

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Pengendalian diri (*samvara*)

Pengendalian diri merupakan keterampilan yang hendaknya dilatih oleh seseorang yang ingin meningkatkan karier duniawi maupun spiritual untuk meraih kebahagiaan, kedamaian hati dan kesejahteraan. Baumeister, dalam Bosma, (2019), pengendalian diri merupakan keterampilan untuk mengelola tindakan sendiri terhadap kejadian atau peristiwa yang muncul, dengan tujuan untuk mencapai keinginan meraih kebahagiaan, kesejahteraan dan meningkatkan kualitas moral (Bosma et al., 2019:658).

Seseorang yang mampu mengelola tindakannya sendiri, tentunya mampu mengelola reaksi terhadap fenomena yang menghampirinya di setiap saat, ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Baskara bahwa, pengendalian diri yang dilakukan seseorang, merupakan kemampuan mengelola emosi-emosi dan keinginan-keinginan hati yang bersifat merusak (Baskara et al., 2015:113). Kemampuan untuk mengontrol atau mengarahkan impuls yang mengganggu suasana hati, berusaha berpikir positif, kecenderungan untuk menangguhkan penilaian dan berpikir sebelum bertindak, termasuk kepercayaan, integritas, kenyamanan (Goleman, 1999:1).

Menurut Webster pengendalian diri merupakan kendali seseorang atas impuls, emosi, atau tindakannya sendiri (Webster, 2020:1), pengendalian diri

merupakan keterampilan seseorang untuk memutuskan perilakunya agar tidak melanggar moralitas dan norma yang berlaku di masyarakat sehingga memunculkan ucapan dan tindakan baik (Marsela & Supriatna, 2019:65).

Searah dengan Supriatna, Chaplin dalam universitas psikologi mendefenisikan bahwa control diri sebagai keahlian seseorang dalam mengarahkan diri sendiri, menghalangi dorongan-dorongan nafsu keinginan dan perilaku yang tidak baik (Psikologi, 2018:2). Lebih jauh pengendalian diri merupakan cara seseorang untuk mengembangkan kesabaran dan perhatian penuh dengan mengikis pikiran-pikiran yang tidak baik (Harsono, 2014:3), keterampilan mengontrol emosi dan keinginan-keinginan yang muncul dari dalam diri (Pendidikan, 2017:2), berusaha melakukan ucapan, perbuatan dan pemikiran yang baik sehingga menghasilkan manfaat untuk saat ini dan saat mendatang (Suparno, 2020:1).

Kontrol diri kemilikan seseorang terdapat ciri-ciri berupa keahlian dalam pengendalian diri atau perilaku *infulsif* yang diberi tanda dengan keahlian dalam melenyapkan sementara nafsu keinginan dengan terampil dapat memberikan keberhasilan dalam mengatur sifat dan sikap guna meraih sesuatu yang lebih berharga atau diterima oleh masyarakat (Riadi, 2018).

Sapardi dalam Edi Harsono menjelaskan pengendalian diri merupakan latihan praktik moralitas (*sīla*) dan melaksanakan perbuatan-perbuatan baik (Harsono, 2014), yang mempunyai karakteristik tenang dan seimbang sehingga menjaga perbuatan jasmani dan ucapan selaras terkendali (Mehn Tin Mon, 2012:92). Dalam *Khodha Vagga* di katakan bahwa pengendalian diri

adalah mengontrol aktivitas yang muncul melalui pembicaraan, perbuatan, dan pemikiran (*Dh.16*). Lebih lanjut dalam *Visuddhimagga* deskripsi tentang moralitas (*sīla-niddesa*), dijelaskan bahwa pengendalian diri (*saṃvara*) dapat dilakukan dengan lima cara yaitu; 1. pengendalian diri dengan menggunakan moralitas (*sīla saṃvara*), 2. pengendalian diri dengan menggunakan perhatian penuh (*sati saṃvara*), 3. pengendalian diri dengan menggunakan pengetahuan (*ñāṇa saṃvara*), 4. pengendalian diri dengan menggunakan kesabaran (*khanti saṃvara*), 5. Pengendalian diri dengan menggunakan energi (*virīya saṃvara*) (*Vism.109*).

Visuddhimagga menjelaskan juga, ada tiga faktor batin yang termasuk kedalam pengendalian diri yaitu ucapan benar (*sammāvācā*), perbuatan benar (*sammākammaṇṭa*), mata pencaharian benar (*sammājīva*), ketiganya muncul dalam bentuk menahan diri untuk tidak melakukan perilaku-prilaku yang tidak baik pada saat ada kesempatan untuk melakukannya. Selain tiga faktor batin tersebut, ada tiga faktor batin terakhir yang dapat di kelompokkan kedalam pengendalian diri yaitu, tiada keserakahan (*alobha*), tiada kebencian (*adosa*) dan kebijaksanaan (*paññā*) berupa perbuatan-perbuatan baik tanpa dambaan (*anabbhijjhā*), tiada niat jahat (*abyāpāda*), dan berpandangan-benar (*Sammādiṭṭhi*).

Berdasarkan uraian konsep dan pengertian dari para ahli tentang pengendalian diri dan juga penjelasan yang didapat dari ajaran *Buddha*, maka didapatkan indikator-indikator untuk pengendalian diri yaitu:

1. Moralitas (*sīla*).

2. Perhatian penuh (*sati*).
3. Pengetahuan (*ñāṇa*).
4. Sabar (*khanti*).
5. Energi/daya upaya (*virīya*).
6. Tiga *cetasika virati* (*sammāvācā, sammākammanta, sammājīva*).
7. Tiadanya dambaan (*anabhijjhā*).
8. Tiadanya niat jahat (*abyāpāda*).
9. Pandangan benar (*Sammādiṭṭhi*).

Berdasarkan konsep-konsep pengendalian diri (*samvara*) dari para ahli dan penjelasan kitab suci, peneliti mesintesa definisi dari pengendalian diri (*samvara*) adalah kemampuan individu untuk mengusahakan perilaku baik, melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan, yang bermanfaat untuk diri sendiri, makhluk lain dan lingkungan, dengan indikator-indikator, 1. moralitas (*sīla*), 2. perhatian penuh (*sati*), 3. pengetahuan (*ñāṇa*), 4. sabar (*khanti*), 5. energi/daya upaya (*virīya*), 6. tiga *cetasika virati* (*sammāvācā, sammākammanta, sammājīva*), 7. tiadanya dambaan (*anabhijjhā*), 8. tiadanya niat jahat (*abyāpāda*), 9. pandangan benar (*sammādiṭṭhi*).

2. Pembelajaran *Abhidhamma*

a. Pembelajaran.

Mengacu pada KBBI pembelajaran merupakan suatu metode, sistem, kegiatan suatu proses, untuk membuat seseorang atau makhluk berusaha memperoleh kepandaian, pengetahuan, melakukan latihan, sehingga terjadi

perubahan pada perilaku atau tingkah laku atau komentar yang terjadi karena perjalanan kehidupan (KBBI, 2018).

Pengertian pembelajaran menurut Undang-Undang No. 20 tahun 2003 mengenai *system national study*, mengatakan bahwa pembelajaran merupakan suatu tahap tatap muka antara pendidik dengan peserta didik dan acuan belajar dilingkungan belajar (Zakky, 2020:3). Pembelajaran untuk menghasilkan situasi eksternal harus dirancang sedemikian rupa untuk mengaktifkan, mendukung dan mempertahankan proses internal yang terdapat didalam setiap kegiatan belajar (Unida, 2019:5).

Lebih jauh lagi, Peter C. Brown dalam Connie malamed, menyatakan bahwa pembelajaran merupakan usaha untuk mendapatkan pengetahuan, wawasan, kemampuan dan ingatan yang membuat seseorang mampu mencari solusi dari masalah kehidupannya (Malamed, 2016:2). Selain itu Sudjana didalam Taufic Rohman, menyatakan bahwa pembelajaran merupakan suatu kegiatan transfer pengetahuan dari tenaga pendidik kepada peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Perkembangan dari hasil kegiatan belajar dapat dilihat dalam berbagai bentuk antara lain, pengetahuan yang meningkat, pemahaman yang baik, perilaku, keahlian, pengendalian diri, dan lain-lain (Rohman, 2019:3), yang diberi dengan melihat, mendengar atau membaca berita yang sesuai fakta, menata ulang secara mental dan menganalisis dengan bijaksana berdasarkan pengetahuan. Menurut Sugandi didalam Zakky, karakteristik dari pembelajaran (Zakky, 2020:6) antara lain:

1. Kegiatan belajar dilaksanakan secara sadar dan disusun dengan terstruktur.
2. Kegiatan belajar dapat meningkatkan minat dan ambisi pelajar dalam belajar.
3. Kegiatan belajar harus menyiapkan materi belajar yang harus menyediakan bahan belajar yang memikat dan menantang untuk pelajar.
4. Kegiatan belajar diharapkan bisa memakai perlengkapan belajar yang sesuai dan memikat.
5. Kegiatan belajar bisa memunculkan keadaan belajar yang nyaman dan menggembirakan.

Sedangkan menurut Simpson karakteristik belajar (Jay, 2020:1-3) adalah sebagai berikut:

1. Pembelajaran membuat pertumbuhan fisik dan mental pelajar menjadi lebih baik.
2. Pembelajaran membuat individu mampu untuk menyesuaikan diri.
3. Pembelajaran memerlukan aktivitas sepenuh hati
4. Pembelajaran bersifat individu dan sosial.
5. Pembelajaran itu bertujuan.
6. Pembelajaran adalah mengorganisir pengalaman.

Berdasarkan konsep-konsep dan pengertian serta karakteristik yang di uraikan para ahli maka didapatkan indikator penelitian untuk pembelajaran adalah: 1) Pelajar dan pengajar; 2) Alat pembelajaran; dan 3) Hasil pembelajaran. Berdasarkan konsep-konsep pembelajaran dari para ahli dan indikator-indikator, peneliti mensitesakan definisi dari pembelajaran adalah proses aktivitas interaksi cerdas, dengan indikator-indikator, 1. pelajar dan pengajar, 2. alat pembelajaran, 3. hasil pembelajaran.

b. Abhidhamma.

Abhidhamma adalah merupakan bagian dari kitab suci *tipiṭaka*, yaitu *abhidhamma piṭaka* yang merupakan kumpulan ke tiga dari *tipiṭaka*, terdiri atas 42.000 *Dhammakkhanda* (kumpulan *Dhamma*), yang dibagi menjadi tujuh kitab yaitu *Dhammasaṅgani*, *Vibhaṅga*, *Dhātukatha*, *Puggalapaññatti*, *Kathāvattthu*, *Yamaka*, dan *Patthana*.

Abhidhamma merupakan ajaran *Buddha* yang lebih tinggi, yang dimaksud lebih tinggi disini adalah dalam konteks cara penyajiannya, metode dan pengelompokan *Dhamma*-nya. *Abhidhamma* merupakan model pembabaran ajaran *Buddha* yang disampaikan secara lebih detail. Di dalam *abhidhamma* diajarkan untuk mengurai pengalaman-pengalaman kehidupan sampai ke unsur-unsur yang terkecil, karena *abhidhamma* mengajarkan tentang realitas hakiki (*paramatthadesanā*), merupakan peta spiritual untuk meraih kebahagiaan duniawi dan peta spiritual untuk merealisasi *nibbāna* (Kheminda, 2016:125-153).

Abhidhamma menjelaskan tentang dua kebenaran yaitu kebenaran konvensional (*sammutisacca*), yaitu kebenaran yang dianggap benar dalam tingkatan kesepakatan umum saja, dan kebenaran hakiki (*paramatthasacca*), yaitu kebenaran yang mempunyai karakteristik alamiahnya (*sabhāvalakkhana*), terdiri dari empat *dhamma* hakiki (*catuparamatthadhamma*), yaitu kesadaran (*citta*), faktor-faktor mental (*cetasika*), materi (*rūpa*), *nibbāna*. Kesadaran dan faktor-faktor mental adalah apa yang sering kita sebut sebagai batin, materi adalah segala benda yang terdapat di alam semesta ini, tubuh jasmani, bumi, bulan, bintang dan

lain-lain, sedangkan *nibbāna* adalah suatu keadaan yang terbebas dari tiga akar kejahatan (Bodhi, 2010:428).

Di dalam *abhidhamma* manusia diurai menjadi kesadaran (*citta*) dan faktor-faktor mental (*cetasika*) serta materi (*rūpa*), *abhidhamma* menjelaskan tentang proses kognitif atau proses berpikir manusia dan makhluk hidup lainnya, dalam satu proses kognitif tertentu muncul dalam bentuk beberapa rangkaian kesadaran yang muncul, bertahan dan lenyap dengan kecepatan tinggi, *abhidhamma* menjelaskan tentang proses kelahiran dan kematian dengan detail (Janakabhivamsa, 2021:283-311).

Abhidhamma adalah ajaran *Buddha* yang lebih luas dan lebih mendalam, *Buddha* menganalisis hubungan batin dan materi dengan sangat detail sampai ketingkat dasar realitas hakiki (*paramattha*), menjelaskan karakteristik dan cara bekerja batin (Mon, 2018:161-218), menjelaskan tentang keenam pintu indera manusia, menguraikan dengan detail proses rangkaian kognitif yang terjadi ketika enam pintu indera tersebut bersentuhan dengan objeknya. Kesadaran yang bermanfaat (*kusalacitta*) dan kesadaran tidak bermanfaat (*akusalacitta*), beserta akibatnya berupa kemunculan kesadaran resultan (*vipākacitta*) dan kesadaran fungsional (*kriyacitta*) diuraikan dengan detail (Janakabhivamsa, 2009:155).

Abhidhamma menjelaskan proses psikologi manusia, dan disana dijelaskan tentang cara untuk tetap tenang, damai dan bahagia atas segala kejadian atau peristiwa di sepanjang kehidupan ini. Ketika objek hadir lalu bersentuhan dengan pintu mata, maka akan muncul kesadaran mata,

terjadilah kontak yang mengkondisikan munculnya perasaan senang, tidak senang atau netral, yang akan mengkondisikan munculnya keinginan dengan reaksi positif atau negatif tergantung dari keterampilan seseorang mengelola proses psikologinya, jika ia dapat segera memunculkan perhatian yang bijaksana sebelum keinginan muncul maka akan bereaksi positif dan kebahagiaan akan muncul, tetapi jika seseorang tidak dapat memunculkan perhatian yang bijaksana pada saat setelah perasaan muncul maka keinginan yang merupakan sumber penderitaan akan muncul, tehnik tentang pengelolaan pikiran dapat diperoleh dari pembelajaran *abhidhamma* (Kheminda, 2018:2).

Berdasarkan penjelasan dari para ahli *abhidhamma*, maka didapatkan indikator-indikator dari *abhidhamma*, sebagai berikut:

1. Kebenaran konvensional (*sammutisacca*).
2. Kesadaran (*citta*).
3. Faktor-faktor mental (*cetasika*).
4. Materi (*rūpa*).
5. *Nibbāna*.
6. Proses kognitif
7. Hubungan batin (*nāma*) dengan materi (*rūpa*)

Berdasarkan konsep dan penjelasan para ahli *abhidhamma* dan indikator-indikator *abhidhamma*, maka peneliti mensintesis definisi dari *abhidhamma* adalah ajaran *Buddha* yang lebih tinggi, yaitu dalam konteks penyajian dan metode pembabaran lebih detail, dengan indikator-

indikatornya yaitu, 1. kebenaran konvensional (*sammutisacca*), 2. kesadaran (*citta*), 3. faktor-faktor mental (*cetasika*), 4. materi (*rūpa*), 5. *nibbāna*, 6. proses kognitif, 7. hubungan batin dengan materi.

c. Pembelajaran *Abhidhamma*

Pembelajaran *Abhidhamma* merupakan kegiatan yang melibatkan seorang guru yang mengulang kembali ajaran *Buddha* yang terdapat dalam *Abhidhamma Piṭaka* kepada *Ābhidhammika*. Dengan ruang lingkup pembelajaran mengenai kebenaran konvensional (*sammutisacca*) dan kebenaran hakiki (*paramatthasacca*) yaitu realita yang memiliki karakteristik almaiahnya sendiri (*sabhāvalakkhana*) yang terdiri dari kesadaran (*citta*), faktor-faktor mental (*cetasika*), materi (*rūpa*), dan *nibbana*. Selain itu *abhidhamma* juga menganalisa hubungan batin dan materi yang merupakan bagian dari struktur manusia yang kompleks, menjelaskan proses kognitif pada pintu-pintu indra masing-masing individu (Mon, 2018:161).

Pembelajaran *abhidhamma* memberikan pelajaran dalam hal tubuh jasmani, walaupun tubuh ini kelihatan padat dan tidak pernah lenyap tetapi sesungguhnya tubuh jasmani ini hanyalah kumpulan materi (*rūpakalāpa*), diantaranya adalah elemen tanah, air, api dan angin, yang muncul dan lenyap secara konstan demikian juga dengan proses batin muncul dan lenyap dengan sangat cepat dalam tiap detiknya (Kheminda, 2019:8).

Dalam hal pembelajaran *abhidhamma* para *Sayadaw* di Myanmar memberi perumpamaan seperti permainan *jigsaw puzzle*, yaitu menyusun

potongan-potongan gambar sehingga gambar seutuhnya terlihat. Demikian juga dalam pembelajaran *abhidhamma* harus diselesaikan secara lengkap sehingga dapat terlihat dan memahami *abhidhamma* secara utuh (Kheminda, 2016:14).

Berdasarkan penjelasan para ahli *abhidhamma*, maka didapatkan indikator-indikator dari pembelajaran *abhidhamma*, sebagai berikut:

1. Kebenaran konvensional (*sammutisacca*).
2. Kesadaran (*citta*).
3. Faktor-faktor mental (*cetasika*).
4. Materi (*rūpa*).
5. *Nibbāna*.
6. Proses kognitif
7. Hubungan batin (*nāma*) dengan materi (*rūpa*)
8. Hasil pembelajaran *abhidhamma*.

Berdasarkan konsep-konsep dan penjelasan para ahli *abhidhamma*, maka peneliti mensintesis definisi dari pembelajaran *abhidhamma* adalah aktivitas interaksi cerdas antara *ābhidhammika* dan pengajar *abhidhamma*, tentang pengetahuan *abhidhamma*, yang bermanfaat sebagai petunjuk meraih kebahagiaan duniawi dan kebahagiaan *nibbāna*.

3. *Ānāpānasati Bhāvanā*

Ānāpānasati merupakan subjek meditasi yang sangat penting yang dipuji dan disarankan oleh *Buddha* serta terus menerus digunakan oleh orang-

orang suci (*mahāpurisa*). Ini adalah salah satu dari objek-objek meditasi yang paling efektif, membutuhkan kebijaksanaan dan perhatian penuh yang kuat untuk mengembangkan konsentrasi dengan cepat (*Vism.I.276*), membuat ingatan menjadi lebih kuat dan meningkatkan kewaspadaan, sehingga dapat membantu mengingat pengetahuan yang dapat membedakan antara perilaku baik dan perilaku buruk, sehingga bermanfaat untuk pengendalian diri (Talekar & Kolarkar, 2019:8).

Bhāvanā pada umumnya diterjemahkan sebagai meditasi, lebih tepatnya diterjemahkan pengembangan batin, yaitu proses dari pemberdayaan batin yang harus dilatih berulang-ulang agar memberikan hasil yang baik, antara lain bermanfaat untuk menghilangkan pikiran-pikiran buruk yang muncul sehingga pikiran dengan segera menjadi tenang (*S.III.279-280*). Meditasi merupakan suatu bentuk kegiatan melatih batin dengan menggunakan perhatian yang bijaksana untuk memahami, menyelidiki, dan berhadapan langsung dengan objek meditasi cara untuk melepas dunia luar demi meraih kedamaian batin yang kukuh (Brahm, 2013:9), merujuk pada keadaan yang meditatif, yang bermakna kesadaran diri telah berkembang, damai di dalam diri, pikiran jernih, harmoni dengan sesama (Purba, 2016:4).

Berkaitan dengan *ānāpāṇasati* dalam khotbah *mahāsatipatthāna* terdapat petikan sebagai berikut:

“so satova assasati, satova passasati, dighaṃ vā assasanto dighaṃ assasā mī’ti pajānāti, dighaṃ vā passasanto, dighaṃ passasamī’ti pajānāti, rassam vā assasanto rassam assasāmī’ti pajānāti, passasanto rassam vā passasāmī’ti pajānāti...” artinya, “dia menarik nafas dengan penuh perhatian, menghembuskan nafas dengan penuh perhatian, menarik nafas panjang dia mengetahuinya dengan jelas,

saya menarik nafas panjang, menghembuskan nafas panjang dia mengetahuinya dengan jelas “saya menghembuskan nafas panjang, menarik nafas pendek, dia mengetahuinya dengan jelas saya menarik nafas pendek, menghembuskan nafas pendek dia mengetahuinya dengan jelas “saya menghembuskan nafas pendek...” (D.II.291).

Berdasarkan petikan khotbah diatas dapat diterjemahkan arti dari *ānāpāṇasati* adalah perhatian penuh (*sati*) pada nafas masuk (*āna*) dan nafas keluar (*āpāna*), berarti *ānāpāṇasati bhāvanā* adalah meditasi atau pengembangan batin dengan perhatian penuh pada nafas masuk dan nafas keluar. Dengan perhatian penuh yang terus-menerus seseorang dapat menyadari sedang menghirup nafas panjang atau pendek dan dengan perhatian penuh yang terus menerus seseorang mengetahui sedang menghembuskan nafas panjang atau pendek (S.V.321-2). Dengan *ānāpāṇasati bhāvanā* seseorang berlatih untuk memperkuat perhatian penuh agar sering muncul. Lebih lanjut dalam diskursus *ānāpāṇasati* bahwa perhatian penuh pada pernafasan apabila dikembangkan dan di latih dengan sungguh-sungguh akan memperoleh akibat dan keuntungan besar yang akan membawa kepada pengetahuan sejati dan kebebasan (M.II.820).

Berdasarkan sumber-sumber dari kitab suci dan pendapat para ahli, maka didapatkan indikator-indikator untuk *ānāpāṇasati bhāvanā* adalah:

1. Perhatian penuh.
2. Mengetahui.
3. Menyadari.
4. Menenangkan.
5. Memperoleh manfaaat.

Berdasarkan konsep-konsep para ahli dan penjelasan dari kitab suci serta indikator-indikator *ānāpāṇasati bhāvanā*, maka peneliti mesintesakan definisi *ānāpāṇasati bhāvanā* adalah suatu aktivitas individu untuk pengembangan batin dengan perhatian penuh pada nafas masuk dan nafas keluar, dengan indikator-indikator, 1. perhatian penuh, 2. mengetahui, 3. menyadari, 4. menenangkan, 5. memperoleh manfaat.

B. Kerangka Teoritis

1. Pengendalian diri (*saṁvara*) dipengaruhi oleh pembelajaran *abhidhamma*

Pembelajaran *abhidhamma* mempelajari tentang kebenaran konvensional, kesadaran, faktor-faktor mental, materi, *nibbāna*, mempelajari tentang proses pikiran dan cara mengatasi pikiran yang tidak baik, peta spiritual untuk meraih kebahagiaan duniawi dan adiduniawi (Kheminda, 2016). Pembelajaran *abhidhamma* membahas diantaranya cara bekerja batin, mengetahui secara teori rangkaian kesadaran dalam proses kognitif, dapat membedakan kesadaran yang bermanfaat dan yang tidak bermanfaat berdasarkan karakteristik dari yang berasosiasi dengan kesadaran serta mengetahui hubungan batin dan materi (Mon, 2018).

Pembelajaran *Abhidhamma* mempelajari tentang berbagai macam perasaan dan cara mengendalikan perasaan agar tidak menjadi kemelekatan atau kemunculan perbuatan yang tidak baik melalui pikiran, ucapan dan badan jasmani (Janakabhivamsa 2021). Pembelajaran *abhidhamma*

memberikan informasi tentang sebab-akibat dari suatu perbuatan terhadap proses kematian dan kelahiran makhluk hidup, perbuatan tidak baik memiliki potensi untuk terlahir di alam penuh penderitaan (Silananda, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Ngadat pada tahun 2018 tentang cara kerja pintu panca indera dan pintu batin, dapat membantu seseorang untuk berlatih pengendalian diri dengan cara berusaha memunculkan reaksi positif terhadap objek yang baik maupun objek yang tidak baik yang diterima oleh pintu indera. Kesimpulan penelitian pembelajaran *abhidhamma* berpengaruh terhadap pengendalian diri (Ngadat, 2018).

Berdasarkan teori dari para ahli dan hasil penelitian sebelumnya yang telah diuraikan di atas, maka pengendalian diri (*samvara*) dipengaruhi oleh pembelajaran *abhidhamma*. *Abhidhammika* dapat menggunakan pengetahuan *abhidhamma* yang telah mereka pelajari antara lain tentang kesadaran, faktor-faktor mental, materi, proses kognitif, hukum sebab akibat, untuk pengendalian diri.

2. Pengendalian diri (*samvara*) dipengaruhi oleh *anāpāṇasati bhāvanā*

Buddha menjelaskan dalam *vitakhasanthāna sutta* bahwa pikiran yang kukuh secara internal, terpusat dan terkonsentrasi, maka pikiran-pikiran yang tidak baik yang berhubungan dengan keinginan, kebencian, dan delusi telah ditinggalkan (*M.I.119*). Buddha mengatakan bahwa *anāpāṇasati bhāvanā* bila sering dilatih bersifat mendamaikan, luhur, bermanfaat untuk menghilangkan pikiran-pikiran buruk yang muncul sehingga pikiran dengan

segera menjadi tenang (*S.III.279-280*). Buddha menjelaskan dalam *ānāpānasati sutta* bahwa meditator saat menarik nafas dan menghembuskan nafas berusaha menenangkan bentukan batin, berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani, perasaan sebagai perasaan, pikiran sebagai pikiran, objek-objek pikiran-sebagai objek-objek pikiran, penuh kewaspadaan dan penuh perhatian setelah menyingkirkan keserakahan dan kebencian (*M.III.84-85*).

Natassa R, Tejena pada dan Luh M dari fakultas kedokteran universitas Udayana, pada tahun 2018 melakukan penelitian untuk menguji pengaruh meditasi terhadap pengendalian emosi, dengan subjek penelitian siswa sekolah menengah atas dan yang setingkat atau anak yang berumur lima belas tahun sampai delapan belas tahun, yang berada di kota Denpasar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah meditasi berpengaruh terhadap pengendalian emosi (Tejena & Sukmayanti, 2018).

Noa Latham melakukan penelitian 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 (Latham, 2016).

Berdasarkan penjelasan dari *sutta-sutta* dan hasil penelitian sebelumnya tentang meditasi yang telah diuraikan di atas, maka pengendalian diri (*saṃvara*) dipengaruhi oleh *ānāpānasati bhāvanā*. *Ābhidhammika* yang praktik *ānāpānasati bhāvanā* memiliki kecenderungan lebih mudah

memunculkan perhatian penuh, waspada, bijaksana dan tenang sehingga berpengaruh pada pengendalian diri (*saṃvara*).

3. Pengendalian diri (*saṃvara*) dipengaruhi bersama-sama oleh pembelajaran *abhidhamma* dan *ānāpāṇasati bhāvanā*

Berdasarkan teori-teori dari para ahli *abhidhamma* yaitu Ashin Kheminda, Ashin Janakābhivaṃsa, Bhikkhu Silananda, Dr.Mehm Tin Mon, penjelasan dari *ānāpāṇassat sutta*, *vitakhasanthāna sutta* dan hasil penelitian sebelumnya tentang pembelajaran *abhidhamma* serta hasil penelitian tentang meditasi yang telah diuraikan pada nomor satu dan nomor dua maka pembelajaran *abhidhamma* dan *ānāpāṇassati bhāvanā* bersama-sama berpengaruh terhadap pengendalian diri (*saṃvara*),

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan fenomena yang ditemukan peneliti pada *ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist studies* yang mengikuti kelas *ānāpāṇassati bhāvanā*, mereka terlihat terampil melakukan pengendalian diri (*saṃvara*) maka penelitian ini penting untuk dilakukan dalam rangka mencari kebenaran tentang adanya pengaruh pembelajaran *abhidhamma* terhadap pengendalian diri (*saṃvara*), adanya pengaruh *ānāpāṇasati bhāvanā* terhadap pengendalian diri (*saṃvara*), dan adanya pengaruh pembelajaran *abhidhamma* dan *ānāpāṇasati bhāvanā* bersama-sama terhadap pengendalian diri (*saṃvara*) *ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist Studies* Jakarta.

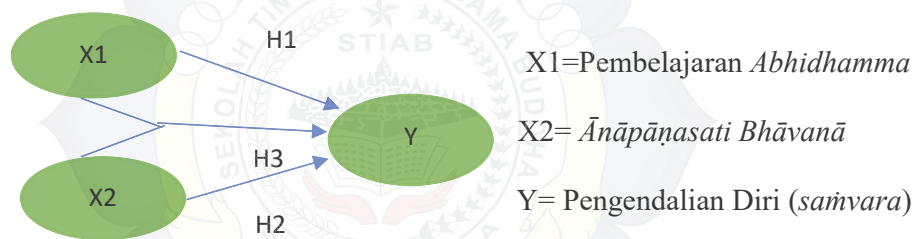
Proses penelitian ini diawali dengan menemukan masalah penelitian, kemudian masalah tersebut diidentifikasi, dibatasi dan dirumuskan dengan kalimat pertanyaan. Setelah masalah dirumuskan lalu dicari teori dan penelitian sebelumnya yang searah dengan penelitian yang akan dilakukan dengan tujuan untuk memperjelas masalah dan menentukan hipotesis penelitian. Peneliti melanjutkan dengan menentukan sampel penelitian yang diambil dari populasi dengan cara *simple random sampling* dan menyiapkan instrumen penelitian, menguji validitas serta reliabilitasnya. Hipotesis selanjutnya diuji kebenarannya secara empiris, peneliti memberikan kuesioner pada sampel untuk mengumpulkan data. Data yang terkumpul dianalisis dengan bantuan statistik dan komputasi, diberikan pembahasan dilanjutkan dengan memberikan simpulan untuk menjawab setiap rumusan masalah serta memberikan saran berdasarkan hasil penelitian.

Penelitian ini diharapkan memperoleh simpulan yang dapat menjawab setiap rumusan masalah penelitian yaitu menjawab kebenaran tentang ada pengaruh pembelajaran *abhidhamma* terhadap pengendalian diri (*samvara*), ada pengaruh *ānāpāṇasati bhāvanā* terhadap pengendalian diri (*samvara*), dan ada pengaruh bersama-sama pembelajaran *abhidhamma* dan *ānāpāṇasati bhāvanā* terhadap pengendalian diri (*samvara*) *ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist Studies* Jakarta.

Hasil penelitian ini digunakan untuk menemukan kebenaran dari hipotesis penelitian, acuan pengetahuan para pembelajar *abhidhamma* dan pengajar *abhidhamma*, acuan untuk pengendalian diri, melengkapi penelitian

yang telah dilakukan sebelumnya dan dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya yang searah dengan penelitian ini.

Penelitian ini terdapat dua variabel bebas sebagai variabel yang mempengaruhi dan satu variabel terikat sebagai variabel yang dipengaruhi, yang telah dirumuskan oleh peneliti berdasarkan rumusan kerangka teori dan hasil penelitian sebelumnya. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah pembelajaran *abhidhamma* (X1), dan *ānāpāṇasati bhāvanā* (X2) sedangkan variabel terikatnya adalah pengendalian diri (*saṁvara*) (Y). Pengaruh antara variabel tersebut, disajikan pada konstelasi sebagai berikut:



Gambar 2.1: Konstelasi Pengaruh antara Variabel

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori yang telah diuraikan maka dibuat hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. **H1** = Terdapat pengaruh pembelajaran *abhidhamma* terhadap pengendalian diri (*saṁvara*) *ābhidhammika Dhammavihārī Buddhist Studies* Jakarta.

2. **H2** = Terdapat pengaruh *ānāpāṇasati bhāvanā* terhadap pengendalian diri (*saṃvara*) *ābhidharmika Dhammavihārī Buddhist Studies* Jakarta
3. **H3** = Terdapat pengaruh bersama-sama pembelajaran *abhidhamma* dan *ānāpāṇasati bhāvanā* terhadap pengendalian diri (*saṃvara*) *ābhidharmika Dhammavihārī Buddhist Studies* Jakarta.

