

PENGARUH ETIKA BUDDHIS DAN KESADARAN DIRI TERHADAP PENGENDALIAN DIRI SISWA SMA TZU CHI JAKARTA

Iing Felicia Joe¹, Kabri², Partono³

Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Boyolali, Indonesia^{1,2,3}

Email: feliciawijoyo@yahoo.com¹, kmbrata@gmail.com², psnadi@gmail.com³

Diterima: 23/8/2026; Direvisi: 2/9/2026; Diterbitkan: 25/9/2026

ABSTRAK

Pengendalian diri pada masa remaja berkembang melalui kemampuan mengarahkan perilaku, mengelola dorongan, dan mempertimbangkan konsekuensi tindakan. Dalam lingkungan pendidikan berbasis nilai, kemampuan tersebut tidak berdiri sendiri karena berkaitan dengan cara siswa memahami prinsip moral dan mengenali kondisi dirinya. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh Etika Buddhis dan Kesadaran Diri terhadap Pengendalian Diri siswa SMA Tzu Chi Jakarta, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif melalui survei dengan desain *ex post facto*. Dari populasi 489 siswa, sebanyak 100 siswa dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner skala Likert yang terdiri atas 42 butir dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda setelah pengujian prasyarat analisis. Secara parsial, Etika Buddhis menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap Pengendalian Diri ($\beta = 0,406$; $p < 0,001$), sedangkan Kesadaran Diri juga menunjukkan pengaruh positif dan signifikan ($\beta = 0,487$; $p < 0,001$). Pengujian simultan menghasilkan $F = 66,723$ dengan $p < 0,001$ dan $R^2 = 0,579$. Temuan ini menempatkan orientasi etis dan kesadaran reflektif sebagai dua aspek yang berkaitan dengan pengendalian perilaku siswa, sekaligus memberi dasar bagi penguatan pendidikan karakter yang menghubungkan nilai moral dengan refleksi diri.

Kata Kunci: *Etika Buddhis, Kesadaran Diri, Pengendalian Diri, Pendidikan Karakter, Siswa SMA*

ABSTRACT

Self-control during adolescence develops through the ability to regulate behavior, manage impulses, and consider the consequences of actions. In value-based educational settings, this capacity does not develop in isolation, as it is related to how students understand moral principles and recognize their own internal conditions. This study aimed to analyze the effects of Buddhist Ethics and Self-Awareness on the Self-Control of students at Tzu Chi Senior High School Jakarta, both partially and simultaneously. A quantitative approach was employed through a survey with an *ex post facto* design. From a population of 489 students, 100 students were selected using *proportionate stratified random sampling*. Data were collected through a 42-item Likert-scale questionnaire and analyzed using multiple linear regression following prerequisite testing. Partially, Buddhist Ethics showed a positive and significant effect on Self-Control ($\beta = 0.406$; $p < 0.001$), while Self-Awareness also showed a positive and significant effect ($\beta = 0.487$; $p < 0.001$). The simultaneous test yielded $F = 66.723$ with $p < 0.001$ and $R^2 = 0.579$. These findings position ethical orientation and reflective awareness as two aspects associated with students' behavioral self-control and provide a basis for strengthening character education by connecting moral values with self-reflection.

Keywords: *Buddhist Ethics, Self-Awareness, Self-Control, Character Education, High School Students*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode ketika peserta didik menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang semakin kompleks sehingga kemampuan mengarahkan respons diri menjadi bagian penting dari perkembangan mereka. Pengendalian diri memungkinkan siswa mengelola dorongan, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta menyesuaikan perilaku dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Dalam perkembangan optimal anak dan remaja, regulasi diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan, tetapi juga dengan proses mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku menuju tujuan yang sesuai (Eisenberg et al., 2024). Dalam lingkungan sekolah, persoalan pengendalian diri juga berkaitan dengan munculnya perilaku yang kurang adaptif; Wahyuni dan Laili (2025), misalnya, mengkaji keterkaitan kontrol diri dan regulasi emosi dengan kenakalan remaja, sedangkan Simaremare et al. (2025) menempatkan kecerdasan emosional sebagai salah satu aspek yang berkaitan dengan perilaku siswa dalam konteks kepemimpinan.

Pembentukan pengendalian diri tidak berlangsung hanya melalui kemampuan psikologis individual, tetapi juga melalui proses pendidikan yang membentuk cara siswa memahami nilai dan mengarahkan perilakunya. Pendidikan karakter memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengenali nilai, menghayatinya, kemudian menerapkannya dalam tindakan sehari-hari. Isnawan (2025) menempatkan pendidikan karakter sebagai salah satu pendekatan dalam membangun perilaku siswa yang bertanggung jawab, sementara Madyarini dan Wijayanti (2025) menunjukkan bahwa internalisasi nilai karakter dalam pembelajaran menjadi proses yang menghubungkan nilai dengan pengalaman perilaku peserta didik. Perspektif tersebut menempatkan nilai moral bukan sekadar pengetahuan normatif, melainkan sebagai bagian dari proses pembentukan orientasi perilaku yang dapat digunakan siswa ketika menghadapi pilihan dan tuntutan dalam kehidupan sekolah.

Dalam konteks pendidikan Buddhis, pembentukan perilaku moral memperoleh landasan dari nilai-nilai etis yang diarahkan pada pengembangan kualitas tindakan dan sikap individu. Pendidikan Buddhis tidak berhenti pada penguasaan pengetahuan keagamaan, tetapi berkaitan dengan proses pengembangan perilaku moral yang dapat diterapkan dalam kehidupan peserta didik. Setiawan et al. (2024) mengkaji pendidikan Buddhis dalam kaitannya dengan penguatan moralitas *Pancadharma* pada siswa beragama Buddha, sedangkan Hananuraga (2022) membahas peran pendidikan agama Buddha dalam membangun motivasi dan disiplin belajar siswa. Pada kelompok usia remaja, Le (2022) juga membahas bagaimana pendidikan Buddhis dapat berkontribusi terhadap perkembangan perilaku moral. Dengan demikian, Etika Buddhis dalam penelitian ini diposisikan sebagai dimensi nilai yang memberi orientasi terhadap tindakan, sikap, dan perilaku siswa, bukan semata-mata sebagai pengetahuan tentang ajaran agama.

Orientasi etis tersebut perlu bertemu dengan kemampuan siswa untuk menyadari kondisi dirinya sendiri agar nilai yang dipahami dapat diterjemahkan ke dalam pengaturan perilaku. Kesadaran diri memungkinkan individu mengenali pikiran, perasaan, dorongan, serta kecenderungan tindakannya sehingga ia memiliki kesempatan untuk mengevaluasi respons sebelum bertindak. Dalam konteks mahasiswa pada perguruan tinggi Buddhis, Surya et al. (2023) mengkaji *self-awareness* bersama *mindfulness* dalam kaitannya dengan kemampuan menghadapi stres. Temuan tersebut memberikan konteks bahwa kesadaran terhadap kondisi

internal diri merupakan bagian yang relevan dalam proses pengelolaan respons individu, sedangkan Eisenberg et al. (2024) menempatkan proses regulasi diri sebagai mekanisme penting dalam kemampuan individu mengarahkan perilakunya. Posisi ini membuat Kesadaran Diri relevan untuk dipertimbangkan bersama Etika Buddhis ketika Pengendalian Diri siswa menjadi fokus kajian.

Kajian pada peserta didik Buddhis juga memperlihatkan bahwa aspek nilai, perkembangan moral, dan pengaturan perilaku telah menjadi perhatian dalam penelitian pendidikan. Yanti et al. (2025) secara khusus mengkaji *self-control* dan perilaku disiplin pada siswa Buddhis, sementara Riasih dan Partono (2026) menelaah internalisasi nilai-nilai Pancasila dan kecerdasan spiritual dalam kaitannya dengan perilaku prososial siswa Buddhis. Penelitian Setiawan et al. (2024) menyoroti penguatan moralitas *Pancadharma*, sedangkan Surya et al. (2023) memberikan perhatian pada *self-awareness* dalam konteks mahasiswa Buddhis. Rangkaian penelitian tersebut memperlihatkan bahwa pembentukan perilaku siswa Buddhis dapat dipahami melalui berbagai dimensi, tetapi masing-masing penelitian masih menempatkan fokus pada keluaran atau hubungan variabel yang berbeda, seperti moralitas, disiplin, perilaku prososial, kemampuan menghadapi stres, atau *self-control*.

Kondisi tersebut memperlihatkan ruang kajian yang belum sepenuhnya terjelaskan. Penelitian mengenai pendidikan Buddhis telah memberikan perhatian pada moralitas dan perilaku etis, penelitian mengenai siswa Buddhis telah mengkaji *self-control* dan disiplin, sedangkan penelitian mengenai Kesadaran Diri telah menghubungkannya dengan kemampuan menghadapi tekanan; namun, kajian yang menempatkan Etika Buddhis dan Kesadaran Diri secara bersamaan sebagai prediktor Pengendalian Diri pada siswa sekolah menengah masih terbatas dalam rujukan yang digunakan dalam penelitian ini. Keterbatasan tersebut bukan sekadar absennya kombinasi dua variabel, tetapi menyangkut belum terpetakannya bagaimana dimensi nilai etis dan kesadaran terhadap kondisi diri dapat hadir secara simultan dalam satu model statistik untuk menjelaskan variasi Pengendalian Diri siswa. Penelitian ini juga mengambil konteks siswa SMA Tzu Chi Jakarta sehingga hubungan antarkonstruksi tersebut diamati dalam lingkungan pendidikan yang memiliki karakteristik pembelajaran dan pembinaan nilai tersendiri. Posisi penelitian menjadi lebih spesifik karena Etika Buddhis ditempatkan sebagai sumber orientasi normatif, Kesadaran Diri sebagai dimensi reflektif, dan Pengendalian Diri sebagai perilaku regulatif yang menjadi keluaran dalam model penelitian.

Atas dasar persoalan dan ruang kajian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji pengaruh secara statistik Etika Buddhis dan Kesadaran Diri terhadap Pengendalian Diri siswa SMA Tzu Chi Jakarta. Pengujian dilakukan untuk mengetahui kontribusi masing-masing variabel, yaitu Etika Buddhis terhadap Pengendalian Diri dan Kesadaran Diri terhadap Pengendalian Diri, sekaligus menguji kontribusi keduanya ketika ditempatkan secara simultan dalam model regresi. Kebaruan penelitian terletak pada penyatuan dimensi etis yang bersumber dari pendidikan Buddhis dan dimensi reflektif yang berkaitan dengan kesadaran terhadap diri dalam satu model empiris Pengendalian Diri pada siswa SMA, sehingga penelitian tidak hanya mengulang kajian tentang moralitas, disiplin, atau *self-control* secara terpisah. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman mengenai keterkaitan antara internalisasi orientasi etis dan kesadaran terhadap diri dalam konteks pengendalian perilaku siswa, dengan interpretasi hasil dibatasi pada hubungan dan kontribusi statistik yang diperoleh melalui desain *ex post facto*, bukan sebagai bukti kausalitas definitif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada Agustus 2026 dengan melibatkan siswa SMA Tzu Chi Jakarta tahun ajaran 2025/2026 sebagai sumber data. Pendekatan kuantitatif digunakan melalui survei dengan desain *ex post facto*, sehingga seluruh variabel diamati sebagaimana kondisi yang telah berlangsung tanpa pemberian manipulasi atau perlakuan kepada responden. Populasi terdiri atas 489 siswa yang tersebar pada kelas X, XI, dan XII, kemudian 100 siswa dipilih melalui *proportionate stratified random sampling* agar keterwakilan setiap tingkat kelas tetap terjaga. Komposisi sampel mencakup 33 siswa kelas X dari 162 siswa, 34 siswa kelas XI dari 167 siswa, dan 33 siswa kelas XII dari 160 siswa. Pengumpulan data dilakukan setelah persetujuan orang tua/wali disiapkan melalui dokumen *consent* penelitian; keikutsertaan siswa bersifat sukarela dan informasi yang diberikan responden dijaga kerahasiaannya. Rangkaian tersebut menempatkan data yang terkumpul sebagai gambaran kondisi responden pada satu periode pengukuran, bukan sebagai hasil dari suatu perlakuan.

Informasi penelitian diperoleh melalui kuesioner skala Likert lima tingkat yang terdiri atas 42 pernyataan. Sebanyak 15 butir digunakan untuk mengukur Etika Buddhis melalui aspek kejujuran dan integritas, tidak menyakiti dan menghormati, ucapan benar, kasih sayang dan kepedulian, serta tanggung jawab dan disiplin moral; 12 butir mengukur Kesadaran Diri melalui *self-focused attention*, *self-evaluation against standards*, dan *self-reflection*; sedangkan 15 butir lainnya mengukur Pengendalian Diri melalui *inhibitory control*, *emotion regulation*, *academic discipline*, serta *consistency and responsibility*. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen telah memperoleh validasi ahli untuk menilai kesesuaian isi butir dengan konstruk dan kejelasan pernyataan yang digunakan. Kelayakan butir selanjutnya diperiksa secara empiris melalui *corrected item-total correlation* dengan batas $r \geq 0,30$, sedangkan konsistensi internal instrumen diperiksa menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan batas $\alpha \geq 0,70$. Dengan tahapan tersebut, instrumen yang digunakan dalam analisis akhir merupakan perangkat pengukuran yang telah melewati pemeriksaan isi, validitas empiris, dan reliabilitas.

Data yang terkumpul terlebih dahulu diperiksa kelengkapannya sebelum memasuki tahap pengolahan statistik. Analisis kemudian disusun dari statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi skor, dilanjutkan dengan pemeriksaan normalitas, linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi sebagai prasyarat sebelum model regresi digunakan. Hubungan Etika Buddhis dan Kesadaran Diri dengan Pengendalian Diri dianalisis melalui regresi linear berganda; uji *t* digunakan untuk melihat hubungan masing-masing prediktor dengan variabel terikat, uji *F* untuk menilai model secara simultan, sedangkan R^2 digunakan untuk melihat proporsi variasi Pengendalian Diri yang dapat dijelaskan oleh kedua prediktor. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Karena data diperoleh melalui survei satu periode dengan desain *ex post facto*, istilah pengaruh dalam pelaporan statistik dipahami sebagai hubungan atau kontribusi dalam model regresi dan tidak ditafsirkan sebagai bukti kausal definitif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 100 siswa sebagai responden. Komposisi responden terdiri atas 42 siswa laki-laki (42,0%) dan 58 siswa perempuan (58,0%), sedangkan distribusi berdasarkan tingkat kelas relatif seimbang, yaitu kelas X sebesar 33%, kelas XI sebesar 34%, dan kelas XII sebesar 33%. Rentang usia responden berada pada 15–18 tahun. Karakteristik tersebut menjadi konteks sampel yang digunakan dalam seluruh tahapan analisis. Gambaran

statistik setiap variabel penelitian selanjutnya disajikan melalui nilai minimum, maksimum, *mean*, dan standar deviasi pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min.	Maks.	Mean	SD
Etika Buddhis	100	45	75	65,82	8,47
Kesadaran Diri	100	36	68	53,24	8,12
Pengendalian Diri	100	45	75	64,85	8,86

Tabel 1 memuat distribusi skor yang digunakan untuk menggambarkan posisi dan penyebaran data pada masing-masing konstruk. Jumlah pengamatan yang sama pada ketiga konstruk memungkinkan seluruh analisis dilakukan pada sampel yang seragam. Informasi mengenai rentang skor dan ukuran pemusatan tersebut digunakan sebagai gambaran awal sebelum data memasuki pengujian kualitas instrumen dan analisis lanjutan. Selanjutnya, pemeriksaan instrumen dan prasyarat analisis dirangkum pada Tabel 2.

Validitas, Reliabilitas, dan Uji Prasyarat

Kualitas instrumen dan kelayakan data untuk analisis regresi diperiksa melalui beberapa tahapan statistik. Pemeriksaan mencakup validitas empiris dan reliabilitas untuk instrumen, kemudian dilanjutkan dengan normalitas, linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi. Seluruh hasil pengujian tersebut diringkas dalam satu tabel agar informasi statistik dapat dibaca secara sistematis tanpa memperpanjang uraian hasil. Ringkasan pengujian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Uji Kualitas Instrumen dan Prasyarat Analisis

Pengujian	Indikator	Nilai	Keterangan
Validitas empiris	<i>Corrected item-total correlation</i>	0,485–0,572	Seluruh butir memenuhi kriteria
Reliabilitas Etika Buddhis	Cronbach's Alpha	0,874	Memenuhi kriteria
Reliabilitas Kesadaran Diri	Cronbach's Alpha	0,862	Memenuhi kriteria
Reliabilitas Pengendalian Diri	Cronbach's Alpha	0,891	Memenuhi kriteria
Normalitas	Kolmogorov-Smirnov	0,082; 0,124; 0,106	Memenuhi kriteria
Linearitas	<i>Deviation from linearity</i>	0,346; 0,362	Memenuhi kriteria
Multikolinearitas	Tolerance	0,584	Memenuhi kriteria
Multikolinearitas	VIF	1,712	Memenuhi kriteria
Heteroskedastisitas	Glejser	0,610; 0,760	Memenuhi kriteria
Autokorelasi	Durbin-Watson	1,892	Memenuhi kriteria

Tabel 2 merangkum seluruh pemeriksaan yang dilakukan sebelum pemodelan regresi. Sebanyak 42 butir instrumen berada dalam rentang korelasi item-total yang memenuhi kriteria, sedangkan ketiga konstruk memiliki koefisien reliabilitas yang menunjukkan konsistensi internal sesuai kriteria penelitian. Pemeriksaan terhadap asumsi analisis juga mencakup seluruh aspek yang ditetapkan dalam prosedur penelitian. Dengan terpenuhinya kriteria pada rangkaian pengujian tersebut, analisis dapat dilanjutkan pada pemetaan korelasi dan pemodelan regresi.

Korelasi dan Model Regresi

Hubungan antarkonstruksi dipetakan terlebih dahulu melalui matriks korelasi sebelum kedua prediktor ditempatkan secara bersamaan dalam model regresi. Penyajian ini memungkinkan arah hubungan antarvariabel dibaca secara langsung melalui koefisien korelasi. Matriks korelasi yang memuat X1, X2, dan Y disajikan pada Tabel 3. Nilai yang diperoleh dari tahap ini selanjutnya digunakan sebagai bagian dari informasi statistik dalam analisis regresi.

Tabel 3. Matriks Korelasi

Variabel	X1	X2	Y
X1	1,000	0,645**	0,682**
X2	0,645**	1,000	0,719**
Y	0,682**	0,719**	1,000

Keterangan: **p < 0,01.

Tabel 3 memperlihatkan bahwa seluruh koefisien korelasi antarkonstruksi berada pada arah positif. Korelasi antara kedua prediktor juga diperhitungkan karena keduanya digunakan secara simultan dalam analisis regresi. Pada tahap pemodelan, diperoleh $R = 0,761$ dan $R^2 = 0,579$ dengan $adjusted R^2 = 0,571$. Uji ANOVA menghasilkan $F = 66,723$ dengan $p < 0,001$.

Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk memperoleh estimasi kontribusi masing-masing prediktor ketika keduanya berada dalam model yang sama. Informasi mengenai konstanta, koefisien regresi, *standard error*, koefisien beta, nilai *t*, dan signifikansi disajikan pada Tabel 4. Penyajian koefisien secara bersamaan memungkinkan karakteristik masing-masing prediktor dibaca dalam satu model. Hasil estimasi regresi linear berganda ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Koefisien Regresi Linear Berganda

Prediktor	B	SE	Beta	t	Sig.
Konstanta	12,345	4,567	—	2,704	0,008
Etika Buddhis	0,425	0,098	0,406	4,337	<0,001
Kesadaran Diri	0,532	0,105	0,487	5,067	<0,001

Tabel 4 memperlihatkan bahwa kedua prediktor memiliki koefisien regresi pada arah positif. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 12,345 + 0,425X_1 + 0,532X_2$. Nilai beta terstandar digunakan untuk melihat posisi relatif masing-masing prediktor dalam model, sedangkan nilai *t* dan signifikansi menjadi dasar pengujian parsial. Analisis ini tidak digunakan untuk menetapkan fungsi mediasi karena model penelitian tidak menguji variabel mediator.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan berdasarkan koefisien regresi secara parsial dan statistik model secara simultan. Hipotesis pertama memperoleh beta 0,406, $t = 4,337$, dan $p < 0,001$ sehingga terdapat hubungan statistik positif dan signifikan antara Etika Buddhis dan Pengendalian Diri dalam model. Hipotesis kedua memperoleh beta 0,487, $t = 5,067$, dan $p < 0,001$ sehingga hubungan statistik antara Kesadaran Diri dan Pengendalian Diri juga berada

pada arah positif dan signifikan. Kedua pengujian tersebut menggunakan estimasi parsial ketika masing-masing prediktor ditempatkan bersama dalam model regresi.

Pengujian simultan menghasilkan $F = 66,723$ dengan $p < 0,001$ sehingga model regresi secara keseluruhan signifikan secara statistik. Nilai R^2 sebesar 0,579 menunjukkan bahwa model mencakup 57,9% variasi Pengendalian Diri, sedangkan 42,1% berada di luar variasi yang dijelaskan oleh kedua prediktor. Ketiga hasil pengujian tersebut memberikan dasar statistik untuk menjawab hipotesis penelitian sesuai dengan model yang telah ditetapkan. Interpretasi selanjutnya mengenai makna temuan, keterkaitannya dengan teori, dan perbandingannya dengan penelitian terdahulu ditempatkan pada bagian Pembahasan.

Pembahasan

Pengendalian Diri dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai kemampuan yang berkembang melalui pertemuan antara orientasi moral dan kapasitas siswa dalam mengenali dirinya sendiri. Hasil analisis memperlihatkan bahwa Etika Buddhis memiliki hubungan positif dan signifikan dengan Pengendalian Diri ($\beta = 0,406$; $p < 0,001$), sedangkan Kesadaran Diri juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan ($\beta = 0,487$; $p < 0,001$). Pola tersebut memperlihatkan bahwa pengendalian perilaku siswa tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan respons, tetapi juga dengan nilai yang digunakan sebagai acuan ketika siswa menentukan tindakan. Gunawan (2022) menempatkan pola asuh dan lingkungan sekolah sebagai bagian dari konteks pembentukan karakter Buddhis siswa, sehingga perkembangan karakter tidak berlangsung hanya melalui pemahaman individu terhadap ajaran, tetapi juga melalui pengalaman pendidikan yang membentuk kebiasaan perilaku. Perspektif tersebut sejalan dengan Jovini et al. (2024), yang menunjukkan bahwa integrasi etika Buddhis dalam lingkungan pendidikan dapat menjadi bagian dari proses pengembangan karakter dan orientasi etis siswa. Pada konteks remaja, Hoang dan Le (2026) juga secara khusus mengkaji bagaimana afeksi keagamaan Buddhis dapat berkaitan dengan penguatan perilaku moral, sehingga nilai keagamaan dapat dipahami bukan hanya sebagai pengetahuan normatif, tetapi sebagai bagian dari pembentukan kecenderungan perilaku. Dengan demikian, koefisien Etika Buddhis dalam penelitian ini dapat dibaca sebagai indikasi bahwa semakin kuat orientasi etis yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula kecenderungan Pengendalian Diri yang tercermin dalam data penelitian.

Hubungan tersebut menjadi lebih bermakna ketika Etika Buddhis dilihat dari proses penerapannya dalam kehidupan siswa, bukan hanya dari penguasaan konsep keagamaan. Retnoningsih et al. (2025) menunjukkan keterkaitan Pañcasīla Buddhis dengan kematangan karier siswa SMA, sedangkan Satya (2024) mengkaji implementasi ajaran Buddha dalam pengembangan budi pekerti siswa pada jenjang sekolah menengah. Walaupun kedua penelitian tersebut tidak menguji Pengendalian Diri sebagai variabel terikat seperti penelitian ini, keduanya memberikan konteks bahwa nilai Buddhis dapat dibawa ke dalam perkembangan sikap dan perilaku siswa. Perbedaan fokus tersebut justru memperjelas posisi penelitian ini karena Etika Buddhis ditempatkan secara lebih spesifik sebagai prediktor statistik Pengendalian Diri. Dalam kerangka tersebut, nilai seperti tanggung jawab moral, penghormatan terhadap kehidupan, pengendalian ucapan, dan disiplin perilaku tidak berhenti pada pengenalan terhadap norma, tetapi berkaitan dengan kebutuhan siswa untuk mengatur respons ketika menghadapi situasi nyata. Jovini et al. (2024) juga menunjukkan bahwa pendidikan etika Buddhis dalam lingkungan sekolah dapat membentuk orientasi etis sekaligus mendukung perkembangan personal siswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperluas pembacaan terhadap

pendidikan Buddhis dengan menempatkan Pengendalian Diri sebagai salah satu bentuk kemampuan perilaku yang berkaitan dengan internalisasi nilai, bukan sekadar sebagai konsekuensi otomatis dari pembelajaran agama.

Namun, keberadaan standar moral belum dengan sendirinya menjelaskan bagaimana siswa mengelola respons pada saat menghadapi dorongan, emosi, atau situasi yang membutuhkan keputusan cepat. Di sinilah Kesadaran Diri memperoleh posisi penting dalam model penelitian. Koefisien beta Kesadaran Diri sebesar 0,487 lebih tinggi daripada Etika Buddhis sebesar 0,406, sehingga dalam model regresi yang digunakan Kesadaran Diri memiliki hubungan relatif lebih kuat dengan Pengendalian Diri; perbedaan ini tidak dimaknai sebagai penilaian bahwa salah satu variabel lebih penting secara substantif. Sidharta et al. (2023) menunjukkan keterkaitan meditasi dengan kecerdasan emosional siswa Buddhis, sementara Hassan et al. (2023) membahas hubungan pelatihan keterampilan berpikir positif dengan *self-control* dan *self-awareness* pada siswa. Kedua penelitian tersebut memiliki fokus yang berbeda dari penelitian ini, tetapi keduanya memberi konteks bahwa perhatian terhadap kondisi psikologis diri dan kemampuan mengelola respons merupakan aspek yang relevan dalam perkembangan pengendalian diri. Temuan Hilaliah et al. (2026) juga memberikan konteks pendidikan yang lebih langsung karena penelitian tersebut membahas penerapan *mindfulness* dalam upaya meningkatkan pengendalian diri siswa SMK, meskipun menggunakan pendekatan kualitatif dan konteks keagamaan yang berbeda. Dengan demikian, hasil penelitian ini menempatkan Kesadaran Diri bukan sebagai hasil dari intervensi tertentu, melainkan sebagai karakteristik reflektif siswa yang secara statistik berkaitan dengan kemampuan mereka dalam mengendalikan perilaku.

Keterkaitan Etika Buddhis dan Kesadaran Diri selanjutnya dapat dipahami melalui fungsi keduanya yang berbeda tetapi saling melengkapi. Etika Buddhis memberikan orientasi mengenai arah perilaku yang sesuai dengan nilai moral, sedangkan Kesadaran Diri menyediakan ruang bagi siswa untuk mengenali keadaan internal sebelum memberikan respons terhadap suatu situasi. Ketika seorang siswa berhadapan dengan konflik, tekanan akademik, atau dorongan untuk bertindak secara spontan, pengetahuan mengenai nilai moral saja belum tentu cukup apabila siswa tidak menyadari emosi dan kecenderungan tindakannya pada saat itu. Sebaliknya, kemampuan mengenali diri juga membutuhkan acuan agar proses refleksi tidak berhenti pada pengenalan emosi, tetapi dapat diarahkan pada pertimbangan mengenai konsekuensi dan kepatutan tindakan. Sidharta et al. (2023) memberikan gambaran mengenai relevansi meditasi dengan kecerdasan emosional siswa Buddhis, sedangkan Audina dan Susanti (2026) menempatkan meditasi Buddhis dalam pembahasan pendidikan karakter dan mengaitkannya dengan pengembangan mental, regulasi emosi, dan pembentukan karakter. Jika temuan tersebut ditempatkan berdampingan dengan hasil penelitian ini, terlihat adanya kemungkinan konseptual bahwa dimensi reflektif dan dimensi moral dapat hadir dalam proses pendidikan secara beriringan. Meski demikian, penelitian ini tidak menguji meditasi, *mindfulness*, atau hubungan mediasi antara kedua prediktor, sehingga keterkaitan tersebut tetap ditempatkan sebagai penjelasan konseptual atas pola statistik yang ditemukan, bukan sebagai mekanisme sebab-akibat yang telah terbukti.

Pola hubungan tersebut memperoleh dukungan yang lebih utuh ketika kedua prediktor dianalisis secara bersamaan. Model regresi menghasilkan $F = 66,723$ dengan $p < 0,001$ dan $R^2 = 0,579$, yang berarti Etika Buddhis dan Kesadaran Diri secara simultan menjelaskan 57,9% variasi Pengendalian Diri pada sampel penelitian, sedangkan 42,1% berada di luar model. Nilai tersebut menunjukkan bahwa pembentukan Pengendalian Diri dapat dipahami melalui lebih

dari satu dimensi, tetapi tidak berarti kedua prediktor merupakan satu-satunya faktor yang menentukan perilaku siswa. Gunawan (2022) memperlihatkan bahwa pembentukan karakter Buddhis juga berkaitan dengan lingkungan sekolah dan pola asuh, sedangkan Retnoningsih et al. (2025) memperlihatkan relevansi Pañcasīla Buddhis dalam perkembangan siswa pada ranah yang berbeda. Pada sisi lain, Hassan et al. (2023) memperlihatkan keterkaitan *self-awareness* dan *self-control* melalui pendekatan pelatihan, sementara Hilaliah et al. (2026) menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat ditempatkan dalam praktik pendidikan yang diarahkan pada pengembangan pengendalian diri. Perbandingan tersebut memperlihatkan bahwa penelitian terdahulu banyak mengkaji dimensi moral, kesadaran, atau intervensi secara terpisah, sedangkan penelitian ini mempertemukan Etika Buddhis dan Kesadaran Diri dalam satu model statistik untuk menjelaskan Pengendalian Diri. Posisi tersebut menjadi kontribusi penelitian karena memperlihatkan keterkaitan dua dimensi yang berbeda orientasi normatif dan kapasitas reflektif dalam konteks siswa SMA Tzu Chi Jakarta, tanpa mengklaim bahwa model tersebut telah mencakup seluruh faktor pembentuk Pengendalian Diri.

Implikasi pendidikan dari temuan ini terletak pada bagaimana nilai Buddhis dan proses refleksi dapat dihadirkan dalam pengalaman belajar yang konkret. Pembelajaran tidak harus berhenti pada penyampaian aturan moral, tetapi dapat memberi kesempatan kepada siswa untuk menghubungkan suatu nilai dengan keputusan yang mereka hadapi, mengenali keadaan emosional sebelum bertindak, dan menilai kembali konsekuensi dari pilihan tersebut. Satya (2024) menunjukkan ruang implementasi ajaran Buddha dalam pengembangan budi pekerti siswa, sedangkan Jovini et al. (2024) menunjukkan bahwa integrasi etika Buddhis dalam lingkungan pendidikan dapat diarahkan pada pengembangan karakter. Audina dan Susanti (2026) memberikan tambahan perspektif mengenai meditasi Buddhis sebagai pendekatan pendidikan karakter, sementara Sidharta et al. (2023) memperlihatkan relevansinya dengan kecerdasan emosional siswa Buddhis. Dalam praktik pembelajaran, temuan tersebut dapat diterjemahkan melalui diskusi kasus moral, pertanyaan reflektif, jurnal pengalaman, evaluasi keputusan, dan keteladanan guru yang membantu siswa menghubungkan nilai dengan perilaku sehari-hari. Namun, kegiatan tersebut merupakan implikasi pedagogis dari hasil penelitian, bukan bentuk intervensi yang telah diuji dalam penelitian ini. Sutanto dan Saputra (2023) memberikan pembandingan penting karena penelitian mereka secara khusus menguji intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan *self-control* remaja, sehingga penelitian mendatang dapat mengembangkan desain intervensi yang menggabungkan pendidikan nilai Buddhis dengan aktivitas reflektif dan latihan pengendalian diri.

Temuan penelitian tetap perlu dibaca dalam batas desain dan ruang lingkup data yang digunakan. Desain *ex post facto* dan pengumpulan data dalam satu periode memungkinkan penelitian mengidentifikasi hubungan dan kontribusi statistik, tetapi belum dapat memastikan bahwa peningkatan Etika Buddhis atau Kesadaran Diri akan secara langsung menghasilkan peningkatan Pengendalian Diri. Penggunaan laporan diri juga memungkinkan munculnya perbedaan antara persepsi siswa dan perilaku aktual, sehingga penelitian berikutnya dapat mengombinasikan angket dengan observasi, penilaian guru, atau laporan orang tua. Lingkup penelitian pada satu sekolah juga membatasi keluasan penerapan hasil karena karakteristik lingkungan pendidikan dan budaya sekolah lain dapat berbeda. R^2 sebesar 0,579 memperlihatkan bahwa masih terdapat 42,1% variasi Pengendalian Diri yang belum dijelaskan oleh kedua prediktor, sehingga faktor keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, karakter personal, serta bentuk regulasi psikologis lain masih terbuka untuk diteliti tanpa harus menganggapnya sebagai penyebab yang telah terbukti. Sutanto dan Saputra (2023)

menunjukkan bahwa pendekatan intervensi dapat digunakan untuk menguji perubahan Pengendalian Diri secara lebih terarah, sedangkan Hilaliah et al. (2026) memberikan contoh penelitian kualitatif mengenai praktik *mindfulness* dan pengendalian diri dalam konteks sekolah. Karena itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal, eksperimen, atau *mixed methods* untuk menguji perkembangan hubungan Etika Buddhis, Kesadaran Diri, dan Pengendalian Diri secara lebih mendalam serta membandingkan temuan pada beberapa sekolah dengan karakteristik peserta didik yang berbeda.

KESIMPULAN

Etika Buddhis dan Kesadaran Diri berkaitan secara positif dan signifikan dengan Pengendalian Diri siswa SMA Tzu Chi Jakarta, baik ketika dipertimbangkan secara individual maupun secara bersamaan dalam model penelitian. Temuan tersebut menjawab tujuan penelitian dengan memperlihatkan bahwa kemampuan mengarahkan perilaku siswa berkelindan dengan dua sisi yang berbeda tetapi saling melengkapi, yaitu orientasi terhadap nilai moral dan kemampuan mengenali serta mengevaluasi kondisi diri. Dalam konteks ini, Pengendalian Diri tidak semata-mata dapat dipahami sebagai kemampuan menahan dorongan, tetapi juga sebagai proses memilih tindakan dengan mempertimbangkan prinsip yang diyakini dan kesadaran terhadap keadaan diri. Temuan tersebut memberikan pemahaman bahwa pembentukan perilaku terkendali pada siswa dalam lingkungan pendidikan berbasis nilai Buddhis dapat dipandang melalui keterhubungan antara landasan etis dan kapasitas reflektif, tanpa menempatkan hubungan statistik yang ditemukan sebagai bukti sebab-akibat.

Implikasi penelitian mengarah pada perlunya pengalaman pendidikan yang memberi ruang bagi siswa untuk menghubungkan nilai moral dengan pilihan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Guru dan sekolah dapat mengembangkan pembelajaran melalui keteladanan, percakapan mengenai dilema moral, refleksi pengalaman, jurnal reflektif, dan umpan balik yang mendorong siswa mengenali alasan di balik tindakannya, bukan sekadar mengikuti aturan. Namun, penerapan temuan ini perlu ditempatkan secara proporsional karena penelitian dilakukan pada satu sekolah dengan desain *ex post facto* dan pengukuran *self-report*, sehingga keterterapan hasil pada konteks yang berbeda masih memerlukan pengujian lebih lanjut. Studi berikutnya dapat memperluas karakteristik dan cakupan responden, menggunakan desain longitudinal atau eksperimen, serta mengombinasikan angket dengan observasi atau sumber data lain untuk memperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai perkembangan Pengendalian Diri dan menguji secara lebih terarah bentuk pendidikan yang memadukan pembinaan nilai Buddhis dengan kegiatan reflektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Audina, M., & Susanti, S. (2026). Meditasi Buddhis sebagai pendekatan pendidikan karakter: Kajian filosofis dan implementatif di lembaga pendidikan. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 3(1 (Spesial Issue)), 2029–2036. <https://doi.org/10.62710/rs470t57>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., Hernández, M. M., & Zuffianò, A. (2024). Top-down self-regulation as a core construct in children's and adolescents' optimal development. *American Psychologist*, 79(9), 1255–1268. <https://doi.org/10.1037/amp0001408>
- Gunawan, V. (2022). The role of parenting styles and school environment in building the Buddhist characters in students. *Smaratunga: Jurnal of Education and Buddhist Studies*, 2(1), 34–44. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2877693>

- Hananuraga, R. (2022). Peran pendidikan agama Buddha dalam membangun motivasi dan disiplin belajar siswa. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral*, 1(2), 01–15. <https://doi.org/10.55606/lumen.v1i2.38>
- Hassan, K., Mozafari, F., Mirzaei, S., & Mohammadkhani, M. (2023). The effectiveness of positive thinking skills training for improving students' self-control and self-awareness. *Positive Psychology Research*, 9(2), 65–82. https://pppls.ui.ac.ir/article_27823_en.html
- Hilaliah, D., Bariah, O., & Kholifah, A. (2026). Penerapan mindfulness Islami dalam meningkatkan pengendalian diri siswa SMK (Studi kasus di SMK Al-Ikhlas Batujaya Karawang). *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(3), 424–436. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/56716>
- Hoang, H. T., & Le, L. T. (2026). How can Buddhist religious affection help to enhance moral behavior in adolescence? *Religious Education*, 121(2), 217–232. <https://doi.org/10.1080/00344087.2026.2656565>
- Isnawan, F. (2025). Pencegahan cyberbullying melalui pendidikan karakter dan pendidikan hukum bagi siswa sekolah. *Jurnal Civic Hukum*, 10(1). <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jurnalcivichukum/article/view/36879>
- Jovini, J., Sutikyanto, S., & Andanti, M. F. (2024). Integrating Buddhist ethics into boarding school education: Character development at Pasastrian Kusalamitra, Gunung Kidul, Indonesia. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 10(2), 467–478. <https://doi.org/10.33394/jk.v10i2.11319>
- Le, L. T. (2022). How can Buddhist education help adolescents develop moral behavior? *Religious Education*, 117(2), 138–153. <https://doi.org/10.1080/00344087.2021.2018642>
- Madyarini, D. D., & Wijayanti, D. (2025). Internalisasi nilai-nilai karakter dalam proses pembelajaran IPS pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidik Indonesia*, 4(2), 146–158. <https://ejournal.papanda.org/index.php/jipi/article/view/1957>
- Retnoningsih, Kabri, & Utomo, B. (2025). Hubungan motivasi belajar dan Pañcasila Buddhis terhadap kematangan karir pada siswa SMA Negeri 1 Donorojo di Kabupaten Jepara. *Jurnal Budi Pekerti Agama Buddha*, 3(3), 01–14. <https://doi.org/10.61132/jbpab.v3i3.1442>
- Riasih, R., & Partono, P. (2026). Pengaruh internalisasi nilai-nilai Pancasila dan kecerdasan spiritual terhadap perilaku prososial siswa Buddhis: Systematic literature review (SLR). *Journal of Literature Review*, 2(1), 140–155. <https://doi.org/10.63822/zfr32m87>
- Satya, P. P. (2024). Implementasi ajaran Buddha dalam pengembangan budi pekerti siswa: Studi pada siswa beragama Buddha di sekolah menengah di Jawa Tengah. *Jurnal Budi Pekerti Agama Buddha*, 2(4), 26–40. <https://journal.aripafi.or.id/index.php/jbpab/article/view/1091>
- Setiawan, P. D., Supartono, S., & Mujiyanto, M. (2024). Pengaruh pendidikan Buddhis terhadap penguatan moralitas Pancadharma siswa beragama Buddha. *Academy of Education Journal*, 15(1), 648–656. <https://doi.org/10.47200/aoej.v15i1.2271>
- Sidharta, M. V., Harto, S., Sujiono, Sudarto, Sadikah, A. A., Purnomo, D. T., & Maryani, D. (2023). Meditasi: Studi perspektif dan pengaruhnya terhadap kecerdasan emosional siswa Buddhis. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 9(2), 152–157. <https://doi.org/10.53565/abip.v9i2.1111>



- Simaremare, S. M., Turnip, H., & Sihite, D. M. (2025). Peran kecerdasan emosional dalam kepemimpinan siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 296–305. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1587>
- Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2023). The effect of mindfulness and self-awareness on coping stress of students at Buddhist universities in Central Java. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 97–106. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/72879>
- Sutanto, T. P., & Saputra, B. R. A. (2023). Efektivitas intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan pengendalian diri (*self-control*) pada remaja di MTsN 2 Surabaya. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 20(2), 171–187. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2023.202-05>
- Wahyuni, N. B., & Laili, N. (2025). Pengaruh antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan kenakalan remaja di SMK Negeri 3 Buduran. *JiIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2497–2506. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7126>
- Yanti, P., Gautama, S. A., & Sutawan, K. (2025). Self-control and disciplined behaviour of Buddhist students at Gangga North Lombok public junior high school 3. *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series*, 9(1), 564–580. <https://jurnal.uns.ac.id/ijsascs/article/view/113366>