

Pengaruh Vegetarianisme Terhadap Kesejahteraan Spiritual Umat Buddha Di Vihara Avalokitesvara, Jayapura , Mediasi Pengendalian Diri Dan Welas Asih

¹⁾ Cicilia Iswanie Patricia, ²⁾ Lauw Acep, ³⁾ Sukiman

^{1,2,3)} Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Fakultas Pendidikan Dan Dharma, Institut Nalanda Jakarta, Indonesia

*Correspondence Author: 22031401230@nalanda.ac.id

Article Info

Keywords:

Vegetarianism; Spiritual Well-Being; Self-Control; Buddhist Adherents; Vihara Avalokitesvara

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of vegetarianism on the spiritual well-being of Buddhist adherents at Vihara Avalokitesvara, Jayapura, with self-control and compassion (karuṇā) as mediating variables. In Buddhist teaching, vegetarianism is not merely a dietary choice, but an ethical-spiritual practice grounded in the principles of ahimsa (non-harming), compassion (karuṇā), and universal loving-kindness (mettā). This study employed a quantitative correlational approach using a census technique involving all 50 active Buddhist members of Vihara Avalokitesvara, Jayapura. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) with SmartPLS 4.0. The results indicate that vegetarianism has no significant direct effect on spiritual well-being (path coefficient = -0.019; $P = 0.845$). However, vegetarianism was found to have a significant positive effect on both self-control ($P = 0.000$) and compassion (coefficient = 0.716; $P = 0.000$). In turn, self-control (coefficient = 0.393; $P = 0.004$) and compassion ($P = 0.000$) each significantly predicted spiritual well-being. Mediation analysis confirmed that compassion significantly mediates the relationship between vegetarianism and spiritual well-being (indirect effect = 0.416; $P = 0.000$), as does self-control (indirect effect = 0.305; $P = 0.005$). These findings indicate a pattern of full mediation, with an R-Square value for spiritual well-being of 0.852. This demonstrates that the spiritual impact of vegetarianism is not direct, but operates through inner transformation — specifically, the cultivation of self-control and compassion. This study is expected to serve as a scientific reference for developing spiritual guidance programs at Vihara Avalokitesvara within the local cultural context of Papua, and as a foundation for further research on spirituality and religious practice in Eastern Indonesia

Informasi Artikel

Kata Kunci:

Vegetarianisme; Kesejahteraan Spiritual; Pengendalian Diri; Umat Buddha; Vihara Avalokitesvara,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh vegetarianisme terhadap kesejahteraan spiritual umat Buddha di Vihara Avalokitesvara, Jayapura, dengan pengendalian diri dan welas asih (karuṇā) sebagai variabel mediasi. Dalam ajaran Buddha, vegetarianisme bukan sekadar pilihan pola makan, melainkan praktik etis-spiritual yang berlandaskan prinsip ahimsa (tidak menyakiti), welas asih (karuṇā), dan cinta kasih universal (mettā). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik sensus terhadap seluruh 50 umat aktif Vihara Avalokitesvara Jayapura. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan dianalisis menggunakan Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) dengan perangkat lunak SmartPLS 4.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa vegetarianisme tidak berpengaruh signifikan secara langsung terhadap kesejahteraan spiritual (koefisien jalur = -0,019; $P = 0,845$). Namun, vegetarianisme terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap pengendalian diri ($P = 0,000$) dan welas asih (koefisien = 0,716; $P = 0,000$). Selanjutnya, pengendalian diri (koefisien = 0,393; $P = 0,004$) dan welas asih ($P = 0,000$) masing-masing berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan spiritual. Uji mediasi menunjukkan bahwa welas asih memediasi pengaruh vegetarianisme terhadap kesejahteraan spiritual secara signifikan (pengaruh tidak langsung = 0,416; $P = 0,000$), begitu pula pengendalian diri (pengaruh tidak langsung = 0,305; $P = 0,005$). Model ini mengindikasikan terjadinya mediasi penuh (full mediation), dengan nilai R-Square kesejahteraan spiritual sebesar 0,852. Temuan ini menegaskan bahwa dampak spiritual vegetarianisme tidak bersifat langsung, melainkan harus melalui transformasi batin berupa penguatan pengendalian diri dan welas asih terlebih dahulu. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan program pembinaan umat Buddha di Vihara Avalokitesvara dalam konteks budaya lokal Papua, serta menjadi pijakan bagi penelitian lanjutan tentang spiritualitas dan praktik keagamaan di Indonesia Timur. **Sebaiknya**

Article History

Received : 25/05/2026
Revised : 12/06/2026
Accepted : 21/07/2026

✉ **Corresponding Author:** (1) Cicilia Iswanie Patricia, (2) Pendidikan Keagamaan Buddha, (3) Institut Nalanda, (4) RX43+2WP, Jl. Raya Pulo Gebang No.107, RT.13/RW.4, Pulo Gebang, Kec. Cakung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13950, Indonesia (5) Email: 22031401230@nalanda.ac.id

1. Pendahuluan

Vegetarianisme telah menjadi fenomena global yang tidak hanya dipandang sebagai pola makan sehat, tetapi juga sebagai bentuk ekspresi spiritual dan moralitas. Menurut data (Statista, 2024), jumlah individu yang memilih gaya hidup vegetarian meningkat signifikan di berbagai negara, terutama di Eropa dan Amerika Serikat, didorong oleh kesadaran akan kesehatan, keberlanjutan lingkungan, serta alasan etis dan religius.

Di Indonesia, survei Rakuten Insight (2022) menunjukkan bahwa 73% responden pernah mengonsumsi alternatif makanan nabati, dengan berbagai motivasi termasuk kesehatan dan spiritualitas. Tren ini menunjukkan adanya pergeseran kesadaran masyarakat menuju gaya hidup yang lebih sadar nilai dan spiritual.

Kota Jayapura sebagai ibu kota Provinsi Papua memiliki jumlah penduduk lebih dari 398.000 jiwa (BPS Papua, 2023) dan dikenal sebagai kota yang multikultural. Masyarakatnya terdiri dari berbagai suku asli Papua serta pendatang dari berbagai daerah di Indonesia, seperti Jawa, Sumatera, Sulawesi, dan Kalimantan serta komunitas keturunan Tionghoa. Keberagaman ini membentuk dinamika sosial dan keagamaan yang khas, di mana setiap kelompok agama hidup berdampingan dalam suasana toleransi, namun tetap menghadapi tantangan dalam mempertahankan identitas dan praktik keagamaannya masing-masing.

Komunitas masyarakat Papua tradisional memiliki worldview yang sangat terikat dengan alam dan leluhur. Konsep koreri (mimpi/visi) dan hubungan harmonis dengan alam menjadi dasar spiritualitas orang Papua. Namun, urbanisasi dan modernisasi di Jayapura telah membawa perubahan signifikan terhadap cara hidup spiritual masyarakat. Bagi komunitas pendatang, termasuk umat Buddha, tantangan utama adalah mempertahankan identitas spiritual di tengah dominasi budaya lokal yang berbeda.

Kondisi spiritual umat Buddha di Jayapura menunjukkan karakteristik khusus. Sebagai komunitas minoritas (sekitar 0,08% dari populasi), umat Buddha di Jayapura menghadapi dilema integrasi antara komitmen ajaran agama dan adaptasi sosial. Praktik vegetarianisme menjadi salah satu indikator keteguhan spiritual yang sekaligus menjadi tantangan, mengingat budaya makan lokal yang sangat bergantung pada protein hewani. Dalam konteks pesta adat (bakar batu), konsumsi daging babi bukan sekadar kebutuhan nutrisi, melainkan simbol solidaritas sosial dan penghormatan terhadap tamu. Bagi umat Buddha, menolak hidangan daging dalam konteks tersebut bukan hanya soal pilihan pribadi, melainkan negosiasi identitas yang kompleks antara loyalitas spiritual dan harmonisasi sosial.

Keberadaan umat Buddha di Jayapura tidak terlepas dari dinamika migrasi penduduk sejak era 1980-an, ketika para perantau dari berbagai daerah di Indonesia yang bekerja sebagai pegawai negeri, anggota TNI/Polri, maupun wiraswasta mulai

menetap di Papua. Tonggak sejarah penting terjadi pada 19 November 1989 dengan diresmikannya Vihara Arya Dharma oleh Gubernur Provinsi Irian Jaya, yang menandai berdirinya pusat peribadatan Buddha resmi pertama di Jayapura.

Perkembangan selanjutnya ditandai dengan berdirinya beberapa vihara lain, seperti Vihara Buddha di Entrop yang menjadi fokus penelitian ini (Rahman, 2014). Vihara Avalokitesvara menjadi salah satu pusat kegiatan keagamaan bagi umat Buddha Maitreya beraliran I Kuan Tao yang ada di Jayapura. Vihara ini tidak hanya berfungsi sebagai tempat ibadah, tetapi sebagai ruang pembinaan dan penguatan solidaritas komunitas berbagai aktivitas seperti puja bakti rutin, belajar menjalankan vegetarian dan perayaan hari besar keagamaan, serta kegiatan sosial kemasyarakatan dilaksanakan secara terstruktur dan berkesinambungan.

Komunitas Vihara Avalokitesvara terdiri dari berbagai latar belakang etnis, termasuk keturunan Tionghoa, Jawa, Sumatera, dan Kalimantan, serta terdapat umat non Buddhis yang ingin menjalankan dan melaksanakan pembinaan. Umat - umat yang bergabung menjadi bagian dari komunitas Vihara Avalokitesvara sudah memohon jalan ketuhanan (siu tao) melalui upacara inisiasi (pan tao) dalam pelaksanaannya diwajibkan menjalankan vegetarian satu hari. Umat yang sudah memahami dianjurkan menjalankan praktek vegetarian. Di dalam kegiatan dan acara di Vihara disediakan makanan vegetarian untuk pembiasaan nilai welas asih dan disiplin moral dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi umat Buddha di Jayapura, menjalani gaya hidup vegetarian bukan hanya merupakan komitmen spiritual tetapi juga bentuk negosiasi identitas antara ajaran agama dan konteks budaya lokal. Mereka harus menyeimbangkan penghormatan terhadap nilai-nilai lokal dengan prinsip ahimsa (tidak menyakiti) dalam ajaran Buddha. Di satu sisi, mereka berupaya menjalankan praktik spiritual yang murni; di sisi lain, mereka juga perlu menjaga hubungan harmonis dengan masyarakat sekitar yang memiliki tradisi makan berbeda.

Vegetarianisme dalam ajaran Buddha merupakan bagian penting dari praktik spiritual yang mendalam, bukan sekadar pilihan diet. Nilai-nilai dasar ajaran Buddha, seperti kasih sayang, kontrol diri, dan penghormatan terhadap semua makhluk hidup tanpa memandang ukuran atau bentuknya, mencerminkan vegetarianisme. (Bodhi, 2012).

Prinsip ini terkait dengan ajaran ahimsa atau tidak menyakiti, yang menekankan betapa pentingnya untuk menghindari kekerasan atau kerusakan pada makhluk hidup lainnya. Ajaran ini tidak hanya berlaku untuk tindakan fisik; itu juga berlaku untuk pikiran dan ucapan. Ahimsa menjadi dasar yang kokoh untuk membangun kehidupan yang harmonis, damai, dan welas asih. (Komala, 2025).

Menurut ajaran Buddha, menjalani gaya hidup vegetarian dapat memberikan banyak manfaat, baik untuk kehidupan sehari-hari maupun perjalanan spiritual seseorang. Vegetarianisme dianggap sebagai cara untuk meningkatkan kebersihan batin dengan meringankan karma buruk yang dapat muncul dari

tindakan kekerasan atau pembunuhan makhluk hidup.

Mengurangi konsumsi daging dan produk hewani bukan hanya terkait dengan kesehatan fisik, tetapi juga terkait dengan kesehatan spiritual, di mana seseorang berusaha untuk hidup lebih murni dengan memperkuat prinsip kemanusiaan, kasih sayang, dan penghargaan terhadap kehidupan. Umat Buddha percaya bahwa menjalani vegetarianisme dapat meningkatkan kesejahteraan spiritual.

Dalam konteks ini, kesejahteraan spiritual mencakup rasa damai batin yang mendalam, pencapaian makna hidup, dan pembentukan hubungan yang lebih baik antara diri sendiri, sesama, dan Tuhan (juga dikenal sebagai Dhamma). Dalam ajaran Buddha, pencerahan batin adalah tujuan akhir yang diinginkan, di mana seseorang dapat melepaskan diri dari kebencian, keinginan duniawi, dan kebodohan melalui pemurnian pikiran, ucapan, dan tindakan.

Salah satu cara untuk mendukung proses ini adalah vegetarianisme, karena diharapkan bahwa dengan mengurangi konsumsi produk hewani, seseorang dapat hidup lebih sesuai dengan ajaran Buddha dengan mengurangi pola pikir yang penuh nafsu atau kekerasan. Namun, tidak semua umat Buddha menerapkan vegetarianisme dengan cara yang sama. Setiap orang memiliki pemahaman dan kapasitas yang berbeda untuk menerapkan ajaran Buddha, termasuk vegetarianisme.

Dalam konteks tantangan tersebut, kesejahteraan spiritual umat Buddha di Jayapura menjadi aspek yang menarik untuk dikaji. Observasi awal menunjukkan bahwa tingkat penerapan vegetarianisme di kalangan umat sangat bervariasi. Dari 50 umat aktif di Vihara Avalokitesvara, hanya 6 orang (12%) yang telah berikrar menjadi vegetarian total dan menjalankannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 24 orang (48%) menerapkan vegetarianisme secara tidak konsisten, biasanya pada hari-hari tertentu seperti Hari Suci Agama Buddha, pada tanggal 1 dan 15 kalender *lunar* (*Mandarin: 初一至十五, Chū yī shíwǔ*). Sementara itu, 20 orang (40%) belum menerapkan pola makan vegetarian, meskipun mereka aktif dalam kegiatan keagamaan.

Keragaman tingkat penerapan vegetarianisme ini diduga berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan spiritual yang dialami oleh masing-masing individu. Beberapa umat yang menjalankan vegetarianisme secara konsisten melaporkan pengalaman peningkatan ketenangan batin, kejernihan pikiran, dan kepekaan spiritual yang lebih dalam. Mereka merasa bahwa praktik vegetarianisme membantu mereka lebih fokus dan lebih mudah mengembangkan sifat welas asih (*karuṇā*) terhadap semua makhluk hidup. Namun, belum ada penelitian ilmiah yang mengkaji secara sistematis hubungan antara praktik vegetarianisme dan kesejahteraan spiritual umat Buddha di konteks Papua, khususnya di Jayapura.

Dalam konteks ini, kesejahteraan spiritual mengacu pada keadaan batin yang tenang, rasa makna hidup yang lebih besar, dan hubungan yang harmonis antara diri sendiri, orang lain, dan

alam semesta. Menurut ajaran Buddha, kesejahteraan spiritual adalah tujuan akhir dari praktik keagamaan yang harus dilakukan oleh umat Buddha sepanjang hidup mereka.

Semakin dalam seseorang memahami dan menerapkan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari, semakin besar kemungkinan untuk mencapai kesejahteraan spiritual yang sebenarnya. Penelitian ini sangat penting untuk mengetahui sejauh mana praktik vegetarianisme mempengaruhi kesejahteraan spiritual umat Buddha di Vihara Avalokitesvara, Jayapura.

Bertujuan untuk memahami bagaimana ajaran Buddha, khususnya tentang pola makan, dapat mempengaruhi kualitas hidup umat Buddha di Indonesia, terutama di Jayapura. Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana vegetarianisme mempengaruhi spiritualitas serta tentang kesulitan dan potensi yang dihadapi oleh umat Buddha dalam menjalankan ajaran Buddha setiap hari.

2. Metode

Penelitian ini dilaksanakan di Vihara Avalokitesvara, yang berlokasi di Kota Jayapura, Papua. Dipilih sebagai lokasi penelitian, vihara ini memiliki komunitas umat Buddha yang aktif dalam kegiatan keagamaan dan sosial. Selain itu, vihara ini menunjukkan berbagai tingkat penganut vegetarianisme, termasuk vegetarian total, vegetarian non konsisten, dan non-vegetarian.

Keanekaragaman ini memberikan konteks yang sangat baik untuk mempelajari hubungan antara vegetarianisme dan kesejahteraan spiritual umat di komunitas Buddhis. Selain itu, Vihara Avalokitesvara berfungsi sebagai pusat aktivitas keagamaan bagi umat Buddha di daerah tersebut. Oleh karena itu, dianggap mewakili kondisi spiritual masyarakat Buddha di Jayapura. Waktu penelitian berlangsung selama bulan Februari sampai bulan Juni 2026. Penelitian ini mencakup beberapa tahap penting dalam proses pengumpulan dan pengolahan data.

Untuk meningkatkan temuan data dengan perspektif dilakukan wawancara pendukung dengan para informan penting, seperti pengurus vihara dan umat yang aktif. Tahap terakhir adalah pengolahan dan analisis data. Ini mencakup menarik kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggung jawabkan dengan menggunakan analisis statistik, memeriksa kelayakan data, dan menguji asumsi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Structural Equation Modeling – Partial Least Squares* (SEM-PLS). Pendekatan ini dipilih karena mampu menganalisis hubungan antara variabel-variabel laten, yaitu vegetarianisme (X), pengendalian diri (M1), welas asih (M2), dan kesejahteraan spiritual (Y), secara simultan dalam satu model jalur yang terintegrasi (Hair et al., 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh umat Buddha yang secara aktif mengikuti kegiatan ritual, kebaktian, dan

aktivitas sosial-keagamaan di Vihara Avalokitesvara . Berdasarkan data vihara, ada 50 orang yang memenuhi kriteria tersebut dan dianggap relevan karena mereka menerapkan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari mereka, termasuk vegetarianisme, yang menjadi subjek penelitian. (Firmansyah, 2022)

Penelitian ini menggunakan teknik sensus, di mana seluruh populasi dijadikan sampel. Populasi penelitian adalah seluruh umat Buddha yang aktif beribadah di Vihara Avalokitesvara, Jayapura, berjumlah 50 orang. Karena jumlah populasi kecil dan dapat diidentifikasi seluruhnya, tidak dilakukan penarikan sampel sebagian.

Penelitian ini menggunakan teknik sensus atau total sampling, dengan jumlah respon. Peneliti juga dapat menggunakan data ini untuk memilih metode analisis terbaik, diperoleh komposisi sampel 6 orang (12%) adalah vegetarian total, yaitu mereka karena keyakinan spiritual telah berjanji untuk mengikuti pantangan makan daging secara penuh dan seumur hidup. Kemudian 24 orang (48%) adalah vegetarian non konsisten, Mereka secara tidak konsisten memakan makanan vegetarian hanya pada hari tertentu seperti pada hari raya agama, kelompok ini biasanya memiliki komitmen pribadi yang kuat. Serta 20 orang (40%) adalah non-vegetarian, maksudnya orang-orang yang tidak mengonsumsi makanan vegetarian dalam aktivitas sehari-hari mereka.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris yang akurat dan relevan guna menguji pengaruh vegetarianisme terhadap kesejahteraan spiritual umat Buddha di Vihara Avalokitesvara, Jayapura. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner menggunakan Google Form yang disebarkan kepada responden. Metode ini dipilih karena memiliki beberapa keunggulan, yaitu: efisiensi waktu, kemudahan akses bagi responden, minimalisasi kesalahan input data, dan kemampuan untuk mengumpulkan data secara *real-time*.

Definisi operasional ini digunakan untuk membantu proses pengukuran variabel penelitian, yaitu vegetarianisme (X), kesejahteraan spiritual (Y), serta variabel mediasi pengendalian diri (M1) dan welas asih (M2), dalam analisis statistik. Penggunaan instrumen kuantitatif memungkinkan pengumpulan data yang terstruktur dan objektif sehingga meminimalkan bias pengukuran.

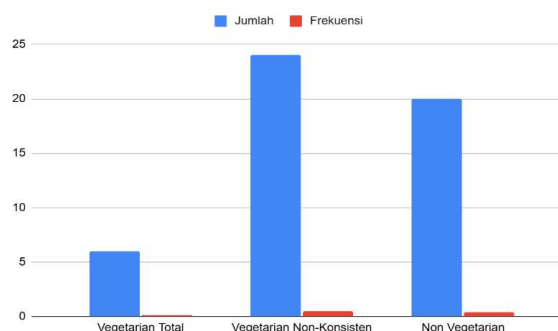
Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis penelitian, serta analisis kualitatif sebagai pendukung. Penggunaan analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan

metodologis yang kuat. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan seperti uji validitas item, uji *reliabilitas*, uji hipotesis, uji *indirect effect*, uji *R Square*, Analisis Deskriptif, dan Uji mediasi.

Penelitian ini menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (5%). Artinya, tingkat kepercayaan yang digunakan adalah 95%. Hipotesis akan diterima atau ditolak berdasarkan hasil uji statistik dengan membandingkan nilai p-value terhadap taraf signifikansi yang telah ditetapkan.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil



Gambar 1. Diagram Karakteristik Responden

Berdasarkan Data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penerapan vegetarianisme pada umat Buddha di Vihara Avalokitesvara memiliki variasi dan beragam. Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 50 responden, diketahui bahwa sebanyak 6 orang (12%) termasuk dalam kategori vegetarian total. Kelompok ini merupakan umat yang menjalankan pola makan vegetarian secara penuh dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk praktik spiritual dan disiplin moral sesuai ajaran Buddha.

Selanjutnya, sebanyak 24 orang (48%) termasuk kategori vegetarian non- konsisten. Kelompok ini menjalankan praktik vegetarian hanya pada waktu-waktu tertentu, seperti hari raya keagamaan, kegiatan spiritual di vihara, atau hari-hari khusus yang dianggap suci. Dan sebanyak 20 orang (40%) termasuk kategori non-vegetarian. Kelompok ini belum menerapkan pola makan vegetarian dalam kehidupan sehari- hari dan masih mengonsumsi makanan non-vegetarian secara umum. Namun demikian, mereka tetap aktif mengikuti kegiatan keagamaan dan pembinaan spiritual di vihara.

Tabel 1 Tabel Deskripsi Jawaban Responden

Name	No	Mean	Median	Scale min	Scale max	Standard deviation
XP1	1	3.260	3.000	1.000	5.000	0.867

XP2	2	4.240	4.000	3.000	5.000	0.763
XP3	3	3.320	3.000	2.000	5.000	0.835
XP4	4	4.320	5.000	2.000	5.000	0.835
XP5	5	4.000	4.000	2.000	5.000	0.872
XP6	6	4.420	5.000	1.000	5.000	0.827
XP7	7	4.400	5.000	1.000	5.000	0.825
XP8	8	4.460	5.000	3.000	5.000	0.670
XP9	9	4.420	5.000	3.000	5.000	0.666
XP10	10	4.380	5.000	2.000	5.000	0.846
YP1	11	4.300	4.000	3.000	5.000	0.608
YP2	12	4.200	4.000	3.000	5.000	0.600
YP3	13	4.000	4.000	3.000	5.000	0.800
YP4	14	4.320	4.000	3.000	5.000	0.581
YP5	15	4.140	4.000	3.000	5.000	0.664
YP6	16	4.460	5.000	3.000	5.000	0.639
YP7	17	4.480	5.000	3.000	5.000	0.574
YP8	18	4.480	5.000	3.000	5.000	0.608
YP9	19	4.420	5.000	2.000	5.000	0.751
YP10	20	4.460	5.000	2.000	5.000	0.754
YP11	21	4.440	5.000	3.000	5.000	0.637
YP12	22	4.500	5.000	2.000	5.000	0.728
YP13	23	4.340	4.000	2.000	5.000	0.738
YP14	24	4.340	4.000	3.000	5.000	0.552
YP15	25	4.380	4.000	3.000	5.000	0.660
M1P1	26	3.980	4.000	3.000	5.000	0.707
M1P2	27	3.860	4.000	2.000	5.000	0.825

M1P3	28	4.120	4.000	2.000	5.000	0.765	Uji Validitas Tabel 2 Uji Outer Loading Kesejahteraan Spiritual Pengendalian Diri Vegetarianisme Welas Asih
M1P4	29	4.120	4.000	2.000	5.000	0.765	
M1P5	30	4.440	5.000	3.000	5.000	0.697	
M1P6	31	4.440	5.000	3.000	5.000	0.637	
M1P7	32	4.440	4.000	3.000	5.000	0.571	
M1P8	33	4.420	5.000	3.000	5.000	0.631	
M1P9	34	4.340	4.000	3.000	5.000	0.681	
M1P10	35	4.100	4.000	3.000	5.000	0.781	
M2P1	36	4.440	5.000	3.000	5.000	0.668	
M2P2	37	4.600	5.000	3.000	5.000	0.600	
M2P3	38	4.540	5.000	3.000	5.000	0.607	M1P1 0.563 M1P2 0.606 M1P3 0.868 M1P4 0.796 M1P5 0.775 M1P6 0.837 M1P7 0.812 M1P8 0.852 M1P9 0.886 M1P1 0.775 M2P1 0.784 M2P2 0.873 M2P3 0.719 M2P4 0.862 M2P5 0.859 M2P6 0.845 M2P7 0.842 M2P8 0.905 M2P9 0.912 M2P10 0.867 M2P11 0.712 XP1 0.490 XP2 0.802 XP3 0.541 XP4 0.800 XP5 0.644 XP6 0.845 XP7 0.898 XP8 0.806 XP9 0.834 XP10 0.844 YP1 0.739 YP2 0.556 YP3 0.456 YP4 0.658 YP5 0.643 YP6 0.745 YP7 0.805 YP8 0.870 YP9 0.852 YP10 0.816 YP11 0.872
M2P4	39	4.400	5.000	3.000	5.000	0.663	
M2P5	40	4.380	4.000	3.000	5.000	0.660	
M2P6	41	4.520	5.000	3.000	5.000	0.640	
M2P7	42	4.360	5.000	3.000	5.000	0.714	
M2P8	43	4.420	5.000	3.000	5.000	0.635	
M2P9	44	4.280	4.000	2.000	5.000	0.749	
M2P10	45	4.440	5.000	1.000	5.000	0.804	

Sumber : Data di olah (2026)

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai standar deviasi untuk seluruh indikator variabel (XP, YP, M1P, dan M2P) memiliki nilai yang bervariasi namun tetap berada di bawah nilai rata-ratanya (mean). Secara teoretis, standar deviasi merupakan ukuran dispersi yang menunjukkan seberapa besar penyimpangan data terhadap nilai rata-rata.

Interpretasi atas nilai standar deviasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Nilai standar deviasi yang secara umum bernilai rendah menunjukkan bahwa jawaban responden cenderung homogen atau seragam. Dikarenakan nilai standar deviasi lebih kecil dibandingkan nilai mean, maka nilai rata-rata yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dikatakan memiliki tingkat representasi yang baik terhadap keseluruhan data. Dengan kata lain, nilai rata-rata tersebut cukup akurat untuk digunakan sebagai estimasi persepsi responden secara umum. Rendahnya tingkat sebaran data (dispersi) ini juga mencerminkan bahwa eror dalam pengambilan data (kuesioner) berada pada tingkat yang minimum, sehingga data layak untuk dilanjutkan ke tahap analisis inferensial (uji hipotesis) menggunakan SmartPLS.

YP12	0.776
YP13	0.849
YP14	0.744
YP15	0.802

Sumber : Data di olah (2026)

Berdasarkan hasil pengolahan data, nilai outer loading untuk setiap indikator adalah Variabel XP, Seluruh indikator (XP1-XP10) memiliki nilai loading factor antara 0,816 hingga 0,865. Kemudian Variabel YP, Seluruh indikator (YP1-YP15) memiliki nilai loading factor antara 0,836 hingga 0,896. Variabel MIP, Seluruh indikator (M1P1-M1P10) memiliki nilai loading factor antara 0,733 hingga 0,854 dan Variabel M2P diseluruh indikator (M2P1-M2P10) memiliki nilai loading factor antara 0,834 hingga 0,891.

Tabel 3 Uji Ave		
Variabel	Average variance extracted (AVE)	Keterangan
Welas Asih	0.697	$\geq 0,50 \checkmark$ Valid
Pengendalian Diri	0.614	$\geq 0,50 \checkmark$ Valid
Vegetarianisme	0.581	$\geq 0,50 \checkmark$ Valid
Kesejahteraan Spiritual	0.569	$\geq 0,50 \checkmark$ Valid

Sumber : Data di olah (2026)

Berdasarkan Tabel di atas diketahui bahwa nilai Average Variance Extracted (AVE) untuk seluruh variabel penelitian berada di atas ambang batas minimal yaitu 0,50. Nilai AVE tertinggi terletak pada variabel Kesejahteraan Spiritual (YP) sebesar 0,759, sedangkan nilai terendah terletak pada variabel Welas Asih (MIP) sebesar 0,666. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh konstruk telah memenuhi syarat validitas konvergen, yang berarti variabel-variabel tersebut mampu menjelaskan lebih dari 50% varians dari masing-masing indikatornya.

Tabel 4 Uji Composite Reliability			
Variabel	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho a)	Composite reliability (rho c)
Welas Asih	0.956	0.959	0.962
Kesejahteraan Spiritual	0.944	0.956	0.951
Pengendalian Diri	0.928	0.938	0.940
Vegetarianisme	0.917	0.936	0.931

Sumber : Data di olah (2026)

Berdasarkan tabel di atas, seluruh variabel penelitian memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70. Variabel Welas Asih memiliki nilai tertinggi (0,956), diikuti oleh Kesejahteraan Spiritual (0,944), Pengendalian Diri (0,928), dan Vegetarianisme (0,917). Hal ini mengindikasikan tingkat konsistensi internal yang sangat kuat antar butir pernyataan

dalam kuesioner. Nilai Composite Reliability (rho_c) menunjukkan bahwa nilai untuk keempat variabel berada pada rentang 0,931 hingga 0,962, yang jauh melampaui ambang batas minimal 0,70. Karena seluruh parameter reliabilitas telah memenuhi kriteria kelayakan di atas 0,70.

Tabel 5 Uji Path Coefficient					
Variabel	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
Pengendalian Diri -> Kesejahteraan Spiritual	0.393	0.407	0.135	2.905	0.004
Vegetarianisme -> Kesejahteraan Spiritual	-0.019	-0.022	0.099	0.195	0.845
Vegetarianisme -> Pengendalian Diri	0.775	0.778	0.062	12.446	0.000
Vegetarianisme -> Welas Asih	0.716	0.723	0.077	9.312	0.000
Welas Asih -> Kesejahteraan Spiritual	0.581	0.573	0.125	4.641	0.000

Sumber : Data di olah (2026)

Pengaruh Langsung Vegetarianisme terhadap Kesejahteraan Spiritual (Ditolak). Hal ini dapat dilihat dari hasil nilai P-Value 0,845 ($> 0,05$) dan T-Statistics 0,195 ($< 1,96$). Vegetarianisme secara langsung tidak memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan spiritual. Artinya, menjadi seorang vegetarian saja tidak otomatis membuat seseorang merasa sejahtera secara spiritual jika tidak disertai faktor lain.

Tabel 6 Uji Indirect Effect					
Variabel	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STD EV)	P values
Vegetarianisme -> Welas Asih -> Kesejahteraan Spiritual	0.416	0.414	0.100	4.175	0.000
Vegetarianisme -> Pengendalian Diri -> Kesejahteraan	0.305	0.317	0.109	2.795	0.005

an Spiritual

Sumber : Data di olah (2026)

Variabel mediasi pengendalian diri nilai menunjukkan pengaruh tidak langsung vegetarianisme terhadap kesejahteraan spiritual yang di mediasi dengan pengendalian diri ialah sebesar 0,305 dengan nilai T-statistics sebesar 2,795 ($> 1,96$) dan P-value 0,005 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa Pengendalian Diri secara signifikan memediasi pengaruh Vegetarianisme terhadap Kesejahteraan Spiritual.

Kedua variabel mediasi yang diajukan dalam penelitian ini terbukti memiliki peran penting. Namun, jika dilihat dari nilai Original Sample, variabel Welas Asih (0,416) memiliki pengaruh mediasi yang lebih kuat dibandingkan Pengendalian Diri (0,305) dalam menghubungkan praktik vegetarianisme dengan kesejahteraan spiritual responden.

Tabel 7 Uji *R Square*

Variabel	<i>R-square</i>	<i>R-square adjusted</i>
Kesejahteraan Spiritual	0.852	0.843
Pengendalian Diri	0.600	0.592
Welas Asih	0.513	0.503

Sumber : Data di olah (2026)

Nilai *R square* untuk variabel kesejahteraan spiritual ialah sebesar 0.852. nilai ini menunjukkan bahwa variabel vegetarianisme, pengendalian diri dan welas asih secara simultan mampu menjelaskan varians dari variabel kesejahteraan spiritual sebesar 85,2%. Berdasarkan kriteria yang dikemukakan (Chin 1998), nilai *R square* sebesar 0,67 dikategorikan kuat, 0,33 moderat, dan 0,19 lemah Nilai ini termasuk dalam kategori kuat. Adapun sisanya sebesar 14,8% dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian ini.

Variabel pengendalian diri nilai *R square* sebesar 0,600 menunjukkan bahwa variabel Vegetarianisme mampu menjelaskan varians dari variabel Pengendalian Diri sebesar 60%. Hasil ini masuk dalam kategori moderat/kuat.

Variabel welas asih nilai *R square* sebesar sebesar 0,513 menunjukkan bahwa variabel Vegetarianisme mampu menjelaskan varians dari variabel Welas Asih sebesar 51,3%. Hasil ini masuk dalam kategori moderat.

Pembahasan

Pengaruh Vegetarianisme Terhadap Kesejahteraan Spiritual

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, ditemukan bahwa vegetarianisme secara langsung tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan spiritual, dengan nilai koefisien jalur sebesar -0,019, T-statistics sebesar 0,195, dan P-

value sebesar 0,845. Hasil ini menunjukkan bahwa praktik diet vegetarianisme secara fisik tidak serta-merta memberikan dampak langsung pada peningkatan kualitas spiritualitas individu. Temuan ini mengindikasikan bahwa status diet seseorang bukan merupakan prediktor utama dalam membentuk ketenangan batin atau kedekatan spiritual tanpa melibatkan transformasi psikologis atau etis lainnya.

Pengaruh Vegetarianisme Terhadap Variabel Mediasi Pengendalian Diri dan Welas Asih

Hasil pengujian model struktural menunjukkan bahwa vegetarianisme memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kedua variabel mediasi, yaitu pengendalian diri dan welas asih. Temuan ini dibuktikan dengan nilai koefisien jalur (path coefficient) yang sangat kuat serta nilai signifikansi yang berada jauh di bawah ambang batas 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa gaya hidup vegetarianisme bukan sekadar fenomena perubahan pola makan, tetapi juga memiliki korelasi erat dengan penguatan aspek psikologis dan karakter moral individu (Syakhrani et al., 2025).

Pengaruh vegetarianisme terhadap pengendalian diri menunjukkan nilai koefisien jalur sebesar 0,775 dengan T-statistics sebesar 12,446 ($P=0,000$). Nilai ini merupakan pengaruh terkuat dalam model penelitian, yang mencerminkan bahwa komitmen untuk menjadi vegetarian merupakan bentuk latihan kedisiplinan yang nyata. Secara teoretis, individu yang memutuskan untuk bervegetarian harus secara konsisten mengendalikan impuls atau keinginan konsumtif terhadap produk hewani. Kemampuan untuk menunda kepuasan instan dan mempertahankan prinsip diet tersebut secara sadar memperkuat kapasitas individu dalam mengelola kontrol diri pada aspek-aspek kehidupan lainnya (Nandita, 2025). Hal ini didukung oleh nilai R-Square Pengendalian Diri sebesar 0,600, yang berarti 60% varians pengendalian diri dalam sampel ini mampu dijelaskan oleh praktik vegetarianisme.

Selanjutnya, Vegetarianisme juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap Welas Asih dengan nilai koefisien sebesar 0,716 dan T-statistics sebesar 9,312 ($P=0,000$). Hubungan ini menjelaskan bahwa adopsi diet berbasis nabati sering kali didasari atau menghasilkan peningkatan empati terhadap penderitaan makhluk hidup lain. Dengan memilih untuk tidak mengonsumsi produk yang melibatkan eksploitasi hewan, responden menunjukkan internalisasi nilai cinta kasih yang universal. Praktik ini memperluas cakupan kasih sayang individu yang tidak hanya terbatas pada sesama manusia, tetapi juga mencakup seluruh makhluk hidup. Nilai R-Square sebesar 0,513 mengonfirmasi bahwa lebih dari separuh perkembangan rasa welas asih pada responden dipengaruhi oleh gaya hidup vegetarian yang mereka jalani.

Temuan ini mempertegas posisi vegetarianisme sebagai variabel antededen yang efektif dalam membangun fondasi karakter individu (Hasibuan et al., 2018). Vegetarianisme

bertindak sebagai stimulus fisik yang memicu respons psikologis positif. Penguatan pada Pengendalian Diri dan Welas Asih inilah yang nantinya menjadi prasyarat mutlak bagi pencapaian Kesejahteraan Spiritual, mengingat hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tanpa melalui kedua variabel mediasi ini, pengaruh vegetarianisme terhadap spiritualitas tidak akan tercipta secara signifikan.

Pengaruh Variabel Mediasi Terhadap Kesejahteraan Spiritual

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa kedua variabel mediasi, yaitu pengendalian diri dan welas asih, memiliki peran krusial dan berpengaruh positif signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual. Berdasarkan model struktural yang diuji, ditemukan bahwa ketika individu mampu mengelola dorongan internalnya dan memperluas kapasitas kasih sayang, maka kualitas kehidupan spiritual mereka akan mengalami peningkatan yang nyata.

Pengendalian Diri terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan spiritual dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,393 dan T-statistics sebesar 2,905 ($P=0,004$). Temuan ini menjelaskan bahwa spiritualitas bukan hanya tentang keyakinan abstrak, melainkan juga tentang disiplin batin (Fikri, 2025). Individu yang memiliki kendali diri yang kuat cenderung lebih mampu menjaga konsistensi dalam praktik spiritual, menahan diri dari perilaku yang merusak ketenangan pikiran, dan memiliki emosi yang lebih stabil. Kemampuan untuk menguasai diri sendiri inilah yang menciptakan ruang bagi tumbuhnya kedamaian batin dan kepuasan hidup yang menjadi inti dari kesejahteraan spiritual.

Di sisi lain, welas asih menunjukkan pengaruh yang lebih dominan terhadap Kesejahteraan Spiritual dengan nilai koefisien sebesar 0,581 dan T-statistics sebesar 4,641 ($P=0,000$). Besarnya nilai koefisien ini menandakan bahwa aspek afektif berupa cinta kasih universal merupakan pendorong utama spiritualitas dalam model penelitian ini. Rasa welas asih memungkinkan individu untuk merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, baik itu dengan sesama makhluk maupun dengan alam semesta. Hubungan yang harmonis dan penuh empati terhadap lingkungan luar secara otomatis menurunkan tingkat egoisme dan meningkatkan rasa bermakna dalam hidup, yang pada akhirnya memuncak pada pencapaian kesejahteraan spiritual yang tinggi.

Secara integratif, kedua variabel ini memberikan kontribusi yang sangat signifikan terhadap model penelitian, sebagaimana terlihat dari nilai R-Square Kesejahteraan Spiritual yang mencapai 0,852. Hal ini menegaskan bahwa kombinasi antara keteguhan karakter (pengendalian diri) dan kelembutan hati (welas asih) adalah mekanisme psikologis yang paling efektif untuk mencapai kesejahteraan spiritual. Temuan ini mendukung gagasan bahwa transformasi spiritual yang autentik tidak terjadi secara instan, melainkan merupakan hasil dari pengembangan

kualitas diri yang mencakup dimensi kontrol perilaku dan perluasan empati.

4. Penutup

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh vegetarianisme terhadap kesejahteraan spiritual umat Buddha di Vihara Avalokitesvara Jayapura dengan pengendalian diri dan welas asih sebagai variabel mediasi. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan PLS-SEM dengan SmartPLS 4.0 dapat disimpulkan beberapa hal berikut.

1. Tingkat vegetarianisme, pengendalian diri, welas asih, dan kesejahteraan spiritual responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa praktik spiritual dan moral dalam kehidupan sehari-hari umat Buddha di lokasi penelitian tergolong baik.

2. Vegetarianisme memiliki pengaruh positif terhadap pengendalian diri. Hal ini menunjukkan bahwa praktik vegetarian tidak hanya berkaitan dengan aspek konsumsi makanan, tetapi juga menjadi sarana pelatihan disiplin dan kontrol diri dalam kehidupan spiritual.

3. Vegetarianisme juga berpengaruh positif terhadap welas asih. Semakin kuat seseorang menjalankan vegetarianisme, semakin tinggi tingkat empati dan kepedulian terhadap makhluk hidup.

4. Pengendalian diri dan welas asih masing-masing berpengaruh positif terhadap kesejahteraan spiritual. Individu yang mampu mengendalikan diri dan memiliki welas asih yang tinggi cenderung memiliki ketenangan batin dan kualitas spiritual yang lebih baik.

5. Vegetarianisme berpengaruh terhadap kesejahteraan spiritual baik secara langsung maupun tidak langsung melalui pengendalian diri dan welas asih sebagai variabel mediasi.

Saran dari penelitian ini adalah Bagi umat Buddha Diharapkan dalam menjalankan vegetarianisme tidak hanya sebagai pola makan, tetapi sebagai latihan spiritual yang dilakukan secara sadar dan konsisten. Kemudian bagi pengurus dan pembina di vihara Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam menyusun program pembinaan umat yang lebih holistik, Serta bagi peneliti selanjutnya perlu menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan kesejahteraan spiritual, seperti mindfulness, intensitas meditasi, religiusitas, atau dukungan sosial. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan wilayah penelitian yang lebih luas agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.

Daftar Pustaka

[1] Statista, "Jumlah pengguna eCommerce di Indonesia dari tahun 2019 hingga 2028," Statista, 2024. [Online]. Available: <https://www.statista.com/forecasts/251635/e-commerce-users->

[in-indonesia](#) [Accessed: Jan. 20, 2024].

[2] Rakuten., I. "Report: Online Shopping – What's Changed?," *Rakuten Insight*, Jul. 14, 2022. [Online]. Available: <https://insight.rakuten.com/online-shopping-what-has-changed/>. [Accessed: May 24, 2026].

[3] A. K. Rahman, "Umat minoritas dalam pelayanan kementerian agama: Menyasar penganut agama Budha di Kota Jayapura Provinsi Papua," *Al-Qalam*, vol. 20, no. 1, pp. 57–64, 2014.

[4] *Badan Pusat Statistik Provinsi Papua, Provinsi Papua dalam Angka 2023*. Papua, Indonesia: Badan Pusat Statistik Provinsi Papua, 2023. [Online]. Available: <https://papua.bps.go.id/>.

[5] B. Bodhi, *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Āṅguttara Nikāya*. Somerville, MA, USA: Wisdom Publications, 2012.

[6] N. S. Komala, "Praktik Vegetarian sebagai Etika Lingkungan yang Dihayati dalam Keluarga Buddhayana Indonesia," 2025.

[7] J. F. Hair Jr., G. T. M. Hult, C. M. Ringle, and M. Sarstedt, *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*, 2nd ed. Thousand Oaks, CA, USA: SAGE Publications, 2017.

[8] D. Firmansyah, S. Pasim Sukabumi, and S. Al Fath Sukabumi, "Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, vol. 1, no. 2, pp. 85–114, 2022.

[9] A. W. Syakhrani, K. Khairunnisa, K. Z. Tanjung, and M. Muslimah, "Perkembangan beberapa aspek psikis anak (moralitas, emosi/perasaan, dan keagamaan) dan hubungannya dengan belajar," *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, vol. 3, no. 5, pp. 332–341, 2025.

[10] B. Sundaya Nandita, *Hubungan self-control dengan prokrastinasi akademik mahasiswa sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung*, Doctoral dissertation, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia, 2025.

[11] P. Pristiyono, M. I. Hasibuan, and D. Hasibuan, "Employee engagement dipengaruhi oleh variabel ateseden dan dampaknya pada kepuasan kerja (studi kasus dosen tetap yayasan Universitas Labuhanbatu)," *INFORMATIKA*, vol. 6, no. 1, pp. 11–22, 2018.

[12] M. Fikri, "Disiplin atau doktrinasi? Menelusuri batas tipis antara kepatuhan simbolik dan kesadaran spiritual dalam psikologi Islam," *Jurnal Psiko-Islam: Konseling, Psikoterapi, dan Komunikasi*, vol. 1, no. 1, pp. 1–12, 2025.

[13] D. Setiyadi, S. Kom, M. Kom, and J. Jumaedi, *Kepemimpinan yang Menghidupkan: Transformasi SDM Melalui Nilai, Empati, dan Karakter*. Alungcipta, 2025.

