

ABSTRAK

Chandra 2022. “Pengaruh Puasa Buddhis (*Vikala Bhojana*) dan Vegetarian Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMA Buddhis Bodhicitta”. Tesis Pascasarjana Program Pendidikan Keagamaan Buddha. Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) "Smaratungga". Pembimbing (I) Dr. dr. Khie Khiong, S.Si., S.Ked., M.Si., M.Pharm., Sc., PhD., PA (K) Exp. Flow. (II)/ Dr. Burmansah, M.Pd.

Kata kunci:Kesehatan Mental , Puasa Buddhis, Vegetarian

Kesehatan bukanlah kebutuhan yang sementara waktu, melainkan kebutuhan sepanjang masa bisa dikatakan investasi yang sangat berharga. Hal ini dapat dilihat dari Sabda Sang Buddha bahwa kesehatan adalah keuntungan yang paling besar. kesehatan adalah kesatuan dari kesejateraan fisik dan mental, bukan hanya terbatas pada terbebas dari penyakit fisik, melainkan mentalnya juga terhindar dari berbagai gangguan. Kesehatan mental sangat mendukung produktivitas dan kesehatan fisik. Terganggunya kesehatan mental atau kejiwaan dapat dialami oleh siapapun.

Kesehatan mental ialah kondisi mental yang selalu berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram dan terhindar dari berbagai penyakit mental seperti rendah diri, cemas, ketakutan, gelisah, dan ketegangan batin lainnya. Puasa Buddhis (*Vikalabhajana*) adalah puasa secara umum dapat diartikan sebagai upaya dan tindakan secara sadar dan ikhlas untuk menahan diri dari berbagai godaan hasrat terhadap kebutuhan jasmani dan rohani, serta perilaku, guna memperoleh hidup sederhana, menuju ketenangan jiwa untuk mencapai kesucian. Vegetarian adalah orang yang dengan alasan tertentu tidak lagi mengkonsumsi hasil bagian dari makhluk yang bernyawa dan mengembangkan cinta kasih kepada makhluk hidup dimana setiap makhluk mempunyai hak untuk terus hidup. Orang vegetarian lebih condong untuk mengkonsumsi makanan berupa gandum, sayur-mayur, buah-buahan, kacang-kacangan, polong-polongan dan biji-bijian.

Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, dengan analisis regresi berganda. Jenis instrument penelitian yang digunakan berupa kuisioner yang bersifat tertutup, langsung dan dengan skala bertingkat. Populasi penelitian ini adalah peserta didik SMA Buddhis Bodhicitta sejumlah 160 responden, dengan metode sampel, *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yang mana dipilih secara khusus peserta didik kelas XII SMA.

Hasil uji normalitas di peroleh nilai signifikansi sebesar $0.200 > 0.05$, artinya nilai residual berdistribusi normal dan dengan uji multikolinearitas diperoleh nilai tolerance $0.881 > 0.10$ dengan nilai VIF $1.136 < 10$ artinya tidak terjadi gejala multikolinearitas. Hasil uji hipotesis H1 puasa buddhis dengan nilai Sig $0.001 < 0.05$ $t_{hitung} 4.521 > t_{tabel} 2,145$, H2 vegetarian dengan nilai sig $0.005 < 0.05$, atau $t_{hitung} 3,357 > t_{tabel} 2.145$, dan H3 nilai sig. deviation $0,000 < 0.05$ $F_{hitung} 29,959 > F_{tabel} 3,74$ artinya terdapat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat baik

secara parsial maupun secara simultan.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental siswa dapat ditingkatkan melalui praktik puasa buddhis dan vegetarian baik secara parsial (individu) maupun secara simultan (bersama - sama).



ABSTRACT

Chandra 2022. “Pengaruh Puasa Buddhis (*Vikala Bhojana*) dan Vegetarian Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMA Buddhis Bodhicitta”. Tesis Pascasarjana Program Pendidikan Keagamaan Buddha. Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) "Smaratungga". Pembimbing (I) Dr. dr. Khie Khiong, S.Si., S.Ked., M.Si., M.Pharm., Sc., PhD., PA (K) Exp. Flow. (II)./ Dr. Burmansah, M.Pd.

Key words: *Mental Health, Buddhist Fasting, Vegetarian*

Health is not a temporary need, but a lifelong need that can be said to be a very valuable investment. It can be seen from the words of the Buddha that health is the greatest gift. Health is a combination of physical and mental well-being. It is not only limited to being free from physical illness, but also avoiding mental disorders. Mental health strongly correlated with productivity and physical health. Disruption in mental health or psychological condition can be experienced by anyone.

*A healthy mental health is a mental condition that is always in a calm, safe and peaceful state, and also avoids various mental illnesses such as low self-esteem, anxiety, fear, anxiety, and other inner tensions. Buddhist fasting (*Vikalabhोजना*) is fasting in general, which can be interpreted as a conscious and sincere effort and action to refrain from various temptations, desires for physical and spiritual needs, and behavior, in order to obtain a simple life, towards peace of mind to achieve holiness. Vegetarian are people who for some reason no longer consumes the foods made from living beings and develops a love for living beings where every creature has the right to continue to live. Vegetarians are more inclined to consume foods in the form of whole grains, vegetables, fruits, nuts, legumes and seeds.*

This study uses a Quasi Experiment method with a quantitative approach, with multiple regression analysis. The type of research instrument used is in the form of a closed, direct and multilevel questionnaire. The population used in this study are SMA Buddhis Bodhicitta students with 160 respondents. The sample method used was non-probability sampling with purposive sampling technique to specially select students of class XII SMA.

The results of the normality test shows a significance value of $0.200 > 0.05$, meaning that the residual value was normally distributed. Through the multicollinearity test, a tolerance value of $0.881 > 0.10$ was obtained with a VIF value of $1.136 < 10$, meaning that there were no symptoms of multicollinearity. The results of the hypothesis test for H1 puasa buddhis shows the Sig. value of $0.001 < 0.05$ and $t_{count} 4.521 > t_{table} 2,145$; for H2 vegetarian shows the Sig. value of $0.005 < 0.05$, or $t_{count} 3,357 > t_{table} 2.145$; and for H3 Sig. deviation Value of $0,000 < 0.05$ and $F_{count} 29,959 > F_{table} 3,74$, which means that there is an influence between the independent variable and the dependent variable, either partially or simultaneously.

The results of this study concluded that students' mental health can be improved through the practice of Buddhist fasting and being vegetarian either partially (individually) or simultaneously (together).

