



Etika dan Kesadaran Terhadap Limbah Makanan dalam Perspektif Buddhis

Tri Surya Damaradika¹, Hendri Hermawan²

Institut Nalanda¹, Institut Nalanda²

trisuryadama@gmail.com¹, Henryjo333@gmail.com²

Article History:

Naskah Masuk: October 28, 2025;

Revisi: October 30, 2025;

Diterima: November 20, 2025;

Published: December 31, 2025;

Keywords: Food Waste, Ecological Ethics Buddhist, Mindful Consumption.

Abstract: Food waste is a major problem that affects ecological, social, and religious aspects. By integrating the Theory of Planned Behavior and three core Buddhist ethical values *santuṭṭhi* (inner contentment), *appicchatā* (simplicity of desire), and *sati* (mindfulness). This study aims to examine whether morality influences the cognitive and affective dimensions of people's behavior. The approach used is a case study with a qualitative method, interviews and observations conducted at the Paramitha Vihara in Serpong. Research findings indicate that attitudes toward food consumption are rooted in the practice of *santuṭṭhi*, which is inner satisfaction and a sense of contentment with what is available. This fosters gratitude and suppresses the tendency to overeat and waste food. Subjective norms are formed thru the application of *appicchatā*, which is the simplicity of desires and the virtue of living frugally, creating an ethic that rejects greed in the presentation and consumption of food at the monastery. *sati*, which is full awareness that cultivates the ability to recognize impulses, so that the act of consuming food is done with full consideration and ecological responsibility. based on the values of *santuṭṭhi*, *appicchatā*, and *sati*, which are relevant as an ethical foundation for environmental sustainability.

Abstrak

Limbah sisa makanan merupakan masalah besar yang mempengaruhi aspek ekologis, sosial, dan agama. Dengan mengintegrasikan Theory of Planned Behavior dan tiga nilai etika Buddhis utama *santuṭṭhi* (kepuasan batin), *appicchatā* (kesederhanaan keinginan), serta *sati* (kesadaran penuh). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji moralitas berpengaruh terhadap dimensi kognitif dan afektif dalam perilaku umat. Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus dengan metode kualitatif, melalui wawancara dan observasi yang dilaksanakan di Vihara Paramitha, Serpong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap terhadap konsumsi makanan berakar pada praktik *santuṭṭhi*, yaitu kepuasan batin dan rasa cukup terhadap apa yang tersedia, yang menumbuhkan rasa syukur serta menekan kecenderungan untuk berlebihan dan membuang makanan. Norma subjektif terbentuk melalui penerapan *appicchatā*, yakni kesederhanaan keinginan dan kebajikan untuk hidup hemat, yang menciptakan etika yang menolak keserakahan dalam penyajian dan konsumsi makanan di vihara. *sati*, yaitu kesadaran penuh yang menumbuhkan kemampuan untuk mengenali dorongan nafsu sehingga tindakan konsumsi makanan dilakukan dengan penuh pertimbangan dan tanggung jawab ekologis. berlandaskan nilai *santuṭṭhi*, *appicchatā*, dan *sati*, yang relevan sebagai landasan etika menuju keberlanjutan lingkungan.

Kata Kunci: Limbah Makanan, Etika Ekologis Buddhis, Kesadaran Konsumsi.

PENDAHULUAN

Sampah sisa makanan telah muncul sebagai salah satu tantangan global paling meresahkan pada abad ke-21, yang beririsan antara kerusakan lingkungan, inefisiensi ekonomi, dan kegagalan moral. Organisasi Pangan dan Pertanian FAO, (2019) memperkirakan bahwa sekitar sepertiga dari seluruh makanan yang diproduksi secara global untuk konsumsi manusia setara dengan 1,3 miliar ton setiap tahun hilang atau terbuang di sepanjang rantai pasokan. Angka yang mencengangkan ini tidak hanya menunjukkan pemborosan besar terhadap sumber daya seperti air, lahan, energi, tenaga kerja, dan modal, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap perubahan iklim, dengan menyumbang sekitar 8–10% dari total emisi gas rumah kaca global. Di negara-negara berkembang, pemborosan makanan umumnya terjadi pada tahap produksi, panen, dan pascapanen karena keterbatasan infrastruktur serta teknologi yang memadai. Sebaliknya, di negara maju, limbah makanan lebih banyak terjadi di tingkat ritel dan konsumen, didorong oleh standar estetika, pembelian berlebihan, porsi yang terlalu besar, serta kebingungan mengenai label tanggal kedaluwarsa.

Dampak lingkungan dari sampah makanan melampaui sekadar persoalan emisi karbon, ketika sisa makanan membusuk di tempat pembuangan akhir, maka menghasilkan gas metana, salah satu gas rumah kaca yang memiliki kekuatan 25 kali lebih besar dibandingkan karbon dioksida dalam jangka waktu seratus tahun. Di sisi lain, sumber daya yang terkandung dalam makanan yang terbuang mencerminkan jejak ekologis yang signifikan. Pertanian, misalnya, menyumbang sekitar 70% dari konsumsi air tawar global, dan sekitar 30% lahan pertanian dunia digunakan untuk memproduksi makanan yang pada akhirnya terbuang (Cederberg & Sonesson, 2011). Hal ini semakin mengkhawatirkan ketika dikaitkan dengan isu ketahanan pangan global: di satu sisi, sekitar 690 juta orang di dunia masih menderita kelaparan, sementara di sisi lain sepertiga dari makanan yang tersedia tidak pernah sampai ke perut manusia. Ketidaksihonestan mencolok ini mengungkap ketidak efisiennya sistem dan kegagalan etika dalam produksi pangan modern.

Selain faktor lingkungan dan ekonomi, masalah sampah makanan juga menimbulkan pertanyaan etika moral yang mendalam tentang hubungan manusia dengan alam, pola konsumsi, serta nilai-nilai agama sebagai etika utama dalam bertindak seperti yang terdapat dalam *maggala Sutta*, (Candakaro & Hermawan, 2025). Dalam berbagai ajaran agama, makanan tidak semata-mata dipahami sebagai kebutuhan biologis, melainkan sebagai anugerah yang harus disyukuri,

dihormati, dan dikonsumsi dengan penuh kesadaran. Pandangan ini berperan penting dalam menanamkan nilai-nilai etika, membentuk perilaku, serta membimbing tindakan yang terkait dengan berbagai tantangan sosial dan lingkungan. Dalam hal ini Ajaran Sang Buddha, sebagai salah satu agama besar dunia dengan sekitar 520 juta penganut, menawarkan solusi yang relevan untuk menangani persoalan sampah makanan melalui penekanan pada prinsip *appicchatā* (keinginan yang sedikit) dan *santutthi* (kepuasan) menjadi dasar bagi praktik hidup sederhana bagi umat Buddha. Bagaimana ajaran Sang Buddha mempengaruhi sikap, norma, dan praktik terkait makanan dapat menghasilkan wawasan berharga baik untuk praktik umat Buddhis yang lebih luas.

Sang Buddha menawarkan salah satu bentuk etika moral dalam ekologi yang paling penting dalam ajaran keagamaan. Ajaran Sang Buddha melihat alam dan kehidupan sebagai sistem saling ketergantungan (*paṭiccasamuppāda*) yang meniadakan dualisme antara manusia dan lingkungan (Stewart, 2015). Perilaku konsumsi yang terlalu rakus adalah manifestasi dari nafsu keinginan (*taṇhā*) yang menjadi akar penderitaan (*dukkha*). Pemborosan makanan bukan hanya persoalan ekonomi atau moral, tetapi juga landasan moralitas sebagai latihan melepas keterikatan dan ketidaksadaran yang menjauhkan seseorang dari kebebasan batin. Dalam *Appicchatā Sutta* (AN 2.5.8), Prinsip *appicchatā* (keinginan yang sedikit) dan *santutthi* (kepuasan) menjadi dasar bagi praktik hidup sederhana bagi umat Buddha. *appicchatā* ini mengajak untuk menghindari gaya hidup yang boros dan menekankan bahwa kebahagiaan yang nyata tidak bergantung pada harta benda, melainkan pada pengendalian diri serta kesadaran akan tanggung jawab terhadap sumber daya alam. *Sutta* ini menolak untuk hidup konsumtif dan menegaskan bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada kepemilikan materi dan pembatasan diri serta tanggung jawab terhadap sumber daya alam. Selain itu sabda Sang Buddha dalam *Nagara Sutta* (SN 12.65) mengibaratkan penemuan kembali Dhamma sebagai penemuan kota kuno di tengah perjalanan, "*Seyyathāpi, bhikkhave, puriso addhānamaggappaṭipanno*", yang menggambarkan kembalinya manusia pada kebijaksanaan yang telah dilupakan. Sang Buddha bersabda agar makanan dikonsumsi dengan kebijaksanaan (*paññā*), bukan karena dorongan nafsu (*taṇhā*). Secara tidak langsung, hal ini berkaitan dengan isu pemborosan makanan, konsumsi berlebihan yang berujung pada limbah mencerminkan ketidakkebijaksanaan dalam mengelola keinginan indrawi (Bodhi, 2003).

Meskipun penelitian tentang ekologi yang relevan masih sangat kurang, maka untuk mengatasi kesenjangan yang ada, penelitian ini mengintegrasikan *Theory of Planned Behavior*

dengan ajaran etika Buddhis untuk meneliti pemahaman, pemberian makna, dan praktik pengelolaan sampah makanan dalam umat Buddhis Indonesia. *Theory of Planned Behavior* menyediakan kerangka psikologis yang kuat menjelaskan bagaimana sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan membentuk intensi dan tindakan perilaku (Ajzen, 1991). Dengan memetakan konsep etika Buddhis ke konstruk *Theory of Planned Behavior*, penelitian ini mengembangkan *Model Ekologi Perilaku Buddhis* yang menawarkan kerangka menghubungkan proses kognitif-perilaku dengan nilai-nilai etika. Penelitian bertujuan untuk 1. Menganalisis bagaimana ajaran Buddhis mempengaruhi sikap *santutthi* (kepuasan) tentang makanan; 2. Mengidentifikasi peran umat Buddhis dalam membentuk perilaku *appicchatā* (keinginan yang sedikit) dalam konsumsi; dan 3. Membangun model konsep yang mengintegrasikan *Theory of Planned Behavior* dengan nilai-nilai Buddhis dalam etika ekologis bertujuan untuk menunjukkan keterkaitan antara faktor-faktor psikologis perilaku manusia dengan prinsip moral dan spiritual Buddhis yang menekankan kesadaran serta tanggung jawab terhadap lingkungan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi kasus yang dilaksanakan di Vihara Paramita, Serpong. Sebanyak 15 peserta dipilih melalui purposive sampling, terdiri dari 2 Bhikkhu, 4 orang relawan yang menangani dana makanan serta 9 orang umat yang rutin berpartisipasi dalam dana makanan. Adapun kriteria informan antara lain terlibat aktif minimal empat bulan dalam berdana makanan dan aktif kevihara, usia 18 tahun ke atas, dan kesediaan mengikuti wawancara terekam. Data dikumpulkan selama empat bulan melalui tiga metode: wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, dan analisis dokumen (Miles dkk., 2014). Wawancara mengeksplorasi makna makanan dalam perspektif ajaran Sang Buddha, sikap terhadap sampah makanan, praktik pengelolaan makanan, serta pengaruh ajaran Sang Buddha dan *Sutta* terkait perilaku konsumsi, seperti *santutthi*, *appicchatā* serta *Sati* dalam mengelola kebutuhan sehari-hari. Observasi fokus pada alur makanan dari penerimaan hingga pembuangan, Dokumen yang dianalisis meliputi pedoman wawancara dan hasil wawancara. Analisis dokumen juga menyoroti nilai dan norma yang sejalan dengan ajaran *Sutta* tentang *santutthi*, *appicchatā* serta *Sati*. Analisis data mengikuti tiga tahap Creswell & Poth, (2018) yaitu reduksi data, penyajian tematik, dan penarikan kesimpulan. Kode dan tema dikaitkan dengan prinsip-prinsip *Sutta*,

sehingga membentuk pemahaman bagaimana ajaran Buddha diterapkan dalam pengelolaan makanan dan pengurangan sampah. Verifikasi hasil analisis dilakukan menggunakan triangulasi, *member checking*, dan *peer debriefing* untuk menjamin *kredibilitas* serta *dependabilitas* penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berisi deskripsi tentang hasil dari proses pengabdian masyarakat, yaitu penjelasan tentang dinamika proses pendampingan (ragam kegiatan yang dilaksanakan, bentuk-bentuk aksi yang bersifat teknis atau aksi program untuk memecahkan masalah komunitas). Juga menjelaskan munculnya perubahan sosial yang diharapkan, misalnya munculnya pranata baru, perubahan perilaku, munculnya pemimpin lokal (*local leader*), dan terciptanya kesadaran baru menuju transformasi sosial, dan sebagainya. (Times New Roman, size 12, Spacing: before 0 pt; after 0 pt, Line spacing: 1,5)

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku pemborosan makanan di Vihara Paramita Serpong, tidak dapat dipandang semata-mata sebagai gerakan ekologis, melainkan sebagai praktek langsung dari etika buddhis. Bagi umat di Vihara Paramita, Serpong, setiap tindakan yang berkaitan dengan makanan memiliki makna yang mendalam, makanan bukan hanya sumber energi fisik, tetapi juga sarana untuk melatih diri dalam moralitas. Menghormati makanan, mengambil secukupnya, dan memastikan tidak ada yang terbuang menjadi bagian dari jalan latihan menuju pembebasan batin. Sikap tersebut tidak semata-mata dipengaruhi oleh faktor eksternal, melainkan berkembang dari pengalaman yang menanamkan nilai-nilai Dhamma, yang menekankan keseimbangan dan kesadaran. Konsep *santutṭhi* (kepuasan batin) menjadi landasan utama dalam cara umat memandang konsumsi makanan. Kepuasan tidak diartikan sebagai pencapaian faktor eksternal, melainkan Latihan moralitas batin yang bebas dari keinginan berlebih. *Santutṭhi* menumbuhkan rasa syukur terhadap apa yang telah tersedia, sekaligus agar tidak mengambil lebih dari yang dibutuhkan. Perilaku ekologis yang tampak sederhana seperti menghindari sisa makanan sesungguhnya merupakan cerminan dari kedalaman etika buddhis yang berakar pada kesadaran akan *anicca* (ketidakkekalan) dan *dukkha* (penderitaan) akibat keinginan tanpa batas (Thanissaro, 2001).

Nilai *appicchatā* (memiliki sedikit keinginan) memperkuat dimensi moral dalam kehidupan umat vihara. Dalam wawancara dengan *Bhikkhu Sangha* dan umat, bahwa kesederhanaan Adalah

kebijakan yang menjaga keseimbangan hidup. *Kami diajari agar tidak tamak dengan makanan. Konsumsilah makanan untuk menjaga kesehatan tubuh, bukan untuk memenuhi keinginan semata.,*” ujar seorang Bhikkhu. Pernyataan ini menggambarkan bagaimana *appicchatā* tidak sekadar membatasi konsumsi, tetapi juga menjadi sarana untuk menundukkan keserakahan yang sering menjadi akar perilaku boros. Dalam perspektif etika Buddhis, mengurangi keinginan bukanlah bentuk kekurangan, melainkan kebebasan dari belenggu ketergantungan terhadap objek-objek indria. Selain itu, latihan *sati* (kesadaran penuh) berperan penting menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan kesadaran, dalam setiap proses makan, umat diajak untuk latihan perhatian penuh terhadap setiap gerak dan niat. Kesadaran ini tidak hanya mencakup tindakan fisik, tetapi juga perenungan batin terhadap asal-usul makanan, jerih payah makhluk hidup, dan tujuan sejati dari konsumsi, dengan hal ini, umat diajak untuk merasakan momen meditasi yang mendalam. Sebagaimana tercermin dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (DN 22), praktik mengamati tubuh dalam tubuh (*kāye kāyānupassanā*) menumbuhkan pemahaman bahwa tubuh ini bergantung pada banyak faktor dan bahwa makanan hanyalah salah satu unsur yang menopang keberlangsungan hidup tanpa harus menimbulkan kemelekatan (Walshe, 1995).

Hasil wawancara dengan 15 informan yang terdiri dari 2 orang Bhikkhu, 4 orang pengurus vihara, dan 9 orang umat menunjukkan bahwa seluruh praktik pengelolaan makanan di vihara, baik saat persiapan, penyajian, maupun sesudah makan, dipandu oleh kesadaran moral dan spiritual. Proses ini bukan sekadar rutinitas, melainkan latihan batin yang mencerminkan disiplin dan rasa tanggung jawab, ketika para relawan menyiapkan makanan dengan sikap hormat, mereka tidak hanya mengolah bahan, tetapi juga menumbuhkan *mettā* (cinta kasih) kepada penerima makanan. Dalam pandangan umat vihara Paramita Serpong, membuang makanan dianggap sama dengan menyia-nyiaakan kesempatan untuk menumbuhkan kebajikan. Bila ditinjau dari perspektif *Theory of Planned Behavior*, ketiga kualitas Buddhis tersebut *santutṭhi*, *appicchatā*, dan *sati* mewakili elemen kognitif dan afektif yang membentuk perilaku sadar. *Santutṭhi* memengaruhi sikap individu terhadap konsumsi dan pemborosan; *appicchatā* memperkuat norma subjektif melalui tekanan sosial yang berbasis nilai kesederhanaan; sementara *sati* berperan sebagai kontrol perilaku yang dipersepsikan, karena melatih kemampuan individu untuk bertindak dengan kesadaran, bukan dorongan spontan. Praktik etika Buddhis di vihara ini tidak hanya memengaruhi perilaku individu, tetapi juga menciptakan struktur sosial dan psikologis.

A. *Santuṭṭhi*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *santuṭṭhi* rasa puas terhadap apa yang dimiliki berperan sebagai kekuatan batin yang membentuk sikap positif terhadap perilaku pengurangan pemborosan makanan. Bagi para informan di Vihara Paramita Serpong, kepuasan bukan berarti menyerah pada keadaan, melainkan kemampuan untuk menghargai setiap hal kecil yang tersedia dengan penuh kesadaran. Seorang Bhikkhu senior menyatakan, “*Kalau kita tahu makanan ini berasal dari kebaikan banyak orang, kita tidak akan berani menyakannya. Kepuasan bukan karena banyak, tapi karena cukup.*” Pernyataan ini menegaskan bahwa *santuṭṭhi* berfungsi sebagai komponen afektif dalam *Theory of Planned Behavior* menumbuhkan sikap yang secara moral dan emosional mendukung perilaku bijak dalam konsumsi (Bodhi, 2012). Sikap terhadap pengurangan pemborosan pada vihara ini dibangun melalui penghayatan terhadap sifat ketidakkekalan (*anicca*) dan hukum saling ketergantungan (*paṭiccasamuppāda*). Para informan menjelaskan bahwa mereka belajar memandang makanan bukan sebagai milik pribadi, melainkan sebagai hasil dari kerja kolektif banyak makhluk, pemahaman ini membentuk kesadaran ekologis yang bersumber dari etika agama, bukan dari wacana lingkungan semata. Seorang umat menjelaskan, “*Kalau beras ini datang dari tanah, air, dan kerja banyak tangan, membuangnya sama saja tidak berterima kasih pada kehidupan.*” Pandangan ini menunjukkan bahwa sikap ekologis Buddhis tumbuh dari akar batin yang terlatih dan kesadaran terhadap ketergantungan eksistensial yang mendalam antar makhluk. Seperti sabda Sang Buddha dalam *Bhojana Sutta* (AN 4.159): “*Cattārome, bhikkhave, āhārā bhūtānaṃ vā sattānaṃ ṭhitiyā sambhavesīnaṃ vā anuggahāya,*” “*Ada empat jenis nutrisi bagi keberlangsungan makhluk hidup: makanan material, kontak inderawi, kehendak mental, dan kesadaran.*” (Bodhi, 2012).

Sutta ini menegaskan bahwa konsumsi makanan bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan juga aktivitas batin, seseorang dapat “berlebihan” bukan hanya dalam makan, tetapi juga dalam keinginan dan pikiran. Para informan di vihara memahami hal ini dengan baik. Mereka menyebutkan bahwa makan secukupnya merupakan latihan moralitas untuk menyeimbangkan tubuh dan batin. Dalam perspektif *Theory of Planned Behavior*, keyakinan normatif semacam ini membentuk *attitude toward behavior* yakni evaluasi positif terhadap tindakan pengendalian konsumsi sebagai wujud kebajikan. Seorang Bhikkhu senior menjelaskan, “*Kalau makan terlalu banyak rasa malas muncul dan tubuh jadi berat serta mudah mengantuk. Tapi kalau secukupnya,*

tubuh ringan dan pikiran jernih untuk meditasi.” Ucapan ini menggambarkan kesadaran empiris terhadap hubungan antara perilaku makan dan keadaan batin. Dalam *Theory of Planned Behavior*, sikap positif terhadap suatu perilaku terbentuk melalui pengalaman individu dalam melaksanakan dan melatih tindakan-tindakan yang dianggap bernilai. Dalam etika Buddhis, nilai itu bukan berupa manfaat material, melainkan keseimbangan batin yang mendukung jalan menuju kebebasan (*vimutti*). Tindakan penghematan makanan bukan sekadar tindakan ekologis tetapi bagian dari pelatihan moralitas batin. Dalam *Cūḷadukkhakkhandha Sutta* (MN 14) Sang Buddha menekankan: “*Kāmesu kho, āvuso, paccupaṭṭhitesu kāmesu ādīnavaṃ nāddasaṃ, yathābhūtaṃ nābbhaññāsīm; tasmā kāmesu cittaṃ paṇidahanto apposukka ahoṣim...*” “Ketika kenikmatan indria masih tampak di hadapanku, aku belum melihat bahaya di dalamnya; karena itu, pikiranku menjadi tidak damai.” (Bodhi, 1995).

Bagi para *informan*, teks ini bukan sekadar wacana moral, tetapi panduan praktis dalam melatih diri untuk tidak tenggelam dalam kenikmatan rasa. Hasil wawancara, beberapa umat mengaku bahwa awalnya sulit untuk mengambil porsi lebih ketika makanan banyak tersedia. Setelah sering mendengar pembabaran Dhamma tentang keserakahan dan akibatnya, mereka mulai mengubah cara berpikir: dari “*makan untuk menikmati*” menjadi “*makan untuk menopang kehidupan*”. Persepsi ini menggambarkan perubahan dalam dimensi kognitif sikap sebagaimana dijelaskan *Theory of Planned Behavior* yakni perubahan keyakinan dasar yang kemudian memengaruhi niat dan perilaku nyata. Selain itu dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (DN 22) Sang Buddha bersabda: “*Ayaṃ kāyo kāye paṭisaṃvedī, upekkhā-sampanna, sati-sampanno, anusayānaṃ khayama āpanno.*” “Seseorang yang sadar atas tubuhnya, teguh dalam keseimbangan batin dan kesadaran, akan menembus lenyapnya kecenderungan tersembunyi.” (Walshe, 1995).

Sutta ini sangat relevan bagi praktik makan yang disertai perhatian penuh di vihara. Umat tidak hanya makan untuk mengenyangkan perut, tetapi juga mengamati setiap rasa, setiap gerak tangan, dan niat yang muncul. Dari latihan ini tumbuh rasa cukup (*santuṭṭhi*) yang autentik yakni kepuasan yang tidak bergantung pada banyaknya makanan, melainkan pada kejernihan batin saat menyantapnya. Dalam hasil wawancara, seorang relawan bercerita “Ketika kita sadar penuh waktu menyiapkan makanan, rasanya seperti meditasi. Tidak ada keinginan lebih, hanya rasa cukup dan syukur.” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *santuṭṭhi* berperan ganda: pertama, sebagai kekuatan afektif yang menumbuhkan rasa syukur dan kepuasan; kedua, sebagai struktur kognitif

yang mengarahkan cara berpikir rasional terhadap konsumsi. Dalam *Theory of Planned Behavior*, kedua aspek ini saling melengkapi membangun sikap positif terhadap perilaku pemborosan makanan, praktik *santutṭhi* menciptakan batin yang melampaui kepentingan pribadi, sehingga perilaku ekologis bukan lagi sekadar kewajiban sosial, tetapi ekspresi batin yang siap menuju jalan pembebasan.

B. Appicchatā

Appicchatā, atau rasa cukup, menjadi fondasi moral yang menumbuhkan norma sosial di kalangan umat Vihara *Paramita* Serpong. Para informan menjelaskan bahwa kesederhanaan bukan sekadar pilihan pribadi, melainkan bagian dari etika yang diwariskan melalui ajaran Sang Buddha. Seorang Bhikkhu menuturkan, “Kalau hidup dilatih sederhana, maka umat juga akan melakukannya. Kalau di dapur kita tidak berlebihan, mereka pun belajar tidak menyia-nyiakan makanan.” Pernyataan ini menunjukkan bagaimana nilai *appicchatā* berfungsi sebagai norma sosial yang hidup dan menjadi pedoman bersama. Dalam kerangka *Theory of Planned Behavior*, norma subjektif terbentuk ketika individu merasakan tekanan moral untuk bertindak sesuai dengan harapan masyarakat. Tekanan ini bukan berasal dari paksaan eksternal, melainkan muncul dari teladan yang diberikan oleh para Bhikkhu dan anggota vihara. Kesederhanaan dalam vihara tidak hanya terlihat dari banyaknya makanan yang diambil, tetapi juga dari cara makanan itu diolah dan dibagikan. Dari hasil wawancara, para pengurus dapur menyebut bahwa setiap bahan masakan dihitung dengan cermat agar tidak ada yang terbuang, bila ada sisa, makanan dibagikan kepada umat atau warga sekitar. Seorang relawan mengatakan, “*Kami selalu mengingat ajaran Sang Buddha, kalau sesuatu masih bisa dimanfaatkan, itu harus dimanfaatkan.*” Norma ini mencerminkan bentuk nyata dari *appicchatā* yang menjadi moralitas. Sikap saling mengingatkan antar umat untuk tidak berlebihan menciptakan tekanan sosial positif yang memperkuat perilaku hemat dan bijak. Dalam *Appicchatā Sutta* (AN 2.5.8), Sang Buddha bersabda: “*Dveme, bhikkhave, dhammā: appicchatā ca, bhikkhave, dhammo; mahicchatā ca dhammo.*” “*Ada dua jenis sifat, wahai para Bhikkhu: sifat puas dengan sedikit dan sifat yang serakah.*” (Bodhi, 2012).

Sutta ini menekankan nilai moral terkait kesederhanaan dan menghindari keserakahan. Dalam wawancara, seorang Bhikkhu menjelaskan bahwa latihan untuk mengembangkan *appicchatā* tidak hanya berarti menahan keinginan untuk memiliki lebih, tetapi juga menumbuhkan rasa hormat terhadap *dāna* dan usaha yang telah dicurahkan untuk menghasilkan makanan.

Kesadaran ini memperkuat pemahaman sosial bahwa membuang makanan adalah bentuk ketidakhormatan terhadap pemberi dan, dari perspektif etika Buddhis, melanggar prinsip moralitas (*sīla*). Ajaran *appicchatā* membentuk norma kuat yang tidak bergantung pada aturan formal, melainkan pada kesadaran etika bersama. Nilai kesederhanaan juga diperkuat melalui praktik umat dan Sangha, seperti *piṇḍapāta*, yaitu pemberian makanan dari umat kepada Bhikkhu. Seorang Bhikkhu menuturkan, “*Kami makan apa yang diberikan, tidak memilih. Dari situ tumbuh rasa cukup dan rendah hati.*” Praktik ini menanamkan pesan sosial bahwa makanan merupakan hasil hubungan timbal balik, bukan sekadar hak milik. Bagi umat, kegiatan *dāna* makanan menimbulkan kebahagiaan (*pīti*) karena dapat mendukung kehidupan para Bhikkhu. Hubungan timbal balik ini membentuk etika norma sosial yang saling terkait, di mana proses memberi dan menerima makanan dilakukan dengan rasa tanggung jawab bersama.

Cūḷadukkhakkhandha Sutta (MN 14) menjelaskan mengapa umat Buddhis menganggap kesederhanaan sebagai norma sosial yang luhur. Dalam *Sutta* tersebut, Sang Buddha menegaskan bahwa ketika seseorang tidak memahami bahaya dari kenikmatan indria (*kāmesu ādīnava*), maka akan terus terikat pada keinginan. Bagi umat Vihara Paramita, pemahaman ini diwujudkan melalui kebiasaan umat yang mengambil makanan terlalu banyak akan diingatkan secara halus oleh pengurus. Salah satu relawan berkata, “*Biasanya kami bilang, ‘ambil secukupnya saja, nanti bisa tambah kalau kurang.’ Itu cara kami menjaga kesadaran bersama.*” Norma sosial dalam umat berfungsi sebagai bentuk *upāya* (cara bijak) untuk menumbuhkan pengendalian diri dan mengurangi kecenderungan konsumtif.

Norma-norma ini juga diperkuat oleh dimensi moralitas yang menekankan *karuṇā* (welas asih) dan *saṅgaha* (kebersamaan). Ketika umat memahami bahwa pemborosan makanan berarti mengabaikan penderitaan makhluk lain yang kelaparan, mereka terdorong untuk berperilaku hemat bukan karena rasa takut bersalah, tetapi karena empati. Seorang informan menyatakan, “*Kalau saya membuang makanan, saya teringat orang yang kesulitan makan. Rasanya seperti menyakiti batin sendiri.*” *Theory of Planned Behavior* menjelaskan norma subjektif seperti ini tidak lagi bergantung pada tekanan sosial eksternal, melainkan telah menjadi bagian dari identitas moral individu. Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa *appicchatā* tidak hanya membentuk norma sosial yang mendorong pengurangan pemborosan makanan, tetapi juga menanamkan kesadaran moral kolektif bahwa hidup sederhana adalah bentuk welas asih terhadap semua makhluk. Norma-

norma yang terbentuk di Vihara Paramita bersumber dari ajaran yang menolak *mahicchatā* (keinginan berlebih) dan menumbuhkan budaya *appicchatā* (kesederhanaan). *Theory of Planned Behavior*, norma sosial ini berperan kuat dalam membangun niat perilaku yang konsisten, karena didukung oleh teladan, ritual, dan kesadaran Bersama, kesederhanaan bukan sekadar gaya hidup, tetapi menjadi bagian dari struktur moral umat yang menjaga harmoni antara tubuh, batin, dan lingkungan.

C. Sati

Kehidupan umat Buddhis di Vihara Paramita Serpong, latihan *sati* atau kesadaran penuh menjadi inti dari seluruh praktik, termasuk dalam aktivitas yang tampak sederhana seperti menyiapkan, menyajikan, dan mengonsumsi makanan. Dari hasil wawancara, sebagian besar informan menegaskan bahwa kesadaran terhadap makanan bukan hanya tentang rasa atau jumlah, tetapi tentang menyadari seluruh proses yang mengantarkan makanan itu ke piring. Seorang Bhikkhu menuturkan, “*Kalau makan dengan penuh perhatian penuh, kita tahu asal makanan itu, ada kerja keras seseorang yang menanam, memasak, dan memberi. Maka tidak mungkin kita buang.*” Ungkapan ini menunjukkan bahwa *sati* berperan langsung dalam mengendalikan tindakan menjadikan perilaku hemat makanan sebagai hasil dari kesadaran, bukan sekadar kebiasaan otomatis. Dalam *Theory of Planned Behavior*, *sati* memperkuat *perceived behavioral control* karena individu merasa memiliki kendali penuh terhadap pikirannya, dorongan nafsu makan, dan tindakannya. Landasan kuat *sati* yang ada dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (DN 22), di mana Sang Buddha menegaskan latihan kesadaran terhadap tubuh, pikiran, dan dhamma. Salah satu bagian penting menyatakan: “*Ayaṃ kāyo kāye paṭisaṃvedī, upekkhā-sampanno, sati-sampanno, anusayānaṃ khayaṃ āpanno.*”. “*Ia menyadari tubuh sebagaimana adanya, dengan keseimbangan batin dan penuh perhatian, telah mencapai lenyapnya kecenderungan batin yang mengikat.*” (Walshe, 1995).

Sutta tersebut menjelaskan bahwa kesadaran terhadap tubuh (*kāyānupassanā*) mencakup perhatian penuh terhadap seluruh proses saat makan. Dengan melatih *sati* selama makan, umat di vihara belajar mengamati rasa lapar, dorongan untuk mengambil lebih, serta perasaan puas ketika kenyang. Seorang informan menyatakan, “*Kalau saya makan dengan kesadaran penuh, saya akan berhenti saat merasa cukup. Kalau tidak sadar, bisa terus ambil tanpa berpikir.*” Hal ini menunjukkan bahwa *sati* menciptakan ruang batin yang memungkinkan individu mengendalikan perilaku konsumsinya secara sadar. Kesadaran penuh ini juga diterapkan dalam praktik sehari-hari.

Dalam setiap kegiatan *dāna* makanan, para pengurus vihara senantiasa mengingatkan umat untuk mengambil makanan secukupnya dan melakukannya dengan penuh kesadaran. Salah satu relawan berkata, “*Kami biasakan diam beberapa saat sebelum makan, mengucapkan terima kasih dalam hati.*” Praktik ini menciptakan momen transisi dari tindakan fisik ke kesadaran batin. Berdasarkan pengamatan peneliti, ritual singkat ini memperkuat dimensi moralitas dari perilaku makan dan sekaligus meningkatkan kontrol diri atas makan berlebihan. Dalam terminologi *Theory of Planned Behavior*, hal ini berarti bahwa *sati* meningkatkan persepsi kontrol perilaku melalui latihan pengamatan terhadap pikiran dan tindakan yang sedang berlangsung (*mindful awareness in action*).

Hasil wawancara dengan seorang Bhikkhu senior, ditemukan pula pandangan bahwa *sati* tidak hanya melatih perhatian terhadap makanan, tetapi juga terhadap akibat dari tindakan itu sendiri. Seorang Bhikkhu menjelaskan, *Jika kita membuang makanan, kita juga mengabaikan usaha orang yang telah memberikannya. Ini berat dalam hal karma.*” Pemahaman kamma ini memperluas kesadaran dari ranah psikologis ke ranah moral, kesadaran bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi (*vipāka*) menumbuhkan perhatian dalam setiap keputusan kecil, termasuk dalam konsumsi makanan. Perilaku yang dipersepsikan dalam *Theory of Planned Behavior* memperoleh dimensi moralitas yaitu keyakinan bahwa seseorang memiliki kendali moral atas hasil dari perbuatannya dan praktik *sati* juga memperhalus persepsi terhadap kebutuhan tubuh. Dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10), Sang Buddha menasihati agar seseorang menyadari makan dengan pemahaman yang benar: “*Paṭisaṅkhā yoniso āhāraṃ āhāreti, neva davāya na madāya, na maṇḍanāya, na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa thitiyā...*” “*Ia makan dengan pertimbangan bijaksana, bukan untuk kesenangan, bukan untuk keindahan, bukan untuk menghiasi tubuh, melainkan hanya untuk menopang keberlangsungan hidup ini.*” Bodhi, (1995).

Prinsip ini tercermin dalam pernyataan umat vihara yang mengatakan bahwa makan di vihara “*bukan untuk memanjakan lidah, tapi untuk mendukung latihan batin.*” Kesadaran semacam ini menumbuhkan sikap moral terhadap konsumsi, yang berimplikasi langsung pada pengurangan limbah makanan. Dalam *Theory of Planned Behavior*, hal ini menunjukkan bahwa *perceived behavioral control* bukan hanya persepsi kemampuan teknis (misalnya mengatur porsi), tetapi juga kemampuan batin untuk menahan dorongan nafsu dan bertindak dengan bijaksana. Latihan *sati* memperkuat budaya tanggung jawab terhadap ekologi di Vihara Paramita Serpong. Ketika umat dan Bhikkhu bersama-sama melatih perhatian terhadap setiap butir nasi dan tetes air, tercipta

kesadaran ekologi yang berbasis spiritualitas, bukan sekadar etika lingkungan modern. Seorang relawan berkata, “*Kalau sadar bahwa nasi ini berasal dari tanah, air, dan kerja banyak orang, kita tidak tega buang.*” Dari sini tampak bahwa *sati* menumbuhkan rasa keterhubungan antara manusia, alam, dan makhluk hidup lain. Kesadaran ekologis semacam ini merupakan bentuk tertinggi dari *perceived behavioral control*, karena seseorang tidak hanya mengendalikan perilaku pribadinya, tetapi juga bertindak dengan rasa tanggung jawab universal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sati* di Vihara Paramita Serpong bukan sekadar bentuk meditasi individual, melainkan mekanisme batin yang memperkuat pengendalian diri dan menumbuhkan tanggung jawab ekologis. Dalam *Theory of Planned Behavior*, *sati* berfungsi sebagai penghubung antara niat (*intention*) dan perilaku nyata (*behavior*). Latihan kesadaran penuh memungkinkan individu untuk mengamati kebiasaan, memahami konsekuensinya, dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral Buddhis. Dengan demikian, perilaku mengurangi pemborosan makanan bukan sekadar hasil dari niat baik, tetapi merupakan manifestasi kebijaksanaan (*paññā*) yang lahir dari kesadaran penuh dalam setiap tindakan sehari-hari.

Temuan penelitian di Vihara Paramita Serpong menunjukkan bahwa perilaku mengurangi pemborosan makanan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor sosial atau pengetahuan ekologis, tetapi merupakan hasil dari internalisasi nilai-nilai spiritual yang membentuk struktur kognitif dan afektif para umat dan Bhikkhu. Dalam *Theory of Planned Behavior*, niat untuk bertindak (*intention*) dipengaruhi oleh tiga hal utama, yaitu sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan Ajzen, (1991). Hasil penelitian ini mengungkap tiga aspek yang selaras dengan nilai-nilai Buddhis. Pertama, *santutṭhi* atau kepuasan batin berperan sebagai dimensi afektif yang membentuk sikap terhadap perilaku. Informan di vihara sering menyatakan bahwa rasa cukup bukan ditentukan oleh kepemilikan materi, melainkan oleh ketenangan batin. Seorang umat menuturkan, “*Kalau kita sudah puas dengan sedikit, hati lebih tenang, dan makanan tidak terbuang.*” Pernyataan ini menunjukkan bahwa kepuasan batin mengubah persepsi terhadap nilai makanan, bukan sekadar sebagai objek kenikmatan, melainkan sebagai sarana praktik spiritual. Dalam kerangka *Theory of Planned Behavior*, sikap terhadap pengurangan pemborosan terbentuk bukan karena tekanan eksternal, melainkan dari keyakinan intrinsik bahwa kesederhanaan membawa manfaat moral dan kemajuan batin.

Kedua, *appicchatā* atau kesederhanaan keinginan memperkuat norma subjektif dalam umat

Buddhis. Di Vihara Paramita Serpong, norma ini diwujudkan melalui praktik kolektif seperti pengambilan makanan secukupnya, larangan menyisakan makanan, dan pembagian ulang sisa makanan untuk umat lain. Norma tersebut tidak dipaksakan, tetapi terbentuk dari budaya yang menekankan nilai *dāna* (kedermawanan) dan *saṅgha* (kebersamaan). Dalam wawancara, pengurus vihara menyatakan bahwa umat merasa malu jika mengambil berlebihan, karena dianggap tidak menghargai pemberi dan tidak menunjukkan *appicchatā*. Norma sosial ini menciptakan kontrol sosial yang halus namun efektif di mana pemborosan makanan dianggap sebagai penyimpangan moral, bukan sekadar kelalaian. Dalam *Theory of Planned Behavior*, hal ini memperlihatkan bagaimana *subjective norm* dalam komunitas spiritual terbentuk dari struktur nilai, bukan tekanan sosial sekuler. Ketiga, *sati* atau kesadaran penuh menjadi sumber dari kontrol perilaku yang dipersepsikan, *sati* melatih individu untuk memperhatikan proses makan secara mendalam dari melihat makanan, mengunyah, hingga merasakan kepuasan. Dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10), Sang Buddha menegaskan pentingnya kesadaran terhadap setiap aktivitas jasmani dan batin agar seseorang tidak dikuasai oleh nafsu keinginan. Dalam wawancara, seorang Bhikkhu menjelaskan bahwa makan dengan penuh perhatian memungkinkan seseorang “*melihat nafsu muncul dan lenyap.*” Kesadaran inilah yang memberi kekuatan psikologis untuk menahan dorongan konsumtif, sehingga perilaku hemat dan penuh tanggung jawab ekologis muncul bukan karena kewajiban, tetapi karena pengendalian diri yang sadar.

Ketiga nilai ini, ketika diintegrasikan, membentuk model perilaku Buddhis terencana (*Buddhist Planned Behavior Model*) yang berakar pada ajaran Sang Buddha sekaligus selaras dengan teori sosial modern. Dalam hal ini, *santutṭhi* membentuk sikap positif terhadap kesederhanaan, *appicchatā* menumbuhkan norma sosial yang mendukung perilaku berkelanjutan, dan *sati* meningkatkan persepsi kontrol diri melalui latihan kesadaran. Kombinasi ketiganya menghasilkan *intention* dan *behavior* yang stabil, mengurangi pemborosan makanan sebagai ekspresi etika moral, bukan sekadar kebijakan lingkungan. Struktur moral Buddhis menyediakan dasar psikologis yang lebih mendalam bagi teori perilaku terencana, yang semula berfokus pada rasionalitas manusia, kini diperluas ke ranah kesadaran moral. Hasil penelitian ini memperluas pemahaman terhadap *Theory of Planned Behavior* dengan memperkenalkan dimensi moralitas sebagai variabel mediasi yang belum banyak diteliti dalam studi perilaku ekologis. Nilai-nilai Buddhis tidak hanya memperkuat niat (*intention*), tetapi juga menumbuhkan *self-regulation* yang

lebih stabil karena berakar pada pelatihan batin (Ajzen, 1991). Di sinilah teori modern dan praktik moralitas ajaran Sang Buddha saling berperan, *Theory of Planned Behavior* menjelaskan *bagaimana* perilaku terbentuk, sedangkan ajaran Sang Buddha menjelaskan *mengapa* perilaku itu bermakna secara moral. Integrasi ini memperlihatkan bahwa perilaku ekologis tidak cukup dijelaskan melalui niat rasional, tetapi juga melalui kesadaran eksistensial yang menuntun manusia memahami keterhubungannya dengan semua makhluk (*paṭiccasamuppāda*).

Penelitian ini menegaskan bahwa Vihara Paramita Serpong bukan hanya ruang ibadah, melainkan juga tempat latihan etika lingkungan yang hidup, melalui disiplin spiritual harian seperti makan dengan sadar, tidak mengambil berlebihan, dan menghormati pemberi makanan, umat Buddhis di Vihara Paramita Serpong telah membangun budaya ekologis yang terinternalisasi tanpa perlu slogan atau kampanye formal. Nilai-nilai *santutṭhi*, *appicchatā*, dan *sati* bekerja sebagai “moralitas” yang menjaga perilaku, melampaui batas waktu dan sosial. Dalam bahasa ajaran Sang Buddha, pengendalian diri semacam ini bukan pembatasan, melainkan pembebasan “*Santutṭhi paramam dhanam* kepuasan batin adalah kekayaan tertinggi.”

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku mengurangi pemborosan makanan di Vihara Paramita Serpong merupakan manifestasi langsung dari latihan moral dan batin dalam ajaran Sang Buddha, bukan sekadar tindakan ekologis saja. Melalui integrasi nilai *santutṭhi* (kepuasan batin), *appicchatā* (kesederhanaan keinginan), dan *sati* (kesadaran penuh), umat Buddhis membangun kerangka perilaku yang sejalan dengan tiga komponen utama *Theory of Planned Behavior* yakni sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan. Nilai *santutṭhi* menumbuhkan sikap positif terhadap kesederhanaan dengan cara menginternalisasikesadaran akan ketidakkekalan (*anicca*) dan keterhubungan semua makhluk (*paṭiccasamuppāda*). *Appicchatā* memperkuat norma sosial yang mendukung perilaku melalui kebiasaan kolektif untuk mengambil makanan secukupnya dan menghargai pemberi (*dāna*). Sementara itu, *sati* berperan sebagai pengendalian diri yang meningkatkan kesadaran terhadap setiap tindakan, sehingga perilaku ekologis muncul secara sadar dan berkesinambungan.

Integrasi teori ini membentuk *Buddhist Planned Behavior Model* (BPBM) suatu teori yang memperluas teori Ajzen dengan dimensi spiritual dan moral. Model ini menunjukkan bahwa intensi

dan perilaku berkelanjutan dapat diperkuat melalui pelatihan batin (*bhāvanā*), bukan hanya melalui dorongan rasional atau sosial. Pendekatan Buddhis ini menghasilkan perilaku ekologis yang menempatkan *santutṭhi* (kepuasan batin), *appicchatā* (kesederhanaan keinginan), dan *sati* (kesadaran penuh) sebagai landasan atau aspek penting bagi ekologi Buddhis. Penelitian ini menegaskan bahwa vihara berpotensi menjadi pusat pendidikan ekologis berbasis ajaran Sang Buddha, di mana pelatihan etika dan moralitas menghasilkan perilaku nyata dalam menjaga bumi. Dalam hal ini krisis lingkungan global dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai Buddhis seperti *santutṭhi*, *appicchatā*, dan *sati* memberikan arah baru bagi perilaku manusia dari konsumsi yang digerakkan oleh keinginan menuju kehidupan yang digerakkan oleh kebijaksanaan.

DAFTAR REFERENSI

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T).
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the Theory of Planned Behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40(4), 471–499. <https://doi.org/10.1348/014466601164939>.
- Bamberg, S., & Möser, G. (2007). Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 27(1), 14–25. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2006.12.002>.
- Bodhi, B. (2003). *Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya* (2nd ed). Wisdom Publications.
- Bodhi, B. (2012). *Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Anguttara Nikaya* (2nd ed., Ed.). Wisdom Publications.
- Bodhi, B. (with Nanamoli, B., & Nanamoli, B.). (1995). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya*. Wisdom Publications.
- Candakaro, S., & Hermawan, H. (2025). Analisis Pendidikan Karakter Buddhis Dalam Membentuk Etika Keutamaan Remaja (Studi Kasus di Vihara Karuna Dipa Palu). *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 4(10), 9456–9472. <https://doi.org/10.58344/locus.v4i10.4789>.
- Cederberg, C., & Sonesson, U. (2011). Global food losses and food waste: Extent, causes and prevention; study conducted for the International Congress Save Food! at Interpack 2011. (J. Gustavsson, Ed.). International Congress Save Food!, Rome. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Cialdini, R. B., Reno, R. R., & Kallgren, C. A. (1990). A focus theory of normative conduct: Recycling the concept of norms to reduce littering in public places. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1015–1026. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.6.1015>.

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design (Fourth edition)*. Sage.
- Darma Handika, D. H. (2021). Peran Sigalovada Sutta dalam Pendidikan Karakter Remaja. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 7(1), 37–54. <https://doi.org/10.53565/abip.v4i1.296>.
- Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- FAO (Ed.). (2019). *Moving forward on food loss and waste reduction*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Fishbein, M. (1979). *A theory of reasoned action: Some applications and implications*.
- Harvey, P. (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues* (1 ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511800801>.
- Jenkins, W., Tucker, M. E., & Grim, J. A. (2017). *Routledge handbook of religion and ecology*. Routledge Earthscan from Routledge.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (Edition 3)*. Sage.
- Nainggolan, M., Sitanggang, B., Sitohang, D., Siahaan, E., Sinaga, E., Siahaan, F., Hutasoit, K., Malau, S., & Tamba, W. (2024). Analisis Pengaruh Pendidikan Agama Terhadap Pembentukan Sikap Peduli Lingkungan. *Journal on Education*, 6(4), 20962–20977. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6237>.
- Pepper, M., Jackson, T., & Uzzell, D. (2011). An Examination of Christianity and Socially Conscious and Frugal Consumer Behaviors. *Environment and Behavior*, 43(2), 274–290. <https://doi.org/10.1177/0013916510361573>.
- Puspawan, D. K. H. (2020). Memahami Ekologi Hindu Melalui Ajaran Tri Hitha Karana. Sanjiwani: *Jurnal Filsafat*, 9(1), 62. <https://doi.org/10.25078/sjf.v9i1.1613>.
- Qian, L., Li, F., Zhao, X., Liu, H., & Liu, X. (2022). The Association between Religious Beliefs and Food Waste: Evidence from Chinese Rural Households. *Sustainability*, 14(14), 8555. <https://doi.org/10.3390/su14148555>.
- Rosenberg, L. (2004). *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation (2nd ed)*. Shambhala.
- Said, R. A. R., Abdul Mutakabbir, Harun, A., Julianto, T. A., & A. Rahmat Hidayat. (2024). Solusi Al-Israf dalam Al-Qur'an. *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir*, 9(1), 11–25. <https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v9i1.2294>.
- San, P., Drechsler, W., & Shakya, S. (2023). Buddhism, Wealth, and Privilege: Ambedkar and Habermas. *Religions*, 14(8), 1057. <https://doi.org/10.3390/rel14081057>.
- Sheeran, P. (2002). Intention—Behavior Relations: A Conceptual and Empirical Review. *European Review of Social Psychology*, 12(1), 1–36. <https://doi.org/10.1080/14792772143000003>.

- Stewart, J. J. (2015). *Vegetarianism and Animal Ethics in Contemporary Buddhism* (1 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315754390>.
- Taylor, B., Van Wieren, G., & Zaleha, B. D. (2016). Lynn White Jr. And the greening-of-religion hypothesis. *Conservation Biology*, 30(5), 1000–1009. <https://doi.org/10.1111/cobi.12735>.
- Terry, D. J., & Hogg, M. A. (1996). Group Norms and the Attitude-Behavior Relationship: A Role for Group Identification. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(8), 776–793. <https://doi.org/10.1177/0146167296228002>.
- Thanissaro Bhikkhu. (2001). *The Buddhist Monastic Code II The Khandhaka Rules*. Metta Forest Monastery.
- Thich Nhat Hanh. (2005). *Being Peace (2nd edition)*. Parallax Press.
- Walshe, M. O. (Ed.). (1995). *The long discourses of the Buddha: A translation of the Dīgha Nikāya*. Wisdom Publications.