# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Perilaku impulsif merupakan salah satu isu penting dalam psikologi perkembangan dan pendidikan karena berkaitan erat dengan kemampuan anak mengendalikan respons, mengambil keputusan, serta menyesuaikan perilaku dengan tuntutan lingkungan belajar (Chen et al., 2024:2; Forzano et al., 2021:2; Goulter et al., 2025:3). Perilaku impulsif pada anak usia sekolah dasar menjadi perhatian yang semakin besar dalam kajian psikologi perkembangan karena berkaitan dengan keberhasilan anak dalam mengendalikan respons, mengikuti aturan, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik maupun sosial (Collet et al., 2026:2). 70–80% anak menunjukkan perilaku impulsif yang masih berada dalam rentang perkembangan normal, 15–20% memiliki kecenderungan perilaku impulsif yang relatif lebih tinggi dibandingkan kelompok seusianya, dan 5–10% berisiko mengalami permasalahan apabila perilaku impulsif muncul secara menetap, terjadi dalam berbagai situasi, dan disertai gangguan regulasi emosi dan perhatian (Deng et al., 2025:5).

Perilaku impulsif pada anak tidak sepenuhnya dipandang sebagai bentuk penyimpangan perilaku, melainkan sebagai bagian dari spektrum perkembangan yang dipengaruhi oleh proses pematangan neurologis, lingkungan belajar, dan pengalaman sosial (Deng et al., 2025:3; Carvalho et

al., 2023:4). Kemampuan anak dalam mengendalikan respons mengalami perkembangan pada masa sekolah dasar, seiring dengan proses pematangan fungsi pengendalian diri (*self-control*) dan fungsi eksekutif (*executive function*) (Freis et al., 2022:4; Rungsattatharm et al., 2025:6). Data perkembangan psikologis menunjukkan bahwa anak usia sekolah dasar cenderung lebih mudah bertindak spontan, bereaksi secara cepat terhadap rangsangan, dan mengalami kesulitan menunda dorongan sesaat dibandingkan individu yang telah mencapai kematangan perkembangan (Longkumer et al., 2024:5; Serrano-Barroso et al., 2022:11).

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa sekolah dasar berkaitan dengan rendahnya kemampuan mengendalikan perhatian, meregulasi emosi, serta menghambat respons yang tidak sesuai dengan tuntutan situasi (Setiawati et al., 2024:5). Keterbatasan kemampuan tersebut menyebabkan siswa lebih mudah teralihkan oleh rangsangan di sekitarnya, mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran, serta cenderung memberikan respons secara spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya (Ristiani et al., 2024:15; Suwito et al., 2025:3). Kemampuan pengendalian perilaku impulsif yang rendah tampak melalui berbagai bentuk tindakan yang mencerminkan ketidakkemampuan mengendalikan diri, seperti berbicara tanpa menunggu giliran, memotong pembicaraan, bertindak agresif, memberikan respons secara tergesa-gesa, atau melakukan tindakan tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin timbul (Bannirchelvam et

al., 2017:6; Richard & Moustafa, 2020:10; Gebru et al., 2023:2; Goulter et al., 2025:3).

Dalam konteks pendidikan nasional, pengembangan kemampuan mengendalikan diri memiliki landasan yuridis dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pasal 1 angka 1 undang-undang tersebut menegaskan bahwa pendidikan diarahkan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki, antara lain, kemampuan pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan. Pasal 3 menempatkan pengembangan kemampuan dan pembentukan watak peserta didik sebagai bagian dari fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Pengembangan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif bukan hanya kebutuhan psikologis dan pedagogis, melainkan juga bagian dari upaya mencapai tujuan pendidikan nasional.

Organisasi internasional dan berbagai lembaga pendidikan menempatkan pengembangan keterampilan sosial-emosional sebagai proses kognitif yang membantu seseorang mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar dapat mencapai tujuan sebagai salah satu prioritas dalam penyelenggaraan pendidikan dasar karena berperan penting dalam mendukung perkembangan akademik, sosial, dan karakter peserta didik (Soutter, 2023:9; Dhammanando et al., 2024:4; Kwi & Acep, 2026:2; Na et al, 2026:3; Partono et al., 2020:2.). Pendekatan pengembangan keterampilan sosial-emosional yang mendukung fungsi eksekutif menunjukkan bahwa

kemampuan mengendalikan dorongan perilaku, memusatkan perhatian, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak merupakan fondasi bagi keberhasilan belajar dan penyesuaian sosial anak (Soutter, 2023:10; Cartuja et al., 2021:5; Zhao, 2025:3). Peserta didik yang memiliki keterampilan sosial-emosional yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan perilaku impulsif, mengikuti aturan pembelajaran, membangun hubungan interpersonal yang positif, menyelesaikan tugas secara lebih terarah, serta mengambil keputusan secara rasional ketika menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekolah (Forzano et al., 2021:2; Goulter et al., 2025:3; Xu et al., 2025:10).

Penelitian tentang pengembangan keterampilan sosial-emosional menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* berkaitan dengan meningkatnya kemampuan individu mengendalikan perilaku impulsif melalui penguatan regulasi perhatian, pengendalian emosi, dan kontrol inhibisi (Dixon et al., 2019:15; Smith et al., 2019:4; Leshem et al., 2024:3; Periana et al., 2025:3). Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* lebih tinggi cenderung mampu mengamati pengalaman yang sedang berlangsung secara sadar, mengenali munculnya dorongan, pikiran, maupun emosi tanpa bereaksi secara otomatis, sehingga memiliki kesempatan untuk memilih respons yang lebih adaptif dibandingkan respons yang bersifat spontan (Feruglio et al., 2023:2; Surya et al., 2023:12). Temuan tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan juga suatu kapasitas psikologis yang berperan dalam memperkuat regulasi diri melalui peningkatan kesadaran

terhadap proses mental yang mendahului tindakan (Vekety et al., 2021:5; Zhong et al., 2024:3; Ge et al., 2025:3).

Konsep *mindfulness* yang berkembang dalam psikologi modern berakar pada ajaran Buddha mengenai *sati*, yaitu kemampuan menjaga perhatian dan kesadaran secara berkesinambungan terhadap pengalaman yang sedang berlangsung Fendy et al., 2024:2; Lie et al., 2025:3). Pengembangan *sati* dilakukan melalui pengamatan yang penuh perhatian terhadap tubuh (*kāya*), perasaan (*vedanā*), pikiran (*citta*), dan objek-objek mental (*dhammā*) sehingga individu mampu memahami setiap pengalaman sebagaimana adanya tanpa dikuasai oleh reaksi yang bersifat otomatis (*D.II.290–315*; *M.I.55–63*). Pengamatan secara penuh bertujuan menumbuhkan kewaspadaan (*sampajañña*), kejernihan batin, serta kemampuan mengenali kemunculan dorongan sebelum diwujudkan dalam tindakan. Praktik perhatian penuh terhadap proses bernapas dapat mengembangkan *sati*, menenangkan aktivitas mental, dan memperkuat konsentrasi sehingga mendukung berkembangnya pengendalian diri (*M.III.77–88*).

Perspektif psikologi kontemporer mengadopsi konsep *mindfulness* sebagai kemampuan memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa penilaian (Wielgosz et al., 2019:6; Yusainy et al., 2019:8). Kemampuan perhatian secara sadar memungkinkan individu mengidentifikasi dorongan perilaku sebelum memberikan respons, mengurangi kecenderungan bereaksi secara

impulsif, serta meningkatkan kualitas pengambilan keputusan melalui regulasi perhatian dan emosi (Chowmas & Gunawan, 2021:3; Gargiulo, 2023:4; Kukharenko, 2023:2; Lesmana, 2022; Lie, Astika, et al., 2023:2). *Mindfulness* dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berpotensi berkontribusi terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa sekolah dasar dan layak dikaji lebih lanjut dalam konteks pendidikan.

Pengembangan keterampilan sosial-emosional juga menunjukkan bahwa refleksi diri (*self-reflection*) berkaitan dengan berkembangnya kemampuan individu dalam mengevaluasi pengalaman, pikiran, emosi, dan tindakan secara sadar sehingga mampu memahami konsekuensi perilaku serta mempertimbangkan alternatif respons yang lebih adaptif pada situasi berikutnya (Eikey et al., 2021:5; Mlinar Reljić et al., 2019:8). Refleksi diri merupakan proses metakognitif yang mendorong individu untuk mengamati pengalaman secara kritis, mengidentifikasi penyebab munculnya suatu perilaku, mengevaluasi dampak yang ditimbulkan, serta merumuskan langkah perbaikan berdasarkan pengalaman yang telah dilalui (Artioli et al., 2021:7; Gilani, 2025:3; Salem et al., 2025:4). Kemampuan tersebut berkontribusi terhadap berkembangnya pengendalian diri karena individu tidak lagi memberikan respons secara spontan, melainkan mempertimbangkan berbagai konsekuensi sebelum mengambil keputusan.

Perspektif ajaran Buddha menempatkan refleksi diri sebagai proses *yoniso manasikāra*, yaitu perhatian yang bijaksana, sistematis, dan mendalam terhadap sebab, kondisi, serta akibat dari setiap pengalaman (*M.I.6–12*).

*Yoniso manasikāra* memungkinkan seseorang mengenali akar munculnya keadaan mental yang tidak bermanfaat sehingga mampu mencegah berkembangnya kecenderungan yang merugikan (*M.I.114–118*). Proses tersebut memperlihatkan bahwa refleksi yang dilakukan secara benar tidak berhenti pada kegiatan mengingat pengalaman, tetapi berkembang menjadi kebijaksanaan (*paññā*) yang membimbing pengambilan keputusan secara lebih berhati-hati dan bertanggung jawab (Lu et al., 2025:3; Lie et al., 2025:3). Prinsip serupa tercermin dalam ajaran Buddha yang menegaskan bahwa kebijaksanaan merupakan landasan bagi berkembangnya perilaku yang benar dan terbebas dari tindakan yang merugikan (*Dh.282; Dh.183*).

Temuan empiris menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan refleksi diri yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi, pengendalian diri, dan pengambilan keputusan yang lebih adaptif sehingga lebih mampu mengendalikan kecenderungan perilaku impulsif pada berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak (Eikey et al., 2021:4; Vaughan et al., 2021:2; Arvatz et al., 2025:1). Refleksi diri dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berpotensi berkaitan dengan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif karena memberikan kesempatan kepada individu untuk mengevaluasi pengalaman sebelum memberikan respons terhadap berbagai situasi yang dihadapi (Anjali & Istiqomah, 2023:2; Geurts et al., 2021:3).

Kajian empiris menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan meningkatnya kemampuan regulasi perhatian, regulasi emosi, dan

pengendalian respons impulsif (Vekety et al., 2021:4), sedangkan refleksi diri berhubungan dengan berkembangnya kemampuan mengevaluasi pengalaman, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, dan mengambil keputusan secara lebih adaptif (Liang et al., 2024:8). Sinergi kedua kemampuan tersebut diperkirakan berhubungan dengan meningkatnya kemampuan mengendalikan perilaku impulsif melalui penguatan kesadaran diri, regulasi emosi, dan pengambilan keputusan yang lebih adaptif.

Perspektif ajaran Buddha menempatkan pengembangan kesadaran (*sati*) dan perhatian yang bijaksana (*yoniso manasikāra*) sebagai landasan pembentukan perilaku yang benar. Ajaran Buddha menjelaskan bahwa seseorang mengembangkan *sati* terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena mental sehingga mampu mengenali munculnya dorongan batin sebelum diwujudkan dalam ucapan maupun tindakan (*M.I.55–63; D.II.290–315*). *Yoniso manasikāra* dalam *Sabbāsava Sutta* menegaskan bahwa perhatian yang bijaksana memungkinkan seseorang memahami sebab dan akibat dari keadaan mental sehingga mampu mencegah munculnya perilaku yang tidak bermanfaat (*M.I.6–12*). Landasan konseptual tersebut memprediksi bahwa *mindfulness* dan refleksi yang benar merupakan dua kemampuan yang saling melengkapi dalam proses pengembangan pengendalian diri dipandang dari sudut ajaran Buddha.

Hasil observasi awal dan informasi yang diperoleh dari guru menunjukkan bahwa beberapa siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi masih memperlihatkan kecenderungan perilaku impulsif, seperti memberikan

respons tanpa menunggu giliran, berbicara secara spontan ketika proses pembelajaran berlangsung, serta mengalami kesulitan mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Intensitas perilaku tersebut relatif rendah dan masih berada dalam batas perkembangan yang wajar, namun kemunculannya berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, mengurangi efektivitas interaksi pembelajaran, serta memengaruhi suasana belajar di kelas. Upaya pembinaan karakter yang dilaksanakan di SD Budi Luhur telah memberikan perhatian terhadap pengembangan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan evaluasi perilaku melalui berbagai kegiatan pembiasaan yang selaras dengan nilai-nilai pendidikan.

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* dan refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi. Kebaruan penelitian terletak pada pengujian kedua variabel sebagai prediktor yang dianalisis secara parsial dan simultan pada siswa sekolah dasar, dengan menghubungkan teori psikologi pendidikan dan regulasi diri dengan pengayaan konseptual melalui *sati* dan *yoniso manasikāra*. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat relevansi Pendidikan Keagamaan Buddha dalam pengembangan kesadaran, pertimbangan sebab-akibat, dan pengendalian perilaku peserta didik.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SD Budi Luhur Kota Sukabumi, dapat diidentifikasi sejumlah permasalahan mendasar yang menunjukkan urgensi dilaksanakannya penelitian ini.

1. Perilaku impulsif masih ditemukan pada sebagian siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi, yang ditunjukkan melalui perilaku berbicara tanpa menunggu giliran, memberikan respons secara spontan, kesulitan mengendalikan dorongan emosional, serta kurang mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak.
2. Pendekatan pengembangan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif di sekolah dasar masih lebih banyak berorientasi pada pengendalian perilaku melalui aturan dan disiplin eksternal. Di SD Budi Luhur penguatan kesadaran diri (*mindfulness*), refleksi diri, dan pengendalian perilaku yang bersumber dari kesadaran internal mulai dikembangkan sebagai bagian dari pembinaan karakter peserta didik.
3. Pengembangan program pendidikan karakter dan regulasi diri di SD Budi Luhur belum didukung oleh data empiris mengenai pengaruh *mindfulness* dan refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif siswa.
4. Penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* dan refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa sekolah dasar, khususnya dalam konteks pendidikan dasar di Indonesia, masih relatif terbatas.

5. Belum tersedia hasil penelitian yang mengintegrasikan perspektif psikologi pendidikan dengan konsep *sati* (*mindfulness*) dan *yoniso manasikāra* (refleksi bijaksana) dalam menjelaskan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa sekolah dasar.

## C. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengkajian pengaruh *mindfulness* dan refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi.

*Mindfulness* dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan siswa untuk memberikan perhatian dan kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, *mindfulness* tidak dibahas sebagai praktik meditasi formal yang diberikan melalui suatu program intervensi, melainkan sebagai tingkat kemampuan kesadaran dan perhatian yang dimiliki siswa pada saat penelitian dilakukan.

Refleksi diri dipahami sebagai kemampuan siswa untuk mengevaluasi pengalaman, pikiran, perasaan, dan tindakan secara sadar sebagai dasar dalam mengambil keputusan yang lebih tepat. Refleksi diri dalam penelitian ini tidak dikaji sebagai proses konseling atau kegiatan terapi, tetapi sebagai kemampuan psikologis siswa dalam mengevaluasi diri dan mempertimbangkan tindakan.

Kemampuan mengendalikan perilaku impulsif dibatasi pada kemampuan siswa mengendalikan dorongan untuk bertindak secara spontan,

mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, mengendalikan emosi, mematuhi aturan, serta menunjukkan tanggung jawab terhadap perilaku yang dilakukan. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis gangguan klinis, seperti gangguan pemusatan perhatian, hiperaktivitas, maupun gangguan kontrol impuls, melainkan mempelajari kecenderungan perilaku impulsif dalam konteks perkembangan siswa sekolah dasar.

Subjek penelitian dibatasi pada seluruh siswa kelas IV, V, dan VI SD Budi Luhur Kota Sukabumi yang menjadi populasi penelitian. Hasil penelitian terutama menggambarkan kondisi populasi yang diteliti dalam konteks SD Budi Luhur Kota Sukabumi dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara langsung kepada seluruh siswa sekolah dasar di Kota Sukabumi maupun wilayah lainnya.

Penelitian ini tidak mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kemampuan mengendalikan perilaku impulsif, seperti pola asuh orang tua, kondisi keluarga, penggunaan media digital, lingkungan pergaulan, tingkat kecerdasan, temperamen, fungsi eksekutif, maupun kondisi psikologis siswa. Faktor-faktor tersebut berada di luar ruang lingkup penelitian sehingga tidak dianalisis sebagai variabel penelitian.

Istilah pengaruh dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh statistik yang menunjukkan kontribusi prediktif *mindfulness* dan refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif berdasarkan hasil analisis kuantitatif. Hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mutlak, melainkan memberikan bukti empiris mengenai

besarnya kontribusi kedua variabel independen terhadap variabel dependen dalam konteks penelitian.

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan, penelitian ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi?
2. Apakah terdapat pengaruh refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi?
3. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* dan refleksi diri secara simultan terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi?

## E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh bukti empiris mengenai pengaruh *mindfulness* dan refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Menganalisis pengaruh *mindfulness* terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi.
2. Menganalisis pengaruh refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi.
3. Menganalisis pengaruh *mindfulness* dan refleksi diri secara simultan terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoretis dan praktis sesuai dengan tujuan penelitian serta ruang lingkup yang telah ditetapkan.

1. Manfaat Teoretis

   Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Keagamaan Buddha, psikologi pendidikan, dan pendidikan karakter. Hasil penelitian diharapkan memperkaya bukti empiris mengenai pengaruh *mindfulness* dan refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa sekolah dasar.

   Hasil penelitian juga diharapkan menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan

*mindfulness*, refleksi diri, pengendalian perilaku impulsif, dan pendidikan karakter.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Sekolah Dasar Budi Luhur Kota Sukabumi

      Hasil penelitian diharapkan menjadi sumber informasi mengenai pengaruh *mindfulness* dan refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif siswa. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengevaluasi, mengembangkan, dan menyempurnakan kebijakan maupun kegiatan pembinaan karakter yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

   b. Bagi Guru

      Hasil penelitian diharapkan memberikan informasi mengenai pentingnya *mindfulness* dan refleksi diri sebagai faktor yang berkaitan dengan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif siswa. Temuan penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dalam merancang pembelajaran, membangun iklim kelas yang kondusif, serta melaksanakan pembinaan karakter yang mendorong berkembangnya kesadaran diri, pengendalian emosi, dan tanggung jawab peserta didik.

   c. Bagi Orang Tua

      Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan kepada orang tua mengenai pentingnya menumbuhkan kesadaran diri, kemampuan

refleksi, dan pengendalian perilaku sejak usia sekolah dasar. Informasi tersebut dapat menjadi dasar dalam membangun pola pendampingan, pembiasaan, serta komunikasi yang mendukung perkembangan regulasi diri anak di lingkungan keluarga.

d. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara tidak langsung kepada siswa melalui pengembangan praktik pendidikan yang lebih memperhatikan aspek kesadaran diri, refleksi terhadap perilaku, dan kemampuan mengendalikan impuls. Temuan penelitian diharapkan mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih kondusif sehingga membantu perkembangan akademik, sosial, emosional, dan karakter siswa.

e. Bagi Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha

Hasil penelitian diharapkan menambah khazanah kajian ilmiah di lingkungan Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, khususnya yang berkaitan dengan psikologi pendidikan Buddhis, pendidikan karakter, regulasi diri, serta implementasi konsep *sati* dan *yoniso manasikāra* dalam konteks pendidikan formal. Penelitian ini juga diharapkan menjadi salah satu referensi bagi pengembangan penelitian lanjutan yang mengintegrasikan psikologi pendidikan dengan ajaran Buddha.

f. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan memperluas pengalaman akademik peneliti dalam melaksanakan penelitian kuantitatif, mengembangkan kemampuan analisis data, serta memperdalam pemahaman mengenai *mindfulness*, refleksi diri, dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif dalam perspektif psikologi pendidikan dan Pendidikan Keagamaan Buddha. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan berpikir ilmiah dalam mengintegrasikan teori psikologi kontemporer dengan ajaran Buddha berdasarkan bukti empiris.

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

Penelitian mengenai *mindfulness*, refleksi diri, dan pengendalian perilaku impulsif telah berkembang dalam psikologi perkembangan, psikologi pendidikan, dan kajian regulasi diri (Ida et al., 2024:2; Surya et al., 2023:2). *Mindfulness* umumnya dikaji dalam hubungannya dengan perhatian, regulasi emosi, fungsi eksekutif, kesehatan mental, dan penyesuaian sekolah (Fazia et al., 2023:3; Palacios et al., 2022:2; Liebherr et al., 2024:2)s. Refleksi diri lebih banyak dibahas sebagai proses metakognitif, pembelajaran reflektif, pembentukan *insight*, atau bagian dari regulasi diri. Perilaku impulsif umumnya dipahami sebagai kecenderungan memberikan respons secara cepat, kurang terencana, dan tanpa mempertimbangkan konsekuensi secara memadai (Lie et al., 2025:2; Ristiani et al., 2024:2).

Penelitian ini tidak menempatkan perilaku impulsif sebagai variabel terikat yang mengukur tingkat gangguan atau sifat negatif siswa. Variabel terikat penelitian adalah kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y). Konstruk tersebut dipahami sebagai kapasitas positif siswa untuk menahan tindakan spontan, mengelola respons emosional, mengendalikan komunikasi dan giliran sosial, mempertimbangkan konsekuensi, serta bertindak sesuai aturan dan tujuan (Forzano et al., 2021:3; Ge et al., 2025:4; Soni et al., 2023:3). Posisi ini membedakan penelitian dari kajian yang hanya mengukur tinggi-rendahnya perilaku impulsif atau menjadikannya sebagai gejala klinis.

Kajian mengenai *mindfulness* ($X_1$) pada peserta didik telah dilakukan melalui penelitian korelasional dan intervensi. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa program berbasis *mindfulness* memberikan hasil yang bervariasi terhadap perhatian, penyesuaian sekolah, prestasi akademik, dan impulsivitas. Perbedaan hasil dipengaruhi oleh karakteristik responden, bentuk program, durasi, desain penelitian, dan luaran yang diukur ((Kander et al., 2024:3; Merkebu et al., 2024:3; Surya et al., 2023:2). Berbeda dari penelitian intervensi tersebut, penelitian ini tidak menguji efektivitas program atau perubahan *state mindfulness*. *Mindfulness* diposisikan sebagai kecenderungan disposisional atau *trait mindfulness* yang tercermin dalam perhatian dan kesadaran siswa pada kehidupan sehari-hari.

Kajian mengenai refleksi diri ($X_2$) menunjukkan bahwa konstruk tersebut berkaitan dengan pengamatan dan evaluasi terhadap pikiran, perasaan, pengalaman, serta tindakan untuk menghasilkan pemahaman dan

perbaikan perilaku (Grant et al., 2002:3; Rahrig et al., 2022:2; Guidotti et al., 2021:4). Refleksi diri lebih sering ditempatkan sebagai proses metakognitif, bagian dari pembelajaran reflektif, atau variabel perantara dalam hubungan antarvariabel psikologis. Bukti mengenai kontribusi refleksi diri sebagai prediktor mandiri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif setelah *mindfulness* diperhitungkan masih perlu diperkuat. Penelitian terhadap 403 atlet tingkat tinggi di wilayah Tiongkok Tengah, yang sebagian besar berusia 18–23 tahun, menemukan bahwa *mindfulness* berkorelasi positif dengan refleksi diri, sedangkan refleksi diri berkorelasi negatif dengan perilaku impulsif (Liang et al., 2024:6). Temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan yang relevan di antara ketiga konstruk. Hasil penelitian pada atlet usia remaja akhir dan dewasa awal tidak dapat langsung dianggap mewakili siswa sekolah dasar. Kontrol inhibisi, memori kerja, fleksibilitas kognitif, perencanaan, pengendalian perhatian, dan kemampuan metakognitif berkembang secara bertahap selama masa kanak-kanak dan remaja (Rezende et al., 2023:3; Dhammanando et al., 2024:3).

Berdasarkan pemetaan penelitian terdahulu, terdapat beberapa kesenjangan penelitian. Pertama, penelitian *mindfulness* pada anak dan remaja lebih banyak diarahkan pada perhatian, fungsi eksekutif, kesehatan mental, perilaku negatif secara umum, dan penyesuaian sekolah (Vekety et al., 2021; Zhong et al., 2024; Ge et al., 2025). Perilaku impulsif telah disertakan sebagai salah satu luaran dalam sejumlah penelitian, tetapi efek yang ditemukan cenderung kecil dan belum secara khusus menjelaskan

kemampuan mengendalikan perilaku impulsif melalui kombinasi *mindfulness* dan refleksi diri sebagai dua prediktor yang berdiri sendiri.

Kedua, refleksi diri lebih sering ditempatkan sebagai proses metakognitif, bagian dari pembelajaran reflektif, atau variabel perantara dalam hubungan antarvariabel psikologis (Liang et al., 2024:6). Ruang penelitian masih terbuka untuk menguji apakah variasi refleksi diri memberikan kontribusi prediktif tersendiri setelah kontribusi *mindfulness* diperhitungkan.

Ketiga, penelitian yang menempatkan *mindfulness* dan refleksi diri sebagai dua prediktor serta menguji kontribusi parsial dan simultannya terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa sekolah dasar masih relatif terbatas. Kesenjangan tersebut tidak berarti bahwa hubungan antarketiga konstruk sama sekali belum pernah diteliti, melainkan menunjukkan bahwa konfigurasi variabel, struktur analisis, karakteristik responden, dan konteks pendidikan yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dari penelitian terdahulu.

Keempat, penelitian mengenai ketiga konstruk tersebut dalam konteks pendidikan dasar Indonesia masih memerlukan penguatan. Kebaruan kontekstual penelitian ini tidak semata-mata didasarkan pada pemilihan SD Budi Luhur Kota Sukabumi sebagai lokasi penelitian. Konteks sekolah ditempatkan sebagai bagian dari konfigurasi yang lebih luas, yaitu siswa kelas IV, V, dan VI yang sedang berada pada tahap perkembangan fungsi

pengendalian diri, lingkungan pendidikan dasar Indonesia, serta bidang Pendidikan Keagamaan Buddha.

Kesenjangan kelima terdapat pada perspektif konseptual yang digunakan. Psikologi kontemporer umumnya menempatkan *mindfulness* pada dimensi perhatian, kesadaran terhadap pengalaman saat ini, penerimaan, dan sikap tidak menghakimi (Mi et al., 2023; Saputro et al., 2023; Tshering, 2021). Refleksi diri dipahami sebagai proses metakognitif untuk mengamati dan mengevaluasi pikiran, perasaan, serta tindakan (Puspita, 2023:3; Forzano et al., 2021:2). Perspektif tersebut memberikan landasan ilmiah yang kuat, tetapi dimensi kebijaksanaan, pertimbangan sebab-akibat, dan orientasi etis yang terdapat dalam ajaran Buddha tidak selalu dijelaskan secara eksplisit. Penelitian ini memperkaya pemahaman kedua konstruk melalui dialog konseptual dengan *sati* dan *yoniso manasikāra*.

Konsep *sati* berkaitan dengan perhatian terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena mental yang disertai ketekunan, pemahaman yang jelas, dan kewaspadaan terhadap pengalaman yang sedang berlangsung (*M.I.55–63*). *Sati* tidak hanya diarahkan pada pengalaman saat ini, tetapi ditempatkan dalam proses mengenali kemunculan, perubahan, dan lenyapnya pengalaman sehingga kondisi tubuh dan batin dapat dipahami secara lebih jelas (*D.II.290–315*).

*Yoniso manasikāra* menunjukkan cara memberikan perhatian secara bijaksana dengan menelaah pengalaman berdasarkan sebab, kondisi, akibat, dan sifatnya. Proses mengenali dan membedakan pikiran berdasarkan

akibatnya terhadap diri sendiri, orang lain, dan keduanya sebelum pikiran tersebut dipertahankan atau diwujudkan dalam tindakan (*M.I.114–118*). Konsep tersebut relevan untuk memperkaya pemahaman refleksi diri karena menekankan penelaahan yang mendalam dan pertimbangan terhadap konsekuensi tindakan. Penelitian ini tidak menyamakan secara mutlak *mindfulness* dengan *sati* ataupun refleksi diri dengan *yoniso manasikāra*. Kedua konsep Buddhis tersebut digunakan sebagai landasan konseptual dan interpretatif untuk memperluas pemahaman mengenai perhatian, kesadaran, evaluasi pengalaman, pertimbangan sebab-akibat, serta pengendalian respons.

Kebaruan substantif penelitian ini terletak pada pengujian *mindfulness* dan refleksi diri sebagai dua prediktor yang dianalisis secara parsial dan simultan dalam menjelaskan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa sekolah dasar. Analisis parsial digunakan untuk mengetahui kontribusi prediktif setiap variabel bebas setelah keberadaan variabel bebas lainnya diperhitungkan. Analisis simultan digunakan untuk mengetahui kontribusi prediktif *mindfulness* dan refleksi diri secara bersama-sama terhadap variasi kemampuan mengendalikan perilaku impulsif. Kedua variabel tersebut diperkirakan memberikan kontribusi yang berbeda dalam menjelaskan kemampuan siswa mengendalikan perilaku impulsif.

Kebaruan konseptual penelitian ini terletak pada sintesis yang proporsional antara psikologi pendidikan kontemporer dan perspektif Pendidikan Keagamaan Buddha. *Mindfulness* dikaji sebagai konstruk

psikologis yang memperoleh pengayaan konseptual melalui *sati*, sedangkan refleksi diri dikaji dalam dialog dengan *yoniso manasikāra*. Sintesis tersebut memperluas kerangka interpretasi kemampuan mengendalikan perilaku impulsif dari aspek perhatian, proses metakognitif, dan regulasi diri menuju pembahasan mengenai kejernihan kesadaran, pertimbangan sebab-akibat, kebijaksanaan, dan tanggung jawab terhadap konsekuensi tindakan.

Orisinalitas penelitian ini tidak didasarkan pada klaim bahwa *mindfulness*, refleksi diri, atau perilaku impulsif merupakan konstruk baru. Orisinalitas penelitian terletak pada konfigurasi unsur yang mencakup *mindfulness* dan refleksi diri sebagai dua prediktor, kemampuan mengendalikan perilaku impulsif sebagai variabel terikat, siswa kelas IV, V, dan VI sebagai populasi, pendidikan dasar Indonesia sebagai konteks, serta *sati* dan *yoniso manasikāra* sebagai pengayaan konseptual dalam perspektif Pendidikan Keagamaan Buddha.

Konfigurasi tersebut membedakan penelitian ini dari penelitian terdahulu yang lebih banyak mengkaji *mindfulness* dan refleksi diri secara terpisah, menggunakan populasi dengan tahap perkembangan berbeda, atau menempatkan refleksi diri sebagai variabel mediasi. Orisinalitas penelitian dipahami sebagai perluasan struktur hubungan antarvariabel, populasi, konteks pendidikan, dan perspektif konseptual, bukan sebagai klaim bahwa belum pernah terdapat penelitian apa pun yang menghubungkan *mindfulness*, refleksi diri, dan perilaku impulsif.