

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Perubahan dunia bergerak sangat cepat, sekarang ini berada di periode industri empat titik nol menuju periode *society* lima titik nol, yang membawa dampak perubahan pada berbagai sisi kehidupan. Perkembangan ini perlu diimbangi dengan kemampuan berpikir, bertindak cerdas, dan mental berkualitas, antara lain dapat mengendalikan diri dengan baik. Seseorang diharapkan dapat mengembangkan keterampilan pengendalian diri untuk mengelola perubahan yang terjadi dalam kehidupan. Goleman dalam Puspita mengatakan bahwa keterampilan mengelola suasana hati merupakan hal penting yang mendukung terjadinya hubungan sosial yang baik, seseorang yang mampu beradaptasi dan mengelola suasana hati, maka orang tersebut merupakan orang yang memiliki keterampilan pengendalian diri (Puspita et al., 2013:330).

Pengendalian diri sebagai suatu keterampilan seseorang dalam mengenali keadaan diri, merupakan kontrol perilaku yang bertautan dengan kemampuan seseorang mengontrol perasaan dan impuls-impuls yang muncul. Setiap orang membutuhkan hubungan timbal balik dan saling berinteraksi dengan orang, hal yang diinginkan atau di cita-citakan oleh seseorang tidak dapat dicapai oleh dirinya sendiri, Sebagai makhluk sosial dan bagian dari masyarakat seseorang melakukan aktivitasnya dengan memanfaatkan

lambang-lambang untuk menyampaikan keinginan dan sensasi yang dirasakan (Purwadini, 2014:2).

Keterampilan pengendalian diri sangat di perlukan oleh setiap orang. Semakin terampil pengendalian diri seseorang, akan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengarahkan ucapan, perbuatan, dan pikiran menuju reaksi yang positif. Seseorang yang terampil dalam pengendalian diri, akan berhasil menghadapi perubahan dunia, keserakahan, dan masalah-masalah kehidupan, memiliki persahabatan yang tanpa pamrih, saling menjaga dengan sahabat, dapat dipercaya, dan bertanggung jawab. Keterampilan pengendalian diri mendukung seseorang lebih, mudah merasa puas terhadap keadaan kehidupannya, mudah berpikir positif, penuh kedamaian dan kebahagiaan (De Ridder & Gillebaart, 2017:89-99).

Pengendalian diri (*samvara*) dapat meningkatkan kesejahteraan seseorang dengan cara hidup saling berdampingan dengan masyarakat sekitar, mematuhi peraturan, mematuhi norma adat, berusaha menimbulkan rasa aman bagi masyarakat dan lingkungan tempat tinggal, jujur, tidak sombong, dan rendah hati, sesuai dengan penjelasan yang disampaikan oleh Buddha dalam khotbah tentang cinta kasih, bahwa untuk mencapai kesejahteraan seseorang hendaknya tidak berucap bohong, menjaga kejujuran, tidak tinggi hati, penuh kasih sayang, tahu malu, berhati-hati dalam bertindak, dan memiliki indriya yang tenang dalam menghadapi setiap kejadian yang muncul (*Khp.9*).

Pengendalian diri (*samvara*) dapat membantu seseorang untuk tidak terganggu oleh peristiwa yang tidak menyenangkan, tidak diinginkan, kesenangan-kesenangan dan godaan-godaan indriawi lainnya. Keterampilan pengendalian diri (*samvara*) harus ditingkatkan untuk menghadapi musuh terbesar manusia yang berada di dalam diri, kotoran batin (*kilesa*) itulah musuh terbesar manusia. Keserakahan, pandangan salah, kesombongan, kebencian, irihati, kekikiran, penyesalan, delusi, tidak malu melakukan perbuatan tidak baik, tidak takut melakukan perbuatan tidak baik, dan kebingungan dalam melakukan tindakan baik, itulah antara lain kumpulan dari kotoran batin yang membuat seseorang menjadi tidak bahagia, penuh penderitaan (Cattapiyo, 2015:3).

Kedamaian dan kebahagiaan seseorang berasal dari diri sendiri, terampil dalam pengendalian diri sendiri, berusaha untuk selalu sadar dan waspada setiap saat, sehingga terhindar dari ucapan, perbuatan dan pikiran yang tidak baik, seseorang harus mampu menciptakan kebahagiaannya sendiri, seperti yang terdapat dalam syair *Dhammapada*, bahwa seseorang dalam menjalani kehidupan ini hendaknya penuh dengan semangat, berusaha untuk selalu sadar setiap saat, murni dalam perbuatan, memiliki pengendalian diri dalam menghadapi segala kejadian dengan berusaha memunculkan reaksi positif (*Dh.24*).

Setiap orang, dari budaya atau kelompok mana pun, dalam menjalani proses kehidupan selalu berusaha untuk meraih kedamaian dan kebahagiaan (Kompas, 2009). Untuk meraihnya di butuhkan keterampilan pengendalian

diri, kesanggupan atau keterampilan pengendalian diri yang dilakukan seseorang melalui ucapan, perbuatan dan pikiran perlu dikembangkan dengan metode mengelola segala nafsu keinginan menjadi suatu tindakan atau reaksi yang positif. Seperti yang dikatakan oleh Elkins bahwa pengendalian diri merupakan hal yang berarti dalam menjalani proses kehidupan manusia modern. Makan sesuai kebutuhan, olahraga yang teratur, bertanggung jawab, bekerja dengan sebaik-baiknya, mengembangkan kesabaran saat mendapatkan peristiwa-peristiwa yang tidak diinginkan, hanyalah beberapa contoh perilaku yang memerlukan pengendalian diri untuk mencapai tujuan hidup seseorang (Elkins-Brown et al., 2018).

Keterampilan melakukan pengendalian diri untuk setiap orang sangat diperlukan, sehingga akan menekan angka tindakan kriminal baik berupa kekerasan, pencurian maupun kejahatan seksual. Pengendalian diri dapat dilaksanakan dengan cara berlatih mengendalikan proses kognitif agar tidak terpengaruh dengan jenis objek yang tiba dalam jangkauan pintu indra, berusaha memunculkan reaksi positif dengan pengembangan model sadar saat ini (Agustin, 2019). Siswa yang memiliki tingkat kemampuan yang kurang dalam pengendalian diri sulit untuk dapat membimbing, mengarahkan dan mengontrol perilakunya. Mereka cenderung memiliki ketidakmampuan dalam mengontrol stimulus yang dihadapinya, ketidakmampuan dalam mempertimbangkan kemungkinan akibat dari perbuatan yang di lakukan, dan ketidakmampuan dalam memilih tindakan tepat yang harus dilakukan (Adlya et al., 2020).

Dunia pendidikan saat ini sedang mengalami krisis pengendalian diri, seperti terjadinya tawuran antara pelajar yang kadang memakan korban yang saling serang, ini adalah merupakan contoh kurangnya pengendalian diri dari pelajar (CNN, 2020). Pemerhati bagian sosial kebijakan masyarakat universitas Indonesia menyampaikan bahwa saat ini krisis pengendalian diri banyak terjadi di kalangan para generasi muda, Hal ini disebabkan oleh kurangnya pembelajaran tentang kecerdasan emosional atau pengendalian diri yang diberikan oleh sekolah tempat mereka mengikuti pendidikan (GOR, 2017).

Pengendalian diri memang tidak mudah untuk dilakukan oleh pelajar tertentu, karena memerlukan latihan yang konsisten dan kemauan yang kuat untuk melatih keterampilan pengendalian diri. Seorang tenaga pendidik diharap mampu menyampaikan kepada para pelajar bahwa pengendalian diri memiliki peran yang besar pada keberhasilan hidup pelajar selain pengetahuan yang mereka dapat dari tenaga pendidik di sekolah. Dengan memberikan pengertian yang benar pada pelajar mengenai pengendalian diri, cara mempraktikannya, dan mengapa itu penting, dapat membantu pelajar mencapai tujuan hidup, meraih kehidupan yang bahagia, produktif, dan bermakna. (DeWall, Nathan, 2014:7).

Pada dunia pendidikan, bukan hanya pelajarnya saja yang mengalami krisis pengendalian diri, tenaga pendikinya juga mengalami krisis pengendalian diri, orang tua dari pelajar di Lamongan melaporkan seorang guru Madrasah Tsanawiyah, guru ini diamankan oleh aparat

kepolisian karena diduga telah melakukan tindakan kekerasan terhadap seorang pelajar dengan memukulnya hingga pingsan, hal ini terjadi karena guru tersebut tidak dapat melakukan pengendalian diri setelah seorang murid berucap tidak pantas terhadapnya (Sudjarwo, 2020:2).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyampaikan bahwa banyak oknum guru olahraga yang melakukan kejahatan perilaku seksual menyimpang di tempat mereka mengajar. Pada tahun dua ribu sembilan belas pihak KPAI mendapatkan informasi telah terjadi sebanyak dua puluh satu kasus pelaku kekerasan seksual terhadap seratus dua puluh tiga pelajar. (Wicaksono, 2019). Data ini menunjukkan bahwa masih adanya oknum guru yang tidak terampil dalam pengendalian diri sehingga melakukan suatu perbuatan yang tidak patut terhadap muridnya.

Saat ini sedang terjadi pandemi covid 19, sekolah-sekolah tidak lagi melakukan pembelajaran secara *offline*, melainkan secara online. Para pelajar belajar di rumah dengan pengawasan dari pihak keluarga pelajar yang berada di sampingnya. Saat pembelajaran secara online, terkadang ada saja perlakuan tidak baik dari pendamping terhadap pelajar yang terjadi di lingkungan keluarga. Seorang ibu di Tangerang saat mendampingi anaknya belajar online tidak dapat mengendalikan diri, menyiksa anaknya hingga menyebabkan anak tersebut meninggal dunia (Arsyid, 2020).

Krisis pengendalian diri lainnya yang terjadi di lingkungan keluarga, seorang suami di Pontianak berusaha melakukan percobaan membunuh dirinya sendiri dengan meminum cairan racun, ini dilakukan olehnya setelah

membunuh istri dan anak tirinya (Astuti, 2020). Kasus lainnya sebagai akibat dari kurang terampil dalam pengendalian diri, seorang anak di Percut yang berada di bawah pengaruh obat-obatan terlarang menyiksa ibu kandungnya hingga nyaris membunuhnya (Sastroy, 2017).

Peristiwa-peristiwa yang telah disampaikan merupakan sebagian kecil krisis pengendalian diri yang terjadi di masyarakat, karena kurang terampilnya seseorang dalam pengendalian diri. Mereka mengalami kesulitan untuk melakukan pengendalian diri, sehingga melakukan perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri, makhluk hidup, juga lingkungan. Pengendalian diri merupakan kemampuan yang di perlukan untuk memahami emosi antara lain perasaan suka cita, kebencian, keserakahan, rasa khawatir, kecewa, kesombongan, iri hati, kikir dan lain-lain, berusaha mengelola impuls, mendorong diri sendiri untuk bersikap bijaksana terhadap sesama, agar tercipta persaudaraan yang harmonis. (Stw, 2013:2).

Tidak semua orang kesulitan dalam melakukan pengendalian diri, peneliti mendapatkan fenomena yang lain pada pembelajar abhidhamma (*ābhidhammika*) *Dhammavihāri Buddhist Studies* yang terletak di Jakarta. Para *ābhidhammika* ini terlihat tenang dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang menghampiri diri mereka, berbagai jenis objek yang tiba dalam jangkauan pintu indra, mereka dapat mengelolanya dengan baik, melakukan pengendalian diri dengan terampil, bereaksi positif terhadap peristiwa-peristiwa tersebut sehingga tidak memunculkan ucapan, perbuatan, dan pikiran yang tidak baik.

Ābhidharmika Dhammavīhāri Buddhist Studies terampil untuk mengontrol perilaku melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan. Mereka mampu untuk menunda kepuasan indra-indra, mampu mengantisipasi peristiwa-peristiwa yang kurang baik, penuh kesabaran, tetap tenang dan bereaksi positif, mampu memberikan penilaian terhadap peristiwa yang terjadi, melihat segala sesuatu dari sisi baiknya dan sanggup melakukan suatu tindakan dengan landasan yang benar menurut pikirannya (Cherry, 2020).

Peneliti mendapatkan penjelasan dari *Ābhidharmika Dhammavīhāri Buddhist Studies*, bahwa pengetahuan *abhidhamma* yang didapatkan cukup membantu dalam meningkatkan ketrampilan pengendalian diri, karena sejak belajar *abhidhamma* dapat mengetahui dengan lebih baik mengenai cara melakukan pengendalian diri, antara lain tidak larut dalam kesadaran yang tidak baik, segera melepaskan keadaan mental yang tidak baik, dan berusaha bereaksi positif atas segala peristiwa yang menghampiri.

Ābhidharmikā setiap ada kegiatan kelas sebelum dan sesudah mengikuti kelas, melakukan praktik *Dhamma*, melatih pengendalian diri dengan menjadi relawan untuk melakukan pelayanan (*veyyāvacca*) kepada anggota *saṅgha* dan umat yang hadir mengikuti kelas. *Ābhidharmikā* melakukan pelayanan dengan penuh perhatian dan tanggung jawab, jika dikritik oleh pembelajar lain, mereka dapat menyikapinya dengan baik, sesuai syair *dhammapada* bahwa mereka yang terampil melakukan perbuatan baik akan dapat membersihkan pikiran dari kotoran batin, mereka yang tidak

terampil dalam bertindak baik, pikirannya akan berbahagia ketika melakukan hal yang tidak baik (*Dh.116*).

Ābhidhammikā selain mengikuti pembelajaran *abhidhamma* juga mengikuti kelas-kelas lain yang diselenggarakan oleh *Dhammavihāri Buddhist studies* diantaranya kelas pengkajian sutta pitaka dan kelas meditasi yang mengajarkan teknik *ānāpānasati bhāvanā*, pada kelas meditasi ini setelah diberikan instruksi meditasi oleh guru pembimbing mereka langsung praktik meditasi di kelas tersebut, dan untuk lebih meningkatkan kualitas batin dengan praktik meditasi, *ābhidhammika* dianjurkan untuk mengikuti program retreat meditasi setiap enam bulan sekali selama sepuluh hari.

Seperti yang disampaikan oleh *Buddha* kepada *Bhikkhu Ananda* bahwa meditasi merupakan latihan untuk mengendalikan indra-indra saat berbenturan dengan objeknya, baik itu objek yang menyenangkan maupun objek yang tidak menyenangkan mereka berlatih untuk menegakan keseimbangan dalam menerima objek dengan jenis apapun (*M.III.298-302*). *Ābhidhammika* yang praktik meditasi merupakan orang yang sedang berusaha untuk melatih pengendalian diri (*samvara*) dengan berdaya upaya mengembangkan dan menghadirkan perhatian penuh (*sati*),

Ābhidhammika selalu di anjurkan oleh guru pembimbing meditasi agar di setiap aktivitas keseharian berusaha untuk melatih menghadirkan perhatian penuh (*sati*) terhadap segala fenomena yang ditangkap oleh enam pintu indra, karena seseorang yang mengembangkan *sati* akan mampu

mengetahui dan membedakan antar yang tercela dan terpuji, mampu membedakan antara yang hina dan mulia,

Ābhidhammika menyampaikan penjelasan selain karena pengetahuan *abhidhamma*, praktik *ānāpāṇasati bhāvaṇā* yang sering dilakukan, membuat mereka lebih mudah mengendalikan diri daripada sebelum praktik *ānāpāṇasati bhāvaṇā*. Penelitian yang dilakukan oleh Suharno pada warga asrama pusklat *buddhayana* Boyolali menunjukkan bahwa praktik meditasi yang dilakukan oleh seseorang terbukti membantu meningkatkan kemampuan mengendalikan diri (Suharno, n.d.).

Berpijak dari penjelasan-penjelasan yang telah dijabarkan, peneliti menyimpulkan bahwa pengendalian diri (*samvara*) merupakan hal penting untuk diteliti karena pengendalian diri sangat diperlukan untuk mencapai tujuan hidup, meraih kebahagiaan, kedamaian batin dan kesejahteraan, dan untuk sebagian orang pengendalian diri merupakan sesuatu yang sulit untuk dilakukan dan sebagian lainnya terampil melakukan pengendalian diri, mudah melakukan reaksi yang positif terhadap fenomena yang muncul melalui enam pintu indra.

B. Identifikasi Masalah

Berlandaskan pada latar belakang masalah yang diperoleh di lapangan juga berita-berita terkait krisis pengendalian diri di tengah masyarakat, maka pengendalian diri untuk sebagian orang adalah hal yang sulit untuk dilaksanakan, namun *Ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist*

Studies cukup terampil dalam melakukan pengendalian diri, terlihat tenang dalam menghadapi peristiwa baik maupun peristiwa buruk yang menghampirinya, tidak memunculkan reaksi negatif atas peristiwa-peristiwa tersebut, melainkan bereaksi positif.

Fenomena ini menarik peneliti untuk meneliti lebih dalam lagi tentang pengendalian diri. Berdasarkan pemikiran tersebut, maka peneliti mengidentifikasi masalah penelitiannya sebagai berikut:

1. Krisis pengendalian diri ditengah masyarakat.
2. Keterampilan pengendalian diri (*saṃvara*) *Ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist Studies* dipengaruhi oleh pembelajaran *abhidhamma*.
3. Keterampilan pengendalian diri (*saṃvara*) *Ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist Studies* dipengaruhi oleh *ānāpānasati bhāvanā*.
4. Keterampilan pengendalian diri (*saṃvara*) *Ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist Studies* dipengaruhi oleh pembelajaran *abhidhamma* dan *ānāpānasati bhāvanā*.

C. Batasan Masalah

Berpijak dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan, peneliti perlu melakukan pembatasan masalah agar penelitian berlangsung dengan baik dan memberikan hasil yang akurat. Masalah penelitian ini dibatasi pada keterampilan pengendalian diri (*saṃvara*) *Ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist Studies*. Penelitian ini merupakan penelitian secara mendalam tentang pengendalian diri (*saṃvara*)

Ābhidharmika Dhammavīhārī Buddhist Studies yang belajar *abhidhamma* dan praktik *ānāpāṇasati bhāvanā*. Peneliti akan berusaha untuk mendapatkan informasi lebih mendalam dan akurat dengan cara menyebarkan angket kuesioner kepada partisipan yang memenuhi kriteria penelitian.

D. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang dan masalah penelitian yang dijabarkan, memunculkan pertanyaan penelitian. Apakah pembelajaran *abhidhamma* dan praktik *ānāpāṇasati bhāvanā* yang dilakukan *Ābhidharmika Dhammavīhārī Buddhist Studies* mempengaruhi pengendalian diri (*saṃvara*) yang mereka lakukan? Berdasarkan pertanyaan penelitian tersebut, maka peneliti mengembangkannya kearah sub pertanyaan, agar mampu menggali informasi dengan lebih akurat dan detail. Karakteristik pertanyaannya adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh pembelajaran *abhidhamma* terhadap pengendalian diri (*saṃvara*) *Ābhidharmika Dhammavīhārī Buddhist Studies* Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh *ānāpāṇasati bhāvanā* terhadap pengendalian diri (*saṃvara*) *Ābhidharmika Dhammavīhārī Buddhist Studies* Jakarta?
3. Apakah terdapat pengaruh pembelajaran *abhidhamma* dan *ānāpāṇasati bhāvanā* bersama-sama terhadap pengendalian diri (*saṃvara*) *Ābhidharmika Dhammavīhārī Buddhist Studies* Jakarta?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menguji adanya pengaruh pembelajaran *abhidhamma* terhadap pengendalian diri (*samvara*) *Ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist Studies* Jakarta.
2. Untuk menguji adanya pengaruh *ānāpānasati bhāvanā* terhadap pengendalian diri (*samvara*) *Ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist Studies* Jakarta.
3. Untuk menguji adanya pengaruh pembelajaran *abhidhamma* dan *ānāpānasati bhāvanā* bersama-sama terhadap pengendalian diri (*samvara*) *Ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist Studies* Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis (akademis).

Guna atau manfaat dari penelitian ini secara akademis diharapkan hasil dari penelitian yang dilakukan dapat memperkaya teori yang mendukung perkembangan ilmu pengetahuan pengendalian diri (*samvara*) dan dapat dijadikan rujukan oleh para peneliti berikutnya khususnya yang terkait dengan pengaruh pembelajaran *abhidhamma* dan praktik *ānāpānasati bhāvanā*. Hasil penelitian diharapkan juga dapat dijadikan rujukan teori akademis tentang pengendalian diri (*samvara*), oleh masyarakat *buddhis* maupun bukan *buddhis*, para siswa dan juga tenaga pendidik.

2. Manfaat praktis

Diharapkan manfaat praktis dari hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat buddhis maupun bukan buddhis untuk meningkatkan keterampilan pengendalian diri (*samvara*), khususnya melalui perspektif pembelajaran *abhidhamma* dan *ānāpāṇasati bhāvanā*, sehingga semakin sedikit orang yang mengalami krisis pengendalian diri dan semakin banyak orang yang lebih mudah untuk meraih tujuan hidup, kebahagiaan dan kedamaian.

G. Kebaruan dan Orisinalitas Penelitian (*State of the Arts*)

Peneliti dalam menggambarkan kebaruan dan orisinalitas dari penelitian, telah melaksanakan studi banding juga pendalaman pada penelitian-penelitian terdahulu. Informasi telah ditemukan oleh peneliti bahwa riset tentang pengendalian diri (*samvara*) ini relatif sudah ada yang meneliti dengan pendekatan dan teknik penelitian yang berbeda-beda.

Dari temuan yang diperoleh peneliti terhadap penelitian yang telah dilaksanakan ada beberapa yang berbeda dari penelitian yang dijalankan oleh peneliti, dari temuan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai pengendalian diri (*samvara*) antara lain dirangkum dalam tabel 1.1:

Tabel 1.1
Daftar Jurnal dan Orisinalitas Penelitian

No.	Penulis/Tahun	Judul jurnal	Hasil Penelitian
1.	Widayanti, Sugiyono, Ali Murtadho/2014	Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Panggul Trenggalek: Jurnal Bimbingan dan Konseling	(1) Ada efikasi Teknik konseling kelompok SFBC dengan pengecualian untuk meningkatkan pengendalian diri pada kelompok A pada perolehan uji hipotesis dengan analisis uji berpasangan. (2) Ada kegunaan konseling grup SFBC dengan teknik pertanyaan

			Ajaib terhadap peningkatan pengendalian diri kelompok B. (3) ada kemanjuran grup konseling kelompok SFBC dengan kombinasi teknik pengecualian dan pertanyaan ajaib untuk meningkatkan pengendalian diri pada kelompok C pada hasil uji hipotesis dengan analisis uji sampel berpasangan.
2.	Nur Aziz Afand /2012	Pengaruh pelatihan <i>mindfulness</i> terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA;Jurnal Pamator; doi.org/10.21107/pamator.	Berpijak dari hasil analisi data dengan menggunakan teknik Paired-Samples T Test diketahui nilai koefisien korelasi $r = 0,369$ dengan $p = 0,132$ (p lebih dari 0,05) jadi tidak ada korelasi antara keterampilan pengendalian diri grup eksperimen sebelum diberi perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan, oleh karena itu meditasi tidak berpengaruh dalam meningkatkan pengendalian diri pelajar.
3.	<u>MalteFriese,ClaudeMessnerYvesSchaffner</u> /2012	<i>Mindfulness meditation counteracts self-control depletion; journal homepage www.elseiver.co/locate/concog; doi; 10.1016/j.concog.2012.01</i>	Untuk mengembangkan perhatian penuh dan kesadaran dalam meditasi kesadaran memiliki tehnik mental yang berlainan. Intervensi perhatian penuh dan kesadaran yang diperluas dapat bermanfaat untuk kontrol diri. Penelitian ini menyelidiki konsekuensi jangka pendek dari kesadaran meditasi dalam kondisi sumber kendali diri yang terbatas. Secara khusus, kami berhipotesis-mengukur bahwa periode singkat meditasi kesadaran akan melawan efek merusakbahwa penerahan pengendalian diri.pengendalian diri dibandingkan dengan peserta yang tidak dalm emosi yang tertekan. Namun, peserta yang bermeditasi setelah penekanan emosi tampil sama baiknya pada tugas pengendalian diri berikutnya sebagai peserta yang tidak mengendalikan diri sebelumnya. Penemuan ini menunjukkan bahwa periode perhatian yang singkat meditasi dapat berfungsi sebagai strategi cepat dan efisien untuk mendorong pengendalian diri dalam kondisi sumber daya rendah.

4.	Elkins-Brown, Nathaniel Teper, Rimma Inzlicht, Michael/2018	<i>How Mindfulness Enhances Self-Control.</i> <i>Jurnal Mindfulness in Social Psychology</i> hal 65-78. https://www.researchgate.net/publication/303002274 How. Doi 10.4324/9781315627700-5. ISBN 9781315627700	Meditasi mengembangkan perhatian penuh yang di pratikan seseorang akan berpengaruh pada pengendalian diri dan prilaku seseorang dalam kehidupannya dimasyarakat.
5.	Thomas M. Jones/2018	<i>The Effects of Mindfulness Meditation on Emotion.</i> Doi: 10.19044 / esj2018.v14n14p18 URL: http://dx.doi.org/10.19044/esj.2018.v14n14p18	Meditasi kesadaran penuh yang dilakukan seseorang dapat membantu untuk praktik pengendalian diri menjadi lebih baik yang bermanfaat untuk keseimbangan psikologis, sehingga membuat hidup menjadi lebih sehat, damai, seimbang.dan bahagia.
6.	Natassa R.Tejena dan Luh Made Karisma Sukmayanti/2018	Meditasi meningkatkan Regulasi diri pada remaja. <i>Jurnal psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana,</i> https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/f6cc765dab8902ed8a6087e1534e47c6.pdf	Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah meditasi berpengaruh pada regulasi emosi, Subjek penelitiannya siswa sekolah menengah atas dan yang setingkat atau anak yang berusia 15 tahun sampai dengan 18 tahun. Metode penelitian yang dipakai adalah metode semi empiris dengan desain studi kelompok non ekuivalen Subjek penelitian twrmasuk dua kelompok yang di beri test pendahuluan skala regulasi perasaan. Grup eksperimen terdiri dari tiga puluh dua orang dan kelompok pengendali terdiri dari tiga puluh satu orang. Grup eksperimen diperlakukan dengan berbagai teknik meditasi selama sebulan dan grup pengendali tidak diberi perlakuan, kemudian kedua grup diberi tes akhir dan hasil uji hipotesis dengan paired sample test menampilkan selisih test awal dan tes akhir pada grup eksperimen sebesar 0,000. Jadi kesimpulan dari riset ini adalah ada penagruh meditasi terhadap regulasi emosi dan hasil uji hipotesis dengan paired sample test menunjukkan selisih pretest dan post-test pada kelompok eksperimen sebesar 0,000. Maka kesimpulan penelitian yang dilakukan mereka adalah meditasi berpengaruh terhadap emosi.

7.	Ngadat/2019	Analisis cara kerja pintu indera (<i>dvāra</i>) sebagai usaha melatih keseimbangan batin (<i>upekkhā</i>) dan perbuatan benar masyarakat kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung.	Pembelajaran <i>abhidhamma</i> tentang cara kerja pintu panca indera dan pintu batin, dapat membantu seseorang untuk berlatih pengendalian diri dengan cara berusaha memunculkan reaksi positif terhadap jenis objek yang baik maupun objek yang tidak baik yang diterima oleh setiap pintu indera. Jadi kesimpulannya pembelajaran <i>abhidhamma</i> berpengaruh terhadap pengendalian diri.
8.	Joko Santoso, Sulmi Gumiri, Nina Yulianti, Masliani/2020	Lingkungan hidup dan permasalahannya dalam interpretasi tokoh agama Buddha https://online-journal.unja.ac.id/JSSH/article/view/11549/10397	Pengetahuan Kitab suci agama Buddha Tipitaka diantara kitab <i>abhidhamma</i> yang disampaikan oleh para tokoh agama kepada umat Buddha di Kalimantan tengah membantu masyarakat Buddha dalam pengendalian diri untuk menghindari perusakan lingkungan hidup.
9.	Putu Ugram Swadharma/2020	Efektivitas Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Pengendalian Diri Kru Kapal Boat PT.X. http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/10976	Pada penelitian yang dilakukan, terdapat peningkatan pengendalian diri terhadap kelompok kru kapal boat PT.X yang diberi pelatihan <i>mindfulness</i> sedangkan pada kelompok control tidak terdapat peningkatan pengendalian diri, maka dapat disimpulkan <i>mindfulness</i> berpengaruh terhadap pengendalian diri.
10.	Noa Latham/2016	<i>Meditation and Self Control</i> . Tahun 2016, volume 173, Issue 7, Pages 1779-1798. DOI: 10.1007/s11098-015-0578-y	Penelitian yang dilakukan adalah untuk meneliti pengaruh meditasi terhadap pengendalian pikiran dan pengendalian perasaan. Hasil penelitian ini adalah semakin berkembang meditasi seseorang maka seseorang semakin terampil dalam pengendalian pikiran dan pengendalian perasaan, maka dapat disimpulkan ada pengaruh meditasi terhadap pengendalian diri seseorang.

Sumber: Kerangka Penelitian Peneliti

Berdasarkan penemuan peneliti terhadap penelitian-penelitian sebelumnya, sudah ada penelitian tentang pengendalian diri (*saṃvara*), tetapi hanya dibahas dengan pengaruh dari *bhāvanā* saja sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti selain dari pengaruh *bhāvanā* juga dilakukan penelitian pengaruh pembelajaran *abhidhamma* terhadap pengendalian diri. Kebaruan lainnya yang terdapat pada penelitian ini adalah lokasi penelitian dan subjek penelitian, tidak ada riset yang dilakukan oleh peneliti terdahulu, yaitu di *Dhammavihārī Buddhist Studies (DBS)* Jakarta, Indonesia, dan subjek penelitian ini adalah pembelajar *abhidhamma (Ābhidhammika)* yang praktik *ānāpāṇasati bhāvanā*.

Tema yang dilakukan oleh peneliti memberikan gambaran mengenai pengendalian diri (*saṃvara*) dengan karakteristik: 1. *Ābhidhammika Dhammavihari Buddhist Studies* yang praktik *ānāpāṇasati bhāvanā*. 2. Pengaruh pembelajaran *abhidhamma* terhadap pengendalian diri (*saṃvara*) *ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist Studies*. 3. Pengaruh *ānāpāṇasati bhāvanā* terhadap pengendalian diri (*saṃvara*) *ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist Studies*.

Acuan kajian dari penelitian ini adalah hasil kajian dari penelitian sebelumnya sehingga membuat kajian penelitian ini makin luas dan terarah. Hal ini juga yang memotivasi peneliti untuk melakukan penelitian ini, sehingga ada perspektif baru tentang pengendalian diri (*saṃvara*).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu, jika dibandingkan dengan peneliti Ngadat, terdapat perbedaan pada tempat yaitu peneliti Ngadat meneliti di kabupaten Temanggung, objek penelitiannya proses kognitif pintu indera, sampel penelitian adalah ahli agama buddha dan umat buddha di Temanggung, metode penelitian yang digunakan metode kualitatif, pengumpulan data dengan cara wawancara sedangkan peneliti meneliti di Jakarta, objek penelitiannya pengendalian diri diri (*samvara*) yang dilakukan, sampel penelitian peneliti adalah *ābhidhammika Dhammavihāri Buddhis Studies*, pengetahuan *abhidhamma* yang diperoleh dan metode penelitian menggunakan metode kuantitatif, pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner.

Perbedaan penelitian ini dengan peneliti Natasha Luh, terdapat perbedaan pada tempat yaitu peneliti Natasaha Luh meneliti di Denpasar, objek penelitiannya regulasi emosi, sampel penelitiannya murid sekolah menengah atas di Denpasar, metode penelitian yang digunakan metode kuasi eksperimen, pengumpulan data dengan cara memberikan test skala regulasi emosi, sedangkan peneliti meneliti di Jakarta, objek penelitiannya pengendalian diri (*samvara*), sampel penelitiannya *ābhidhammika Dhammavihāri Buddhis Studies*, metode penelitian menggunakan metode kuantitatif, pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner.