



## Harmoni Batin: Integrasi Praktik Buddhisme dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Vinna<sup>1</sup>, Partono Nyanasuryanadi<sup>2</sup>, Budi Utomo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Magister Pendidikan Agama Buddha, Pendidikan Keagamaan Buddha,  
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smarungga  
[vinnalam25@gmail.com](mailto:vinnalam25@gmail.com); [psnadi@smaratungga.ac.id](mailto:psnadi@smaratungga.ac.id); [budiutomo@smaratungga.ac.id](mailto:budiutomo@smaratungga.ac.id)

### Abstract (English)

The aim of this research is to find integration between practices in Buddhist concepts in improving psychological well-being. This research uses a systematic literature review method by collecting data through the Google Scholar database by limiting the search for research data in the last five years that discusses the positive relationship between Buddhist practice and psychological well-being. From the analysis data obtained, it was found that there is a positive relationship between Buddhist practices, such as the development of self compassion, detachment, awareness, the practice of developing the Noble Eightfold Path, Mindful Meditation, and inner balance which can have an impact on the development of psychological well-being in the form of reduced stress, depression, boredom, increased Self-understanding, developing wisdom, being able to overcome various problematic situations in life, and loving themselves more so that practitioners can live their lives with a healthier mentality. Practitioners who use these practices are proven to have a more positive attitude when facing life's problems. This research certainly requires further research, especially for non-Buddhist practitioners, whether these practices also have the same significant impact as Buddhist practitioners.

### Abstrak (Indonesia)

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan adanya integrasi antara praktik-praktik dalam konsep agama Buddha dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* atau tinjauan pustaka sistematis dengan mengumpulkan data melalui basis data *Google Scholar* dengan membatasi pencarian data penelitian dalam lima tahun terakhir yang membahas mengenai hubungan positif antara praktik Buddhis dengan kesejahteraan psikologis. Dari analisis data yang didapatkan ditemukan adanya hubungan positif praktik Buddhis, seperti pengembangan sikap welas asih, ketakterikatan, kewaspadaan, praktik pengembangan Jalan Ariya Beruas Delapan, Meditasi Berkesadaran, serta keseimbangan batin dapat berdampak bagi berkembangnya kesejahteraan psikologis berupa berkurangnya stres, depresi, kebosanan, meningkatnya pemahaman diri, kebijaksanaan berkembang, mampu mengatasi berbagai situasi permasalahan hidup, serta lebih mencintai diri sendiri sehingga para praktisi dapat menjalani hidupnya dengan mental yang lebih sehat. Para praktisi yang mengembangkan praktik-praktik tersebut terbukti memiliki sikap yang lebih positif saat menghadapi permasalahan hidup. Penelitian ini tentunya membutuhkan penelitian lanjutan, khususnya bagi praktisi non-Buddhis, apakah praktik-praktik tersebut juga memberikan dampak yang sama signifikannya dengan para praktisi Buddhis.

### Article History

*Submitted: 18 March 2024*

*Accepted: 27 March 2024*

*Published: 28 March 2024*

### Key Words

buddhism; self compassion; mindfulness; psychological well-being; psychology

### Sejarah Artikel

*Submitted: 18 March 2024*

*Accepted: 27 March 2024*

*Published: 28 March 2024*

### Kata Kunci

buddhisme; welas asih; meditasi berkesadaran; kesejahteraan psikologis; psikologi

## PENDAHULUAN

Psikologi positif adalah cabang psikologi yang berfokus pada studi tentang aspek-aspek positif kehidupan manusia, seperti kebahagiaan, kesejahteraan, dan perkembangan. Hal ini bertujuan untuk memahami dan menumbuhkan faktor-faktor yang memungkinkan individu dan komunitas untuk berkembang. Hubungan antara psikologi positif dan praktik Buddhis memiliki banyak aspek, karena kedua domain tersebut menekankan pengembangan kondisi pikiran



positif dan pertumbuhan pribadi. Praktik Buddhis, dengan tradisi meditasi dan perhatian yang kaya, telah diamati mendorong individu untuk terlibat dalam tindakan kebajikan dan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang proses mental mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan tujuan psikologi positif, yang berupaya mengoptimalkan fungsi manusia dan mendorong pengalaman dan sifat positif. Praktek meditasi Buddhis, misalnya, dapat mengarah pada pengembangan ketidakterikatan, yang dikaitkan dengan pengaturan emosi dan pengurangan emosi negatif (T.M., Hang & V., Hoang, 2018).

Lebih jauh lagi, konsep tidak mementingkan diri sendiri dalam agama Buddha, yang mencerminkan keterkaitan antara diri sendiri dan orang lain, selaras dengan interpretasi diri yang saling bergantung seperti yang terdapat dalam psikologi positif. Sikap tidak mementingkan diri sendiri ini dapat mengarah pada keadaan “non-egosentrisme” atau perasaan harmonis dengan orang lain, yang kondusif bagi kesejahteraan dan kebahagiaan pribadi (Deng, J.J., Li, T., Wang, J., Zhang, R., 2019).

Para peneliti di bidang psikologi positif didorong untuk mempertimbangkan wawasan dan praktik dari tradisi Buddhis karena mereka dapat memberikan jalur dan konseptualisasi yang berharga untuk memahami dan meningkatkan kesejahteraan manusia. Integrasi praktik Buddhis, seperti perhatian dan meditasi, ke dalam intervensi psikologi positif berpotensi memperkaya bidang ini dan menawarkan metode baru untuk meningkatkan kesehatan psikologis dan kebahagiaan (Phan, H.P., et al, 2020).

Singkatnya, psikologi positif dan praktik Buddhis memiliki tujuan yang sama dalam meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia. Integrasi konsep dan praktik Buddhis ke dalam penelitian dan intervensi psikologi positif dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang cara menumbuhkan kondisi mental dan perilaku positif.

Para peneliti terdorong untuk mengkaji hubungan antara ajaran Buddha dan kesejahteraan psikologis karena beberapa faktor. Pertama, penekanan agama Buddha pada praktik yang menumbuhkan keseimbangan mental, seperti perhatian dan meditasi, selaras dengan kesejahteraan psikologis dengan mendorong pengaturan emosi dan mengurangi emosi negatif. Kedua, konsep ketidakterikatan dalam agama Buddha, yang merupakan praktik dan hasil dari praktik tersebut, telah dikaitkan dengan pengaturan emosi dan dianggap sebagai landasan transformasi dan kebahagiaan pribadi (T.M., Hang & V., Hoang, 2018).

Selain itu, pengembangan keseimbangan mental secara sistematis dalam agama Buddha, termasuk keseimbangan konatif, atensi, kognitif, dan afektif, diyakini berkontribusi terhadap kondisi kesejahteraan yang langgeng. Lebih jauh lagi, perspektif Buddhis mengenai kebahagiaan, yang tidak hanya melibatkan kebahagiaan individu namun juga kesejahteraan seluruh umat manusia, menawarkan pendekatan komprehensif terhadap kesejahteraan yang melampaui kebahagiaan sementara (Deng, J.J., Li, T., Wang, J., Zhang, R., 2019).

Terakhir, hubungan positif antara praktik keagamaan, seperti yang ada dalam agama Buddha, dan kebahagiaan serta kesehatan telah didukung oleh penelitian empiris, yang menunjukkan bahwa frekuensi dan penerapan nilai-nilai Buddha dalam perilaku menghasilkan hasil kesehatan yang lebih baik. Faktor-faktor ini secara kolektif mendorong para peneliti untuk mengeksplorasi bagaimana ajaran dan praktik Buddhis dapat melengkapi psikologi modern untuk menciptakan model holistik untuk pengembangan dan kesejahteraan pribadi (T.M., Hang & V., Hoang, 2018) (Deng, J.J., Li, T., Wang, J., Zhang, R., 2019).

## **METODE**

Dalam penulisan artikel ini penulis menggunakan metode tinjauan sistematis (*systematic article review*), yaitu pendekatan tinjauan pustaka yang terstruktur dan komprehensif yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis secara kritis semua penelitian yang relevan



mengenai pertanyaan atau topik penelitian tertentu. Proses ini melibatkan beberapa langkah untuk memastikan bahwa tinjauan tersebut menyeluruh, tidak memihak, dan dapat ditiru (Colvin, E., Gardner, B., Labelle, P.R., Santor, D., 2021).

Sebelum mengumpulkan data-data yang diperlukan penulis pertama-tama merumuskan pertanyaan penelitian, yaitu bagaimana hubungan praktik Buddhisme membantu meningkatkan kesejahteraan mental manusia? Apa saja pendekatan-pendekatan praktik Buddhisme yang dapat digunakan untuk mewujudkan hal tersebut? Kemudian berdasarkan perumusan pertanyaan tersebut, penulis melakukan pencarian data pada basis data (*database*) *Google Scholar* melalui *publish or perish* dengan kata kunci “kesejahteraan mental” dan “psikologi Buddhis” dengan hanya memilih artikel-artikel terbaru yang terbit antara tahun 2018 hingga 2023.

Setelah pencarian membuahkan hasil, artikel disaring melalui tinjauan judul dan abstrak, diikuti dengan penyaringan teks lengkap untuk menentukan studi mana yang akan dimasukkan dalam tinjauan akhir. Proses penyaringan dipandu oleh kriteria inklusi yang jelas menunjukkan adanya hubungan antara praktik Buddhisme dengan berkembangnya kesejahteraan mental.

Dari 200 artikel yang berhasil didapatkan, terdapat 38 artikel yang membahas mengenai “kesejahteraan mental” dan “psikologi Buddhis”, dan hanya 16 artikel yang benar-benar menunjukkan adanya hubungan antara praktik Buddhisme dengan berkembangnya kesejahteraan mental. Terakhir, artikel-artikel tersebut kemudian dievaluasi secara mendalam, membandingkan satu penelitian dengan penelitian lain, sehingga diperoleh kesimpulan yang komprehensif.

## HASIL

Agama Buddha memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis, karena agama Buddha menawarkan praktik seperti meditasi yang dikenal dapat meningkatkan kesehatan mental dan keseimbangan emosional. Latihan meditasi Buddhis dapat mengarah pada pengembangan kualitas seperti perhatian, kasih sayang, dan keseimbangan batin, yang kondusif bagi kesejahteraan psikologis. Lebih jauh lagi, prinsip-prinsip agama Buddha, termasuk pemahaman tentang ketidakkekalan, pengurangan keterikatan, dan pengembangan kesadaran welas asih dan tidak menghakimi, selaras dengan tujuan psikologi positif. Penyelarasan ini menunjukkan bahwa praktik Buddhis dapat mendukung paradigma psikologi positif, yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan pertumbuhan yang optimal (Phan, P.H., et al, 2020).

Praktik agama Buddha, khususnya Jalan Ariya Beruas Delapan, dianggap mempunyai dampak positif pada kesejahteraan psikologis dengan berpotensi mengubah perilaku tidak sehat. Jalan Ariya Beruas Delapan, yang mencakup pemahaman benar, pemikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar, memberikan kerangka kerja untuk pengembangan etika dan mental dengan tujuan membebaskan individu dari keterikatan dan delusi; hal ini mengarah pada pemahaman yang lebih dalam tentang realitas, yang pada akhirnya berkontribusi pada keadaan pencerahan. Dengan mematuhi prinsip-prinsip ini, individu dapat mengembangkan perilaku dan sikap yang meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Praktik kewaspadaan, misalnya, yang merupakan aspek kunci dari Jalan Ariya Beruas Delapan, telah diakui secara luas manfaatnya dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan perhatian, dan berkontribusi terhadap rasa damai dan ketahanan emosional yang lebih besar (Singh, R.B., Fedacko, J., Mojto, V., Buttar, H., 2019).

Konsep penyesuaian, empati, kasih sayang, dan pemahaman tentang sifat pikiran yang diajarkan oleh Buddha juga dapat memberikan kesejahteraan psikologis. Penyelarasan, sebagaimana dijelaskan dalam psikoterapi dan ajaran Buddha, melibatkan penginderaan kinestetik dan emosi yang mendalam terhadap orang lain, yang mencakup empati dan



komunikasi kepekaan tersebut. Proses ini diyakini memainkan peran penting dalam ketahanan pasca-konflik, karena proses ini menumbuhkan hubungan sosial yang positif dan pertumbuhan spiritual. Sifat dasar pikiran, menurut filsafat Buddha, sangat penting untuk memahami kesejahteraan psikologis. Menyadari sifat ini memungkinkan kita untuk melihat bahwa bias yang mementingkan ego diri sendiri, dan bukan pihak eksternal dalam konflik, lah yang menghambat penyesuaian diri yang setara terhadap diri sendiri dan orang lain serta berdampak pada kesejahteraan pasca-konflik. Intervensi berbasis welas asih, yang berasal dari praktik Buddhis, telah terbukti menghasilkan dampak yang moderat dalam mengurangi penderitaan dan meningkatkan kepuasan hidup, yang menunjukkan potensi manfaat untuk berbagai hasil yang berkaitan dengan kesejahteraan (Ho, S.S., Nakamura, Y., Swain, J.E., 2021).

Agama Buddha mengajarkan bahwa kehidupan manusia pada dasarnya dipenuhi dengan kesedihan dan kesengsaraan, yang tidak dapat dihindari tetapi dapat dihadapi melalui praktik 'Jalan Ariya Beruas Delapan'. Dalam kerangka ini, *Paññā* (Keputusan atau Niat Benar) mencakup rasa welas asih, yang mencerminkan wawasan dan kebijaksanaan untuk memahami kebenaran hidup. Khususnya, ajaran Buddha tidak membedakan antara welas asih dan welas asih terhadap orang lain, sehingga menunjukkan penerapan welas asih secara universal. Karya empiris modern tentang welas asih didasarkan pada konsep dasar Buddhis ini, yang telah diterima secara global karena sifatnya yang universal dan non-sektarian. Pendekatan filosofis dari agama Buddha ini telah diakui secara luas dan dimasukkan ke dalam pemahaman kontemporer tentang kesehatan mental dan kesejahteraan yang positif (Tiwari, G.K., et al, 2020).

Berakar dari tradisi agama Buddha, welas asih berkaitan dengan mempraktikkan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, mengakui bahwa perjuangan dan penderitaan adalah kondisi yang dialami bersama, dan menjadi sadar dan sadar akan pikiran menyakitkan seseorang. Konsep welas asih ini dikaitkan dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah, serta berkurangnya perbandingan sosial dan kritik diri. Hal ini juga bermanfaat terkait dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, optimisme, dan kesejahteraan secara keseluruhan serta kesehatan mental yang lebih baik (Kotera, Y., et al, 2022). Hal ini sejalan penelitian yang menemukan adanya hubungan sedang hingga kuat antara rasa sayang pada diri sendiri dan berbagai bentuk kesejahteraan, seperti kesejahteraan psikologis, kognitif, dan afektif. Selain itu, intervensi berbasis rasa sayang pada diri sendiri telah terbukti berhasil menumbuhkan tingkat rasa sayang pada diri sendiri dan meningkatkan kesejahteraan emosional dengan mengurangi emosi negatif, kecemasan, dan depresi (Guan, F., et al., 2021). Ajaran Buddha tentang welas asih dan perhatian berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dengan mempromosikan pendekatan yang penuh kasih dan seimbang dalam menghadapi tantangan pribadi dan rasa sakit emosional (Lyvers, M., Randhava, A., Thorberg, F.A., 2020). Selain itu, rasa welas asih telah dikaitkan dengan konstruksi kesehatan fisik, seperti rasa sakit, gangguan tidur, dan sekresi kortisol diurnal, yang menunjukkan bahwa hal itu mungkin bermanfaat tidak hanya bagi kesehatan mental tetapi juga fungsi biologis. Dalam penelitian terhadap orang dewasa yang lebih tua, welas asih terbukti meningkat seiring bertambahnya usia dan memprediksi enam dimensi kesejahteraan psikologis, termasuk penerimaan diri, hubungan positif, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan otonomi (Tavares, L., R., Vagos, P., Xavier, A., 2020).

Salah satu bidang utama di mana ajaran Buddha bersinggungan dengan kesejahteraan psikologis adalah melalui praktik kewaspadaan (meditasi berkesadaran), yang merupakan elemen sentral dalam praktik meditasi Buddhis. Meditasi berkesadaran melibatkan pemeliharaan kesadaran momen demi momen atas pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan sekitar kita dengan keterbukaan dan penerimaan. Penelitian telah menunjukkan



bahwa kewaspadaan, yang dikembangkan melalui praktik Buddhis, dapat mengurangi kebiasaan berpikir negatif pada diri sendiri. Hal ini penting karena kebiasaan berpikir negatif dikaitkan dengan tekanan dan kondisi psikologis seperti depresi dan kecemasan. Intervensi mindfulness, yang didasari oleh praktik Buddhis, telah terbukti membantu individu menghentikan kebiasaan mental yang maladaptif dengan mendorong keadaan de-otomatisasi, di mana proses berpikir negatif otomatis terganggu (Colvin, E., Gardner, B., Labelle, P.R., Santor, D., 2021).

Meditasi berkesadaran dan rasa sayang pada diri sendiri, yang merupakan komponen kunci dari praktik Buddhis, telah diidentifikasi sebagai faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Meditasi berkesadaran melibatkan kesadaran yang tidak menghakimi saat ini, sedangkan welas asih mencakup sikap baik terhadap diri sendiri pada saat menderita atau dianggap tidak mampu. Kualitas-kualitas ini ditemukan lebih rendah pada gangguan kesehatan mental dan berhubungan negatif dengan pemikiran negatif berulang (*Repetitive Negative Thinking*), yang merupakan faktor risiko berbagai kondisi psikologis (Schlosser, M., Jones, R., King, H.D., Marchant, N.L., 2020). Selain itu, meditasi berkesadaran dapat memberikan manfaat praktis di tempat kerja, seperti mengurangi ketidakhadiran dan pergantian karyawan, meningkatkan fungsi kognitif seperti perhatian dan memori, meningkatkan produktivitas pekerja, dan membina hubungan yang lebih baik dengan klien. Hal ini juga memberikan kontribusi terhadap kepuasan kerja dengan membantu individu menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan keluarga. Organisasi didorong untuk memberikan pelatihan meditasi berkesadaran untuk membantu karyawan meningkatkan keseimbangan pekerjaan dan keluarga, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepuasan kerja dan mengurangi niat untuk pindah (Anna, Nyanasuyanadi, P., Burmansah, 2023).

Penelitian lain mengungkapkan bahwa tingkat kesadaran yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat neurosis atau gejala gangguan psikologis yang lebih rendah, yang menunjukkan bahwa kesadaran memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, kewaspadaan dan pengendalian diri, yang dapat dikembangkan melalui praktik Buddhis, berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa ketika individu meningkatkan kewaspadaan dan pengendalian diri, kesejahteraan psikologis mereka juga meningkat. Selain itu, penelitian menemukan bahwa meditasi berkesadaran memiliki korelasi negatif dengan *burnout* (kebosanan), yang berarti bahwa individu dengan tingkat kesadarannya dan kecerdasan emosional yang lebih tinggi mengalami tingkat *burnout* yang lebih rendah. Hal ini semakin mendukung gagasan bahwa praktik Buddhis yang menumbuhkan kesadaran dapat memiliki efek perlindungan terhadap stres dan kelelahan, serta berkontribusi terhadap kesehatan psikologis secara keseluruhan (Surya, J., Wibowo, M.E., Mulawarman, 2023).

Agama Buddha berpendapat bahwa kebahagiaan tertinggi tidak bergantung pada kesenangan atau keadaan eksternal, melainkan pada pencapaian kedamaian batin dan keseimbangan mental, yang memungkinkan individu menangani tantangan hidup dengan keseimbangan batin. Bentuk kebahagiaan ini, yang disebut sebagai kebahagiaan autentik dan abadi, mirip dengan kebahagiaan subjektif autentik-tahan lama, yaitu keadaan optimal yang ditandai dengan kualitas kesadaran yang secara optimis menerima semua pengalaman, emosi, dan perilaku. Penelitian telah menunjukkan bahwa praktik yang terkait dengan agama Buddha, seperti kesabaran, dapat mengurangi dampak negatif dan meningkatkan kesehatan mental, yang mengarah pada pembebasan dari penderitaan dan pencapaian kebahagiaan. Lebih jauh lagi, konsep tidak mementingkan diri sendiri dalam agama Buddha, yang mencerminkan keterkaitan antara diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, dikaitkan dengan keadaan non-egosentrisme dan harmoni, yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Kebahagiaan Buddhis juga



melibatkan pengembangan sistematis empat jenis keseimbangan mental: konatif, perhatian, kognitif, dan afektif. Ketika seseorang mencapai keseimbangan afektif yang lebih besar, hal ini kemungkinan besar akan menghasilkan kebijaksanaan yang lebih besar dalam memilih tujuan, peningkatan kemampuan untuk mempertahankan perhatian, dan kesadaran yang lebih jernih terhadap peristiwa-peristiwa yang muncul. Pendekatan komprehensif terhadap keseimbangan mental ini merupakan bagian integral dari jalan Buddhis dan diyakini berkontribusi pada kondisi kesejahteraan abadi yang melampaui kesenangan sementara dan perubahan hidup (Deng, J.J., Li, T., Wang, J., Zhang, R., 2019).

Konstruksi psikologis Buddhis, seperti ketaklekatan, telah menarik perhatian besar dalam psikologi Barat, khususnya dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Ketaklekatan, sebuah konsep yang berakar kuat dalam pemikiran Buddhis, semakin dikenal karena hubungannya dengan berbagai dampak psikologis yang positif. Penelitian telah menunjukkan bahwa ketaklekatan dikaitkan dengan berkurangnya pemikiran untuk bunuh diri, tekanan psikologis yang lebih rendah, gejala depresi, kecemasan, dan stres yang lebih sedikit, serta peningkatan regulasi emosi. Temuan ini sejalan dengan perspektif Buddhis bahwa kelekatan dapat menyebabkan penderitaan individu, dan bahwa upaya untuk mengendalikan pengalaman, yang pada dasarnya selalu berubah, adalah strategi psikologis yang tidak membantu dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental (Whitehead, R., Elphinstone, B., Bates, G. W., 2019).

Menurut konsep McIntosh tentang agama sebagai skema, sistem kepercayaan Buddhis dapat dianggap menawarkan kerangka kognitif yang membentuk strategi penanggulangan seperti penanggulangan yang membuat makna, penanggulangan meditatif, dan penanggulangan transendensi ego. Kerangka kerja ini membantu individu untuk memahami dan menemukan makna dari pemicu stres, berpotensi merasionalisasi dan menerimanya, terutama dalam konteks pemicu stres dalam hidup yang tidak dapat dikendalikan seperti penyakit, yang mungkin disebabkan oleh karma. Praktik meditasi dalam agama Buddha telah terbukti meningkatkan diskriminasi persepsi dan perhatian berkelanjutan, yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Selain itu, pendekatan Buddhis terhadap penanggulangan ego-transendensi dapat memberdayakan individu untuk melepaskan diri dari tujuan egois dan kepemilikan duniawi, yang mengarah pada penemuan diri spiritual yang tidak ditentukan oleh faktor-faktor sementara tersebut. Skema kognitif Buddhis memberi individu sarana untuk mengembangkan makna, ketaklekatan, dan transendensi ketika mengalami stres, yang khususnya dapat bermanfaat bagi umat Buddha lanjut usia dalam menghadapi tantangan penuaan. Namun, penting untuk dicatat bahwa generalisasi temuan ini mungkin terbatas karena potensi bias dan konteks budaya tertentu di mana penelitian ini dilakukan (Xu, J., 2019).

## **DISKUSI**

Agama Buddha secara substansial terkait dengan kesejahteraan psikologis melalui praktik-praktik seperti meditasi, yang terbukti meningkatkan kesehatan mental dan menciptakan keseimbangan emosional. Latihan meditasi Buddha mengembangkan kualitas seperti perhatian, kasih sayang, dan keseimbangan batin, mendukung kesejahteraan psikologis. Jalan Ariya Beruas Delapan memberikan kerangka kerja untuk perkembangan etika dan mental, membebaskan individu dari keterikatan dan harapan palsu, dengan kontribusi pada pemahaman yang lebih dalam tentang realitas dan pencerahan. Prinsip-prinsip ini memungkinkan pengembangan perilaku yang meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan. Konsep penyesuaian, empati, kasih sayang, dan pemahaman pikiran, diajarkan oleh Buddha, juga meningkatkan kesejahteraan psikologis, berperan penting dalam hubungan sosial positif dan pertumbuhan spiritual, terutama pasca-konflik. Paññā (Keputusan atau Niat Benar) mencakup welas asih, tercermin dalam wawasan dan



kebijaksanaan untuk memahami hakikat hidup.

Welas asih, berasal dari tradisi Buddha, terkait dengan berpraktik baik pada diri sendiri di tengah kesulitan, mengurangi depresi, kecemasan, dan stres, serta meminimalkan perbandingan sosial dan kritik diri. Praktik kewaspadaan (meditasi berkesadaran) Buddhis mengurangi kebiasaan berpikir negatif, sedangkan kewaspadaan dan pengendalian diri meningkatkan kesejahteraan psikologis. Ajaran Buddha menekankan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari kedamaian batin dan keseimbangan mental, bukan dari faktor eksternal. Praktik agama Buddha, seperti kesabaran, mengurangi dampak negatif dan meningkatkan kesehatan mental, sementara ketaklekatkan berkorelasi dengan pemikiran bunuh diri yang berkurang, tekanan psikologis rendah, dan peningkatan regulasi emosi. Kerangka ini membantu individu memahami dan memberi makna pada pemicu stres, terutama dalam situasi tak terkendali seperti penyakit yang mungkin terkait dengan karma. Meditasi dalam agama Buddha terbukti meningkatkan persepsi dan perhatian berkelanjutan, berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.

### **KESIMPULAN**

Agama Buddha, melalui praktik-praktik seperti meditasi, membantu kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan kesehatan mental dan keseimbangan emosional. Latihan meditasi Buddhis mengembangkan perhatian, kasih sayang, dan keseimbangan batin, mendukung kesejahteraan. Jalan Ariya Beruas Delapan memberikan kerangka etika dan mental, membebaskan dari keterikatan dan harapan palsu, kontribusi pada pemahaman realitas dan pencerahan. Prinsip-prinsip ini membantu kembangkan perilaku positif, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan. Konsep penyesuaian, empati, kasih sayang, dan pemahaman pikiran meningkatkan kesejahteraan psikologis, berperan dalam hubungan sosial dan pertumbuhan spiritual, terutama pasca-konflik. Paññā (Keputusan atau Niat Benar) melibatkan welas asih, tercermin dalam wawasan untuk memahami hakikat hidup. Welas asih, dari tradisi Buddha, terkait dengan berpraktik baik pada diri sendiri di kesulitan, mengurangi depresi, kecemasan, dan stres, serta meminimalkan perbandingan sosial dan kritik diri. Praktik kewaspadaan (meditasi berkesadaran) Buddhis mengurangi kebiasaan berpikir negatif, sedangkan kewaspadaan dan pengendalian diri meningkatkan kesejahteraan. Ajaran Buddha menekankan kebahagiaan sejati dari kedamaian batin, bukan dari faktor eksternal. Saran untuk penelitian lanjutan adalah mengeksplorasi implementasi praktik Buddhis di konteks psikologi modern untuk pemahaman lebih lanjut tentang dampaknya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anna, Nyanasuyanadi, & P., Burmansah. (2023). The Effect of Mindfulness Practices and Principal Leadership on Teacher Job Satisfaction at Buddhist Schools. *SCAFFOLDING: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*, 5, (3), 925-941.
- Colvin, E., Gardner, B., Labelle, P.R., & Santor, D. (2021). The Automaticity of Positive and Negative Thinking: A Scoping Review of Mental Habits. *Cognitive Therapy and Research*, 45, 1037-1063.
- Deng, J.J., Li, T., Wang, J., & Zhang, R. (2019). Optimistically Accepting Suffering Boosts Happiness: Associations Between Buddhism Patience, Selflessness, and Subjective Authentic-Durable Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 21, 223-240.
- Guan, F., et al. (2021). Self-compassion and the Mitigation of Negative Affect in the Era of Social Distancing. *Mindfulness*, 12, 2184-2195.
- Ho, S.S., Nakamura, Y., & Swain, J.E. (2021). Compassion As an Intervention to Attune to Universal Suffering of Self and Others in Conflicts: A Translational Framework. *HYPOTHESIS AND THEORY article*, 11, 1-20.



- Kotera, Y., et al. (2022). Mental Health of Czech University Psychology Students: Negative Mental Health Attitudes, Mental Health Shame and Self-Compassion. *Healthcare*, 10, 1-12.
- Lyvers, M., Randhava, A., & Thorberg, F.A. (2020). Self-compassion in Relation to Alexithymia, Empathy, and Negative Mood in Young Adults. *Mindfulness*, 11, 1655-1665.
- Phan, H.P., et al. (2020). Introducing the Study of Life and Death Education to Support the Importance of Positive Psychology: An Integrated Model of Philosophical Beliefs, Religious Faith, and Spirituality. *CONCEPTUAL ANALYSIS article*, 11, 1-16.
- Schlosser, M., Jones, R., King, H.D., & Marchant, N.L. (2020). Meditation experience is associated with lower levels of repetitive negative thinking: The key role of self-compassion. *Current Psychology*, 41, 3144-3155.
- Singh, R.B., Fedacko, J., Mojto, V., & Buttar, H. (2019). Practicing the Eight-Fold Paths of Buddha Could Modify Unhealthy Behaviors. *World Heart Journal*, 11, (1), 79-91.
- Surya, J., Wibowo, M.E., & Mulawarman. (2023). The Effect of Mindfulness and Self-awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12, (1), 97-106.
- T.M., Hang & V., Hoang, (2018). Positive and Negative Emotions and Nonattachment in Vietnamese Buddhists. *Asian Journal of Social Science Studies*, 3, (1), 32-42.
- Tavares, L., R., Vagos, P., & Xavier, A. (2020). The role of self-compassion in the psychological (mal)adjustment of older adults: a scoping review. *International Psychogeriatrics*, 35, (4), 1-14.
- Tiwari, G.K., et al. (2020). Self-compassion as an Intrapersonal Resource of Perceived Positive Mental Health Outcomes: A Thematic Analysis. *MENTAL HEALTH, RELIGION & CULTURE*, 23, (7), 550-569.
- Whitehead, R., Elphinstone, B., & Bates, G. W. (2019). Stories of Suffering and Growth: An Investigation of the Lived Experience of Nonattachment. *Contemporary Buddhism*, 19, (4), 1-28.
- Xu, J. (2019). The Lived Experience of Buddhist: Oriented Religious Coping in Late Life: Buddhism as a Cognitive Schema. *Journal of Health Psychology*, 26, (10), 1-12.