



Pengaruh Kedisiplinan Diri dan *Burnout* (*Thīna-Middha*) terhadap Partisipasi Aktif dalam Kegiatan Keagamaan Remaja Buddhis Usia 15–18 Tahun di Jawa Tengah

Tri Setya Damayanti*

Global Prestasi School, Indonesia

*Penulis Korespondensi: trisetyadamayanti088@gmail.com

Abstract. This study aims to analyze the influence of self-discipline and burnout (*Thīna-Middha*) on active participation in religious activities among Buddhist adolescents aged 15–18 in Central Java. The approach used is quantitative with a survey method, and the sampling technique is cluster sampling. The instrument used is a semantic differential scale questionnaire to measure self-discipline, burnout, and active participation. Data analysis is performed using multiple linear regression to determine the influence of each variable on active participation. The results show that self-discipline has a positive and significant effect on active participation in Buddhist religious activities, while burnout has a negative and significant effect. These two variables contribute 41.1% to active participation in religious activities. These findings highlight the importance of self-discipline as a factor that drives active participation, as well as the negative impact of burnout on adolescents' involvement in religious activities. The implications of this study can be used as a basis for designing more effective and targeted programs for Buddhist adolescents, considering the factors of self-discipline and efforts to mitigate burnout. These programs need to be tailored to the spiritual and psychological needs of adolescents to enhance their active participation in religious activities.

Keywords: Active Participation; Buddhist Adolescents; Burnout; Self-Discipline; *Thīna-Middha*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kedisiplinan diri dan *burnout* (*Thīna-Middha*) terhadap partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan remaja Buddhis usia 15–18 tahun di Jawa Tengah. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei, dan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket skala semantik diferensial untuk mengukur kedisiplinan diri, *burnout*, dan partisipasi aktif. Analisis data dilakukan dengan regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel terhadap partisipasi aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedisiplinan diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap partisipasi aktif remaja Buddhis, sementara *burnout* berpengaruh negatif dan signifikan. Kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 41,1% terhadap partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan. Temuan ini menegaskan pentingnya kedisiplinan diri sebagai faktor yang mendorong partisipasi aktif, serta dampak negatif yang ditimbulkan oleh *burnout* terhadap keterlibatan remaja dalam kegiatan keagamaan. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program pembinaan yang lebih efektif dan terarah bagi remaja Buddhis, dengan mempertimbangkan faktor kedisiplinan diri dan upaya mitigasi *burnout*. Program tersebut perlu disesuaikan dengan kebutuhan spiritual dan psikologis remaja agar dapat meningkatkan partisipasi aktif mereka dalam kegiatan keagamaan.

Kata kunci: *Burnout*; Kedisiplinan Diri; Partisipasi Aktif; Remaja Buddhis; *Thīna-Middha*

1. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan masa transisi yang krusial dalam perkembangan spiritual, emosional, dan sosial. Pada masa ini, individu mulai membentuk identitas diri, mencari makna hidup, serta membangun relasi sosial dan keagamaan yang lebih luas. Namun di tengah arus globalisasi dan kemajuan teknologi digital, tantangan yang dihadapi oleh remaja, termasuk remaja Buddhis, semakin kompleks. Salah satu tantangan tersebut adalah menurunnya partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan seperti sekolah minggu, meditasi kelompok, chanting, dan retreat Dhamma. Gejala ini tampak semakin nyata pada remaja usia 15 hingga 18

tahun, yang berada pada fase pencarian jati diri dan mulai mengembangkan kemandirian spiritualnya. Fenomena ini tidak hanya terjadi di kota-kota besar, tetapi juga mulai tampak dalam komunitas Buddhis di daerah-daerah yang sebelumnya cukup aktif dalam pembinaan remaja. Aktivitas spiritual yang dulunya menjadi ruang pertemuan sosial dan pembentukan karakter, kini perlahan tergeser oleh dominasi media sosial, gaya hidup instan, serta tekanan akademik yang tinggi. Di sisi lain, sejumlah remaja justru mengalami dilema antara tuntutan dunia modern dengan kebutuhan batiniah mereka untuk terhubung secara spiritual. Hal ini menjadi tantangan serius dalam menjaga kesinambungan kaderisasi umat Buddha di masa depan. Dalam konteks kepenyuluhan Buddha, partisipasi aktif generasi muda dalam kegiatan keagamaan merupakan indikator penting keberhasilan bimbingan keagamaan. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman menyeluruh mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat keaktifan remaja dalam menjalankan praktik keagamaan. Dua faktor yang penting untuk diteliti dalam konteks ini adalah kedisiplinan diri dan *burnout*.

Kedisiplinan diri, atau *sīla* dalam ajaran Buddha, merupakan dasar penting dalam pembentukan perilaku yang teratur, bertanggung jawab, dan selaras dengan nilai-nilai Dhamma. Seseorang yang memiliki kedisiplinan diri umumnya mampu mengatur waktu, mematuhi komitmen, dan menjalankan tanggung jawab spiritual dengan baik. Sementara itu, *burnout* atau kelelahan mental-emosional juga menjadi tantangan yang cukup umum di kalangan remaja. Dalam konteks ajaran Buddha, *burnout* dapat dikaitkan dengan konsep *thīna-middha*, yaitu salah satu dari lima *nīvaraṇa* (rintangan batin) yang menggambarkan keadaan batin yang berat, lesu, dan tidak bergairah untuk melakukan praktik spiritual. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kedisiplinan diri dan *burnout* memiliki peran penting dalam mendorong atau menghambat keterlibatan individu dalam kegiatan tertentu. Makurius & Seran (2020) menjelaskan bahwa kedisiplinan merupakan suatu keadaan yang terbentuk di mana melewati tahapan dan sikap yang memperlihatkan nilai-nilai, keteraturan, ketertiban serta kepatuhan dalam suatu kegiatan. Kedisiplinan menurut Anita & Wuryandani (2019) yakni perihal yang penting yang harus ditinjau dalam upaya menumbuhkan karakter individu. Sementara itu, Sadtyadi (2018) dan Afifah (2019) mengkaji pengaruh *burnout* pada guru dan siswa, dan keduanya menyimpulkan bahwa kelelahan psikologis dapat menurunkan keterlibatan dan konsentrasi dalam aktivitas yang dijalani. *Burnout* dalam ajaran Buddha dikenal sebagai *thīna-middha*, merupakan rintangan batin yang dapat melemahkan semangat dalam menjalankan praktik spiritual. Oleh karena itu, mengkaji kedua variabel ini menjadi penting untuk memahami partisipasi aktif remaja Buddhis dalam kegiatan keagamaan. Namun, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara

kedisiplinan diri dan *burnout* (*thīna-middha*) terhadap partisipasi aktif remaja Buddhis dalam kegiatan keagamaan. Di sinilah letak kebaruan penelitian ini, yaitu menggeser fokus dari pendidikan formal ke ruang spiritual komunitas, serta menekankan pendekatan kepenyuluhan agama Buddha secara kontekstual.

Urgensi dari penelitian ini terletak pada perlunya strategi pembinaan yang lebih efektif dalam menjawab tantangan internal (kemalasan, kelelahan batin) dan eksternal (gaya hidup modern, tekanan sosial) yang dihadapi oleh remaja Buddhis saat ini. Dengan memahami pengaruh kedisiplinan dan *burnout* terhadap partisipasi keagamaan, para penyuluh agama Buddha, guru Dhamma, dan pembina komunitas remaja dapat menyusun program yang lebih tepat sasaran, inspiratif, dan mendalam secara spiritual. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh kedisiplinan diri dan *burnout* (*thīna-middha*) terhadap partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan remaja Buddhis usia 15–18 tahun. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model kepenyuluhan agama Buddha yang lebih adaptif terhadap kebutuhan dan kondisi remaja masa kini.

2. KAJIAN TEORITIS

Kedisiplinan diri adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan perilaku secara sadar untuk mematuhi peraturan atau norma yang berlaku, guna mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks keagamaan, kedisiplinan diri erat kaitannya dengan kepatuhan terhadap nilai-nilai spiritual dan komitmen terhadap kegiatan keagamaan. Kedisiplinan secara umum menurut Makurius & Seran (2020) merupakan suatu keadaan yang terbentuk di mana melewati tahapan dan sikap yang memperlihatkan nilai-nilai, keteraturan, ketertiban serta kepatuhan. Kedisiplinan menurut Anita & Wuryandani (2019) adalah perihal yang penting yang harus ditinjau dalam upaya menumbuhkan karakter individu. Dengan adanya nilai karakter kedisiplinan akan mendorong timbulnya nilai-nilai karakter yang baik lainnya. Dalam praktik keseharian, kedisiplinan dapat diwujudkan melalui konsistensi menjalankan rutinitas ibadah, keteraturan waktu, serta kepatuhan terhadap ajaran agama. Bagi remaja Buddhis, kedisiplinan tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga pada perkembangan tanggung jawab pribadi dan sosial. Remaja yang disiplin cenderung memiliki kemampuan manajemen diri yang lebih baik, termasuk dalam hal mengelola waktu antara kegiatan belajar, berorganisasi, dan berpartisipasi dalam aktivitas keagamaan. Kedisiplinan juga berperan dalam membentuk ketekunan dan daya juang, yang sangat penting dalam menghadapi tantangan masa remaja.

Kedisiplinan belajar menurut Arikunto dalam Supriyati (2021) kedisiplinan belajar adalah tindakan yang menggambarkan rasa taat dan patuh yang didorong oleh kesadaran diri untuk menjalankan tugas dan kewajiban. Kedisiplinan bukan hanya terbentuk secara instan, melainkan hasil dari latihan dan pengulangan perilaku yang tertib dan teratur. Dalam ajaran Buddha, kedisiplinan atau *sīla* merupakan salah satu dasar utama dalam praktik spiritual. *Dhammapada Appamāda Vagga* syair 25 menyatakan: “Dengan usaha yang tekun, semangat, disiplin, dan pengendalian diri, hendaklah orang bijaksana membuat pulau bagi dirinya sendiri, yang tidak bisa ditenggelamkan oleh banjir.” (Vidhurdhammabhorn, 2019). Kutipan tersebut menekankan bahwa kedisiplinan adalah pelindung dari arus kebodohan dan kelengahan hidup.

Berdasarkan pengertian kedisiplinan tersebut dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol dan mengatur perilaku agar tetap konsisten dengan aturan, nilai, dan tujuan tertentu. Dalam konteks keagamaan, kedisiplinan diri mencerminkan sejauh mana individu mampu mematuhi ajaran moral dan menjalankan praktik spiritual secara konsisten. Dalam ajaran Buddha, kedisiplinan erat kaitannya dengan *sīla*, yang merupakan salah satu dari tiga latihan utama (*sīla, samādhi, paññā*). Dengan adanya kedisiplinan, remaja dapat mengembangkan sikap yang lebih positif, membangun fokus, dan mengatasi godaan yang menghalangi perjalanan spiritual mereka. Oleh karena itu, kedisiplinan berperan penting dalam menumbuhkan partisipasi aktif remaja dalam kegiatan keagamaan dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Kejenuhan (*burnout*) menurut Syah dalam Mughnia (2020) secara literal adalah memiliki makna sebagai kondisi mental yang mana individu tidak bisa lagi untuk menjalankan apapun dikarenakan sedang ditimpa suatu kondisi bosan, jenuh, dan merasa banyaknya aktivitas. Menurut Yang dalam Mughnia (2020) istilah *burnout* sering kali di hubungkan dengan rasa jenuh dan bosan. *Burnout* adalah keadaan individu dengan kondisi negatif terkait dirinya seperti pengalaman psikologis yang timbul di dalam diri tercermin pada tubuh yang dengan mudah merasa lelah dan kebiasaan tenaga dan turunnya dorongan teruntuk melaksanakan tiap kegiatan keseharian. *Burnout* berdasar pada kondisi stres, terbebani dan faktor psikologis lain. Dalam konteks Buddhis, *burnout* dapat dikaitkan dengan konsep *thīna-middha*, yaitu salah satu dari lima *nīvaraṇa* (rintangan batin). Kondisi ini menghambat keterlibatan atau partisipasi aktif dalam spiritual karena membuat seseorang malas, lesu, dan tidak bergairah untuk menjalankan latihan Dhamma.

Partisipasi aktif merujuk pada keterlibatan sukarela, konsisten, dan sadar dalam aktivitas keagamaan, baik sebagai peserta maupun kontributor dalam komunitas spiritual. Partisipasi belajar dapat mendorong peserta didik untuk bertanggung jawab terhadap

pencapaian hasil belajar yang memuaskan (Barokah & Mulyani, 2021). Partisipasi merupakan keterlibatan secara fisik dan mental dalam proses keagamaan selama kegiatan berlangsung. Kehadiran remaja menunjukkan adanya partisipasi aktif dalam kegiatan belajar mengajar, sedangkan ketidakhadiran menunjukkan tidak adanya keterlibatan fisik dalam proses pembelajaran pada waktu tersebut (Pohan & Nurlizawati, 2023). Dalam konteks remaja, partisipasi aktif sangat berkaitan dengan penguatan identitas, pencarian makna hidup, serta pembentukan nilai dan moral. Partisipasi bisa dikatakan sebagai salah satu faktor terpenting dalam keberhasilan kegiatan keagamaan (Adawiyah, 2022). Pengetahuan keterlibatan atau partisipasi remaja dapat dilihat melalui wujud tingkah laku mereka secara nyata dalam kegiatan keagamaan baik secara fisik maupun emosional. Menurut Santrock (2018) masa remaja adalah periode penting dalam pembentukan identitas diri dan spiritualitas, di mana partisipasi dalam kegiatan sosial dan keagamaan membantu remaja mengembangkan rasa tanggung jawab dan keterhubungan sosial. Remaja merupakan individu yang tengah berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perkembangan fisik, emosional, dan sosial. Masa remaja adalah fase penting untuk membentuk karakter, nilai-nilai moral, serta keterampilan sosial, termasuk dalam pemahaman dan penerapan ajaran agama.

Partisipasi remaja dalam kegiatan keagamaan juga berhubungan erat dengan keaktifan, yaitu kemampuan dan kemauan untuk terlibat secara penuh dalam aktivitas yang mendukung perkembangan diri. Studi yang dilakukan oleh Spiegler et al. (2025) menunjukkan bahwa remaja yang aktif secara religius cenderung memiliki kesejahteraan emosional lebih baik, menghindari perilaku berisiko, dan menunjukkan keterhubungan sosial yang lebih kuat. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan keagamaan berperan penting dalam pembentukan karakter dan stabilitas psikologis remaja. Selain itu, partisipasi remaja dalam kegiatan keagamaan memiliki korelasi positif dengan pembentukan karakter dan pengendalian diri. Menurut Handayani & Riswari (2023), keterlibatan aktif dalam kegiatan keagamaan dapat mengurangi perilaku menyimpang serta memperkuat ketahanan mental remaja. Dalam konteks ini, yang menjadi fokus penelitian adalah remaja madya yang beragama Buddha berusia antara 15 hingga 18 tahun, sesuai dengan Yusuff (2020) yang menyatakan bahwa masa remaja dimulai pada usia 12 hingga 22 tahun, dengan pembagian remaja awal (12–15 tahun), remaja madya (15 –18 tahun), dan remaja akhir (19 – 22 tahun).

Berdasarkan pengertian tersebut, dalam konteks kepenyuluhan Buddha, partisipasi aktif generasi muda merupakan indikator penting keberhasilan bimbingan spiritual. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keaktifan dan partisipasi, seperti motivasi, lingkungan keluarga, dan kualitas pembinaan. Partisipasi aktif

merujuk pada keterlibatan sukarela, konsisten, dan sadar dalam aktivitas keagamaan, baik sebagai peserta maupun sebagai kontributor aktif dalam komunitas spiritual. Dalam konteks remaja Buddhis, partisipasi aktif menunjukkan sejauh mana nilai-nilai Dhamma telah membumi dalam kehidupan mereka, tercermin dari kehadiran, antusiasme, dan keterlibatan dalam kegiatan seperti sekolah minggu, puja bakti atau kegiatan spiritual agama Buddha lainnya. Menurut Hurlock dalam Supriyati (2021) keterlibatan remaja dalam kegiatan keagamaan berkaitan erat dengan pembentukan karakter positif, kestabilan emosi, dan penguatan identitas diri. Berdasarkan pengertian partisipasi tersebut maka dalam konteks kepenyuluhan Buddha, partisipasi aktif generasi muda dalam kegiatan keagamaan merupakan indikator penting keberhasilan bimbingan keagamaan. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman menyeluruh mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat keaktifan remaja dalam menjalankan praktik keagamaan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh antara kedisiplinan diri dan *burnout* (*thīna-middha*) terhadap partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan remaja Buddhis usia 15–18 tahun. Model analisis yang digunakan adalah regresi linear berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Buddhis usia 15–18 tahun yang mengikuti kegiatan keagamaan di berbagai komunitas atau sekolah minggu di wilayah Jawa Tengah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability* sampling dengan metode *cluster sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kelompok atau klaster tertentu. Dalam hal ini, klaster yang dimaksud adalah komunitas atau lembaga pendidikan keagamaan Buddha yang memiliki program pembinaan remaja. Jumlah sampel disesuaikan dengan jumlah populasi dalam klaster terpilih. Data dikumpulkan melalui angket yang menggunakan skala semantik diferensial dengan rentang 1 sampai 11, yang memuat pasangan kata bipolar (dua kutub makna berlawanan). Instrumen terdiri dari tiga variabel utama yang dijabarkan ke dalam beberapa indikator pernyataan. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh item layak digunakan. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linear berganda, dengan pengujian simultan melalui uji-F dan pengujian parsial melalui uji-t, serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui kekuatan hubungan antar variabel. Analisis dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pengumpulan Data, Lokasi, dan Waktu Penelitian

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket dengan skala semantik diferensial kepada remaja madya beragama Buddha dengan usia 15–18 tahun yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan di beberapa sekolah minggu dan komunitas Buddha di wilayah Jawa Tengah. Skala ini dirancang untuk menangkap persepsi dan sikap responden terhadap variabel kedisiplinan diri, *burnout* (*thīna-middha*), dan partisipasi aktif remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability* sampling dengan metode *cluster* sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan klaster-klaster yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam konteks penelitian ini, klaster yang dimaksud mencakup berbagai tempat ibadah atau komunitas Buddhis yang memiliki program pembinaan remaja secara aktif dan berkesinambungan. Proses pengumpulan data dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2022 dengan melibatkan koordinasi langsung bersama pembina sekolah minggu, guru Dhamma, dan pengurus komunitas remaja Buddhis. Langkah ini dilakukan untuk memastikan bahwa responden benar-benar mewakili karakteristik populasi yang diteliti dan relevan dengan tujuan penelitian

Hasil Analisis Data

Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi dilakukan untuk mengetahui pengaruh kedisiplinan diri (X_1) dan *burnout* atau *thīna-middha* (X_2) terhadap partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan (Y). Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan secara simultan antara variabel kedisiplinan diri dan *burnout* terhadap partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan remaja Buddhis. Nilai signifikansi dari uji F sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai F hitung sebesar 33,791, yang lebih besar dari nilai F tabel sebesar 2,358. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, kedisiplinan diri dan *burnout* secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap partisipasi aktif remaja dalam kegiatan keagamaan. Temuan ini memperkuat bahwa partisipasi aktif tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh faktor internal individu, baik dari sisi moralitas (kedisiplinan) maupun kondisi emosional (*burnout*), yang secara sinergis membentuk keterlibatan spiritual remaja dalam komunitas.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	Koefisien	T hitung	sig
Kedisiplinan Diri (X_1)	0,163	2,573	0,012
Burnout (X_2)	0,317	5,057	0,000
Konstanta (a)	13,847	-	-
R^2	0,411	-	-
F hitung	33,791	-	0,000

Sumber: Hasil olahan data, 2022

Interpretasi Hasil Pengujian

a. Koefisien Determinasi (R^2)

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,411 menunjukkan bahwa 41,1% variasi partisipasi aktif remaja Buddhis dalam kegiatan keagamaan dapat dijelaskan oleh kedisiplinan diri dan burnout (*thīna-middha*). Ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan tingkat keterlibatan remaja dalam aktivitas spiritual komunitas mereka. Temuan ini menguatkan asumsi bahwa faktor internal, seperti kemampuan untuk mengatur diri secara disiplin dan kondisi psikologis individu, memainkan peran penting dalam mendorong atau menghambat partisipasi keagamaan. Oleh karena itu, intervensi yang menitikberatkan pada pengembangan karakter dan stabilitas emosi remaja menjadi langkah strategis dalam pembinaan spiritual yang berkelanjutan.

b. Uji F (Simultan)

Nilai signifikansi uji F sebesar $0,000 < 0,05$ dengan F hitung $33,791 > F$ tabel 2,358 menunjukkan bahwa kedisiplinan diri dan burnout (*thīna-middha*) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap partisipasi aktif remaja Buddhis dalam kegiatan keagamaan. Artinya, jika kedua variabel ini dianalisis secara bersama-sama, maka keduanya mampu menjelaskan perubahan atau variasi yang terjadi pada tingkat keaktifan remaja dalam mengikuti aktivitas spiritual di komunitas mereka. Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan integratif yang mempertimbangkan lebih dari satu faktor personal sekaligus akan lebih efektif dalam memahami dinamika partisipasi keagamaan. Hal ini menjadi penting bagi penyuluh agama Buddha dalam menyusun strategi pembinaan yang tidak hanya fokus pada satu aspek, melainkan memperhatikan kondisi psikologis dan moral secara bersamaan sebagai satu kesatuan yang saling berkaitan.

c. Uji t (Parsial)

Kedisiplinan diri berpengaruh signifikan secara positif terhadap partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan remaja Buddhis, dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,012$ dan t hitung = 2,573 yang lebih besar dari t tabel = 1,984. Hal ini mengindikasikan bahwa

semakin tinggi tingkat kedisiplinan diri yang dimiliki oleh remaja, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk terlibat aktif dalam aktivitas spiritual seperti sekolah minggu, meditasi kelompok, dan puja bakti. Kedisiplinan diri membentuk konsistensi perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Dhamma, sehingga mendorong keterlibatan yang lebih bermakna dan berkelanjutan. Sementara itu, *burnout* juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap partisipasi aktif, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ dan $t \text{ hitung} = 5,057 > t \text{ tabel} = 1,984$. Namun, karena *burnout* merupakan variabel dengan arah negatif, interpretasi koefisien regresinya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* atau kelelahan mental yang dialami remaja, maka semakin rendah partisipasi aktif mereka dalam kegiatan keagamaan. Kondisi ini memperkuat pandangan bahwa kelelahan psikologis dapat menjadi hambatan serius dalam proses pembinaan spiritual, terutama ketika remaja menghadapi tekanan akademik, sosial, atau emosional yang tidak tertangani dengan baik.

Pembahasan

Keterkaitan dengan Konsep Teoritis

Kedisiplinan diri yang tinggi berkontribusi positif dalam mendorong partisipasi aktif remaja dalam kegiatan keagamaan. Hal ini sesuai dengan ajaran *sīla* dalam Buddha Dhamma sebagai fondasi moral dan perilaku etis. *Sīla* tidak hanya membentuk kebiasaan baik secara lahiriah, tetapi juga membangun landasan batin yang stabil untuk praktik spiritual lanjutan seperti *samādhi* dan *paññā*. Penelitian Ma'ruf (2018) menekankan bahwa pembiasaan aktivitas keagamaan yang dilakukan secara rutin, seperti salat berjamaah dan pembacaan doa bersama, mampu menumbuhkan disiplin spiritual dan konsistensi perilaku religius siswa. Dalam konteks Buddhis, praktik seperti mengikuti sekolah minggu, melafalkan *paritta*, serta bermeditasi bersama dapat memberikan dampak serupa, yaitu membentuk pola perilaku yang teratur dan memperkuat komitmen spiritual. Sebaliknya, *burnout* atau *thīna-middha* merupakan salah satu *nīvaraṇa* (rintangan batin) dalam praktik spiritual yang dapat menurunkan kualitas keterlibatan remaja. Rintangan ini biasanya muncul dalam bentuk kemalasan, kebosanan, dan lesu batin, yang pada akhirnya membuat seseorang kehilangan energi psikis untuk terlibat dalam kegiatan keagamaan. Dalam kehidupan remaja yang penuh tekanan akademik dan sosial, kondisi kelelahan emosional dan kejenuhan terhadap rutinitas keagamaan dapat menurunkan semangat mereka untuk aktif dalam komunitas. *Burnout* ini bukan hanya mengganggu proses spiritual, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental remaja secara keseluruhan. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara kedisiplinan dan pemulihan batin menjadi kunci dalam membina partisipasi aktif yang berkelanjutan di kalangan remaja Buddhis.

Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Temuan ini selaras dengan penelitian Ma'ruf (2018) yang menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam aktivitas spiritual di sekolah, seperti doa bersama dan salat berjamaah, berdampak positif pada pembentukan kedisiplinan. Hal ini menunjukkan bahwa rutinitas spiritual yang dilakukan bersama dalam komunitas memberikan ruang internalisasi nilai disiplin, tanggung jawab, dan komitmen. Selain itu, Ashar et al. (2022) menegaskan bahwa keterlibatan guru dalam kegiatan ibadah rutin tidak hanya membentuk disiplin siswa, tetapi juga memperkuat kestabilan emosi dan moralitas mereka. Ini merupakan fondasi penting dalam menciptakan keterlibatan yang berkelanjutan dalam aktivitas keagamaan, terutama di kalangan remaja. Hasil penelitian ini juga mengonfirmasi bahwa *burnout* memiliki dampak negatif terhadap keterlibatan remaja dalam aktivitas spiritual. Kondisi kelelahan emosional dan psikologis membuat individu kehilangan motivasi internal untuk menjalani aktivitas spiritual secara konsisten. Hal ini sejalan dengan Sadtyadi (2018) dan Afifah (2019), yang menyatakan bahwa tekanan emosional dan kejenuhan berdampak pada penurunan konsentrasi serta motivasi. Dengan demikian, *burnout* yang dialami remaja Buddhis menjadi tantangan nyata dalam upaya menciptakan pembinaan spiritual yang holistik dan berkesinambungan.

Implikasi Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam bidang kepenyuluhan Buddha dengan menunjukkan bahwa penguatan kedisiplinan dan penanganan *burnout* perlu menjadi fokus utama dalam pembinaan spiritual remaja Buddhis. Secara teoritis, hasil ini memperkuat posisi *sīla* sebagai landasan moral, serta *nīvaraṇa*, khususnya *thīna-middha*, sebagai tantangan batin yang perlu diatasi dalam proses pembentukan partisipasi religius yang berkelanjutan. Secara praktis, temuan ini menjadi acuan penting bagi penyuluh agama Buddha dalam merancang program pembinaan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif menyentuh aspek moral, emosional, dan psikologis remaja secara menyeluruh. Dengan memahami dinamika kedisiplinan dan *burnout*, penyuluh dapat mengembangkan pendekatan yang lebih adaptif, kontekstual, dan relevan dengan tantangan generasi muda saat ini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan diri dan *burnout* (*thīna-middha*) berpengaruh secara signifikan baik secara simultan maupun parsial terhadap partisipasi aktif remaja Buddhis dalam kegiatan keagamaan. Kedisiplinan diri memiliki pengaruh positif terhadap partisipasi aktif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kedisiplinan remaja, semakin besar keterlibatan mereka dalam aktivitas keagamaan.

Sebaliknya, *burnout* memiliki pengaruh negatif, di mana semakin tinggi tingkat kejenuhan atau kelelahan batin, semakin rendah kecenderungan remaja untuk aktif dalam kegiatan spiritual. Hasil ini juga menunjukkan bahwa kedisiplinan diri dan *burnout* memberikan kontribusi sebesar 41,1% terhadap partisipasi aktif, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar cakupan penelitian. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar para penyuluh agama Buddha, guru Dhamma, dan pengelola komunitas remaja memberikan perhatian khusus terhadap pembinaan kedisiplinan melalui kegiatan yang rutin, menyenangkan, dan relevan dengan dunia remaja. Selain itu, perlu ada strategi kepenyuluhan yang juga menyoroti kesehatan mental dan spiritual remaja, termasuk pendampingan dalam mengelola kejenuhan, tekanan sosial, dan emosi yang berlebihan agar tidak berkembang menjadi *burnout*. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada pendekatan kuantitatif yang tidak menggali pengalaman subjektif responden secara mendalam, serta keterbatasan wilayah yang masih terbatas pada satu daerah. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran, serta memperluas cakupan wilayah agar menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keterlibatan keagamaan remaja Buddhis.

DAFTAR REFERENSI

- Adawiyah, S. R. (2022). Kajian teoritis implementasi peer-assessment untuk meningkatkan kemampuan partisipasi peserta didik pada pembelajaran kooperatif. *Educatoria: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 2(1), 53–64. <https://doi.org/10.36312/ejiip.v2i1.73>
- Afifah, S. (2019). Pengaruh kejenuhan belajar dan interaksi sosial terhadap konsentrasi belajar siswa dengan sistem pesantren modern di Samarinda. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2019 *Psikoborneo*, 7(4), 528. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4827>
- Anita, A., & Wuryandani, W. (2019). Internalizing the character of discipline in integrated Islamic school students. *ScienceRise: Pedagogical Education*, 0(5), 19–22. <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2019.174085>
- Ashar, A., Fatoni, I., & Hartoyo. (2022). Peran guru pendidikan agama Islam untuk meningkatkan kedisiplinan siswa melalui sholat berjamaah. *Al-Mada: Jurnal Agama Sosial Dan Budaya*, 5(3), 49–58.
- Barokah, F., & Mulyani, D. (2021). Analisis terhadap partisipasi belajar siswa pada mata pelajaran sejarah kebudayaan Islam di MTsN 2 Garut. *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 15–20. <https://doi.org/10.29313/jrpai.v1i1.39>
- Handayani, N., & Riswari, L. A. (2023). Analysis of responsibility and discipline character values in students of the State Elementary School of 2 Hadipolo. *EduBasic Journal: Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(2), 115–122.
- Ma'ruf, M. (2018). Membangun kedisiplinan siswa melalui aktivitas keagamaan (Studi kasus di SMKN 1 Grati Pasuruan Jawa Timur). *Journal EVALUASI*, 2(2), 451. <https://doi.org/10.32478/evaluasi.v2i2.166>

- Makurius, M., & Seran, E. Y. (2020). Analisis kedisiplinan belajar siswa pada masa pandemi Covid-19 di kelas IV SDN 14 Pala Kota tahun pelajaran 2020/2021. *Jurnal Vox Education*, 4, 1–15. <https://doi.org/10.31932/jpaud.v4i2.2586>
- Mughnia, F. N. (2020). Pengaruh burnout belajar terhadap prestasi belajar pada mata pelajaran matematika siswa kelas VIII MTsN 2 Malang tahun ajaran 2019/2020 (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Pohan, S. S., & Nurlizawati, N. (2023). Partisipasi belajar siswa pasca pembelajaran daring mata pelajaran sosiologi (Studi kasus: Siswa kelas X SMAN 1 Batang Onang). *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 2(2), 130–139. <https://doi.org/10.24036/nara.v2i2.92>
- Sadtyadi, H. (2018). Analisis faktor yang mempengaruhi burnout dan self-esteem dalam pelaksanaan tugas guru pendidikan agama Buddha dalam membimbing. *Journal ABIP: Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 4(1), 1–12.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Spiegler, O., Jonsson, J. O., & Bracegirdle, C. (2025). Religious development from adolescence to early adulthood among Muslim and Christian youth in Germany: A person-oriented approach. *Child Development*, 141, 141–160. <https://doi.org/10.1111/cdev.14151>
- Supriyati, N. (2021). Kedisiplinan belajar siswa secara online selama masa Covid-19 di Sekolah Menengah Kejuruan Telkom Pekanbaru (Skripsi). UIN SUSKA RIAU PEKANBARU.
- Vidhurdhammabhorn, B. (2019). *Kitab Suci DHAMMAPADA* (Jutanago, Ed.). Yayasan Dhammadipa Arama.
- Yusuf, S. (2020). *Psikologi perkembangan anak dan remaja* (11th ed.). PT. Remaja Rosdakarya.