

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kesehatan mental

a. Pengertian Kesehatan mental

Kesehatan mental adalah keadaan harmonis dalam kehidupan yang terlihat dalam kesinambungan peran jiwa, seperti kesanggupan dalam menghadapi problematika hidup, serta mampu merasakan kebahagiaan dan potensi dirinya secara positif (Fakhriyani D 2019: 10). Sementara itu, menurut WHO pada tahun 2001, mendefinisikan kesehatan mental adalah keadaan dari kesejahteraan yang disadari oleh setiap orang, yang di dalamnya terdapat keahlian untuk menata tekanan (stress) pada kehidupan yang wajar, untuk bekerja dengan baik, serta berperan di komunitasnya (BEM FPPsi UM, 2018). Pendapat yang bersamaan dengan istilah kesehatan jiwa adalah kondisi seseorang yang mengetahui kemampuan yang dimilikinya dan dapat mengatasi stres normal pada dirinya, bekerja secara produktif dan berkontribusi di lingkungan sosialnya (Tjahja & Nainggolan, 2019:2). *American Psychiatric Association (APA)* memberikan pengertian terkait mental illness sebagai berikut:

“...Changes in emotion, thinking or behavior effecting health condition whereas mental illnesses are affiliated with distressed and /or problem functioning in social, work or family activities” (Ranna Parekh, M.D.,

2018). Perubahan emosi, pemikiran atau perilaku yang mempengaruhi kondisi kesehatan sedangkan penyakit mental berafiliasi dengan tertekan dan / atau masalah berfungsi dalam kegiatan sosial, pekerjaan atau keluarga.

Zakiyah Darajat (2016:13) berpendapat bahwa kesehatan mental adalah wujud keserasian yang sesungguhnya antara peran dan fungsi kejiwaan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kesehatan Mental adalah kemampuan seseorang dalam menahan diri, cerdas, mengerti perasaan orang lain, dan hidup dengan bahagia (Dewi, 2012:12). Keserasian yang terwujud dengan sesungguhnya antara peran dan fungsi kejiwaan serta adaptasi manusia dengan dirinya dan lingkungan berdasarkan ketaqwaan dan keimanan yang bertujuan mencapai kehidupan yang bahagia dan penuh makna di dunia akhirat (Fakhriyani D. 2019:1).

b. Karakteristik Kesehatan mental

Karakter kesehatan mental dapat dilihat dari beberapa ciri dari mental yang sehat. Berikut beberapa ciri mental yang sehat yaitu : 1) Tidak terganggu jiwanya. 2) Sanggup beradaptasi. 3) Sanggup memanfaatkan potensi diri dengan maksimal. 4) Mampu tercapai kepuasan pribadi dan orang lain.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal).

- a) Faktor Internal, berasal dari dalam diri meliputi: sikap *Independent* (berdiri sendiri), rasa harga diri, rasa bebas, rasa kekeluargaan, terlepas dari rasa ingin menyendiri, bebas dari segala *neuroses* (gangguan jiwa).
- b) Faktor yang berasal dari luar diri (ekstern) meliputi: Faktor keluarga, pendidikan di sekolah (Suranto, 2009:43).

d. Indikator & Fungsi Kesehatan Mental

Terdapat empat indikator tentang kesehatan mental yaitu:

- 1) Terhindarnya dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*).
- 2) Mampu menyesuaikan diri berhadapan dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan masyarakat dimana ia berada.
- 3) Mampu memanfaatkan dan mengembangkan semua potensi, bakat dan kualitas diri pada dirinya semaksimal mungkin, membahagiakan diri sendiri dan orang lain.
- 4) Tercapainya keharmonisan dan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain.
- 5) Terhindar dari perbuatan Buruk (Zulkarnain dan Siti Fatimah 2019).

Selain indikator kesehatan mental, juga terdapat fungsi dari kesehatan mental, sebagai berikut:

1. *Prevention* (preventif/pencegahan)
2. *Amilioration* (amelioratif/kuratif/perbaikan)

3. *Preservation* (preservasi/pengembangan) atau *development* (pengembangan) / *improvement* (meningkatkan) (Ramayulis,2013: 162).

Dari pendapat para ahli, dapat disintesakan kesehatan mental ialah kondisi mental yang selalu merasakan ketenangan dan kebahagiaan, bebas dari berbagai macam penyakit mental seperti rendah diri, kecemasan, ketakutan, kegelisahan, gelisah, dan batin terkendali. Dengan indikator yakni : 1) Tidak memiliki gejala gangguan kesehatan mental. 2) Dapat Menyesuaikan diri. 3) Mengembangkan potensi semaksimal mungkin. 4) Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. 5) Terhindar dari perbuatan Buruk.

2. Pengertian Puasa Buddhis / Vikala Bhojana

a. Pengertian Puasa

Puasa atau sering dikenal menahan makan dan minum telah dipraktikkan sejak beberapa abad lampau (Afifah, 2020) puasa adalah ibadah dengan menahan nafsu diri dari keinginan untuk mengkonsumsi makanan dan minuman juga melakukan hal-hal yang bersifat membangkitkan nafsu indria, sejak matahari terbit hingga tenggelam. Pembicaraan yang tidak berguna, mendengar hal-hal yang tidak berguna hendanya turut dihindari (Fauziyyah et al., 2021:2). Puasa juga merupakan suatu upaya penuh kesabaran yang ikhlas untuk tidak makan, minum, dan berjimak, demi keyakinan dan kepercayaannya untuk

memperoleh kesucian, kebersihan, dan kecemerlangan diri menghindari keburukan dan akhlak yang rendah (Andy, 2018:6).

Puasa adalah usaha tidak makan, minum, hubungan seksual dan lainnya yang dilarang untuk dilakukan selama sehari penuh, menurut cara yang ditentukan. Juga termasuk mengatakan hal yang tidak baik, merangsang (porno), haram maupun yang makruh pada waktu tertentu (Ali et al., 2021). Puasa memiliki pengertian perilaku menahan keinginan dari godaan syahwat serta mengekang diri dari kebiasaan mengutamakan kenikmatan fisik yang pada akhirnya mendapatkan ketenangan jiwa dan tercapainya kesucian. Puasa juga bermakna rohani yaitu membersihkan indriya dan pikiran dari hal yang dilarang (Shabir, 2011:140).

b. Puasa Buddhis

Dalam aturan kebhikkuan memiliki aturan praktis makanan diwaktu yang tidak tepat *Vikālabhojanasikkhāpadaṃ*, Para Bhikkhu yang konsumsi makan, baik makanan utama ataupun pendamping pada waktu yang salah, artinya telah melakukan pelanggaran pacittiya (*Vin.II.84*).

Puasa pada umat Buddha adalah praktik menjalankan sila, yang menjadi hal paling pokok dalam praktik ajaran agama, yaitu mencakup semua perbuatan (tingkah laku) dan sifat baik yang ada dianjurkan untuk dajalankan pada moral dan etika dalam agama Buddha (Rashid, 1997:3). Puasa dalam agama Buddha dikenal dengan nama Atthagasila, dilarang untuk mengambil makanan setelah tengah hari (Dhammananda,

2012:214). Puasa Buddhis terdapat pada urutan sila ke enam, dengan bunyi *Vikāla-bhojanā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi*, yang artinya Aku bertekad melatih diri menghindari makan makanan pada waktu yang salah.

Puasa Buddhis dilakukan setiap tanggal 1, 8, 15 dan 23 setiap bulannya, menurut penanggalan Lunar (penanggalan Imlek), yang lebih dikenal dengan sebutan Hari Uposatha (Widiyanto, 2021:24).

Uposatha, merupakan istilah untuk melaksanakan praktek ibadah yang ketat, sehubungan dengan pengendalian diri (puasa) (Khantipalo, 1991:59). Pengendalian diri bukan hanya menahan nafsu untuk makan dan minum, tetapi juga mengendalikan diri untuk tidak memunculkan hawa nafsu lainnya seperti serakah, rasa benci, rasa iri hati, pemaarah dan sebagainya (Subalaratano, 1988:28). Selain itu, puasa dalam agama Buddha juga memiliki pengertian: 1). mengendalikan diri agar tidak merugikan diri sendiri ataupun orang lain. 2) meningkatkan kualitas diri yang di mana segala perbuatan baik yang pernah dilakukan selalu diulang kembali dan perbuatan baik yang belum terlaksanakan perlu segera laksanakan sebagaimana mestinya (*kusalassa upasampada* selalu mengembangkan kebajikan) (Supomo, 1993:2).

Uposatha dalam agama Buddha adalah praktik puasa bagi masyarakat Buddhist untuk mengurangi nafsu duniawi. Umat Buddha perumah tangga (*Gharavasa*) melaksanakan praktik puasa pada hari-hari tertentu saja, yakni Uposatha Atthasila. Saat tertentu yang dimaksud

adalah pada bulan gelap dan purnama yaitu tanggal 1 dan 15 penanggalan Lunar, umat awam yang lain juga menjalankannya pada tanggal 8 dan 23 penanggalan Lunar (Aqiilah, 2020).

Terdapat delapan faktor yang hendaknya direnungkan oleh umat Buddha saat Uposatha, sebuah pengamatan yang menghasilkan buah dan manfaat yang mulia dan cemerlang. Salah satu diantaranya adalah para Arahata semasa hidupnya berpantang makan di waktu yang kurang tepat, yaitu lewat tengah hari waktu setempat. Jika dipraktikkan dengan baik dan sempurna akan memperoleh buah, keuntungan, kemegahan, jangkauan dalam jumlah besar (*A.IV.248-55*).

Kisah dalam *Dīgha Nikāya* dijelaskan: makna dari uposatha merupakan mengevaluasi dan memperbaiki diri agar menjadi kebiasaan; mampu mengendalikan diri, menjauhkan hal-hal yang kurang pantas, meredam apa yang jahat, sedangkan dalam *Anguttara Nikāya* memberikan keterangan yang jelas tentang kebajikan pahala dari pelaksanaan; ”apabila hari uposatha diteladani dengan pelaksanaan delapan sīla, maka kebajikan sangat besar, dimana masih belum mencapai Nibbāna, akan tetapi orang yang memiliki kebajikan uposathasīla akan terlahir kembali di alam surga” (Widiyanto, 2021:24)..

c. Tujuan Puasa

Tujuan dari praktik puasa Buddhis adalah untuk melatih diri mengendalikan hawa nafsu, melakukan perbuatan baik dan benar (Widiyanto, 2021:25). Orang yang berusaha untuk menjalankan sila mencakup semua untuk mencapai tujuan akhir (*nibbana*) (Kaharuddin, 1991:170).

Tujuan puasa Buddhis adalah mengendalikan diri dan mengisi akar-akar kejahatan dalam diri yaitu: *lobha*, *dosa*, dan *moha*. Dipraktikkan dengan tidak melakukan perbuatan yang merugikan sendiri dan orang lain, meningkatkan kualitas diri. Tujuan lain yang disampaikan (Rashid, 1997:3) adalah menjalankan sila, mencakup perbuatan dan sifat baik dalam ajaran moral dan etika dalam agama Buddha.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa tujuan utama dari praktik puasa Buddhis adalah mengembangkan kualitas diri dalam etika dan moral, menahan diri dari perbuatan yang merugikan, mengikis kekotoran batin, dengan tujuan utama merealisasi *Nibbana*.

d. Manfaat Puasa Buddhis

Manfaat pelaksanaan sila secara umum disampaikan dengan jelas oleh anggota Saṅgha kepada umat yang memohon *sīla*, dalam *Paritta Aradhana Tisarana – Pañcasīla*. Disampaikan bahwa dengan melaksanakan sila akan memperoleh kesehatan, terlahirkan dia alam surga dan merealisasi *nibbana*.

Manfaat menjalankan puasa Buddhis sebagai berikut: bagi siapapun yang memiliki moral, dengan menjalankan uposatha secara lengkap dengan delapan faktor, akan memperoleh kebahagiaan, hidup tanpa cela dan terahir di alam surga (*A.II.215*). Sebuah kerugian dan kemalangan bagi mereka yang semasa hidupnya senantiasa dihantui dengan duka cita dan kematian, namun menjalankan Uposatha yang lengkap hanya kadang-kadang ataupun kadang-kadang tidak. Siswa Buddha yang sesungguhnya akan hidup penuh kewaspadaan, tekun dan bersungguh-sungguh dalam praktik hal yang diajarkan, akan memperoleh kebahagiaan dalam waktu yang lama dalam berbagai kelahiran hingga mencapai kesucian (*A.V.83-5*).

Seseorang yang mempraktikan puasa Buddhis, akan memiliki perilaku baik di kehidupan masyarakat (Ngadat, 2020:2). Setiap manusia akan dapat terlahir alam dewa, di alam empat raja besar Apabila para kaum *garavassa* melakukan praktik *uposatha* maka, akan berbuah kebahagiaan, pikiran dan batin akan terkoondisikan berbuat baik, meningat dengan tenang. (Ariyanto, 2020:2,3). Manfaat pelaksanaan puasa Buddhis untuk para umat Buddha perumah tangga adalah: memperoleh kekayaan, kemasyuran, percaya diri, kesehatan dan ketenangan menghadapi kematian, kelahiran di alam surga. (Lisniasari, 2020:1).

Penjelasan yang mendetail di atas, peneliti dapat merangkum bahwa manfaat menjalankan praktik puasa Buddhis adalah: memiliki

pikiran dan batin yang terkondisi dengan baik, sehingga memperoleh kebahagiaan saat ini dan masa mendatang, kesehatan, kekayaan, kemasyuran, percaya diri, hidup tanpa cela, dan meninggal dengan tenang, sehingga terlahirkan di surga, merealisasi nibbana .

e. Puasa buddhis untuk kesehatan dalam pandangan Agama buddha

Dalam *kitagiri sutta*, terdapat pesan agar para bhikkhu berpantang makan di malam hari, dengan menjalakannya maka akan bebas dari penyakit dan penderitaan, serta menikmati kesehatan, kekuatan, kediaman yang nyaman (*M.II.473-80*). .

Doṇapaka Sutta, menceritakan tentang Raja Pasenadi dari Kerajaan Kosala memiliki nafsu makan yang sangat tidak wajar (seporsi nasi dan kari), akibat terlalu kenyang, pada setiap kesempatan bertemu Buddha dan mendengarkan Dharma, Raja tertidur. Membatasi diri terhadap nafsu akan berbuah berkah kesehatan dan hidup dengan tenang (*S.I.81*).

Dari cerita di atas, kita dapat mengetahui berbahayanya makan secara tidak wajar atau berlebihan. Penyebab seseorang tidak berada pada Jalan Mulia ajaran Buddha adalah karena merasa mengantuk, merasa lesu, merasa malas, merasa tidak puas setelah makan (*S.I.7*). Secara teori biologis, jika seseorang makan secara berlebihan pada pagi hari, tubuh akan berusaha lebih mencerna makanan. Karena tubuh terlalu kecapekan mencerna makanan, maka darah menjadi lambat untuk mengalir ke otak menyebabkan tubuh terasa tidak bersemangat dan

mengantuk. Ketika terikat nafsu pada makanan muncul dan berkembang, menyebabkan adanya penurunan spiritual batin dan jasmani. Lebih jauh, hal itu akan berdampak pada mundulnya kesedihan, penderitaan mendalam, dan keputusasaan. (S.II.101).

Berdasarkan para ahli di atas dapat disintesis bahwa 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. Indikator yakni: (1) diawali dengan pengambilan sila, atau pengulangan tuntunan sila oleh anggota Sangha. (2) tidak makan setelah tengah hari waktu setempat (3) mengembangkan kualitas diri dalam etika dan moral. (4) memiliki pikiran dan batin yang terkondisi dengan baik.

3. Vegetarian

a. Pengertian Vegetarian

Vegetarian adalah seseorang yang tidak mengonsumsi segala jenis daging hewan, baik hewan darat maupun hewan air dan unggas (Susianto, et al, 2007:3) Menurut KBBI, orang yang tidak makan daging, melainkan hanya sayuran dan hasil tumbuhan, baik karena alasan keagamaan atau kesehatan disebut Vegetarian. (KBBI, 2016). Para ahli menjelaskan lebih terperinci. Vegetarian adalah sebuah istilah bagi mereka yang tidak mengonsumsi semua jenis daging, unggas, dan

makanan laut, atau produk turunannya (Lestari et al., 2018:2). Vegetarian didominasi makanan berupa pada gandum, kacang-kacangan, sayuran dan buah-buahan, produk susu dan telur adalah alternative (Timothy J. Key, 1999:1). Vegetarian didefinisikan sebagai pola diet dengan tidak makan daging, produk susu, telur, dan ikan. Pola makan vegetarian menekankan pada makanan yang berasal dari tumbuhan, khususnya sayuran, biji-bijian, polong-polongan, dan buah-buahan (Yokoyama et al., 2014:2). Vegetarian adalah sebutan untuk mereka yang hanya memakan makanan dari tumbuhan-tumbuhan seperti sayur-mayur, biji-bijian, kacang-kacangan, dan buah-buahan. Kebiasaan memakan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan bukan semata-mata ajaran agama tertentu, namun lebih karena adanya keyakinan bahwa makanan vegetarian adalah terbaik bagi kesehatan (Padmasuri, 2015).

Dalam hubungannya dengan penyakit diabetes yang berbanding terbalik, vegetarian masih dapat menjadi beberapa jenis. Diet vegetarian berkisar dari vegan (tanpa produk hewani), lacto-ovo-vegetarian (tanpa daging hewan, tetapi mengonsumsi susu dan telur), pesco-vegetarian (mengonsumsi ikan), dan semi-vegetarian (sekali konsumsi daging) (Olfert & Wattick, 2018:1).

b. Jenis – Jenis Vegetarian

Berdasarkan *International Vegetarian Union* (IVO) dan *American Dietetic Association* (2009) vegetarian dibagi berdasarkan jenis makanan dan tingkat kesulitannya menjadi sebagai berikut :

1) Lakto Vegetarian

Lakto vegetarian adalah praktik vegetarian dengan mengonsumsi hasil pangan nabati dan susu beserta hasil olahannya (keju dan *yoghurt*). Namun tidak makan daging dari makhluk hidup, dan telur, beserta produk olahannya.

2) Lakto-ovo Vegetarian

Lakto-ovo vegetarian adalah praktik vegetarian dengan tidak mengonsumsi daging dari makhluk hidup. Kelompok ini masih diperbolehkan mengonsumsi telur, susu, beserta hasil olahannya (keju dan *yoghurt*).

3) Vegan

Vegan merupakan kelompok praktik vegetarian yang sama sekali tidak mengonsumsi makanan hewani seperti daging susu, telur dan produk olahannya. Mereka juga tidak menggunakan semua produk yang dihasilkan oleh binatang seperti madu, bahan kulit, sutera, wool, hingga gelatin.

c. Manfaat Vegetarian

Peminat vegetarian tentu harus merenungkan berbagai manfaat yang akan di peroleh dari pola makan vegetarian, sebelum memutuskan mengikuti pola hidup vegetarian. Berikut manfaat pola hidup vegetarian pada kesehatan tubuh (Susianto, et al., 2015:17) :

1. Mengurangi risiko terkena penyakit
2. Asupan makanan lebih terjaga
3. Terhindar dari masalah kolestrol
4. Mengurangi risiko terkena obesitas

d. Alasan Menjadi Vegetarian

Pilihan untuk menjalankan praktik vegetarian tergantung pada masing-masing individu. Biasanya terdapat berbagai alasan yang menjadi untuk melakukannya. Berikut ini alasan-alasan yang seringkali melatarbelakangi keinginan seseorang untuk menjadi vegetarian (Susianto, et al., 2015:8).

1. Alasan kesehatan

Merupakan alasan utama bagi banyak orang untuk praktiek vegetarian sebagai gaya hidup. Sebagai seorang vegetarian, berarti mengurangi risiko terkena penyakit maupun penyakit berat seperti jantung, kanker dan stroke.

2. Alasan lingkungan

Kelestarian lingkungan kerap dilontarkan sebagai alasan praktik

vegetarian. Sebagian besar remaja, terutama di negara-negara maju, umumnya beralih menjadi seorang vegetarian karena tujuannya untuk konservasi energi, air, tanah, dan tanaman sehingga ekologi tetap terjaga, juga termasuk untuk perlindungan binatang.

3. Alasan finansial

Karena harga pangan nabati yang relatif lebih murah dan terjangkau menjadi alasan. Praktik vegetarian dianggap dapat menghemat pengeluaran untuk belanja. Selain itu, dapat hidup sehat dan menghemat pengeluaran uang untuk biaya dokter.

4. Alasan spiritual

Beberapa ajaran agama menganjurkan umatnya praktik vegetarian. Pada ajaran agama tersebut, tidak diperbolehkan membunuh makhluk hidup dengan alasan apapun.

5. Alasan fisiologis tubuh manusia

Keyakinan manusia diciptakan untuk mengkonsumsi non hewani merupakan alasan yang kuat untuk hidup vegetarian. Hal ini dibuktikan dengan anatomi tubuh manusia dan fungsinya yang dibandingkan dengan anatomi dan fungsi tubuh hewan karnivora dan herbivora. Ternyata banyak kesamaan antara manusia dan hewan pemakan rumput maupun buah-buahan, terutama anatomi organ pencernaan yaitu sistem pencernaanya lebih panjang (Susianto, et al, 2007).

e. Hubungan Vegetarian dengan Agama Buddha

Ditinjau dari Perspektif Ajaran Buddha, *Bramajala sutra* disabdakan:

梵网经卢舍那佛说菩萨心地 戒品菩萨戒本) 若佛子，故食肉，一切肉不得食。断大慈悲性种子，一切众生见而舍去。是故一切菩萨，不得食一切众生肉。食肉得无量罪，若故食者，犯轻垢罪。(BS.V.1484)

Orang yang konsumsi daging merusak bibit maha welas asih dari sifat ke-Buddh-an mereka sendiri, dan makhluk hidup mana pun yang melihat mereka akan meninggalkan mereka. Oleh karena itu semua *Bodhisatva* harus menghindari konsumsi daging dari makhluk hidup mana pun, karena hal ini akan mendatangkan karma buruk yang tiada batas.

Semua makhluk hidup mendambakan kehidupan yang baik dan kebahagiaan, menolak penderitaan. bagaimana bisa kita melakukan pembunuhan makhluk hidup yang juga mendambakan kehidupan yang baik dan bahagia, menolak penderitaan, demi memuaskan nafsu indrianya yanghanya sementara (*S.V.353-4*).

Di dalam *Apannaka Sutta*, dijelaskan: dalam mengonsumsi makanan, hendaknya dilakukan bukan untuk tujuan memperoleh kenikmatan, kesaktian, mengembangkan tubuh, dan kecantikan. Melainkan tujuan makan adalah hanya agar dapat mempertahankan kahidupan, menjaga kesehatan, dan menjalankan praktik moralitas. Dalam pengertian menjaga kesehatan adalah tidak mengonsumsi daging, karena dengan mengonsumsi daging akan menyebabkan munculnya berbagai penyakit. Sedangkan menjalankan kehidupan suci dengan melepaskan kemelekatan pada cita rasa dan nafsu keinginan pada makanan daging dari hasil pembunuhan. Kepada para umat Buddha

selayaknya praktik tumbuh kembangkan kebijaksanaan dan cinta kasih untuk menyuguhkan dana makanan vegetarian (Non-daging) kepada bhikkhu untuk konsumsi sehariannya, menjaga kesehatan dan menjalankan kehidupan suci mereka (*M.II.400-13*).

Berdasarkan para ahli di atas dapat disintesis bahwa 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. Dengan indikator yakni: (1) tidak melakukan pembunuhan. (2) tidak melekat pada cita rasa dan pemikiran atas makanan. (3) mengembangkan cinta kasih. (4) menjaga perilaku dan emosi.

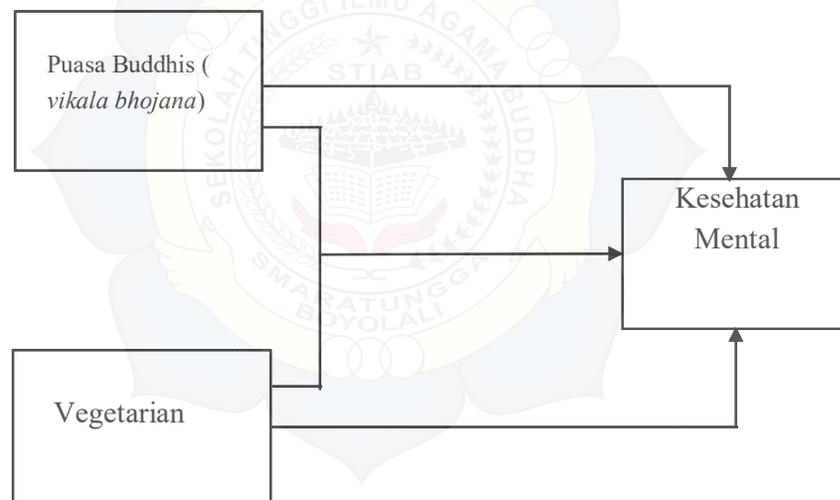
B. Kerangka Pemikiran

Kerangka berpikir merupakan suatu model tentang bagaimana teori menghubungkan banyak faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berpikir menjelaskan hubungan semua variabel yang akan diteliti, yakni hubungan antar variabel independen dan dependen (Sugiyono, 2015:60).

Variabel – variabel dalam penelitian ini adalah puasa buddhis (*Vikala Bhojana*) (X_1) dan vegetarian (X_2) sebagai variabel *independen* atau

variabel yang mempengaruhi dan kesehatan mental (Y) sebagai variabel dependennya atau yang dipengaruhi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara puasa buddhis (*Vikala Bhojana*) terhadap keadaan kesehatan mental siswa; pengaruh antara vegetarian terhadap kesehatan mental siswa dan pengaruh antara (*Vikala Bhojana*) dan vegetarian secara bersama-sama terhadap keadaan kesehatan mental siswa.

C. Hipotesis Penelitian



Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran

Hasil penelusuran landasan teoritis dan kerangka pemikiran serta mempertimbangkan penelitian yang relevan, maka topik dalam penelitian ini dapat dibuat hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh bermakna antara puasa buddhis (*vikala bhojana*) terhadap kesehatan mental siswa kelas XII SMA Buddhis Bodhicitta Medan
2. Ada pengaruh bermakna antara vegetarian terhadap kesehatan mental siswa kelas XII SMA Buddhis Bodhicitta Medan
3. Ada pengaruh bermakna antara puasa buddhis (*vikala bhojana*) dan vegetarian secara bersama-sama terhadap kesehatan mental siswa kelas XII SMA Buddhis Bodhicitta Medan.

