thanissaro, 2000).

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari enam landasan indriya dalam maupun luar penuh pengamatan bahwa inilah mata dan obyek bentuk, telinga dan obyek suara, hidung dan obyek bau, lidah dan obyek kecap, badan dan obyek sentuhan, pikiran dan obyek pikiran. Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari tujuh faktor penerangan agung menimbulkan kesadaran (*sati*), tenaga (*virīya*), kegiuran (*pīti*), ketenangan (*passadhi*), pemusatan pikiran (*samādhi*), atau keseimbangan batin disadari apa adanya saat muncul dan mengembangkannya (Yang et al., 2024). Cara merenungkan empat kesunyataan mulia (*Cattāri Ariya Saccaṇi*) ialah menyadari bahwa inilah penderitaan, asal mula penderitaan, lenyapnya penderitaan, dan jalan menuju lenyapnya penderitaan, merenungkan masalah yang timbul dan hancur sampai mencapai hidup bebas tanpa ikatan dalam menjalani kehidupan.

***Tujuan Vipassanā Bhavana***

*Vipassanā bhāvanā* bertujuan mengembangkan kebijaksanaan dan melenyapkan kekotoran batin seperti kemauan jahat, nafsu keinginan, kemalasan, kegelisahan dan kekhawatiran, keragu-raguan. Batin dikembangkan berdasarkan kebijaksanaan akan terbebas dari noda (*asava*), yaitu nafsu indrawi, nafsu kelahiran kembali, pandangan salah dan kebodohan (Walshe, 2009). Pelaksanaan *vipassanā bhavana* memberikan manfaat untuk dapat

mengendalikan enam landasan indria secara bertahap (Thanissaro, 2012), sehingga muncul pengetahuan (*nana*), penembusan terhadap *anicca*, *dukkha*, *anatta*, serta pencapaian *magga* dan *phala*. *Vipassanā bhavana* merupakan satu-satunya jalan (*ekāyano maggo*) untuk mensucikan makhluk, untuk dapat mengatasi penderitaan dan kesakitan, kepedihan dan kedukaan, untuk mencapai ”jalan benar” dan jalan merealisasi *nibbāna*, yaitu dengan menegakkan perhatian dan kesadaran benar (Piyadasi, 2010).

Mengembangkan empat landasan perhatian murni selama tujuh tahun, enam tahun, lima tahun, empat tahun, tiga tahun, dua tahun, satu tahun, enam bulan, lima bulan, empat bulan, tiga bulan, dua bulan, satu bulan, setengah bulan, tujuh hari, maka salah satu dari dua hasil dapat diharapkan dalam penghidupan sekarang, yaitu pengetahuan tertinggi (*arahat*) sekarang dan saat ini atau jika terdapat sedikit kekotoran batin, direalisasi tingkat kesucian *anagami*. Atas dasar inilah maka dikatakan (pada waktu permulaan) merupakan satu jalan menuju kesucian, mengatasi kesedihan dan ratap tangis, mengakhiri derita dan duka cita, untuk mencapai jalan benar, untuk merealisasi *nibbanā* yaitu empat landasan perhatian murni (Walshe, 2009). Inilah jalan langsung untuk mempurifikasi para makhluk. (Anālayo, 2013).

Berdasarkan pada deskripsi teoritis yang telah diuraikan, selanjutnya disusun kerangka berpikir dan model hubungan antar variabel. Sesuai dengan ruang lingkup penelitian ini yaitu pengendalian diri (*samvara*) Sastri di pasastrian Buddha Kusalamitra Gunungkidul. Melalui terori tersebut diperkirakan bahwa yang mempengaruhi pengendalian diri (*samvara*) para sastri di Pasastrian Buddha kusalamitra adalah pelaksanaan *vipassanā bhavana*. Sejauhmana keterkaitan tersebut dalam penelitian ini akan diungkap sesuai dengan hasil olah data yang diperoleh dari para responden didukung dengan teori-teori yang relevan. Model kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

x = Pelaksanaan *vipassanā bhavana*

y = Pengendalian diri (*samvara*)

Hipotesis: Pelaksanaan *vipassanā bhavana* berpengaruh positif terhadap pengendalian diri (*samvara*) Sastri di Pasastrian Buddha Kusalamitra.

### 3. METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dan desain penelitian korelasional. Penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan metode *ex post facto* (noneksperimen) dengan rancangan korelasional artinya penelitian ini tidak mengadakan perlakuan terhadap variabel penelitian melainkan mengkaji fakta-fakta yang telah terjadi dan pernah dilakukan oleh subjek penelitian. Penelitian dilakukan di Pasastrian Buddha Kusalamitra Gunungkidul dengan populasi 44 satri. Jumlah subjek dalam populasi kurang dari 100 maka sampel dalam penelitian ini semua satri. Penelitian ini terdiri atas 2 variabel. Terdiri dari 1 variabel bebas yaitu pelaksanaan *vipassanā bhavana* 1 variabel terikat yaitu pengendalian diri (*samvara*). Analisis data menggunakan Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji t). Uji t dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variabel independen yaitu pelaksanaan *vipassanā bhavana* terhadap variabel terikat yaitu pengendalian diri (*samvara*).

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Pasastrian Buddha Kusalamitra Gunungkidul dengan sasaran penelitian para satri. Satri di pasastrian Buddha Kusalamitra berjumlah 44 orang, sebagian besar satri adalah umat perumah tangga (*garavasa*) yang terdiri dari 43 Orang dan ada 1 anggota Sangha (*Pabbajita*). Para satri memiliki latar belakang yang berbeda-beda secara asal tempat tinggalnya, ada yang berasal dari lampung, Nusa Tenggara Barat, Papua, Maluku, Medan maupun dari berbagai daerah Jawa tengah dan D.I. Yogyakarta. Semua satri tinggal di asrama Pasastrian Buddha Kusalamitra.

**Tabel 1.** Jumlah Satri

No	Kelas	Jumlah Satri
1	X	14 orang
2	XI	19 orang
3	XII	11 orang
	Jumlah	44 orang

Uji t dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas 1 (X) terhadap Variabel terikat Y. Hasil uji pelaksanaan *vipassanā bhavana* (X) terhadap pengendalian diri (Y) dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 2.** Hasil Uji t

		Coefficients <sup>a</sup>			t	Sig.
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.086	18.886		.322	.749
	Vipassana Bhavana	-.675	.148	-.571	-4.567	.000

a. Dependent Variable: Pengendalian\_Diri

Berdasarkan tabel *Coeffisient* di atas menunjukkan besarnya  $t_{hitung}$  Pelaksanaan *vipassanā* 4,567 dengan Sig.  $0,000 \leq 0,05$ . Hal ini mengasumsikan bahwa pelaksanaan *vipassanā bhavana* cukup bukti berpengaruh secara signifikan terhadap pengendalian diri.

Dari hasil uji hipotesis dapat dilihat bahwa pelaksanaan *vipassanā bhavana* berpengaruh terhadap pengendalian diri. Berdasarkan uji t menunjukkan besarnya  $t_{hitung}$  pelaksanaan *vipassanā bhavana* 4,567 dengan Sig.  $0,000 \leq 0,05$ . Hal ini mengasumsikan bahwa pelaksanaan *vipassanā bhavana* cukup bukti berpengaruh secara signifikan terhadap pengendalian diri. Hal ini berarti bahwa jika pelaksanaan *vipassanā bhavana* semakin tinggi atau terbiasa maka dapat berpengaruh pada perkembangan pengendalian diri Sastri di Pasastrian Buddha Kusalamitra.

Pelaksanaan *vipassanā bhavana* memberikan manfaat untuk dapat mengendalikan enam landasan indria secara bertahap (Thanissaro, 2012), sehingga muncul pengetahuan (*nana*), penembusan terhadap *anicca, dukkha, anatta*, serta pencapaian *magga* dan *phala*. Seseorang yang terbiasa melakukan *vipassanā bhāvanā* mampu mengembangkan kebijaksanaan dan melenyapkan kekotoran batin seperti kemauan jahat, nafsu keinginan, kemalasan, kegelisahan dan kekhawatiran, keragu-raguan.

Filosofis mendasar *Satipaṭṭhāna* atau *vipassanā bhāvanā* merupakan terapan praktis untuk menemukan sifat sejati kehidupan. Sistem kesadaran dialami oleh setiap individu, dengan merenungkan dan merefleksikan berbagai objek serta fungsi tubuh dan kesadaran. Praktik kesadaran penuh agar menyadari totalitas kehidupan. Seseorang yang memiliki pengendalian diri yang baik mampu melihat secara jernih pada diri sendiri baik dalam aspek fisik, aspek psikis, dan aspek moral maupun bagaimana hubungan social dengan lingkungan sekitar. Maka jelas bahwa dengan membiasakan diri terlatih dalam *vipassanā bhāvanā* mampu meningkatkan pengendalian diri anak asuh Kusalamitra.

Kontribusi pengaruh pelaksanaan *vipassanā bhavana* (X) terhadap pengendalian diri (*samvara*) (Y) dapat dilihat dari analisis regresi yang ditunjukkan dalam *R Square* 0,550 dalam Model *Summary* pada tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary <sup>b</sup>					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.741 <sup>a</sup>	.550	.533	14.026	1.636

a. Predictors: (Constant), *Vipassana\_Bhavana*

b. Dependent Variable: *Pengendalian\_Diri*

Hasil koefisien determinasi sebagaimana tertuang dalam tabel di atas menghasilkan angka  $R^2$  sebesar 0,550 artinya variabel independen (pelaksanaan *vipassanā bhavana*) dapat mempengaruhi variabel dependen (pengendalian diri) sebesar 55% dan sisanya 45% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil analisis ini menunjukkan terdapat faktor-faktor lain yang membentuk pengendalian diri selain *vipassanā bhavana*. Dalam psikologi, pengendalian diri remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, seperti perkembangan otak, lingkungan keluarga, dan dukungan sosial. Secara neurologis, pada masa remaja, korteks prefrontal, bagian otak yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti perencanaan dan pengendalian impuls, belum berkembang sepenuhnya, sehingga remaja lebih rentan terhadap perilaku impulsif (Steinberg, 2007). Selain itu, pola asuh yang konsisten dan hangat dari orang tua, serta adanya figur teladan, berkontribusi dalam membentuk kemampuan pengendalian diri remaja. Lingkungan sosial seperti tekanan teman sebaya (*peer pressure*) juga memainkan peran penting, di mana remaja cenderung lebih mudah kehilangan kendali ketika berada dalam kelompok yang mendorong perilaku menyimpang (Casey et al., 2008).

Terdapat beberapa faktor selain *vipassanā bhavana* yang dapat mempengaruhi pengendalian diri (*samvara*) seperti latihan moral (*sīla*), dan kebijaksanaan (*paññā*). Ajaran Buddha menekankan bahwa latihan sejak dini dalam *sila*, seperti terbiasa melaksanakan *pancasila* buddhis ataupun *atthasila* mampu membentuk karakter dan batin yang kuat. Seseorang yang dibimbing dalam Dhamma akan memiliki pandangan benar (*sammā-ditṭhi*) tentang akibat dari tindakan yang dilakukan, serta mampu mengembangkan pengendalian diri melalui perenungan pada *kamma* dan akibatnya. Lingkungan yang mendukung praktik spiritual seperti *sangha*, keluarga, dan teman juga sangat memengaruhi terbentuknya pengendalian diri secara bertahap (Narada, 1993). *Sangha* menjadi bagian penting dalam Pendidikan di Pasastrian Buddha Kusalamitra. *Sangha* di lingkungan Pasastrian Buddha Kusalamitra memiliki tugas utama pembimbing para sastri, salah satunya untuk membimbing sastri memiliki kedisiplinan dalam melatih batin sehingga memiliki pengendalian diri yang baik. Keluarga menjadi bagian utama dan pertama bagi individu untuk belajar, salah satunya yaitu membentuk karakter dalam diri seseorang. Walaupun para sastri di Pasastrian Buddha Kusalamitra hidup di asrama dan terpisah dengan orang tua atau keluarga bukan berarti lepas

dari keluarga. Keluarga sebagai pembentuk karakter sebelum masuk ke asrama dan juga keluarga tetap terlibat untuk mengontrol perkembangan anak yang masuk di Pasastrian. Pengelola Pasastrian selalu melaporkan perkembangan sastru kepada pihak keluarga sehingga keluarga atau orang tetap terlibat dalam kontrol dan Pendidikan bagi sastru. Teman yang baik (*kalyanamita*) merupakan teman yang mampu membimbing diri seseorang untuk selalu menjaga kebaikan. Maka, pertemanan dalam keluarga asrama di Pasastrian Buddha Kusalamitra dibentuk untuk mendukung kemajuan intelektual maupun spiritual bagi para sastru.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan *vipassanā bhavana* cukup bukti berpengaruh secara signifikan terhadap pengendalian diri. Hal ini berarti bahwa jika pelaksanaan *vipassanā bhavana* semakin tinggi atau terbiasa maka dapat berpengaruh pada perkembangan pengendalian diri Sastru di Pasastrian Buddha Kusalamitra. Variabel independen (pelaksanaan *vipassanā bhavana*) dapat mempengaruhi variabel dependen (pengendalian diri) sebesar 55% dan sisanya 45% dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran bagi para sastru khususnya dan umat buddha pada umumnya untuk selalu melatih diri dalam praktik *vipassanā bhavana*, serta praktik-praktik ajaran Buddha lainnya seperti latihan moral (*sīla*), dan kebijaksanaan (*paññā*) yang akan membawa pada keberhasilan spiritual pengendalian diri (*samvara*) dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR REFERENSI

- Anālayo, B. (2013). The legality of bhikkhunī ordination. *Journal of Buddhist Ethics*, 20.
- Carter, E. C., McCullough, M. E., & Carver, C. S. (2012). The mediating role of monitoring in the association of religion with self-control. *Social Psychological and Personality Science*, 3(6), 691–697. <https://doi.org/10.1177/1948550612438925>
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>
- Chattopadhyay, M. (2017). *Visuddhimagga*. [https://doi.org/10.1007/978-94-024-0852-2\\_401](https://doi.org/10.1007/978-94-024-0852-2_401)
- Chen, C., Lin, W., & He, G. (2023). The effect of decision strategy on self-control choice. *Current Psychology*, 42(34), 30472–30484. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03961-8>
- Cornelius, R. R. (2000). Theoretical approaches to emotion. *ISCA Archive*, 3–10.
- Dhammadiro. (2018). *Pustak Dhammapada*. Yayasan Sammasayambhu.
- Ghufron, M., & Risnawati, S. (2011). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz.

- Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2025). Progress on theory of planned behavior research: Advances in research synthesis and agenda for future research. *Journal of Behavioral Medicine*, 48(1), 43–56. <https://doi.org/10.1007/s10865-024-00545-8>
- Logue, A. (1995). *Self control waiting until tomorrow for what you want today*. Prentice Hall.
- Luya, D., Martin, & Sukmawati, E. (2024). Analisis self control siswa kelas VIII SMP Yos Sudarso Parindu Kabupaten Sanggau. *BIKONS: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1), 121–136.
- Muharsih. (2008). *Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan perilaku konsumtif pada remaja di Jakarta Pusat*. UPI.
- Ñānamoli, B., & Bodhi, B. (2013). *Majjhima Nikāya* (I. Anggara, Trans.). Dhamma Citta. [https://doi.org/10.1007/978-94-024-0852-2\\_267](https://doi.org/10.1007/978-94-024-0852-2_267)
- Nanamoli, B., & Bodhi, B. (2017). *The middle-length discourses of the Buddha*. In *Buddhist Hell* (pp. 15–18). <https://doi.org/10.2307/j.ctt1t88tfk.8>
- Narada. (1993). *Cermin kehidupan*. Yayasan Dhammadipa Arama.
- Piyadasi. (2010). *Buddhisme: A living message*. Dhammadipa.
- Sarao, K. T. S. (2017). *Saṃyutta Nikāya*.
- Sayadaw, M. (2020). *Dhammacakkappavattana sutta* (1st ed.). Yayasan Dhammavihari (Mahasi).
- Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 55–59. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00475.x>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Thanissaro, B. (2000). *Maha-satipatthana Sutta: The great frames of reference*.
- Thanissaro, B. (2008). *Satipatthana Sutta: Frames of reference*. 1–9.
- Thanissaro, B. (2012). *Udana: Exclamations a translation with an introduction & notes*.
- Tigris, B. (2004). *Sepuluh hari dalam meditasi vipassana*. Yayasan Dhammadasa.
- Walshe, M. (2009). *Digha Nikāya: Khotbah-khotbah panjang Sang Buddha*. Dhamma Citta.
- Wang, C., Huang, P., Jiang, X., Li, Y., Guo, J., Yang, Y., & Guo, M. (2019). Study on the relationship between psychological stress and doctor-patient relationship of cancer patients and their families. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 09(04), 165–173. <https://doi.org/10.4236/jbbs.2019.94014>
- Yang, W. F. Z., Sparby, T., Wright, M., Kim, E., & Sacchet, M. D. (2024). Volitional mental absorption in meditation: Toward a scientific understanding of advanced concentrative absorption meditation and the case of jhana. *Heliyon*, 10(10), e31223. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31223>